Einstimmung zum Handauflegen: Meditation zu den 8 Richtungen und zum Herzraum

Ich lade dich zu einer meditativen Spür-Übung ein, die dich dabei unterstützt im Hier und Jetzt und in deiner Mitte, deinem Herzraum anzukommen. Zugleich ermöglicht dir die Spür-Übung dich verbunden zu fühlen – mit dir, deiner Umgebung, dem großen Ganzen.

Mach es dir zunächst bequem – an einem geschützten und ungestörten Platz im Raum. **Komm bei dir an, in deiner Mitte, deinem Mittelraum** – so gut es gerade geht.

Unten • Erde • Spüre nun, wie dein Körper die Unterlage berührt – wie fühlt sich das an? Nimm deine Füße wahr. Nimm dein Becken wahr. Kontakt zum Untergrund. Spüre durch die Unterlage und den Boden hindurch … bis zur Erde. Spüre die Verbindung nach unten – zur Erde (wenn du magst: „Mutter Erde").

Oben • Himmel • Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit durch den Mittelraum deines Körper nach oben: zu den Schultern, dem Hals, dem Kopf. Spüre von dort aus die Verbindung nach oben – zum Himmel (wenn du magst: „Vater Himmel").

Hinten • Kehre dann wieder zum Mittelraum deines Körper zurück – und von dort aus nach hinten. Spüre die gesamte Rückseite deines Körpers. Nimm wahr, dass sie da ist. Und nehme auch den Raum hinter dir wahr: den Rückraum. Verbindung nach hinten.

Vorne • Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder zum Mittelraum deines Körpers – und von dort aus nach vorne. Spüre die Vorderseite deines Körpers. Nimm sie als Ganzes wahr. Wenn du magst: Spüre auch in den Raum vor dir hinein – Verbindung nach vorne.

Rechts • Dann wieder zum Mittelraum des Körpers und von dort aus nach rechts. Spüre die rechte Seite deines Körpers, die gesamte rechte Körperhälfte … einfach wahrnehmen. Und wenn es passt: Nimm auch den Raum rechts von dir wahr: Verbindung nach rechts.

Links • Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit durch den Mittelraum deines Körper nach links hinüber. Spüre die linke Seite deines Körpers, die gesamte linke Körperhälfte … und den Raum links von dir – Verbindung nach links.

Innen • Gehe dann mit der Aufmerksamkeit wieder zum Mittelraum und von dort in deinen gesamten Körperinnenraum – bis in die Füße und Zehen, bis in die Hände und Finger, zu allen inneren Organen, …. Wie fühlt sich das an: Verbindung nach innen.

Außen • Dann vom Mittelraum deines Körpers nach außen – nimm die Außenseite, deine gesamte Körperoberfläche wahr – alles was Kleidung berührt oder die Raumluft. Wenn du magst, nimm auch den persönlichen Umraum um dich wahr. Verbindung nach außen.

In der Stille landen • Komm zum Mittelraum zurück, lass dich in deinen Körper hineinsinken – dorthin wo es sich gerade am angenehmsten und vielleicht auch am stillsten anfühlt … verweile einige Atemzüge dort – lande in deiner lebendigen Stille …

Den Herzraum berühren • Von dort aus lade ich dich ein, mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Herzraum zu landen, wo auch immer du „Herzraum" spürst. Vielleicht ist es das physische Herz, vielleicht sind es auch emotionale oder spirituelle Herz-Qualitäten. Und vielleicht magst du jetzt mit deinen Händen ganz sorgsam diesen Herzraum berühren – vielleicht am Brustbein. Oder auch irgendwo vor deinem Brustbein. Kontakt zwischen Händen und Herzraum – wie fühlt sich das gerade an?
Spüre nach, welche Berührungsqualität es dort gerade braucht. Eine eher sanfte und transparente Berührung, oder auch etwas anderes …? Nimm das, was sich gerade stimmig anfühlt. Frage nach innen: „Wie fühlt es sich an, in Kontakt mit meinem Herzraum zu sein?" Verweile einige Atemzüge dort … so lange es sich stimmig anfühlt.

Zum Ende kommen • Komme nun langsam wieder zum Ende. Nimm dir Zeit, die Berührung zwischen deinen Händen und deinem Herzraum sorgsam wieder aufzulösen. Spüre noch einmal deinen Kontakt zum Boden und nimm wieder wahr, was und wer um dich herum ist. Vielleicht kannst du noch einmal innehalten: „Was habe ich erlebt, was hat sich in mir bewegt?" Und vielleicht magst du all das dankbar würdigen, was sich ereignet hat - und auch: dass du dir Zeit dafür genommen hast …

Quellen: *Die acht Richtungen* (Cranio/Ray Castellino) • *Focusing* • *spirituelles Handauflegen* (Anke Zillessen)