

Nimm Kontakt zu Deinem Herzen auf

In dieser Meditation lade ich Dich ein, zu Deinem Herzen hin zu spüren. Suche Dir einen ruhigen Ort. Nimm Dir Zeit und erlaube Dir, Dich im Hier und Jetzt nur um Dich zu kümmern.

Kein Partner, keine Kinder, keine Familie, keine beruflichen Fragen, keine Telefonate, keine Listen, kein Grund ist gerade wichtiger als Du selbst.

Schalte das Handy und das Telefon auf lautlos. Schließe die Fenster und die Tür.

Suche Dir einen schönen Platz, wo Du möglichst ruhig sitzen kannst. Nimm eine aufrechte Position ein, in der Dein Körper zur Ruhe kommt.

- Schließe die Augen.
- Nimm Deinen Körper wahr.
- Mit welchen Körperstellen hast Du Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche?
- Spüre das Gewicht Deines Körpers.
- Komme in Deiner Position an.
- Nimm die Schwere Deines Körpers wahr.
- Nimm wahr, wie Dein Körper absinkt und sich mit der Auflage verbindet.
- Versuche die Schultern und den Kiefer hängen zu lassen.
- Wenn Gedanken auftauchen, lass sie vorbeiziehen. Der Kopf darf jetzt entspannen und hat frei.
- Nimm die langsame körperliche Entspannung wahr.
- Atemzug für Atemzug.
- Bei jeder Einatmung und bei jeder Ausatmung.
- Deine Atmung verändert sich nicht.
- Du gehst mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deiner Atmung.
- Einatmung ... Ausatmung.
- Mit jedem Atemzug nimmst Du neue Energie auf und gibst alte Energie ab.
- Lass Dich von Deiner Atmung immer weiter nach innen leiten.

- Nimm wahr, ob Dein Körper mit Empfindungen, Gefühlen oder Unruhe reagiert.
- Gehe in keine Bewertung und in keine Korrektur, nimm nur wahr.
- Mit jedem Atemzug kannst Du Dich mehr auf Dich besinnen und Dich wahrnehmen.
- Die Gedanken haben frei und dürfen weiterwandern.
- Gehe nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Herzen.
- Zu Deinem Herzraum.
- Lass Dich von der Atmung zu Deinem persönlichen Herzraum führen.
- Wie fühlt sich der Dein Herzraum an?
- Dein Raum kann überall sein.
- Kommst Du in einen Kontakt?
- Zeigt sich Dein Herz?
- Alles ist erlaubt.
- Alles ist richtig.
- Du kannst Dein Herz fragen, ob es Kontakt möchte.
- „Liebes Herz möchtest Du etwas Kontakt mit mir haben?“
- „Liebes Herz ich würde mich freuen, wenn Du Dich zeigst.“
- Vertraue auf Dein Herz, es wird sich zeigen.
- Jetzt, morgen, später
- Bleib im Vertrauen und lade Dein Herz weiter ein.
- Wenn Du Dein Herz gefunden hast, dann bleibe einfach nur im Kontakt.
- Nimm wahr, wie es Deinem Herzen geht.
- Gebe mit jeder Atmung Deinem Herzen mehr Energie und mehr Raum.
- Erlaube Deinem Herzen, dass es sich ausweiten darf.
- Dein Herz darf seinen Raum einnehmen.
- Das Herz kann leichter und besser atmen.
- Vielleicht nimmst Du wahr, wie Dein Herz ein klein wenig freier wird.
- Bleibe im Kontakt.
- Nimm die Gefühle wahr, die kommen.

- Oft kommt Trauer zum Vorschein.
- Lass die Trauer zu und erlaube den Tränen zu laufen.
- Weiter atmen. Einatmung und Ausatmung.
- Welche Art von Gefühlen und Empfindungen kommen, sind sehr unterschiedlich.
- Bleibe bei der Wahrnehmung.
- Die Atmung bleibt offen.
- Gehe nicht in eine Bewertung oder in eine Erklärung.
- Nimm nur wahr, was Dir Dein Herz mitteilt und zeigt.
- Atme ein und wieder aus. Langsam. Mit Ruhe.
- Versuch offen zu bleiben.
- Vertraue.
- Bleibe im Kontakt.
- Atme ein und wieder aus.
- Genieße den Kontakt.
- Fühle und nimm wahr.
- Deine Gedanken haben frei und es gibt kein Richtig oder Falsch.
- Bleibe mit Deiner Wahrnehmung bei Deinem Herzen und bei Deiner Atmung.
- Nimm die Widerstände wahr.
- Bleibe noch ein paar Minuten hier.
- Speicher den neuen Kontakt zu Deinem Herz ab.
- Lass Dich von der Atmung langsam nach außen tragen.
- Atemzug für Atemzug.
- Langsam und in Deinem eigenen Tempo.
- Atemzug für Atemzug.
- Wenn Du wieder im Raum angekommen bist, fang an Dich ganz langsam zu bewegen.
- Ganz langsam.
- Öffne Deine Augen und halte Deinen Blick auf den Boden gerichtet, bis der Blick wieder klar ist.
- Bleibe noch einen Moment in Deiner Position und fühle nach.
- Nimm das Neue mit in Deinen Tag.
- Bedanke Dich bei Dir selber, für diese Meditation.