

Eintauchen in die Kraft der Stille mit einer Herz-Meditation

Voraussetzung

Meditation und Energiearbeit setzt immer eine selbstverantwortliche Haltung voraus.
Machst du so eine Meditation zum ersten Mal,
ist es gut, jemand Geübtes dabei zu haben.
Folge deinem Wohlgefühl und achte deine Grenzen.

Vorbereitung

Sorge dafür, dass du ungestört bist,
plane ca. 15 – 20 Minuten für diese Meditation.

Bereite dir eine angenehme Atmosphäre
mit Hilfe einer Kerze und Räucherwerk deiner Wahl,
eventuell auch leiser Musik.

Einstimmung

Stehe auf und recke und strecke dich,
schüttel sanft deinen Körper,
töne (oder stöhne) dabei,
lass alles gehen, was dich gerade in Gedanken bindet.

Nutze deine Kraft,
stampfe und trampel fest mit den Füßen auf die Erde,
lass deine Stimme dabei laut werden.

Steh für einen Moment in Ruhe und lasse die Bewegung sanft ausklingen.

Finde nun eine angenehme Sitzposition.

Sitze bequem und entspannt,
richte deine Wirbelsäule auf (ohne stocksteif zu sitzen),
lass deinen Atem fließen, so wie er kommt und geht – ganz von selbst.

Wenn Gedanken aufkommen, setze sie auf eine weiße Wolke
und lass sie weiterziehen.

Nimm dir Zeit, bei dir zu sein – mit dir zu sein.

Der Ausgangspunkt für die folgende Meditation ist immer
eine gute und stabile Verbindung mit Mutter Erde.

Weitere Informationen:

Dipl. Psych. Liliith D. Bieling – ‚tranzformation‘ – Zentrum für Bewusstseinsentfaltung
Bergisch Gladbach – 02202 – 927 58 91 - www.tranzformation.net

Erdung

Geh mit deiner Aufmerksamkeit in deine Füße,
öffne deine Fußchakren und lass Wurzeln in die Erde wachsen:
kleine, dünne, große, dicke, lange, kurze
So wie es dir jetzt entspricht.

Gib mit dem Ausatmen über deine Wurzeln alles ab,
was aufgehört hat, dir zu dienen,
was dich belastet und sorgt.
Wisse, Mutter Erde nimmt es für dich auf
Und transformiert es für dich.

Lasse dir dafür einen Moment Zeit.

Nimm mit dem Einatmen frische, reine Erdenergie auf.
Erlaube dir, dich nähren zu lassen mit der Energie,
die Mutter Erde dir schenkt und für dich bereit hält.
Erlaube dir erfüllt zu sein und
spüre die Fülle, die du bist.

Lasse dir dafür einen Moment Zeit.

Herzmeditation

Geh mit deiner Aufmerksamkeit in dein Herz,
spüre wie dein Herz für dich schlägt.

Atme

Verbinde dich mit dem Licht in deinem Herzen,
mit dem Licht, was Du bist.

Atme

Lass dieses Licht mit jedem Atemzug wachsen,
sich ausdehnen,
sodass es zunächst dein Herz umhüllt,
dann deinen gesamten Rumpf
und schließlich auch den Kopf, die Arme und die Beine.

Atme

Gib deinem physischen Körper Zeit,
in diesem Licht zu ruhen,
sich zu erinnern,
sich wieder auszurichten
auf das Licht, was du bist.

Atme

Erinnere dich, wer du bist.
Erlaube dir die Größe zu spüren, die du bist.
Erlaube dir, dich in deiner Größe und Kraft anzunehmen.

Atme

Verweile so lange in diesem Moment, wie es dir angenehm ist.
Dann lass deine Ausdehnung sich langsam wieder zurückziehen,
bis du wieder mit deiner Aufmerksamkeit dein Herz spürst.
Stell dich wieder auf den Raum ein, in dem du bist und öffne langsam deine Augen.

Herzlich Willkommen!

Weitere Informationen:

Dipl. Psych. Lilith D. Bieling – ‚tranzformation‘ – Zentrum für Bewusstseinsentfaltung
Bergisch Gladbach – 02202 – 927 58 91 - www.tranzformation.net