



Inneres Lächeln

MINDFULNESS EXERCISE

Egal wie Du sitzt oder liegst, mache es Dir für eine Zeit von etwa 10 Minuten bequem. Du kannst Deine Zehen kurz anziehen und loslassen, Deine Wirbelsäule leicht wippen lassen oder bewegen, Deine Zunge im Mund liegend spüren; wahrnehmen, wo Deine Zungenspitze die Zahnreihe berührt, Deine Augen vielleicht kurz schließen und von innen körperlich wahrnehmen, den Atem an Deinen Nasenflügeln vorbeiziehen spüren und mit dem Atmen die Aufmerksamkeit in den Körper geben ... Bleib bitte etwas bei der von innen gefühlten Atembewegung.

Schenke Deinem Gesicht ein liebevolles Lächeln – ein Lächeln, wie es spontan entsteht, wenn ein kleines Kind Dich „einfach so“ anlächelt. Vielleicht siehst Du so ein Strahl-Kind vor Deinem inneren Auge: Es lacht vor lauter Freude am Leben. Falls Du gerade an einem Ort bist, an dem Du Mund und Augen nicht so richtig zum Lächeln bringen willst, reicht es schon, wenn Du ein sanftes Mikro-Lächeln um Mund- und Augenwinkel platzierst das mehr nach innen spürbar als nach außen sichtbar wird. Jetzt bist Du eingeladen, dieses Lächeln Dir selbst zu schenken ... Lächle mit diesem liebevollen Blick Deinem eigenen Herzen zu, gib Deinem Lächeln im Gesicht die Richtung zum Herzen ... und nimm einfach wahr. Du kannst in Richtung des Herzens auch einen sanften liebevollen Atem dazugeben.

Atme lächelnd ... sanft zum Herzen. Lass Dir Zeit. Du kannst auch die Augen dabei schließen und nur spüren ... Nimm jetzt noch goldenes Licht und strahlende Liebe dazu ... Erneure hin und wieder Dein Lächeln, um die Augen, die Mundwinkel, ... Schenke Dir dieses liebevolle Angenommen-Sein. Es kann sein, dass Dein Herz sich weicher und weiter anfühlt. Jetzt kannst Du dieses Lächeln mit sanftem Atem und goldenem Licht in Richtung Körpermitte, den Nabelbereich, fließen lassen. Vielleicht bemerkt Dein Bauch, wenn das Lächeln dort ankommt ... Bleib einfach dabei ...

Jetzt kannst Du Dein Lächeln weiterfließen lassen – vielleicht entsteht ein „Ganzkörperlächeln“, das durch alle Poren Deiner Haut ein- und ausströmt. Du kannst auch in Richtung eines Schmerzes oder Unwohlseins im Körper lächeln, ... hin zu einem unangenehmen Problem, zu einem anderen Menschen, ... wie auch immer: Bleib beim Lächeln, beim sanften Atem, beim goldenen Licht und hülle, was immer Du auch auswählen magst, in Dein Lächeln ein ... und spüre, was fast unmerklich geschieht.

Mache Dich langsam bereit, Dein Alltagsbewusstsein wieder dazu zu nehmen ... Wie fühlt es sich jetzt in Deinem Körper an? Lasse es noch etwas nachklingen, bevor Du etwas anderes tust.

(Nach Renn, 2011, S. 62 f.)