Übungen

Sieben grundlegende Übungen, um die Seelensprache zu erlernen und zu vertiefen

Als Vorbereitung für jede der Übungen: Schliessen Sie die Augen. Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihren Atem. Sie spüren, wie Sie ruhig werden, wenn Sie einatmen und dann langsam ausatmen, einen Moment den Atem anhalten und wieder einatmen, bis der Atem ruhig fliesst. Verbinden Sie sich mit Ihrem Herzen und lassen Sie die Gedanken vorbeiziehen. Sie können zu einem späteren Zeitpunkt über alles nachdenken. Es ist hilfreich, sich nach einer Übung Notizen zu machen.

Einführung in die Vertiefung

Werden Sie sich bewusst, dass Ihr physisches Herz auf Ihre Emotionen, Ihre Gedanken und Ihre Willenskräfte reagiert. Im Herzenergiezentrum, dem Kosmischen Herzen, in der Mitte der Brust (Thymos) wirken die geistigen, kosmischen Kräfte. In der grundlegenden Übung wird das physische, emotionale Herz angesprochen; in der Vertiefung verbinden Sie das physische Herz mit dem Kosmischen Herzen. Sie spüren, wie sich Ihr physisches Herz beruhigt und regeneriert.

1. Achtsamkeit – Seelenruhe

Wenden Sie sich Ihrem Herzen zu. Bedanken Sie sich bei Ihrem Herzen, dass es immer für Sie da ist. Wie fühlt sich das an? Stellen Sie sich vor, dass Sie mit ihren inneren Händen Ihr Herz umgeben, wie ein Blütenkelch, der sich am Abend schliesst und tagsüber der Sonne öffnet. Werden Sie sich bewusst: Ich bin in Liebe gehalten. Lassen Sie das Vertrauen in Ihren Körper, in jede Zelle fliessen.

Vertiefung

Wenden Sie die Aufmerksamkeit liebevoll nach innen zu Ihrem Herzen. Spüren sie Ihr physisches Herz. Ist es eher eng oder weit? Fragen Sie Ihr Herz: Herz, wie fühlst du dich jetzt? Lassen Sie ohne Wertung zu, was es Ihnen antwortet. Fragen Sie Ihr Herz, was es von Ihnen braucht. Vielleicht können sie es ihm geben. Erlauben Sie Ihrem physischen Herzen sich mit dem Kosmischen Herzen zu verbinden und in Ihrem Herzensinnenraum auszuruhen. Spüren Sie die Liebe, die Sie durchwärmt und das Vertrauen, das Sie mit den Himmelskräften verbindet. Werden Sie sich bewusst: Ich vertraue in die Entwicklung meines Lebens; ich vertraue in die Entwicklung des Lebens.

Aus der Seelenruhe heraus werden Sie einen inneren Impuls wahrnehmen, der Ihnen hilft, sich selbst im Alltag zu schützen und sich zu wehren, wenn es notwendig ist: Sie stehen zu Ihren Herzensbedürfnissen – mit den passenden Worten, sei es im Alltagsgeschehen oder innerlich in Ihrer Seele.

© by Angelika U. Reutter

2. Akzeptanz – Einwilligen in das, was ist

Stellen Sie sich eine Situation vor, die schwer für Sie ist und die Sie nicht annehmen können. Betrachten Sie diese Situation wie ein neutraler Beobachter: Es ist eine Tatsache. Beobachten Sie liebevoll mit Ihrem Herzen Ihre Gefühle und fragen Sie Ihr Herz, was es jetzt braucht. Nehmen Sie achtsam wahr, wie sich Ihre Gefühle wandeln.

Vertiefung

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie mit einem starken Gefühl identifiziert sind, zum Beispiel mit Wut oder Trauer. Betrachten Sie sich selbst in Ihrer Wut oder Ihrer Trauer. Was löst dies in Ihrem Herzen aus. Lassen Sie ohne Wertung zu, was Sie wahrnehmen. Geben Sie Ihren Gefühlen Raum und werden Sie sich bewusst, dass die/der Wütende oder die/der Trauernde ein Teil Ihrer Persönlichkeit darstellt: Sie haben diese Persönlichkeitsstruktur, aber Sie sind es nicht in Ihrem Wesen. Wahrheit erleichtert Ihre Seele. Fragen Sie Ihren Persönlichkeitsanteil: Weshalb bist du da? Was gibst du mir? Und was brauchst du in dieser Situation? Hören Sie mit Ihrem Herzen aufmerksam zu. Willigen Sie in das ein, was jetzt ist und vertrauen Sie darauf, dass Ihnen eine tiefere Weisheit hilft. Fühlen Sie sich begleitet.

