

Liebe dich selber von ganzem Herzen



Sitze aufrecht und entspannt und lasse alle äußeren und inneren Ablenkungen des Alltags los.

Bleibe ganz bei dir, hier in deinem Körper auf diesem Sitz, jetzt in diesem Augenblick.

Sammele dich eine Weile einfach so.

Nun lenke dein Gewahrsein auf den Atem und spüre wie der Atem durch die Nase ein- und ausströmt und wie sich die Bauchdecke bei jeder Einatmung hebt und bei jeder Ausatmung senkt. Lasse dein Gewahrsein so beim Atem verweilen.

Dann denke an Herzengüte und wiederhole einige Male innerlich ‚gütiges Herz‘. Spüre, welche Schwingung davon in deinem Geist berührt wird.

Sprich mehrmals innerlich die Worte ‚tiefe Liebe‘ und spüre die subtilen Schwingungen, die dadurch in dir wachgerufen werden.

Dann spüre folgenden Worten nach und fühle die subtilen Schwingungen, die dadurch in deinem Geist wachgerufen werden:

Unzufriedenheit - Minderwertigkeit

Ungeduld - Ärger

Unmut - Ablehnung

Wut - Hass.

Denke wieder an Herzengüte und wiederhole einige Male innerlich ‚gütiges Herz‘. Spüre die subtile Schwingung, die durch diese Worte in deinem Geist ausgelöst wird.

Sprich wieder mehrmals innerlich die Worte ‚tiefe

Liebe' und spüre die subtilen Schwingungen, die dadurch in dir wachgerufen werden.

Dann wünsche dir aus tiefstem Herzen, alle negativen Einstellungen dir selbst und anderen gegenüber mit Herzensgüte zu überwinden. Meditiere darauf.

Liebe dich selber von ganzem Herzen.

Herzensgüte hilft dir Frieden und Harmonie in dein Herz zu bringen und alle inneren Konflikte und negativen Stimmungen zu besänftigen.

Durch Herzensgüte wirst du dich von tief innen immer mehr wertschätzen, unabhängig vom Urteil der anderen.

Dein Wunsch, dich selbst von Herzen zu lieben, ist ein aufrichtiger und selbstloser Wunsch, der dich glücklicher und gesünder werden lässt und dir hilft, alle nicht-heilsamen Zustände in dir aufzulösen.