

Erfahrung der Ruhe

Diese Erfahrung kann alleine oder mit anderen Teilnehmenden durchgeführt werden. Es empfiehlt sich dabei die Augen zu schließen und sie in einer ruhigen Umgebung auszuführen. Das Ziel dabei ist, inneren Frieden zu erfahren.

Versuche dir eine leuchtende durchsichtige Kugel vorzustellen, die von oben zu dir heruntersinkt, durch den Kopf in den Körper eindringt und schliesslich in der Mitte deiner Brust, auf der Höhe des Herzens, ruht.

Einige Menschen können sich zu Beginn diese Kugel nicht richtig vorstellen. Aber dies behindert die Arbeit nicht, da es hierbei vor allem darum geht, eine angenehme Empfindung im Innern der Brust erleben zu können, selbst wenn keine bildliche Vorstellung von der Kugel diese Erfahrung verstärkt. Und mit der Zeit wird man sich möglicherweise dieses Bild der transparenten Kugel, die sich von oben herabsenkt und im Herzen ruht, immer besser vorstellen können.

Wenn das Gefühl, das in der Mitte der Brust begonnen hat, sich im ganzen Körper bis zu seiner Begrenzung ausgedehnt hat, durchströmt dich ein warmes Gefühl der Ruhe und der inneren Einheit, das aus sich selbst heraus wirkt.

Es ist wichtig, dass diese Empfindung sich bis an die Grenzen deines ganzen Körpers ausdehnt oder anders gesagt, dass sie von der Mitte deiner Brust aus deinen gesamten Körper durchstrahlt, bis das leuchtende Bild der Kugel als eine Art inneres Leuchten erfahren wird. Wenn dieses Phänomen mit den Grenzen des Körpers übereinstimmt, so ist eine vollständige Entspannung erreicht.

Während dieser Übung kann es vorkommen, dass dein Atem tiefer wird und positive Gefühle aufsteigen, wie Gefühle von innerer Zufriedenheit oder Begeisterung. Beachte deinen Atem jedoch nicht weiter, lasse ihn einfach deine positiven Gefühle begleiten.

Bei anderen Gelegenheiten mögen Erinnerungen oder sehr lebhaft Bilder aufsteigen. Doch auch hier sollte sich dein Interesse mehr auf deine Gefühle und die wachsende innere Ruhe konzentrieren.

Wenn diese Erfahrung innerer Ruhe sich über den ganzen Körper bis an seine Grenzen ausgebreitet hat, so hat man den wichtigsten Teil dieser Übung gemeistert. Eine tiefe innere Ruhe breitet sich aus. Du kannst nun einige Minuten in diesem wohltuenden Zustand bleiben. Dann ziehe das Gefühl und das Bild der leuchtenden Kugel wieder langsam zusammen, in die Brust hinein zur Nähe des Herzens hin. Dann bewege es von dort aus nach oben in den Kopf hinein und langsam aus ihm hinaus, bis die leuchtende Kugel, die du am Anfang der Übung benützt hast, schliesslich nach und nach verschwindet.

Damit ist das Erlebnis der inneren Ruhe beendet.