

Universale Qualitäten integrieren

Folgende Meditation kannst du entweder machen, um eine Situation zu „heilen“, die dir Schwierigkeiten bereitet, oder um dir Qualitäten verfügbar zu machen, die du für die Verwirklichung bestimmter Wünsche brauchst.

Im ersten Fall vergegenwärtige dir die schwierige Situation und welche Qualitäten dir dabei zu fehlen scheinen. Vielleicht fühlst du dich unfähig, für dich einzustehen, dich zu behaupten oder zum Ausdruck zu bringen oder dich abzugrenzen, weil du dich bestimmten Energien anderer Leute wie hilflos ausgeliefert fühlst. Dann stimme dich auf die universalen Qualitäten ein, die jedem menschlichen Wesen grundsätzlich zur Verfügung stehen, um eine solche Situation zu beheben.

Im zweiten Fall, wenn du einen Seelenwunsch hast, der sich noch nicht erfüllt hat, stimme dich auf die universalen Qualitäten ein, die dich genau diesem Wunsch näher bringen. Vergegenwärtige dir die Kräfte, die du in besonderem Maße brauchst.

Dabei stellst du dir jeweils einen Mann oder eine Frau vor deinem inneren Auge vor, der oder die diese Qualitäten in aller Stärke, Schönheit und Reinheit repräsentiert. Betrachte ihn oder sie, und beobachte, wie sich durch diese Gestalt bestimmte Qualitäten immer deutlicher zum Ausdruck bringen. Finde Worte für all die Qualitäten, die sich jetzt zeigen und die für dein Thema relevant sind. Betrachte das Bild und spüre zugleich die archetypischen Energien, die von dem Mann oder der Frau ausgehen.

Diese reinen Energien sind universal und Teil jeder menschlichen Seele – sie gehören also auch zu dir. Egal ob du Mann bist oder Frau, dein männlicher und dein weiblicher Anteil beziehungsweise dein innerer Mann und deine innere Frau umfassen sämtliche Energien des universalen Seins. Deshalb kannst du dich ganz real mit diesen Energien verbinden und sie so stärker für dich verfügbar machen. Du

wirst dadurch kein anderer Mensch, aber du kommst mehr in deine Ganzheit, in die Größe deines wahren Selbst.

Um die benötigten Qualitäten ganz in dich aufzunehmen, erlaube nun dem Wesen, das vor deinem inneren Auge steht, angefüllt mit all diesen Energien, mit dir zu verschmelzen: Umarme es, nimm es in dich auf und lass diesen Mann oder diese Frau zu einem Teil deiner selbst werden. Spüre seine oder ihre Energie mit aller Intensität in deinem ganzen Energiekörper! Das ist sehr kraftvoll und kann manche Blockaden in Kürze transformieren. Beobachte, wie sich das im Körper anfühlt: Entsteht Wärme, Ausdehnung, eine neue Klarheit und Leichtigkeit, oder eine starke vitale Kraft? Spüre, wie sich die Qualitäten, die du vorher eher „abstrakt“ betrachtet hast, konkret bemerkbar machen. Lass dir Zeit zum atmen und folge deinem Bedürfnis, eventuell ein paar Körperübungen zu machen.

Mach diese Übung nach Bedarf immer wieder, aber lass dir dazwischen ein paar Tage Zeit, um den Kraftzuwachs zu integrieren. Vielleicht wirst du das Bedürfnis haben, einander ergänzende archetypische Kräfte nacheinander zu integrieren: So erscheint vielleicht einmal ein dynamischer, energiegeladener und willensstarker Mann und das nächste Mal eine zarte, gefühlsbetonte Frau. Die Integration vielfältiger kosmischer Energien macht dir deine innere Ganzheit und den Reichtum deiner Seele besser bewusst und verfügbar.

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