

Wir-Raum (WeSpace) Ganzkörper-Meditation

Von Luke Healy

(mit freundlicher Genehmigung zur Übersetzung für den Blog www.integrales-christsein.blog, Quelle des englischen Originals: <https://www.integralchristiannetwork.org/writings/2019/11/24/wespace-whole-body-mystical-awakening>)

Diese Übung wurde speziell dazu entwickelt, mit mindestens einer anderen Person zusammen gemacht zu werden, sie kann aber auch mit Gottes mütterlicher/väterlicher Gegenwart, Jesus und/oder anderen spirituellen Führern gemacht werden. [...]

1. Das innerlich strahlende Herz



Beginne, indem du ein paar tiefe Atemzüge lang in deinen Herzraum hinein atmest. Erlaube dir selbst, in das strahlende Zentrum deines Herzens hinab zu sinken. Hier strahlt dein Herz mit einer starken Energie von Liebe und Seligkeit, unabhängig davon, ob du es fühlen kannst. Wenn du Hilfe brauchst, dahin zu kommen, kannst du an jemanden denken, den du liebst, oder Liebe anzapfen, indem du die liebende Gegenwart von Gott, Jesus oder deinen spirituellen Führern empfängst.

2. Die Herzensverbindung untereinander

Geh nun mit deiner Aufmerksamkeit von deinem Herzen ausgehend in den geteilten Raum der Gruppe. Fühle, wie sich dein Herz für das Energiefeld in dem Raum, der untereinander entsteht, öffnet. Dieses erste Mal fühle die Herzensverbindung, die du zu den anderen Anwesenden hast. Du kannst das oft dadurch spüren, dass du dich auf eine Person nach der anderen konzentrierst, oder aber auch, indem du gezielt auf den Strom deines Herzens in das geteilte Feld der Gruppe achtest.

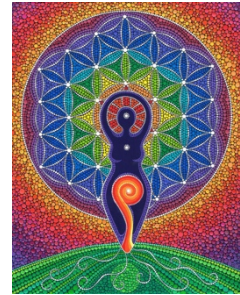


3. Innerliche Verwurzelung der Füße

Kehre zu deinem individuellen Selbst zurück und wandere mit deiner Aufmerksamkeit hinunter in deine Füße. Stelle diese fest auf dem Boden auf und erde dich. Du kannst dir Wurzeln vorstellen, die aus deinen Füßen hinauswachsen, und die Energie der Erde und sogar des gesamten Kosmos anzapfen.

4. Der innerliche spirituelle Schoß

Während du deine Verbindung über die Füße zur Erde aufrecht erhältst, wandere mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Bauchraum, deinen spirituellen Schoß. Vielleicht magst du deine Hände auf deinen Bauch legen und deinen Bauch zur Ruhe kommen lassen. In diesem Bauchraum sinke hinab in den Grund des Seins und erlaube dir, einfach nur zu *sein*. Manchmal steigen Intuitionen oder kreative Einfälle auf.



5. Die Einheit der Herzen untereinander



Hole dir weiterhin Energie aus der Erde, durch deinen spirituellen Schoß hindurch in dein Herz hinein. Lass diese wieder direkt in den Wir-Raum fließen, in den Raum der Gruppe hinein. Dieses Mal mache dir bewusst, dass jede Person mit derselben Erde, mit derselben göttlichen materiellen Realität verbunden ist. Dieselbe Energie fließt durch uns alle. Wir sind nicht getrennt voneinander. Wir sind nicht von Gott getrennt. Spüre deine Einheit mit den anderen auf einer tiefen Ebene, tiefer noch als die Zellen eurer Körper.

6. Innerliche Stille im Kopf und die Transzendenz dahinter

Kehre zu deinem innerlichen Herzen zurück und bewege deine Aufmerksamkeit hoch in deinen Kopf. Wenn du so mit deinem Körper verbunden bist und von deinem Herzraum her kommst, könnte es sein, dass du den Raum in deinem Kopf als außergewöhnlich ruhig wahrnimmst, mit einer pulsierenden *Stille*. Ruhe dich in dieser Stille von Gedanken aus, während du aufsteigende Bilder wahrnimmst. Wenn du möchtest und dazu fähig bist, steckt hier das Potential, über unseren individuellen Geist hinaus in den transzendenten Geist zu wandern. Oder bleibe einfach nur in dieser Stille.



7. Das Erscheinen des Herzens untereinander



Gehe zurück in deinen Herzraum, und noch einmal hinaus in den Wir-Raum. Jetzt gehst du in den Wir-Raum mit einem durch und durch belebten Körper. Deine Füße und Beine sind energetisch in der Erde verwurzelt, dein spiritueller Schoß fließt über vor Kreativität und Intuition. Dein Herz übermittelt in strahlender Verbindung. Und dein Geist befindet sich in stiller Klarheit. Jetzt sind wir bereit für *Emergenz*, [dem Auftauchen lassen von etwas Neuem, Anm.]. Wir können spüren, was von anderen Individuen als auch von uns selbst hochsteigt, für die Gruppe als Ganzes oder für die Welt. In diesem Raum suchen wir nicht, was wir bereits wissen, sondern was wir wissen sollen.