Fühlen Sie die Ruhe in Ihrem Herzen, fühlen Sie die Ruhe in Ihrem Kopf. Lassen Sie Ihre Seele sprechen, lauschen Sie auf die tiefere Weisheit in Ihnen, sei es Ihr Schutzengel oder eine göttliche Kraft, die zu Ihnen im Herzen spricht.

3. Begegnung – Erkennen

Erinnern Sie sich an eine Begegnung mit einem Menschen, in der Sie sich unsicher fühlten. Spüren Sie das Gefühl in Ihrem Körper: Atmen Sie tief aus und lassen Sie das Gefühl gehen.

Erinnern Sie sich jetzt an eine Situation, in der Sie sich ausgesprochen wohl gefühlt haben. Wie fühlt sich das an? Lassen Sie diese Schwingung in Ihren Körper fliessen. Ihre Zellen nähren sich mit diesem Wohlgefühl. Sie begegnen sich selbst, so wie Sie in Ihrem Wesen sind.

Vertiefung

Begegnung ist Resonanz: Wir erkennen einander im Du. Eine Begegnung kann heilsam oder energieraubend sein. Dies zu erkennen bedingt, dass man lernt, den eigenen Platz und Raum einzunehmen. Man erlebt sein wahres »Ich bin«.

© by Angelika U. Reutter

Wenden Sie sich Ihrem Kosmischen Herzen zu, in dem Ihr physisches Herz ruht. Werden Sie sich bewusst, dass sich in Ihrem Herzenergiezentraum die Kräfte des Himmels und der Erde verbinden. Spüren Sie Ihre Wirbelsäule und den Energiefluss, der Sie innerlich aus- und aufrichtet. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich in einen blauen Himmelsmantel einhüllen, ganz geborgen in sich selbst erlauben Sie, dass sich Ihr Herz an die Wirbelsäule anlehnen darf. Sie lehnen sich zurück und spüren Ihren Rückhalt, das Gehaltensein im Rücken.

Dann verbinden Sie Ihr Herz mit dem Solarplexus, mit Ihrem Selbst und Ihrem Selbstwert.

Fühlen Sie, wie sich Ihr Selbstwert durch die Herzenswärme stärkt. Legen Sie die rechte Hand auf das Herzzentrum und die linke auf Ihren Solarplexus. Sie sind ganz tief bei sich selbst und es kann nichts von aussen in Sie eindringen.

Wenn Sie innerlich Ihren Platz und Raum einnehmen, erfahren Sie Ihre Seelenstärke und Sie erkennen, dass Sie die anderen Menschen, die anders sind als sie selbst, in ihrem Anderssein wahrnehmen und achten können. Und dass Sie aus Ihrer Seelenfülle heraus reden oder schweigen.

4. Liebe lernen – Liebesfähigkeit

In Ihrer Vorstellung sehen Sie eine geschlossene Türe mit der Aufschrift «Liebe». Wenn Sie sich bereit fühlen, öffnen Sie die Türe. Entdecken Sie Ihr inneres Land der Liebe. Was immer Sie wahrnehmen, nehmen Sie es an, so wie es sich zeigt. Ihre Liebe darf sich verändern, reifen und vertiefen.

Vertiefung

Die Begegnung mit Ihrem inneren Kind ist eine »Liebesgeschichte«: Sie können es in die Arme nehmen, es trösten, es beschützen und ihm helfen, Situationen zu meistern, die in der Kindheit nicht so gut gelaufen sind. Sie können mit Ihrem inneren Mädchen oder Jungen sprechen; das Kind ermutigen, vielleicht das strafende Schweigen der Eltern zu durchbrechen oder sich zu wehren. Und Sie können sich mit der Vergangenheit, mit Ihren Eltern, Geschwistern oder Grosseltern aussöhnen. Die Beziehung zu Ihrem inneren Kind ist die Quelle des Urvertrauens.

Bitten Sie Ihr Herz, Sie zu Ihrem inneren Kind zu führen, so wie es sich jetzt zeigen möchte. Schauen Sie die Situation mit Ihrem Herzen an. (Wenn sich das innere Kind nicht zeigen möchte, dann nehmen Sie ein Kindheitsfoto.) Bedanken Sie sich bei dem Mädchen oder Jungen, dass es nicht aufgegeben hat und fragen Sie, was es von Ihnen braucht. Sprechen Sie mit Ihrem inneren Kind, ohne etwas zu

© by Angelika U. Reutter

fordern oder ein Ziel erreichen zu wollen. Hören Sie zu, fühlen Sie, was Ihnen das Kind sagen möchte oder zeigt. Vielleicht möchten Sie ihm sagen, dass Sie es liebhaben und beschützen möchten. Nehmen Sie immer wieder den inneren Dialog mit Ihrem Kind auf und überlassen Sie die Führung Ihrem inneren Kind. Es weiss am besten, was es braucht.

