Thich Nhat Hanh
Versöhnung mit dem inneren Kind

Extrait du livre

Versöhnung mit dem inneren Kind
de Thich Nhat Hanh
Éditeur : Droemer Knaur Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b12682

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Unser inneres Kind heilen

Als Kinder waren wir sehr verletzlich. Sehr leicht fühlten wir uns gekränkt. Ein strenger Blick des Vaters konnte uns unglücklich machen, und ein hartes Wort der Mutter konnte eine Wunde in unserem Herzen aufreißen. Wir hatten als kleine Kinder viele Gefühle, konnten sie aber nur schwer ausdrücken. Wir versuchten es ein ums andere Mal. Doch selbst wenn wir die richtigen Worte fanden, konnten uns die Erwachsenen in unserem Umfeld manchmal nicht verstehen, sie hörten uns überhaupt nicht zu oder ließen uns gar nicht zu Wort kommen.

Wir können zu uns selbst nach Hause kommen und mit unserem inneren Kind sprechen, ihm zuhören und direkt antworten. Auch ich habe das getan, obwohl ich von meinen Eltern Liebe und Fürsorge erfahren habe. Diese Praxis hat mir enorm geholfen. Das Kind ist immer da, und vielleicht ist es tief verwundet. Wir haben es für lange Zeit verleugnet. Wir müssen nun zu ihm zurückkehren, es unterstützen und ihm unsere Liebe und Fürsorge schenken.

Meditation über das fünfjährige Kind

Diese Meditation kann man sowohl im Sitzen als auch im Gehen durchführen. Es ist wichtig, einen ruhigen Ort zu finden, einen Ort, an dem Sie für mindestens fünf Minuten entspannt und ungestört sein können. Beim Ein- und Ausatmen können Sie folgende Worte zu sich sprechen:

Narayana Verlag, 79400 Kandern
Tel: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von Thich Nhat Hanh :
Versöhnung mit dem inneren Kind

Einatmend sehe ich mich als fünfjähriges Kind.
Ausatmend lächle ich mitfühlend dem fünfjährigen Kind in mir zu.

Zunächst möchten Sie vielleicht die kompletten Sätze sagen, nach einer Weile vielleicht nur noch die Schlüsselworte:

Ich, fünf jähre alt.
Mitfühlend zulächeln.

Das fünfjährige Kind in uns braucht sehr viel Liebe und Aufmerksamkeit. Es wäre schön, nähmen wir uns jeden Tag für diese Meditation einige Minuten Zeit. Das wäre sehr heilend und sehr trostreich, denn das fünfjährige Kind in uns ist noch immer lebendig und braucht unsere Fürsorge. Nehmen wir das Kind wahr und sprechen wir mit ihm, werden wir erleben, wie es uns antwortet und es ihm bessergeht. Und wenn es ihm bessergeht, fühlen auch wir uns besser, und wir werden ein Gefühl großer Freiheit verspüren.

Das Kind in uns sind nicht nur wir. Auch unsere Eltern haben als Kinder gelitten. Und noch als Erwachsene wissen sie oft nicht, wie sie mit ihrem Leiden umgehen sollen, so lassen sie ihre Kinder leiden. Sie waren Opfer ihres eigenen Leids, und dann wurden auch die Kinder zu Opfern dieses Leids. Sind wir nicht dazu imstande, dieses Leid in uns zu transformieren, werden wir es an unsere Kinder weitergeben. Jeder Elternteil war einmal ein fünfjähriges Kind, zerbrechlich und verletzbar.

Mein Vater und ich sind nicht wirklich zwei verschiedene Wesen. Ich bin seine Fortführung, und von daher ist er in mir. Dem fünfjährigen Kind meines Vaters in mir zu helfen, heilt uns beide zur gleichen Zeit. Helfe ich dem

Narayana Verlag, 79400 Kandern
Tel: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von Thich Nhat Hanh :
Versöhnung mit dem inneren Kind

fünfjährigen Mädchen, das meine Mutter einmal war und das immer noch in mir ist, unterstützt dies meine Mutter, sich zu transformieren und frei zu sein. Ich bin eine Fortführung meiner Mutter. Dieses kleine Mädchen, das so verletzt wurde und so sehr litt, ist in mir lebendig. Kann ich meine Mutter oder meinen Vater in mir transformieren und heilen, dann werde ich auch in der Lage sein, ihnen außerhalb von mir zu helfen. Durch diese Meditation werden wir Mitgefühl und Verstehen entwickeln, die wir auf uns, aber auch auf unsere Eltern als fünfjährige Kinder richten.

Wir reden so viel über Verstehen, aber gibt es ein tieferes als das? Wenn wir lächeln, wissen wir, dass wir für unsere Mutter und unseren Vater lächeln und sie beide befreien. Praktizieren wir auf diese Weise, dann werden alle Fragen, die Menschen Leid bereiten, bedeutungslos, Fragen wie: Wer bin ich? Hat mich meine Mutter wirklich gewollt? Oder mein Vater, wollte er mich wirklich? Welchen Sinn hat mein Leben?

