

„Innenleben“ – ein heilsamer Text

Eine Einladung zur Entwicklung inneren Reichtums

Etliche Menschen übersehen angesichts ihrer Aufgabe, für ihr eigenes materielles Überleben und das anderer Menschen sorgen zu müssen, wichtige Tatsachen: Nicht nur um sie herum, in ihrer Außenwelt, gibt es Leben und Lebendigkeit. Leben und Lebendigkeit gibt es auch in ihnen selbst. Dieser Text lädt zu einer Entdeckungsreise in das eigene Innere ein und eröffnet damit den Zugang zu einem bislang noch unvorstellbaren Selbstbewusstsein und inneren Reichtum. Daraus können sich Gewinn bringende Handlungsmöglichkeiten auch gegenüber der Außenwelt ergeben. Der eigene Freiraum dehnt sich aus und das Immunsystem wird gestärkt.

Damit dient dieser Text der Selbstfürsorge, auch und gerade im Hinblick auf die Unterstützung der eigenen Gesundheit. Sie hat einen starken Bezug zur *freien Entfaltung der Persönlichkeit* und damit zu Artikel 2 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland.

Es wird empfohlen, den folgenden Text langsam und aufmerksam zu lesen, möglichst ungestört und in einem Zustand innerer Ruhe und Konzentration.

Ich sitze bequem auf einem Stuhl und spüre meinen Körper.

Ich nehme meine Füße wahr, wie sie auf dem Boden aufliegen,
ihr Gewicht und den leichten Druck an meinen Fußsohlen.

Von den Füßen spüre ich über dem Fußgelenk die
Unterschenkel entlang bis hin zu den Knien

und danach die Oberschenkel hoch bis zu meinem Gesäß.

Ich nehme mein Gewicht wahr,

wie ich auf dem Stuhl sitze.

Ich spüre meinen Rücken

und gehe langsam die Wirbelsäule hoch bis zum Nacken

und spüre, wie der Kopf oben auf der Wirbelsäule ruht.

Ich atme tief ein und aus,
und nehme wahr, wie sich der Raum in meinem Körper zeigt:
beim Einatmen entsteht mehr Raum,
beim Ausatmen zieht sich der Bauch zusammen.
Der Raum in mir nimmt dann ab.

Ich atme ruhig ein und aus,
ein und aus,
ein und aus.

Ich nehme wahr,
wie ich im Moment bin,
in mir und bei mir.
Ich bin in mir und bei mir
und spüre mich in meinem Körper.

Ich bin da, und mein Körper ist da.
Das ist zweierlei, voneinander verschieden.
Ich kann meinen Körper betrachten,
von innen und von außen.

Mal bin ich drin und mal draußen.
Ich kann um ihn herum sein,
ihn umschweben.

Ich – das ist wie ein Geist.

Da ist mein Körper,
da sind auch Gefühle und außerdem Gedanken.
Ich betrachte all' das ganz ruhig und gelassen
- ich lasse es sein, ich lasse es zu.

Und was ich wahrnehme, das lasse ich auch wieder los.
Wenn da irgendwo ein Schmerz ist oder ein Druck,
so betrachte ich ihn,
begrüße ihn innerlich und sage zu ihm:

Ich nehme dich wahr, ich beachte dich.
Magst du mir etwas sagen?
Warum bist du da? Wo kommst du her?
Hast du eine Absicht?
Willst du etwas bewirken?
Sollte ich jetzt etwas tun?
Sag mir: was!?
Danke, dass es dich gibt. Adieu.

Danach öffne ich meine Aufmerksamkeit für etwas anderes,
für alles, was kommt,
egal, was es ist.

Vielleicht ist ein Gedanke in meinem Kopf.

Dann begrüße ich den Gedanken und sage:

Ich nehme dich wahr.

Was ich mit dir mache, das entscheide ich.

Vielleicht kann ich dich im Moment gut gebrauchen.

Oder ich wende mich dir später zu, wenn es besser passt.

Dann lege ich dich jetzt behutsam zur Seite.

Vielleicht schreibe dich auf, damit du mir nicht verloren gehst.

Oder ich merke:

der Gedanke ist wertlos, unbrauchbar,

vielleicht sogar schädlich!

Vielleicht gehört er in den Müll oder auf den Kompost.

Oder er ist für einen anderen Menschen bestimmt.

Dann leite ich ihn dorthin weiter.

Gedanken kommen zu mir wie die Post,

und da kann ich sortieren.

Genauso ist es,

wenn in mir eine Erinnerung hochkommt

oder ein Vorhaben,

dann mache ich es genauso.

Ich betrachte es, begrüße es,
entscheide, was damit geschieht
und lasse es dann los -
um wahrzunehmen,
was dann in mir als Nächstes passiert.

Das tue ich jetzt eine Weile in Ruhe.
Dabei atme ich ein und aus
und so bin ich ganz bei mir und in mir.

Wenn da jetzt etwas um mich herum ist,
außerhalb von mir
- Ereignisse, Geräusche, Bewegungen -
so lasse ich auch die einfach da sein.
Sie sind dort und ich bin hier.

Alles hat seinen Ort – ich und das andere.

Ich entscheide, was ich damit mache,
wie ich damit umgehe,
welche Bedeutung ich dem gebe,
ob es etwas mit mir zu tun hat.

© Thomas Kahl: „Innenleben“ – ein heilsamer Text. Eine Einladung zur Entwicklung inneren Reichtums 2012
www.seelische-staerke.de www.youtube.com/user/IMGEgGmbH

Dieser Text ist Bestandteil der Heil-Meditationen von Dr. Thomas Kahl, die zum Anhören und zum kostenlosen Download zur Verfügung stehen über.

www.seelische-staerke.de/meditationen/heilmeditationen/index.html

Es gibt sie auch auf YouTube www.youtube.com/user/IMGEgGmbH

und über das kostenlose App *Seelische Stärke*