



Schattenintegration und Herzenerweiterung

1. Schritt

Verbinde dich mit deinem Herzen, deiner innewohnenden Liebe und Freude, deinem Wesenskern.

- Du kannst dir aber auch eine Situation (oder einen Menschen, eine Landschaft...) vor, bei der Dir das Herz aufgeht, bei der Du Liebe und Freude empfindest.
- Bleibe bei deinem inneren Empfinden und gehe ganz in dem Erleben von Schönheit, Freude und Erfüllung auf.
- Genieße dieses Erleben und koste es voll und ganz aus, beschränke Dich nicht dabei, sondern erlebe Dich in der Fülle mit allen Fasern Deines Seins, als eine Schönheit und Freude empfindendes und ausstrahlendes Wesen ...

2. Schritt

Halte und erweitere dieses Erleben nun in Dir, in dem Du es auf neutralere Personen, Ereignisse und Orte ausdehnst.

- Stelle Dir Menschen, Orte, Dinge und Situationen vor, zu denen Du ein eher neutrales Gefühl hast, und lasse sie durchdrungen werden von Deiner Freude und Wärme.
- Dein Herz dehnt sich nun auf alles das aus, dem Du bisher (und vielleicht auch in Zukunft) neutral gegenüberstehst.
- Erlebe diese Ausdehnung und Erweiterung, die Zunahme an Geräumigkeit und Aufnahmefähigkeit in Dir ...

3. Schritt

Gehe nun – wenn Du möchtest – noch einen Schritt weiter, und dehne diese Liebe und Erfüllung auf Menschen und Situationen aus, denen Du ablehnend oder zurückweisend gegenüberstehst.

- Bemerke dabei auch Deine Widerstände, doch lasse Dich dadurch nicht von einer Erweiterung Deines Herzens abhalten.
- Du kannst Dir konkret einen oder auch mehrere Menschen vorstellen, und eine Situation oder auch mehrere.
- Lass Dir Zeit mit dieser Betrachtung, und erlebe Dich dabei so bewusst wie möglich als ein gleichzeitig ablehnendes und sich erweiterndes Wesen.
- Spüre die Energie sowohl in der Ablehnung wie auch in der Annahme.
- Verdränge nichts dabei, lasse alle Gefühle zu, und erweitere den Innenraum der gefühlten Geräumigkeit ...

- Gehe soweit Du kannst und willst mit dieser Übung – und lasse sie mit einem Erleben von Fülle und Erfüllung, in welcher alles Platz hat, zu Ende gehen.

Helmut Dörmann (2019)