

Meditation um deine Herzensfragen zu spüren

Wiederhole die Meditation so oft, wie du möchtest und das Bedürfnis danach spürst. Sei dabei geduldig mit dir. Oft braucht es Zeit, bis sich unsere Herzensfragen herauskristallisieren und Antworten in uns wachsen. Solltest du beim meditieren einmal den Eindruck bekommen, dass dich keine wesentliche Frage beschäftigt, dann genieße diesen inneren Frieden.

- Setze dich in entspannter aufrechter Haltung hin, lasse dein Körpergewicht über die Stuhlbeine in den Boden fließen. Der Kopf schwebt dabei leicht nach oben.
- Schließe deine Augen und nehme einige tiefe Atemzüge.
- Lege eine Hand liebevoll auf deine Herzgegend und nehme so Kontakt mit deiner Seele auf.
- Danke innerlich dafür, dass eine Herzensfrage in dir fühlbar wird.
- Atme dabei ruhig weiter und nehme einfach nur wahr. Schenke dir viel Zeit dafür.
- Wenn eine Herzensfrage fühlbar wird, danke dafür und notiere sie wenn du möchtest auf einem Zettel.
- Danke dafür, dass Klarheit und Antwort in dir wachsen dürfen.
- Atme ruhig weiter und nehme einfach nur wahr. Lasse aufkommende Gedanken weiter ziehen.
- Komme nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder im Raum an, indem du deine Augen öffnest.
- Spüre zum Abschluss, wie deine Fußsohlen entspannt auf dem Boden aufliegen.

