

Die Wertschätzung für Deinen Körper erhöhen

Bei der folgenden Meditation handelt es sich um eine sehr wirksame Methode zur Verstärkung der Gewohnheit, den eigenen Körper als wertvoll zu erleben. Für die Ausführung der Übung brauchst Du ungefähr 30 Minuten. Lies den Text langsam oder lasse ihn Dir von jemandem langsam vorlesen, und zwar an einem ruhigen Ort, wo Du ungestört bist. Führe diese Meditation an vier aufeinanderfolgenden Tagen einmal täglich aus.

- Willkommen. Nimm eine angenehme Position ein, indem Du Dich entweder aufrecht auf einen Stuhl oder Sessel setzt oder Dich auf dem Boden oder einem Bett auf den Rücken legst. Nimm Dir ein wenig Zeit, um es Dir bequem zu machen. Und dann werde Dir Deines Körpers bewusst ... Wenn Du möchtest, kannst Du die verschiedenen Körperteile strecken ... Deine Arme, Deine Beine, Deinen Hals oder Deinen Rücken ... Werde Dir dabei stärker Deines Körpers bewusst. Und nun atme ein paar mal tiefer und langsamer ... Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus, wenn Du das kannst. Und fahre fort mit dem langen und langsamen rhythmischen Atmen ...
- Nun werden wir uns ein paar Augenblicke Zeit nehmen, um uns auf Deinen Körper zu konzentrieren und ihm Wertschätzung zu zeigen. Spüre die Luft, die Dir Lebensenergie gibt, indem sie in Deine Lungen strömt und später wieder daraus entweicht. Vergegenwärtige Dir, dass Deine Lunge auch dann atmet, wenn Du ihre Aktivität nicht bewusst verfolgst ... Sie atmet ein und aus, den ganzen Tag, die ganze Nacht, sogar wenn Du schläfst ... Sie atmet Sauerstoff ein, atmet frische, reine Luft ein, und atmet die Abfallstoffe aus, reinigt und regeneriert den ganzen Körper, ein ständiges Hinein- und Herausfließen von Luft ... wie am Meer das Kommen und Gehen der Gezeiten. Nun schicke ein wunderschönes, strahlendes weißes Licht und Liebe in Deine Lunge, und vergegenwärtige Dir, dass sie seit Deinem ersten Atemzug für Dich da gewesen ist. Was wir auch tun, sie atmet ständig ein und aus, den ganzen Tag lang. Und nun werde Dir Deines Zwerchfells bewusst, jenes Muskels unter Deiner Lunge, der sich auf- und abbewegt und der Deiner Lunge das Atmen ermöglicht ... Sende Licht und Liebe zu Deinem Zwerchfell.

- Nun werde Dir Deines Herzens bewusst. Spüre es und würdige es. Dein Herz ist ein lebendes Wunder. Es schlägt ununterbrochen und bittet nie um etwas, ein unermüdlicher Muskel, der Dir unablässig dient ... der Lebenskraft erzeugende Nährstoffe im ganzen Körper verteilt und in jede Zelle befördert. Was für ein wunderbares und mächtiges Instrument! Tagein, tagaus hat Dein Herz geschlagen. Nun sieh es umgeben von weißem Licht und von Wärme, uns sprich innerlich zu ihm: „Ich liebe dich und schätze dich.“
- Werde Dir nun des Blutes bewusst, das durch Dein Herz fließt. Dies ist für Deinen Körper der Fluss des Lebens. Millionen und Abermillionen von Blutzellen ... rote Blutkörperchen und weiße Blutkörperchen ... Gerinnungshemmer und Antikörper ... fließen in Deinem Blut, bekämpfen Krankheiten, geben Dir Immunität, und heilen Dich ... befördern den Sauerstoff aus der Lunge in jede Zelle Deines Körpers ... bis hinunter in Deine Zehen und bis hinauf in Dein Haar. Spüre, wie das Blut durch Deine Venen und Arterien strömt ... und umhülle alle diese Venen und Arterien mit weißem Licht. Sieh, wie dieses Licht im Strom des Blutes tanzt, als ob es Freude und Liebe in jede Zelle brächte.
- Nun werde Dir Deiner Brust und Deines Brustkorbes bewusst. Du spürst, wie er sich beim Atmen hebt und senkt ... Dein Brustkorb schützt alle inneren Organe Deines Körpers ... schützt Dein Herz und Deine Lunge ... und sorgt für ihre Sicherheit. Lasse also Liebe und Licht in die Knochen fließen, aus denen Dein Brustkorb besteht. Dann werde Dir Deines Magens, Deiner Därme, Deiner Nieren und Deiner Leber bewusst. Alle Organe Deines Körpers, die Nahrung aufnehmen und verdauen und Deinem Körper Nährstoffe geben ... die das Blut reinigen und in einen Zustand der Balance bringen ... Deine Nieren und Deine Blase. Sieh Deinen ganzen Körper vom Hals bis hinab zur Taille von weißem Licht umgeben und erfüllt.
- Werde Dir nun Deiner Beine bewusst ... Deiner Beine, die Dir ermöglichen, zu gehen, zu laufen, zu tanzen und zu springen. Sie ermöglichen Dir, in der Welt Deinen Platz zu behaupten, Dich vorwärts zu bewegen, zu laufen und vor Freude außer Atem zu kommen. Lasse Deinen Beinen Deine Wertschätzung zukommen, und spüre, wie sie von weißem Licht umgeben sind. Sieh alle Muskeln und Knochen in Deinen Beinen als erfüllt von strahlend weißem Licht ... und sage zu Deinen Beinen: „Ich liebe euch, ihr Beine, und ich schätze die Arbeit, die ihr verrichtet, sehr.“ Dann werde Dir Deiner Füße bewusst. Sie ermöglichen Dir, auf Deinem Weg durch die Welt das Gleichgewicht zu behalten. Sie ermöglichen Dir, zu klettern und zu laufen ... und sie

