

TAG 16
DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Aus dem Vollen schöpfen

Um neu zu beginnen, schöpferisch tätig zu sein,
sein Leben – sei es nur ein ganz klein bisschen – zu ändern,
ist es wichtig, Altes los zu lassen – gehen zu lassen und
Platz zu schaffen für jenes Neue, das wir anstreben.

Mit der folgenden Übung, die aus dem Tai Chi kommt,
kannst Du dies verinnerlichen:

Halte beide Hände in Höhe Deiner Brust wie eine kleine Schale
vor Dir. Stelle Dir nun vor, dass diese Schale
mit Dingen gefüllt ist, die Du ändern möchtest,
die Dir nicht mehr dienlich sind,
die Du endlich los lassen möchtest.

Atme tief ein und führe dann zu erst eine Hand über Deine
Schulter und stelle Dir dabei vor,
wie Du das Alte nach hinten abgibst.

Dann nimm die Hand wieder nach vorn und schließe die Schale
wieder. Stelle Dir nun vor, wie sich diese mit den neuen Dingen,
die Du in Deinem Leben haben möchtest, füllt.

Du atmest wieder tief ein, verbindest Dich mit diesen neuen
Qualitäten, versuche es zu spüren und zu fühlen,
wie es sein wird, wenn sich dieses und jenes verändert hat.

Dann nimm die andere Hand und bringe sie ebenfalls über
Deine Schulter und kippe sie mit dem Ausatmen
nach hinten aus.

Bringe Deine Hand zurück und schließe die Schale.
Du kannst dies ein paar Mal im Wechsel wiederholen.

Solange bist Du das Gefühl hast –ja, jetzt ist genug–.

Wichtig dabei ist, dass Du jedes Mal ins Gefühl gehst, Dir das
visualisierst, was gehen darf und soll und was Du stattdessen in
Deinem Leben Neues implementieren möchtest.

Von Mal zu Mal wirst Du spüren, wie sich Deine Hände mit neuer
Lebenskraft und neuen Ideen füllen.

sayaa – entspannt & leicht durch's Leben