

Herzmeditation

Stell Dir vor Du gehst durch ein großes leuchtendes Sternentor.
Du siehst deinen Mediationsplatz hell strahlend vor dir liegen.
Er lädt dich ein mit all deinen Wesensheiten hier anzukommen.
Platz zu nehmen im Zentrum deines Seins.

Begib dich in eine aufrechte Position,
auf einem Stuhl, einem Kissen, dem Boden...
in eine dir angenehme Meditationshaltung.
Lege die linke Hand auf dein Herzchakra in der Mitte deines Brustbeins.
Geh mit deiner Aufmerksamkeit ganz an diesen Punkt.

Spüre deinen Atem,
wie er kommt und wie er geht, ganz von alleine, ganz leicht.
Mit jeder Ausatmung kommt Ruhe.
Ich werde geatmet bis tief in meinen Bauch.
Mit jeder Atmung kommt Trauen, mein Urtrauen:
"ICH BIN DIE ICH BIN"
"ICH BIN DER ICH BIN".
ein wundervoller, göttlicher, universeller, einzigartiger Funke.
Mit jeder Einatmung kommt Frieden, tiefer Frieden.
Mit jeder Ausatmung lasse ich los.

Ich spüre wie mein Herz zu leuchten beginnt,
angenehme Wärme, Raum, strahlend-weißgoldenes Licht.
Hier in meinem Herz ist Stille.
Hier in meinem Herz ist Einheit, Liebe
und je mehr ich meine Aufmerksamkeit hier halte,
desto grösser wird mein Herz, strahlt in meine Körper, leuchtet.
Warm, liebevoll und sanft erfüllt diese Wärme, dieses Liebeslicht meinen Körper,
und mit jedem Atemzug nähren sich dankbar alle meine Zellen und
mein ganzes Wesen, mit dieser wundervollen, leichten, warmen Energie, Liebesenergie.

Mit jeder Atmung und ganz von alleine beginnt diese Energie
über meinen Körper hinaus zu strahlen.
Weiter in den Raum der mich umgibt,
und weiter darüber hinaus, ganz von alleine und ganz leicht.
Wie ein ewig sprudelnder Quell verströmt mein Herz diese wundervolle, zauberhafte Energie,
über den Raum der mich umgibt, hinaus.
Weiter und weiter...
Sie findet ihren Weg,
zu meiner Familie,
zu meinen Nachbarn,
zu meinen Freunden, in allen Reichen, allen Bewusstseinssebenen.
Weiter...
in unsere Gruppe.
Wir verschmelzen zu einem großen Liebespool, zu einer großen Energiequelle.
und bei allen Menschen resonieren die Herzen,
Beginnen vorsichtig, dann immer stärker und stärker zu fließen.
und reihen sich ein in diesen Reigen aus strahlend-goldenem, warmem Liebeslicht.
Weiter und weiter verbreitet sich dieses Licht,
über die Grenzen des Landes in dem ich bin, und erweckt alle Herzen.

Mit jedem Atemzug breitet sich dieses Licht, diese Liebesenergie weiter aus,
wie ein Ozean voller Liebe,
der sanft und liebevoll seinen Weg um unsere ganze Erde findet,
um Gaia, Mutter Erde die uns trägt, nährt.
Ein Ozean voller Liebe der sich über unseren ganzen Globus ausbreitet
und alle Herzen einlädt in diesen Liebestanz.
Vom Nordpol bis zum Südpol,
von Ost nach West...
Wir sind alles Geschwister aus demselben Stoff, von Mutter Gaia erschaffen,
dasselbe Liebeslicht das in uns leuchtet, und leuchtender wird und strahlender wird,
mit jedem Atemzug und jeder Sekunde der ich meinem Herzen Aufmerksamkeit schenke.
Dieser Ozean breitet sich weiter aus zu unseren Nachbarplaneten
und zu seinen Bewusstseinsformen, die lange schon warten darauf,
dass wir unser Potenzial entfalten und in den Kosmos freisetzen.

Ich schaue zurück auf unsere Pachamama, Gaia, unsere Erde, Mutter Erde
und ich hülle sie liebevoll in dieses Licht.
Diese balsamische Energie von Liebe, von Einheit, Freiheit.
Heilung geschieht in mir und durch mich.
Wie eine ewige Quelle sprudelt mein Herz seine Energie, ganz von alleine, gelöst, frei.
Vor meinem geistigen Auge, lasse ich das Bild entstehen von
Freude, Menschen, Tiere, Pflanzenwesen in Harmonie,
Reine Luft, klare Gewässer, Leben und Freude.
Ich gehe mit all meinen Sinnen, in dieses wundervolle paradiesische Bild.
Ich spüre in mich hinein.
Ich spüre den angenehmen sanften Windhauch des Windgeistes,
die angenehme Wärme, und Frische des Wassers,
das Plätschern seiner Liebesmelodie,
Ich lasse mich reinwaschen von dem Gesang des Wassers.

Klarheit in meinem Geist.
Stille in meinem Verstand.
Liebe in meinem Herzen.
Mit jedem Atemzug atme ich dieses Gefühl der Liebe, der Einheit, der Freude,
dieses Bild in die Körper von Mutter Erde und in meine Welt.
Ich spüre Leichtigkeit.
Ich höre die Sinfonien der Vogelvölker und ich atme in meine Welt.
Mit jedem Atemzug den wir zurückgeben,
wird meine Welt leuchtender, strahlender, heller, friedlicher, liebevoller.
Alle Herzen sind erweckt.
Sanft und liebevoll beginnen alle Herzen aller Bewusstseins Ebenen,
ihr Licht zu finden und zu lieben, zu strahlen.
Sanft und liebevoll erfährt jedes Wesen sein Glück und sein Heil.
Warm und freudig verbinden sich alle Herzen zu einem Liebesnetz,
das Mutter Gaia sanft und liebevoll umfängt.
Ganz leuchtend sehe ich meine Welt.
Ich spüre Liebe und Frieden in meinem Herz.

Heilung geschieht.

So ist es. So ist es. So ist es.

ICH BIN