Wir müssen nicht in unser Heimatland zurückkehren, nach Deutschland, Irland oder China, um unsere Wurzeln zu finden. Wir müssen nur in Berührung mit jeder Zelle unseres Körpers sein. Unser Vater, unsere Mutter und all unsere Vorfahren sind in einer sehr wirklichen Weise in jeder Zelle unseres Körpers präsent, selbst in den Bakterien. Erwachtes Verstehen wurde von allen Generationen an uns weitergegeben, von allen Lebewesen und auch von den Nicht-Lebewesen. Wir sind beides: Vater und Kind. Manchmal manifestieren wir uns als Vater oder Mutter, und manchmal manifestieren wir uns als Kind. Sobald die Guajavefrucht geboren ist, hat sie Guajavesamen in sich, sie ist also bereits Mutter und Vater. Wir können auf diese Weise üben:

Narayana Verlag, 79400 Kandern
Tel: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von Thich Nhat Hanh :
Versöhnung mit dem inneren Kind

Einatmend sehe ich meinen Vater als fünfjähriges Kind.
Ausatmend lächle ich meinem Vater als fünfjährigem Kind zu.

Vater, fünf Jahre alt.
Mitfühlend zulächeln.

Ihr Vater war einmal ein fünfjähriger Junge, bevor er zum Vater wurde. Als solcher war er sehr verletzlich. Ihr Großvater, Ihre Großmutter oder andere Menschen konnten ihn sehr leicht kränken. Wenn er also manchmal sehr hart oder schwierig war, mag es daran gelegen haben, wie der fünfjährige Junge in ihm behandelt wurde. Vielleicht wurde er als kleines Kind sehr verletzt.

Wenn Sie das verstehen, werden Sie nicht mehr wütend auf ihn sein. Möglicherweise spüren Sie Mitgefühl für ihn. Wenn Sie ein Foto haben, das Ihren Vater als Fünfjährigen zeigt, können Sie es während der Meditation betrachten. Sie werden ihn als fünfjähriges Kind sehen, das noch immer in ihm und auch in Ihnen lebendig ist, während Sie das Bild anschauen und ein- und ausatmen.

Auch Ihre Mutter war als Fünfjährige sehr verletzlich und zart. Man konnte sie schnell kränken und verwunden, und vielleicht hatte sie keine Lehrerin oder Freundin, die ihr half, innerlich zu heilen. So blieben die Wunde und der Schmerz weiterhin in ihr. Vielleicht hat sie sich deswegen manchmal unfreundlich Ihnen gegenüber verhalten. Wenn Sie Ihre Mutter als fragiles fünfjähriges Mädchen sehen, dann können Sie ihr sehr leicht mitfühlend vergeben. Das fünfjährige Mädchen, das Ihre Mutter einmal war, ist immer noch lebendig in ihr und in Ihnen.

Einatmend sehe ich meine Mutter als fünfjähriges Mädchen.

Narayana Verlag, 79400 Kandern
Tel: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von Thich Nhat Hanh :
Versöhnung mit dem inneren Kind

Ausatmend lächle ich diesem fünfjährigen Mädchen zu,
das meine Mutter einmal war.

Mutter, fünf Jahre alt.
Mitfühlend zulächeln.

Besonders für einen jungen Menschen ist es sehr wichtig, das fünfjährige Kind in sich zu heilen. Ansonsten geben Sie, wenn Sie selbst Kinder haben, dieses verwundete Kind an Ihre Kinder weiter. Doch es ist nicht zu spät, wenn Sie das bereits getan haben. Sie müssen dann jetzt das verwundete Kind heilen, das Sie an Ihre Tochter oder Ihren Sohn weitergegeben haben.

Wir können alle, als Eltern und Kinder, zusammen praktizieren und das verwundete Kind in uns und unseren Kindern heilen, Das ist eine sehr dringliche, wichtige Praxis. Sind wir darin erfolgreich, stellt das die Kommunikation zwischen uns und unserer Familie wieder her und ermöglicht wechselseitiges Verständnis.

Wir sind in unseren Kindern. Wir haben uns vollständig in ihnen manifestiert. Unsere Söhne, unsere Töchter sind unsere Fortführung. Unser Sohn, unsere Tochter *sind* wir. Und sie werden uns weit in die Zukunft tragen. Nehmen wir uns die Zeit, unsere Kinder voller Mitgefühl und Verständnis zu lieben, werden sie davon profitieren und die Zukunft für sich, ihre Kinder und zukünftige Generationen besser gestalten.

Dem inneren Kind zuhören

Um gut für uns zu sorgen, müssen wir zurückgehen und gut für das verwundete Kind in uns sorgen. Es wäre wichtig, wenn Sie sich ihm einmal am Tag zuwenden würden.

Narayana Verlag, 79400 Kandern
Tel: 0049 7626 974 970 0
Leseprobe von Thich Nhat Hanh :
Versöhnung mit dem inneren Kind

Thich Nhat Hanh

Versöhnung mit dem inneren Kind

Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit

176 pages, relié
publication 2011

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr