

Das Wesen der eigenen Seele spüren

Wenn du viel Zeit mit anderen Menschen verbringst und wenn du Teil einer Gruppe, Familie oder Institution bist, ist es wichtig, dass du dich selbst unabhängig von den Energien deines Umfeldes spüren kannst. Dafür benötigst du wahrscheinlich regelmäßig Zeit, um mit dir selbst ganz allein zu sein.

Allein sein und sich selbst spüren ist nährend und aufbauend für die Psyche, vorausgesetzt, du kommst in dieser Zeit wirklich zur Ruhe und zu dir selbst. Viele Menschen lenken sich von sich selbst ab, sobald sie allein sind, indem sie fernsehen, Zeitschriften lesen oder sich Gedanken über alle möglichen Dinge machen, die sie noch erledigen müssen. Dadurch kommen sie nie in Kontakt mit ihren wahren Bedürfnissen und bleiben in einer nebulösen Unklarheit über ihre eigene Identität. Das wiederum macht sie unfähig, sich von den Bedürfnissen, Zielen und Interessen ihrer Mitmenschen abzugrenzen.

Verschaffe dir regelmäßig Stunden, in denen du allein bist und dich selbst wirklich spüren kannst. Wenn du Bücher liest oder dir Filme ansiehst, dann achte darauf, dass sie dich deiner Seele wirklich näher bringen.

Am besten ist es, wenn du auch manchmal absolut nichts tust und dich einfach nur spürst. Folgende Meditation kann dabei helfen:

Setze oder lege dich an einen ruhigen Ort, wo du ungestört bist. Spüre deinen Körper, und wie er sich anfühlt, während du atmest. Spüre, dass hinter all deinen Organen und Zellen eine lebendige Energie vibriert – das ist deine Seele, dein unvergängliches kosmisches Sein.

Während dir deine vibrierende Seelenenergie stärker bewusst wird, werden dir auch die Qualitäten dieser Energie bewusst. Du kannst spüren, dass Liebe eine kosmische Kraft und zugleich die selbstverständliche Essenz deines

eigenen Seins ist. Liebe ist nichts, was erst durch Bemühung erschaffen werden müsste.

Du kannst weitere seelische Qualitäten in deinem Körper spüren, die du gerade brauchst. Vielleicht spürst du Leichtigkeit, Klarheit oder Freude. Lass diese Empfindungen so intensiv wie möglich werden. Bade in den vibrierenden Schwingungen deines seelischen Seins, solange du willst.

Vielleicht möchtest du die Meditation dann beenden.

Vielleicht möchtest du aber auch noch ein Thema oder Anliegen klären, das dir gerade in den Sinn kommt. Spüre dieses Thema aus der Perspektive deines ganzen seelischen Seins. Dein ganzes Sein ist anwesend, und das ist eine völlig andere Perspektive, als wenn du das Thema nur mit deinem Verstand betrachtest. Du bist jetzt in einem Zustand, in dem du nicht analysieren und nach Lösungen suchen musst, sondern stattdessen einfach spontan innere Bilder und Eindrücke aufsteigen lassen kannst. Vielleicht erhältst du spontan umfangreiche Erklärungen, die sofort ein neues Licht auf dein Thema werfen. Antworten und Lösungen, die direkt aus der Seele aufsteigen, können sehr einfach und zugleich umfassend sein. Sie können auch in komplexe Situationen blitzschnell Klarheit bringen.

Wenn du mit allen Teilen deines Seins präsent bist, verfügst du über höhere Möglichkeiten, Zusammenhänge zu erfassen. Du bist auch empfänglich für kreative Ideen, die dich im Zustand alltäglicher Geschäftigkeit nicht erreichen könnten. Pflege solche Zustände des intensiven Kontakts mit dir selbst, und genieße ihre vielfältigen segensreichen Wirkungen.

Meditation aus dem Buch „Kraft für den eigenen Weg. Meditationen, Phantasiereisen und Übungen“ von Monika Mahr