tragen Dich jeden Tag ... Danke Deinen Füßen dafür, dass sie da sind und Dich tragen.

- Nun werde Dir Deiner Arme bewusst. Auch sie sind ein Wunder. Und Deiner Hände. Denke an all die Dinge, die Du mit Deinen Händen und Armen tun kannst. Du kannst schreiben und tippen ... Du kannst die Arme und Hände ausstrecken und Dinge berühren. Du kannst Dinge in die Hand nehmen und sie benutzen. Du kannst Nahrung zu Deinem Mund führen. Du kannst Dinge, die Du nicht willst, wegstellen. Du kannst Dich kratzen und jucken, die Seiten eines Buches wenden, Essen kochen, Auto fahren, jemanden massieren, jemanden kitzeln, Dich verteidigen oder jemanden umarmen. Du kannst die Arme ausstrecken und zur Welt und zu anderen Menschen in Kontakt treten. Nun sieh Deine Arme und Hände umgeben von Licht, und sende ihnen Deine Liebe.
- Und nun lasse Dich die Dankbarkeit dafür spüren, dass Du einen Körper hast, einen Körper, den Du jeden Tag benutzen kannst, mit dem Du erleben kannst, was Du erleben willst, und den Du brauchst, um zu wachsen und von ihm zu lernen.
- Werde Dir Deiner Wirbelsäule bewusst, die Dir ermöglicht, aufrecht zu stehen ... und die Deinem ganzen Körper eine Struktur gibt ... die Deine Nerven schützt, die vom Gehirn durch die Wirbelsäule in den übrigen Körper verlaufen. Sieh ein goldenes Licht durch die Wirbelsäule fließen, vom Steißbein bis zum Becken ... es fließt zum obersten Punkt der Wirbelsäule, Wirbel um Wirbel, bis zum Hals ... zum obersten Punkt der Wirbelsäule, dorthin, wo sie mit dem Schädel verbunden ist ... und dann lasse dieses goldene Licht weiter aufwärts in Dein Gehirn fließen.
- Werde Dir nun der Stimmbänder in Deiner Kehle bewusst ... die es Dir ermöglichen, zu sprechen, gehört zu werden, zu kommunizieren, verstanden zu werden, zu singen, zu beten und zu brüllen, mit Freude und Begeisterung ... Deine Gefühle auszudrücken und zu weinen und Deine tiefsten Gedanken und Deine Träume mitzuteilen.
- Werde Dir nun der linken Seite Deines Gehirns bewusst, des Teils Deines Gehirns, der analysiert und berechnet, der Probleme löst und für die Zukunft plant, der kalkuliert und schlussfolgert, der deduziert und induziert ... Gestatte Dir, den Wert dessen, was Dein Intellekt Dir bietet, zu würdigen ... Sieh die linke Seite Deines Gehirns völlig mit goldenem und weißem Licht gefüllt ... und mit kleinen funkelnden Sternen, und sieh, wie das weiße Licht diesen Teil Deines Gehirns reinigt, weckt, liebt und

nährt ... Und dann lasse das Licht über die Brücke zwischen den beiden Seiten Deines Gehirns in die rechte Gehirnhälfte fließen ... in den Teil des Gehirns, der es Dir ermöglicht, zu fühlen, Emotionen zu spüren, intuitiv zu sein, zu träumen ... Tagträume zu haben und zu visualisieren, schöpferisch zu sein und mit Deiner höheren Weisheit zu reden ... in den Teil Deines Gehirns, der es Dir ermöglicht, Gedichte zu schreiben und zu zeichnen ... und Kunst und Musik zu schätzen. Sieh diese Seite Deines Gehirns angefüllt mit weißem und goldenem Licht.

