

Im Seelengarten

Die wesentlichen drei Schritte des inneren Erforschens werden im Folgenden schematisch dargestellt. Letztlich ist das innere Erforschen jedoch eine einzige, sich ergänzende und vertiefende Bewegung in unsere seelische Realität hinein.

Der erste Schritt: in den Seelengarten gehen

Im Alltag ist die Seele oft nicht zugänglich. Wir sind im Funktionieren gefangen. Die Seele ist dann wie ein verwunschener Garten, hinter hohen Mauern verborgen.

- Beim inneren Erforschen gehen wir mit der Aufmerksamkeit zunächst nach innen. Innen bedeutet: zum gegenwärtigen Erleben. Solange wir nicht in Kontakt sind mit dem gegenwärtigen Erleben, können wir nicht wissen, was gerade in uns vorgeht.
- Dabei ist wichtig, nicht nur wahrzunehmen, welche Erfahrung uns gerade bewusst wird, sondern unser Erleben durch das Wechseln der Wahrnehmungskanäle anzureichern. Wir alle haben Lieblingskanäle und sind oft unbewusst darauf fixiert. Das lässt unser Erleben flach und stereotyp werden. Die 5 Wahrnehmungskanäle durchwandern wir mit diesen Fragen: Empfindungen: welche Empfindungen habe ich gerade im Körper? Körperausdruck: welche Körperhaltung oder welche Bewegung entspricht gerade meinem seelischen Erleben? Gefühle: Welches Gefühl/Stimmung zeigt sich im Moment? Klang: Welches Wort (Klang, Musik) taucht dazu auf? Bilder: welche Bilder oder bildhaften Assoziationen tauchen dazu auf?

Der zweite Schritt: dem Seelenfluss folgen

Die Seele ist noch mehr als ein innerer Garten. Sie hat eine schöpferische, lebendige Qualität – den Seelenfluss. Wenn wir das Erleben wirklich zulassen und hineingehen, offenbart sich darin eine Bewegung, die uns kreativ weiterführt und verändert.

- Wenn wir durch die Wahrnehmungskanäle gegangen sind und Kontakt mit unserem inneren Erleben haben, fragen wir uns, was unsere Aufmerksamkeit gerade besonders anzieht. Was ruft uns? Wo zieht es uns hin? Was zieht unser Interesse auf sich?
- Dann gehen wir mit der Aufmerksamkeit dorthin und lassen das, was uns anzieht, ganz zu und folgen diesem Erleben innerlich. Wir lassen die verborgene Bewegung darin zu und überlassen uns dem Erleben ganz.

Der dritte Schritt: in den Fluss springen

Um etwas in der Tiefe zuzulassen, genügt es nicht, wenn wir z.B. einem Gefühl Raum geben. Wir müssen tief hineingehen und uns dadurch verändern lassen. Schematisch gibt es vier Stufen des Zulassens, die leicht verständlich werden, wenn wir die Metapher des Flusses (= Seelenfluss) benutzen:

- Wir können am Fluss sitzen und zuschauen, wie er vorüberfließt. Wir sind dabei offen und geben dem Erleben Raum. Der Fluss darf da sein und sich entfalten
- Wir können am Fluss entlanggehen und seinem Lauf folgen. Auch seelisch können wir der inneren Bewegung folgen und uns dadurch führen lassen
- Wir können in den Fluss springen und mit dem Fluss schwimmen. Es ist wie ein Eintauchen in das gegenwärtige Erleben. Wir gehen dabei innerlich tief in unsere Erfahrung hinein.
- Wir können nicht nur im Fluss schwimmen, sondern uns sogar so tief hineinbegeben, dass wir zum Fluss werden. Dabei geschieht ein Perspektivenwechsel, bei dem wir nicht mehr das Erleben als Objekt wahrnehmen, sondern das Erleben sind und es als Subjekt erfahren., z.B. in die Stille lauschen – Stille sein.