

jahanna Übung (6)

zum Spüren

Dieses ist eine Übung zu zweit, in der sich die Seelen berühren, von daher ist es gut, einen Nächsten in sie zu bitten, dem oder der du vertraust, der oder dem du dich anvertrauen kannst.

Findet einen geschützten, ungestörten Raum. Setzt euch gegenüber, bequem, mühelos und so nah, sodass sich eure Knie fast berühren. Nehmt Kissen unter euch, sodass eure Augen auf gleicher Höhe sind. Wählt, wer der Agierende (A) und wer der Spürende ist (B).

Schaut euch in die Augen und haltet während der gesamten Übung entspannt diesen Blick. B hebt die rechte Hand mit nach oben ausgestreckten Fingern, die Finger berühren sich, der Daumen liegt an, die Handfläche zu sich weisend, und hält die Hand während der gesamten Übung rechts neben sich im Gesichtsfeld.

Atmet zu Beginn einige Male tief und ruhig ein und aus, in Dankbarkeit für die gemeinsame Übung. Zu Beginn ist A in der Aufmerksamkeit ganz bei sich und in sich ruhend.

A wandert nun, ganz nach Belieben und ohne sich dieses in irgend einer Weise in der Mimik oder Körperhaltung anmerken zu lassen, mit seiner Aufmerksamkeit zu B hinüber. Dieses kann auf zwei Arten geschehen: Entweder <geht> er oder sie mit dem Punkt der eigenen Aufmerksamkeit zu B hinüber und weilt nun bei ihm oder ihr. Oder A weitet sein Feld bis zu B hindurch aus. Wenn B spürt, dass A in sich ruht, kippt er oder sie die Finger der gestreckten Hand zu A. Es ist eine Form der Distanz, die B nun zwischen sich und A wahrnimmt. Sobald B spürt, dass A mit der Aufmerksamkeit zu ihm herausgetreten ist, kippt er oder sie die Finger zu sich. Es ist eine Form der inneren Berührung, die B nun wahrnimmt. In Zeiten ohne sichere Wahrnehmung hält B die Finger wie zu Beginn nach oben gerichtet.

Tauscht nach der Übung eure Wahrnehmungen aus.

PS: Beginne alle Übungen des Lebens aus Freude heraus ;-)