Liebe lernen hat viele Facetten. Die Schritte dazu sind individuell verschieden. Es ist eine Entdeckungsreise in die Seelensprache und ihre fantasievollen Ausdrucksformen: Flüstern, singen, berühren und einfach da sein. Ganz besonders, wenn Ihr inneres Kind ängstlich ist oder skeptisch reagiert, voller Misstrauen, dann seien Sie geduldig und versprechen Sie ihm nichts, was Sie nicht wirklich halten können.

5. Mut – der eigene innere Standpunkt

Stellen Sie sich vor, Sie wollen ein Ziel erreichen. Gehen Sie mit dem «Kopf durch die Wand»? Suchen Sie eine Türe, die sich leicht öffnen lässt? Oder weichen Sie den Hindernissen aus? Konzentrieren Sie sich auf Ihren Willen? Stellen Sie sich ein Bild oder ein Symbol für Ihren Willen vor. Was fühlen Sie, wenn Sie Ihren Willen ansehen? Was empfinden Sie in Ihrem Körper und was sind Ihre Gedanken? Werden Sie sich bewusst, dass Sie eine Instanz haben, die alles, was in Ihnen geschieht, wahrnimmt. Fragen Sie Ihr Herz, was Ihr Willen braucht, um Ihren eigenen Standpunkt zu stärken.

Vertiefung

Den inneren Standpunkt zu vertreten, bedeutet Stellung zu beziehen. Wie kann man mutig sein, ohne zu kämpfen oder sich in Streitgesprächen zu verlieren?

Dafür benötigen Sie Ihre individualisierte Seelensprache. Erkennen Sie Ihre Muster und Überzeugungen, die Sie verunsichern und die Ihr Verhalten prägen: Agieren Sie als mächtiger Täter; bleiben Sie häufig in der Opferrolle und weisen den Andern die Schuld zu; sind Sie eher ein Rechthaber oder neigen Sie dazu, wenn es heikel wird, die Anderen zu verführen und zu manipulieren, um sie in Ihr Boot zu holen? Vielleicht vermischen sich die verschiedenen Verhaltensweisen, die als Überlebensstrategien dazu dienen, die alltäglichen Herausforderungen zu meistern. Eines haben die Muster jedoch gemeinsam: Sie verstecken den angeschlagenen Selbstwert: Wenn ich es nicht mache, dann macht es niemand; ich genüge nicht und daran sind die Andern schuld; ich muss um meine Daseinsberechtigung kämpfen oder ich mache Unmögliches möglich, weil ich es kann …

© by Angelika U. Reutter

Verbinden Sie sich mit Ihrem Kosmischen Herzen und ruhen Sie in Ihrem Herzensinnenraum. Dann lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihren Selbstwert. Wie fühlt das sich an? Was würde er sagen, wenn er reden könnte? Nehmen Sie Ihre Überzeugung zur Kenntnis. Stellen Sie sich Ihren Glaubenssatz als ein Symbol, ein Bild oder eine Gestalt vor. Akzeptieren Sie diese Überlebensstrategie als einen Bekannten, den Sie schon lange kennen. Sagen Sie ihr oder ihm mit dem Herzen, dass Sie die Beziehung nicht aufkündigen werden, aber nicht mehr wollen, dass er oder sie Sie derart beherrscht. Sprechen Sie Ihre Wahl und Entscheidung aus und machen Sie deutlich, dass Sie und Ihr Herz Chefin oder Chef in Ihrem Hause sind.

Der eigene innere Standpunkt bleibt weich und konsequent. Er reift mit jeder Selbsterkenntnis und wenn Sie einmal A gesagt haben, muss keineswegs immer B folgen.

6. Und – verbinden, was zusammen gehört

Lassen Sie ein Bild oder ein Symbol für Ihre Liebe vor Ihrem inneren Auge auftauchen. Und setzen Sie es neben den des Willens. Betrachten Sie Liebe und Wille. Was braucht es, damit Liebe und Wille aufeinander zugehen und sich verbinden? Wie fühlt sich das an?

Vertiefung

Wir leben in den Polaritäten von Tag und Nacht; von Licht und Finsternis; von Erfolg und Scheitern oder von Gesundheit und Krankheit. Durch das »Und« der Seelensprache kommt man ins Gleichgewicht, in die innere Mitte, die dazu verhilft, Gedanken, Emotionen und Willenskräfte zu ordnen und Klarheit zu schaffen: Was ist was? Wie kann man mit den verschiedenen Ebenen umgehen? Und wie kann es gelingen, immer wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen?

