

Übung zum Selbstschutz und zur Selbstwahrnehmung

1. Achten Sie auf eine angenehme Sitzhaltung.
2. Stimmen Sie sich ein auf einen ruhigen Atemfluss und auf eine angenehme Trance ein.
3. Stimmen Sie sich nacheinander auf folgendes ein:
 - a. Wahrnehmungen des Körpers mit allen 5 Sinnen (VAKOG*) und enden mit der Erkenntnis:
Ich habe einen Körper, und ich bin mehr als mein Körper.
Den Satz für das Bewusstsein wiederholen; übergehen zu
 - b. Wahrnehmungen der Gefühle (Emotionen) (VAKOG*), dabei die Haltung eines Beobachters einnehmen - also nicht in die Gefühle hineingehen -, hier auch gegenwärtige, frühere, häufige, seltene ... Gefühle erinnern, enden mit der Erkenntnis:
Ich habe Gefühle, und ich bin mehr als meine Gefühle.
Den Satz für das Bewusstsein wiederholen; übergehen zu
 - c. Wahrnehmungen der Wünsche (VAKOG* dabei ebenfalls die Haltung des Betrachters einnehmen und Wünsche aus verschiedene Zeiten erinnern, in den die Wünsche verschieden waren, enden mit der Erkenntnis:
Ich habe Wünsche, und ich bin mehr als meine Wünsche
Den Satz für das Bewusstsein wiederholen; übergehen zu
 - d. Wahrnehmungen der Gedanken (VAKOG*), sie betrachten, jetzt, früher, Gedankenfluss, Erinnerungen Tagträume, innerer Dialog ..., enden mit der Erkenntnis:
Ich habe Gedanken, und ich bin mehr als meine Gedanken.
Den Satz für das Bewusstsein wiederholen; übergehen zu
 - e. Wahrnehmungen der Wahrheit, die sich aus all dem ergibt: Wenn ich mehr bin als mein Körper, mehr als meine Gefühle, mehr als meine Wünsche, mehr als meine Gedanken - also mehr als all diese Einzelaspekte meiner Wahrnehmung wer bin ich dann? Die Antwort lautet:
Ich bin die/der alles wahrnimmt, ich bin ein Zentrum von Bewusstheit und schöpferischer Kraft.
Den Satz für das Bewusstsein wiederholen.
4. Lassen Sie sich noch ein paar Atemzüge lang in Trance verweilen und wahrnehmen, was wahrzunehmen ist. Orientieren Sie sich dann mit allen Sinnen (VAKOG*) wieder ins Bewusstsein hinein.

* V = visuelle (das Sehen betreffende), A = auditive (das Hören betreffende), K = kinästhetische (körperliche, die Muskulatur betreffende), O = olfaktorische (das Riechen betreffende), G = gustatorische (den Geschmack betreffende) Wahrnehmung