Anleitung für die Herz-Meditation

1. Setze dich bequem hin, so dass du dich rundum wohl fühlst.
2. Schliesse deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach Innen.
3. Lass den Atem in deinem momentanen Rhythmus fliessen, einfach so wie er jetzt gerade ist.
4. Verlangsame nach einigen Atemzügen deine Atmung: Etwa während 5 Sekunden ein- und 5 Sekunden ausatmen. Vielleicht spürst du, wie sich dein Körper noch etwas mehr entspannt, weil er dadurch das Signal Sicherheit empfängt.
5. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Region von deinem Herz. Lass deinen Atmen weiter fliessen und fokussiere dich auf deinen Herzbereich. Zur Unterstützung darfst du gerne deine Hand oder einzelne Finger auf deinen Herzbereich legen.
6. Falls du mit deinen Gedanken abschweifen solltest, lenke deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück auf deine Herzgegend. Während du dich auf deinen Herzbereich konzentrierst, stell dir vor, wie dein Atem durch diese Körperregion ein- und ausströmt. Atme ruhig und regelmässig sanft durch dein Herz ein und aus.
7. Verbinde gedanklich dein Herz mit deinem Kopf, mit deinem Gehirn.
8. Bleibe in diesem Modus für rund 7-10 Minuten.
9. Evtl. unterstützt dich ein Meditations-Timer, der alle 2 Minuten einen Gong-Ton spielt, präsent zu bleiben.
10. Schenke zum Abschluss deinem Herz ein warmes, freundliches Lächeln, nimm einen tiefen Atemzug und kehre in deiner Zeit wieder in den Aussenraum zurück. Bleib noch einen Moment sitzen und spüre nach. Vielleicht merkst du, dass dein Körper noch die eine oder andere Ausgleichsbewegung machen möchte – so folge diesem Impuls. Nimm diese Herzenergie mit in deinen Tag.