

FOAL Meditation

(Text der mp3 Aufnahme, von Ursina Fried-Turnes)

Foal heisst auf Deutsch Fohlen:

F: Feel (Fühlen)

O: Observe (Beobachten)

A: Accept (Annehmen)

L: unconditional Love (bedingungslose Liebe)

Die FOAL Heilungsübung ("Arbeit mit dem Fohlen")

Du hast dir bereits das Gefühl bewusst gemacht, das dich jetzt gerade bedrängt und mit dem du gerne in Kontakt kommen möchtest. Es ist hier, jetzt, gegenwärtig. Und was hier ist, ist deine Realität. Vergangenheit, Zukunft, sie sind nicht real, es gibt sie nicht im Moment, es gibt nur das, was jetzt hier ist.

Erlaube dir, ganz in dieses **Gefühl** einzutreten. (Es kann übrigens auch ein angenehmes Gefühl sein, das du näher kennenlernen möchtest.) Lass es zu. Es ist sowieso da, also öffne dich und nimm es wahr. In diesem Moment tauchst du ganz ein in dieses Gefühl. Vielleicht hast du schon lange, viele Jahre oder gar Jahrzehnte lang versucht, es zu unterdrücken, zu vergessen. Du hast es nicht wahrhaben wollen, WAHR haben. Es ist wahr, dieses Gefühl, denn es ist da, jetzt. Du kannst es auch körperlich spüren, an einer Stelle zeigt es sich. Beurteile es nicht, nimm es einfach für wahr. Fühle das Gefühl, und wenn du es jetzt so fühlst, dann bist du wahrscheinlich schon ins Beobachten hinein gelangt.

Beobachten heisst, dass du spürst, es gibt etwas Grösseres in dir, das nicht dieses Gefühl *ist*, das aber dieses Gefühl beobachten kann. Du bist Zeuge, Zeugin deiner inneren Gefühlsrealität. Und beobachte, was mit dem Gefühl geschieht, wenn es gesehen wird, wahrgenommen wird und nicht verurteilt wird. Du schaust hin, schaust es an und verurteilst es nicht, sondern hörst einfach zu. – Da ist also jetzt ein *neutraler* Blick, der beobachtet, und ein Gefühl, das sich wandeln darf unter der Beobachtung. Es darf hier sein, jetzt, und all das zeigen, was dahinter noch versteckt ist. Und wenn du ein Bild dafür in dir entstehen lassen möchtest, so wäre das vielleicht das Bild eines Kindes, das ganz in einem Gefühl versinkt, und einer verständnisvollen Mutter, die einfach da ist, einfach *da* ist für das Kind. Das Kind darf so lange in dem Gefühl sein, wie es das braucht, und es darf all die Schmerzen herausweinen, die dadurch auch noch hoch kommen; und die Mutter ist da, hat Zeit und hat das innere Vertrauen, dass sich das Kind irgendwann beruhigen wird, ohne dass sie etwas *tun* muss. In der jetzigen Situation bist du das Kind und gleichzeitig die Mutter, und in dieser Wahrnehmung wird dir vielleicht bewusst, dass aus dem *reinen* Beobachten ein *liebevolles* Beobachten wird. Ein liebevolles Beobachten heisst: ein Annehmen von dem, was ist.

Wenn du dieses **Annehmen** in dir spürst, dann kannst du von der Stelle aus wieder zum Gefühl hinübergehen und schauen: Was geschieht mit dem Gefühl, wenn es weiss, dass es angenommen ist? Dass es aufgenommen ist, dass es aufgehoben ist in deinem Annehmen. Du kannst innerlich oder laut zu dem Gefühl sagen: Ich nehme dich an so wie du bist, als Teil von mir, der sich jetzt gezeigt hat. Ich danke dir, dass du dich vertrauensvoll mir gezeigt hast. Ich habe dich vielleicht oft schon weggeschoben oder nicht wahrhaben wollen, aber jetzt nehme ich dich in meine Arme, nehme dich an mein Herz, genau so, wie du bist. – Und spüre, spüre was geschieht, wenn der liebevolle, annehmende Aspekt von dir den anderen Aspekt, der so sehr gelitten hat, so lange schon gelitten hat, diesen kindlichen Anteil von dir in die Arme nimmt. *Beide* verändern sich dadurch. Der kindliche Anteil wird weicher und lässt sich ein auf das Vertrauen, das Vertrauen, das er ganz vergessen hatte, das grosse Vertrauen, das der annehmende Teil von dir ausstrahlt. Dieser annehmende Teil von dir, das ist dein Höheres Selbst, das sich verbunden weiss mit noch viel höherer Kraft, das *alles*

annehmen kann, was sich in dir zeigen möchte. Und das weiss: Durch liebende Annahme kann sich alles, alles in mir verwandeln. Es ist dieses *Wissen*, das durch die Hinwendung zu dem bedürftigen Teil von dir geweckt worden ist.

Dieses Wissen, dass du alles annehmen kannst, dieses Wissen nennt man auch: **Bedingungslose Liebe**. Es gibt keine Bedingungen, es gibt nur das offene Herz, das weiss: ICH BIN verbunden mit dem Höchsten. Das Höchste ist nicht ausserhalb von mir, es ist *in* mir, tief in meinem Herzen. Es ist die Liebe, die ich ausstrahle für alle Teile oder Aspekte von mir, die sie brauchen. ICH BIN die Liebe. ICH BIN das Göttliche. ICH BIN die Schöpfungsquelle. Und das ist alles EINS.

Verweile in diesem Einssein, solange du möchtest, und wenn es Zeit ist, beendest du die Meditation mit dem Fohlen. Sieh das wunderschöne, kräftige, junge, lebenssprühende Fohlen, das du in dir aufgeweckt hast, und gehe mit ihm durch deinen Tag. Du bist gesegnet. Amen.
