

## ■ Kleine Spiegelmeditation



*Mit dieser kurzen Aufmerksamkeitsübung kannst du einen Blick hinter die Kulisse deines Spiegelbilds werfen. Vielleicht erkennst du etwas, das jetzt aus deiner Seele in dein Bewusstsein aufsteigen möchte.*

*Dauer: 10 Minuten.*

*Schütze dich, stell dich vor einen Spiegel, der vor allem dein Gesicht zeigt, entspanne und zentriere dich und vergiss alles um dich herum.*

*Schau dich an ...*

*... nimm deine ganz entspannten Gesichtszüge wahr, jedes einzelne Detail darin. Betrachte deinen Mund - sieh ein leises Lächeln in den Mundwinkeln. Sieh deine Nase, die Wangen ... Dann lass deinen Blick langsam zu deinen Augen wandern.*

*Sieh in deine Augen ... betrachte ihre Farbe. Nimm das Glitzern des Lichts in ihnen wahr. Deine Augen sind ein Spiegel deiner Seele - tauche ein in deine Augen, lass deinen Blick ganz darin versinken.*

*Bleib eine kleine Weile so.*

*Lass nun deinen Blick ganz langsam verschwimmen ... und dann schließe deine Augen. Nimm jetzt wahr, was du mit den inneren Augen siehst. Lass dir Zeit und beobachte nur. Vielleicht nimmt ein Bild Form an - vielleicht steigt ein bestimmtes Gefühl in dir auf - vielleicht klingen Worte an.*

*Beobachte nur - bewerte nichts - nimm nur wahr.*

*Wenn du meinst, es ist genug, kehre mit deiner Aufmerksamkeit zurück in die äußere Welt, öffne deine Augen wieder und verlasse den Spiegel.*

*Mit drei tiefen Atemzügen bist du wieder ganz im Hier und Jetzt, in der Wirklichkeit deines Tagesbewusstseins.*

*Nimm dir nun noch ein wenig Zeit, um zu verstehen. Eine gute Hilfe ist, das Wahrgenommene und deine Gedanken dazu aufzuschreiben, oder mit jemandem darüber zu sprechen. Wenn eine Erkenntnis sich nicht sofort einstellt, lass es ruhen. Versuche dann einfach, das Wahrgenommene später noch einmal in deine Erinnerung zurückzurufen.*