

Bericht einer Seminarteilnehmerin zu der Übung „Die 4 Stufen der Selbstbejahung“ im Juli 2023

Liebe Brigitte,

Gerne möchte ich Dir ein paar Zeilen schreiben und Dir berichten, wie sich meine Erfahrung bei der Anleitung „Die 4 Stufen der Selbstbejahung“ zugetragen hat:

Ausgangssituation: Ich sitze im Sesselkreis zwischen 2 Männern, die während der Meditationsanleitung beim Atmen beide sehr laute Geräusche (!) abgeben. Üblicherweise macht mir das sehr zu schaffen, denn ich bekomme Angst und Beklemmungsgefühle. Obwohl es im Meditationsraum wegen der Sommertemperaturen sehr warm ist, ist es mir eiskalt.

Was spürst, fühlst und erfährst du gerade?: es taucht innerlich eine Situation auf – es ist dunkel, stickig, schwül, heiß, eng und mir ist es dennoch eiskalt, ... ich fühle so eine Kälte....! Meine Gedanken ratterten im Kopf, was passiert jetzt? Ist da Gefahr? Plötzlich bekomme ich den Impuls „die beiden Männer tun dir jetzt nichts“, die sind jetzt mit sich selbst und ihren eigenen Baustellen beschäftigt.

1. Ich als Selbstbejahung: ich sehe mich an, sehr liebevoll und vertraulich, es kommen schöne Gefühle...

2. Eine Person oder etwas: mein kleiner Enkel (11 Monate) sieht mich an, so lieb, so rein, ein Lächeln... mit seinen 4 Zähnchen, dass es mir durch und durch ins Herz geht, es berührt mich zutiefst...

3. Unendliche Liebe, körperlos: mein Enkel kommt aus der unendlichen Liebe, er verkörpert in seinem Sein die unendliche Liebe, so ein Strahlen, solch eine Kraft..., ein Mysterium – Gott in ihm, die pure Liebe selbst, die mich jetzt anschaut... Jetzt kommt ein Gedanke/Impuls: der Kleine ist meines Sohns Kind und dieser kommt von mir. Ich, - wir, sind alle dasselbe, die gleiche Liebe. Mein ganzer Körper wird augenblicklich warm (vorher war mir ja so kalt)

4. Unendlichkeit, das Absolute: die Liebe dehnt sich aus, sie ist überall, sie ist auch in den Männern neben mir, die in ihrem Schmerz weinen..... die Liebe dehnt sich im ganzen Seminarraum aus.

Mein Brustkorb dehnt sich, weitet sich, es ist Liebe, die ich spüre, ich gebe mich dem bedingungslos hin, willenslos, „Vater, dein Wille geschehe...“

Die Meditations-Anleitung geht zu Ende, wir sind aufgefordert, die Augen wieder zu öffnen. Meine Augen bleiben zu, denn alles ist weit weg, es kommt nicht an bei mir, es zieht vorbei. Ich sitze regungslos da, es gibt kein Zeitgefühl.... Ich höre Worte, Probleme, Leid eines Teilnehmers vorgetragen, doch es berührt mich nicht, es fühlt

sich an, als ob da eine Kapsel um mich ist. So sitze ich bis zur Pause, wie in Watte gepackt, mit geschlossenen Augen...
Es kommen Impulse: die Probleme da draußen....- es sind Illusionen, Bewertungen aus dem Kopf. Die Liebe fließt weiter...

Es dauerte eine Zeit lang, bis ich mich in der Pause vom Sesel erheben kann.

Ich dachte immer, „Erwachen“ ist etwas Fulminantes, Überwältigendes, etwas Massives....!

Was auch immer meine oben beschriebene Erfahrung war: es war einladend, leise, behutsam, verklärend...

Vielleicht gibt es auch noch weitere Schritte, doch es ist jetzt nicht mehr von Bedeutung. Es wird sich zeigen, das Wollen ist zur Seite getreten.

Deine Arbeit ist ein Geschenk für so viele und für mich ist es pure Gnade!

Ich danke Dir vom ganzen Herzen für den Raum den Du mir gegeben hast. Deine liebevolle Präsenz, Deine sanfte und dennoch klare Stimme und Dein Vermögen des „Haltenkönnens“, haben mir das Vertrauen gegeben, los zu lassen.