

Herzensqualitäten entwickeln

Die folgende Transformationsübung kann allein, zu zweit oder in der Gruppe gemacht werden. Sie findet Anwendung nach Bedarf, das heißt jedes Mal dann, wenn man eine »negative« Eigenschaft verändern möchte. Am wirkungsvollsten ist es, wenn man die Eigenschaft direkt benennt. (Dauer: 20 Minuten.)

Anleitung:

Nimm eine bequeme Sitzposition ein und entspanne den Körper mit dem Ausatmen. Konzentriere dich nun auf diejenige negative Eigenschaft, die dir im Augenblick am vehementesten zu schaffen macht. Meist sind diese Eigenschaften mit starken Emotionen behaftet, wie etwa Eifersucht, Verzweiflung, Misstrauen, Kritiksucht und Gier. Oder sie zeichnen sich durch ihre zähe Energie aus, eine Energie, die uns nicht von der Stelle kommen lässt. Dazu zählen Faulheit, Undankbarkeit, Starrsinn, Rechthaberei, Verneinung und Intoleranz.

Konzentriere dich auf diese Eigenschaft und erspüre ihre Qualität mit allen Sinnen. Gib ihr Raum, aber lasse sie im Augenblick noch außerhalb von dir stehen, schmecke ihren Geschmack, horche auf ihre Stimme, rieche sie, ertaste sie. Schau sie dir genau an. Vielleicht erscheint sie dir in einer bestimmten Gestalt – als Mensch, Tier oder Pflanze, als Archetyp, Dämon oder auch als Symbol. Nimm dir Zeit, um diese Qualität vollständig wahrzunehmen.

Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf das Herzchakra. Aktiviere es, in dem du deinen Atem dorthin lenkst. Stell dir vor, wie es sich beim Einatmen öffnet und sich mit jedem neuen Atemzug weitet ... weit und immer weiter wird ... bis es weit, weit offen ist.

Nun beginnst du, diese Eigenschaft ebenfalls mit Hilfe des Einatmens in dein offenes Herz zu ziehen. Gönn dir so viele Atemzüge, wie du benötigst. Atme diese Eigenschaft ein, zieh sie tief in dein Herz hinein. Hab keine Angst. Dir kann nichts

geschehen. Versuche diese Eigenschaft nicht zu bewerten, verurteile dich nicht wegen so genannter Fehler oder Charakterschwächen. Betrachte diesen Vorgang als Akt der Befreiung, als die große Chance, das Fehlende zu ergänzen.

Als die Chance, Trennung zu überwinden und dadurch heil und ganz zu werden. Als die Chance, Schwächen in Stärken und Hässlichkeit in Schönheit zu verwandeln. Spüre, wie du eins wirst mit dieser Eigenschaft. Spüre, wie sie sich durch das Einswerden in Schönheit verwandelt. Vielleicht nimmst du die Verwandlung in Bildern wahr, symbolisch. Vielleicht nimmst du eine Veränderung deiner Empfindung wahr. Vielleicht spürst du, wie deine Emotionen und deine Stimmung sich verwandeln, ja, wie die gesamte Atmosphäre in diesem Raum eine neue Qualität annimmt. Nimm dir Zeit, um Zeuge dieser Wandlung werden zu können. Werde Zeuge davon, wie sich diese Eigenschaft in ihr Gegenteil verwandelt. Werde Zeuge davon, dass beide Qualitäten nur die beiden Seiten ein und derselben Münze darstellen.

Lass dich ganz von der verwandelten, positiven, liebevollen, leichten und leuchtenden Eigenschaft erfüllen, bis sie jede Zelle durchdringt.

Und nun atme sie aus – diese neue Qualität. Mit dem Ausatmen sendest du diese neue, positive Energie in die Welt, wo sie verbindend weiter wirken kann.

Jetzt kannst du dir selbst und den anderen vergeben. Du bist wieder fähig, in Wahrheit, Liebe und Freude zu handeln.



Quelle: »amo ergo sum« – Das Arbeitsbuch von Christina Kessler (Heyne Verlag)