- Und dann spüre, wie das Licht durch die Nervenkanäle in Deine Augen fließt ... und sieh und spüre, wie Deine Augen vom Licht erfüllt sind, und erkenne die Schönheit, die Du mithilfe Deiner Augen wahrnehmen kannst: die der Blumen und der Sonnenuntergänge und die der wunderschönen Menschen ... all der Dinge, die Du mithilfe Deiner Augen genießen kannst.
- Nun werde Dir Deiner Nase bewusst. Sie ermöglicht Dir, zu riechen, zu atmen und zu schmecken ... all die wunderbaren Geschmacksrichtungen und Gerüche in Deinem Leben wahrzunehmen ... die wundervollen Düfte der Blumen und die Essenz all der Speisen, die Du gern isst.
- Und nun werde Dir Deiner Ohren bewusst ... Sie ermöglichen Dir, Musik zu hören, den Wind zu hören, das Rauschen der Brandung am Meer, das Singen der Vögel ... und die Worte „Ich liebe dich“ ... und mit anderen Menschen zu diskutieren und Dir ihre Ideen anzuhören, wodurch Du zu einem besseren Verständnis der Dinge gelangst und Dich weiterentwickelst.
- Und nun spüre, wie alle Teile von Dir, vom Kopf bis zu den Zehen, von Deiner eigenen Liebe und Deinem eigenen Licht umgeben und erfüllt sind ... Nimm Dir einen Augenblick Zeit, und entschuldige Dich bei Deinem Körper für alles, was Du ihm angetan hast ... für die Situationen, in denen Du nicht auf ihn gehört hast ... für die Situationen, in denen Du zu viel gegessen oder zu viel Alkohol oder Drogen konsumiert hast ... für die Situationen, in denen Du zu beschäftigt warst, um Dich gut zu ernähren und um ihn zu trainieren ... in denen Du zu wenig Zeit hattest für eine Massage oder für ein heißes Bad ... und für all die Situationen, in denen Dein Körper umarmt oder berührt werden wollte und Du dies verhindert hast.
- Und dann spüre Deinen Körper noch einmal ... und sieh Dich von Licht umgeben ... Und lasse zu, dass dieses Licht sich von Deinem Körper ausbreitet ... hinaus in die Welt ... dass es den Raum, der Dich umgibt, erfüllt.

- Nun bringe dieses Licht allmählich wieder in Dich hinein, sehr langsam, zurück in Deinen Körper, in Dich selbst ... und erlebe Dich hier, jetzt, angefüllt mit Licht und Liebe und Wertschätzung für Deinen Körper ... Und wenn Du dann bereit bist, kannst Du beginnen, Dich zu strecken und zu spüren, wie Gewährsein und Lebendigkeit in Deinen Körper zurückkehren ... Wenn Du bereit bist, kannst Du Dich allmählich aufrichten und wieder auf den Raum, in dem Du bist, konzentrieren. Lasse zu, dass sich Deine Augen öffnen. Nimm Dir so viel Zeit, wie Du brauchst, um in die Wirklichkeit dieses Raumes zurückzukehren.

Diese Übung kann eine sehr starke Wirkung haben, die bei längerem Gebrauch oft noch verstärkt wird. Wenn Du Dich entspannst und Dich der Übung widmest, können nützliche Dinge und Erkenntnisse in Erscheinung treten.

Impressum

Jürgen Tesch
Hochzielstraße 19
77975 Ringsheim
Deutschland

E-Mail: juergen@leben-lernen-lieben.de

Website/Blog: <http://www.leben-lernen-lieben.de>

Twitter: <http://twitter.com/juergentesch>

Facebook: <http://www.facebook.com/juergen.tesch>

leben-lernen-lieben – Die Wertschätzung für Deinen Körper erhöhen
nur für die private Verwendung – CopyFree

Ausgabe 1 – März 2010