



Lasse dein Herz sprechen

## Meditation

Sitze aufrecht und entspannt,  
lenke deine Aufmerksamkeit auf den Atem,  
spüre wie der Atem kommt und geht  
und sich dabei der Bauch hebt und senkt.  
Verweile einfach so.

Dann wende dich deinem Herzen zu,  
nicht nur dem physischen Herzen,  
sondern deinem subtilen Herzen  
und dem gesamten Brustraum.

Versuche zuerst,  
genau zu spüren, wie dein Herz schlägt -  
ob es ruhig oder unruhig,  
entspannt oder angespannt ist.  
Nimm einfach wahr, wie es ist.

Weite dein Fühlen auf den ganzen Brustraum aus  
und spüre, welche Gefühle dich gerade bewegen.

Möglicherweise findest du dort auch Gefühle,  
die du angesichts deiner Lage übergangen hast -  
Ungewissheit und Angst,  
Beklemmung und Sorge,  
Trauer und Verslossenheit.  
Sagen ihnen allen,  
dass du sie wirklich kennenlernen  
und dir anhören willst,  
was sie dir zu sagen haben.

Habe den Mut, dich ganz für sie zu öffnen.  
Lasse dein Herz sprechen.

Vielleicht fühlst du zum ersten Mal,  
wie du eiserne Bänder um dein Herz gelegt  
und unwillkommene Gefühle abgeblockt hast.

Atme tief ein und lang aus.  
Spüre, wie dein Herz aufgeht  
und die eisernen Bänder nachgeben und sich lösen.

Habe keine Angst, wenn intensive Gefühle aufsteigen,  
lasse ruhig zu,  
dass du davon überflutet oder durchflutet wirst.

Nimm alle Gefühle wirklich an –  
wie mächtig sie auch scheinen.  
Heiße sie mutig willkommen,  
öffne dich ganz für sie,  
erfahre sie ganz und  
akzeptiere sie ganz.

Wenn du dies tust,  
werden Herz und Brust  
offen und weit,  
lichtvoll und warm,  
frei und leicht!