

Meditation: Vom Kopf ins Herz kommen

Nimm eine bequeme Haltung ein, in der deine Wirbelsäule aufrecht ist, dass dein Atem fließen kann.

Spüre, wie dein Atem bis in den Bauch fließt und sich die Bauchdecke dabei leicht hebt.

Sie senkt sich wieder beim Ausatmen und du spürst Entspannung.

Nimm wahr, wo du Kontakt mit dem Boden oder mit deiner Unterlage hast.

Du kannst loslassen, denn du bist getragen, sicher und geborgen.

Wenn du deinen Ausatem etwas verlängerst, kannst du die Entspannung vertiefen.

Zähle etwa langsam auf 4 beim Einatmen und auf 6 beim Ausatmen.

Aber nur soweit es deinem Rhythmus entspricht, du lässt deinen Atem frei fließen.

Lege dann eine Hand auf dein Herz und spüre die Wärme, die dadurch entsteht.

Konzentriere dich auf dein Herz und atme dorthin.

Wenn du bemerkst, dass Gedanken kommen, lass sie ziehen wie Wolken am Himmel.

Lächle dir selbst und deinem Herzen zu.

Lass dieses Lächeln mit dem Atem in dein Herz strömen und von da aus in all deine Zellen.

Konzentriere dich auf dein Herz, die Wärme im Herzen, deinen Atem und dein Lächeln.

Auf diese Weise öffnest du dein Herz und kommst vom Kopf in dein Herz.

Genieße diese Weite, diesen neuen inneren Raum.

Von dort aus wirst du spüren, was dir entspricht.

Verweile noch ein bisschen in deinem Herzraum und gönne dir dann langsam,

zurück in den Alltag zu gehen - in deinem Rhythmus und mit diesem

neuen Bewusstsein für deinen inneren Raum deines Herzens.