Wenn Sie Liebe und Wille in sich energetisch verbinden und ins Fliessen bringen, aktivieren Sie Ihre Lebensenergien und damit Ihre heilenden Kräfte. Durch Ihr Herz fliesst die Liebe in Ihre Willenskräfte.

Wenden Sie sich Ihrem Kosmischen Herzen zu und ruhen Sie in Ihrem Herzensinnenraum. Lassen Sie Ihre Herzensenergie zum Solarplexus (Selbstwert) fliessen und von dort in den Bauchraum. Dort eingebettet sind Ihre Willenskräfte: Liebe und Wille vereinen sich, in dem die Liebe wählt und der Wille das vom Herzen Gewählte ausführt. Dadurch gewinnen Ihre Entscheidungen an Moralität und Ehrlichkeit und Ihre Handlungskraft an Durchhaltevermögen.

© by Angelika U. Reutter

Wie fühlt sich das an? Dann lassen Sie Ihre Lebensenergie Liebe und Wille, den LiebeWillen, in Ihren Körper, in Ihre Zellen fliessen. Spüren Sie in Ihrem Körper, wo es ganz besonders eine Vitalisierung braucht.

Liebe und Wille als Lebensenergie zu empfinden ist ein tragendes Element der Seelensprache. Sie sprechen durch Ihr Herz: Sie geben Raum für Ihre Empathie, ohne ins Mitleiden zu versinken und Sie erfahren, wie Sie ohne schlechtes Gewissen auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten und für diese einstehen können. Die Liebe bestimmt den Rhythmus Ihres Lebens und der Wille sorgt dafür, dass Sie diesen für Sie passenden Lebensrhythmus im Rahmen Ihrer Möglichkeiten umsetzen.

7. Zivilcourage – sagen, was Sie wirklich sagen wollen

Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihren Kehlkopf, das Energiezentrum, in dem sich Ihre Seele ausdrücken darf. Was möchte Ihre Seele sagen? Erlauben Sie es. Lassen Sie den Impuls reifen, bis Sie von innen her spüren, wann der richtige Zeitpunkt da ist, etwas klar und deutlich auszusprechen oder auch bewusst zu schweigen.

Vertiefung

Die Kraft Ihrer Worte ist die Kraft Ihrer Seele und Ihrer Persönlichkeit. Sie erleben es täglich: Worte können wie Balsam für die Seele sein oder tief verletzen: Worte kristallisieren die Wahrheit heraus oder sie verwirren durch ihre Lügen. Werden Sie sich der Verantwortung Ihrer Worte bewusst. Und Sie werden den Willen eines anderen Menschen als höchste Maxime respektieren und achten.

Wenden Sie sich Ihrem Kosmischen Herzen zu. Ruhen Sie in sich selbst. Spüren Sie, wie das Sonnenlicht in Sie hineinströmt und wie die Wärme der Erde Sie erwärmt. Im Kosmischen Herzen verbinden sich das Licht und die Wärme. Sie fühlen sich ganz geborgen in sich selbst.

Erlauben Sie, dass sich Ihre Sinneswahrnehmungen und Nerven nach innen werden und in Ihrem Herzensinnenraum ruhen dürfen. Ihr Gehörsinn verbindet sich mit Ihrem Kosmischen Herzen; Ihr Sehsinn, Ihr Geruchssinn, ihre Geschmackssinn. Die feinen Sensoren, die nach aussen gerichtet sind, um mit allen Sinnen wahrzunehmen, wenden sich nach innen..

Empfinden Sie die Wohltat.

© by Angelika U. Reutter

Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihren Tastsinn, auf Ihre Haut, die Sie umhüllt und die atmet. Wie fühlt sich Ihre Haut an? Sind die Nerven und Sinne in Ihrer Haut eher nervös oder ruhig? Lassen Sie ohne Wertung zu, was Sie wahrnehmen. Erlauben Sie, dass sich alle Sinne und Nerven Ihrer Haut bewusst nach innen wenden dürfen und in Ihrem Kosmischen Herzen ruhen. Geniessen Sie die Ruhe, ganz bei sich selbst zu sein.

Wenn Sie Ihre Sinne und Nerven nach innen wenden, erleben Sie die Qualität einer inneren Freiheit, da Sie nicht von den Sinneseindrücken der äusseren Welt oder auch von anderen Menschen, die Ihre Energien aufbrauchen, abhängig sind. Das Erleben einer inneren Freiheit verhilft dazu, mutig die Stimme zu erheben und auch den Menschen eine Stimme zu geben, die dies nicht tun können.

Weiterführende Literatur:

Angelika U. Reutter, «Plädoyer für die Seele», Edition Erdenklang, Zürich 2015

© by Angelika U. Reutter