Eine ältere Version davon

Wir beginnen, indem wir unserer Atmung Aufmerksamkeit schenken: Lausche ein, zwei Minuten deinem Atem, um zu dir selbst zu kommen.

Geh nun von deinem Kopfraum nach unten in dein Herz. Du kannst dabei mit deinen Fingern auf deinen Kopf klopfen und dann über den Hals immer weiter nach unten gehen, bis du bei deinem Herz angelangt bist oder einfach deine Hand auf deiner Brust kreuzen, wenn es dir so leichter fällt.

Wenn dein Herz noch mehr Aktivierung benötigt, denke an jemanden, den du liebst. Oder an Gott oder an Jesus oder an eine spirituelle Wesenheit, mit der du in Kontakt bist. Jetzt ist es an der Zeit, nicht zu lieben, sondern sich lieben zu lassen. Wir sind in unserem Herzraum, um uns erfüllen zu lassen von der Liebe. Jesus schaut jeden von uns an und sagt: „Ich liebe dich.“ Saug diese Liebe auf. Sinke in diese Liebe.

Manchmal kann diese Liebe sich wie ein Brennen im Herzen anfühlen. Gefühle von Seligkeit und Ekstase. Lass die Liebe einfach einfließen überall um dich herum.

Und jetzt gehen wir von unserem Herzen zurück in den Kopf und tragen die Herzenergie mit uns. Du wirst feststellen, dass es, wenn du die Herzenergie in deinen Kopf bringst, es dir leichter fällt ruhig zu sein. Wenn dich ein Gedanke ablenkt, geh einfach zurück in dein Herz. Achte auf den Unterschied, wenn du von deinem Herzen herkommst.

Wir hatten jetzt viel Zeit in unserem Kopf und Verstand zu verbringen. Das ist, wo wir Bilder sehen und Geräusche und Empfindungen. Das ist auch, wo wir in eine transzendente Weite eintauchen können.

Jetzt lass uns zurück in unser Herz kehren, die Herzenergie spüren, die Liebe aufsaugen und dann weiterwandern bis zu unserem Bauch. Vielleicht willst du dazu deine Hände auf deinen Bauch legen.

Ich nenne es den „spirituellen Schoß“, denn das ist es, was es ist. Das ist ein anderer Ort: Da sind keine Bilder, keine Beziehungen, da ist eine Art unvermitteltes Sein. Sinke in die Tiefen deines spirituellen Schoßes, zu dem Sein, deinem „ICH BIN“, zu deinem unendlichen Selbst. Lass alles einfach sein. Sei einfach.

Und nun gehe weiter nach unten durch deine Beine hin zu deinen Füßen. Wir müssen sie nicht anfassen, denn die Füße berühren schon etwas: Den Boden, die Erde. Wir können die Strümpfe oder Schuhe ausziehen und den Boden oder die Erde fühlen. Denke an deine Füße und stell dir vor, sie haben Wurzeln. Oder stell dir vor einen Baum zu umarmen. Spür die Ladung, die Leichtigkeit in deinen Beinen, deinen Füßen, wenn sie geerdet und zentriert sind. Es fühlt sich gut an mit Gottes Erde verbunden zu sein, denn wir sind nicht nur Geist, wir sind verkörperter Geist. Die Köpfe mögen in den Himmeln sein, die Füße können fest in der materiellen Realität gegründet sein. Fühle die Energie des ganzen Kosmos durch deine Füße hoch in den spirituellen Schoß kommen. Und nun bringe diese Erdung hoch in dein Herz und lass dieses zurück in das Liebes-Feld kommen.

Nun, da wir fest in der Erde verankert sind, umgeben von liebenden Wesenheiten, nehmen wir diese Liebe und senden sie aus, zuerst zu uns allen in dieser Gruppe. Spüre die Liebe. Spüre die Liebe, die uns jetzt gerade umgibt. Du kannst diese Liebe an die Gruppe im Ganzen schicken oder zu einer Person im speziellen. Das ist es, was Jesus getan hat, als er geheilt hat. Achte auf die Verbindung. Achte auf die Energie, die fließt zwischen uns allen.

Und jetzt lass uns auf alles achten, was in uns und außerhalb von uns in diesem Feld vor sich geht: Empfindungen im Körper, Zittern, Zucken, Energie im Körper. Frage dich, was das bedeutet, für dich oder für die anderen. Achte auf Gefühle. Sie mögen mit dir zu tun haben oder mit jemandem anderen in der Gruppe. Achte auf Bilder oder Farben oder Formen. Du magst sie auch mit offenen Augen sehen. Vielleicht siehst du Bilder, Farben oder spirituelle Wesen. Wir tauchen in das ein, was wir nicht wissen. Lass das, was du nicht weißt, in dein Bewusstsein kommen.

Jetzt, wo wir in diesem spirituellen Raum sind, lass unser Herze gegenseitig öffnen und teile mit den anderen alles, was du erfährst oder spürst, vor allem, wenn du etwas für jemanden anderen hier siehst oder spürst, Worte oder Bilder, es muss keinen Sinn machen, lass es zur Oberfläche kommen. Wir sind das nicht gewohnt, zu meditieren und zu reden, aber es ist das, was die Quäker getan haben. Sie saßen in der Stille und wenn etwas hochkam, teilten sie es.