

DIE HERZKAMMER DER LIEBE

Mit dieser Meditation können kurze Pausen im Alltagsgeschehen zu Kraftquellen werden – sie führt mit der **Aufmerksamkeit zurück zu sich selbst**, zu liebevollen Gefühlen und der **Hinwendung zum eigenen Herzen** – geschützt und gestärkt kann dem weiteren Tag begegnet werden. Das Einlassen geht umso leichter, wenn der Text auf Band gesprochen wird und über das Zuhören innere Bilder entstehen können. Bitte bei Bedarf einzelne Wörter abändern und eigene Begriffe verwenden. (Die Meditation kann auch für Kinder umformuliert werden.)

Du setzt oder legst dich bequem hin und erlaubst dir, zur Ruhe zu kommen. Es gibt nichts mehr zu tun. Stelle dir vor, dass du alles, was dich jetzt noch belastet, in ein kleines Päckchen verpackst und vor die Tür stellst.

Jetzt kannst du aufatmen und dann tiefer und immer tiefer sinken, der Außenwelt erlauben, sich für eine Weile ohne dich weiterzudrehen.

Nun richtest du deine Aufmerksamkeit nach innen, auf deine Innenwelt. Es ist so wichtig für dich, immer wieder mal in deine eigenen Tiefen abzutauchen, um dort Kraft zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen. Denn tief in dir findest du die Kraft, mit der du deinen Alltag meisterst. Hier begegnest du deiner eigenen Leichtigkeit, deiner Stille und deiner ganz eigenen Kraft.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz, stelle es dir bildlich vor, oder nimm es auf eine andere Weise wahr. Irgendwo in deinem Herzen gibt es eine Kammer, einen Raum, in dem eine Quelle reiner Liebe sprudelt. Diese Liebe fühlt sich vielleicht anders an, als du es erwartest - vielleicht spürst du Ruhe und Gelassenheit, Geborgenheit oder einfach ein friedliches Gefühl.

Von dieser Kammer deines Herzens aus strömt unablässig Licht nach außen, egal, ob du es wahrnehmen kannst oder nicht. Es ist ein Energiefeld, das direkt an die göttliche Lichtkraft angeschlossen ist, das immer weiter nach innen reicht und hier, an deiner inneren Quelle, in direktem Kontakt mit der Schöpferkraft selbst steht.

Nimm bitte dieses Licht wahr, oder stelle es dir einfach vor. Und jetzt erlaube ihm, in dich hineinzuströmen. Das Licht aus deinem Herzen beginnt, durch deinen ganzen Körper zu fließen, in deine Zellen hinein und zwischen deinen Zellen hindurch. Es füllt dich vollkommen aus, strömt aus dem Herzen in dich hinein.

Irgendwann spürst du, dass dein Körper schon ziemlich angefüllt ist mit diesem Licht aus deinem Herzen. Dein Körper leuchtet und ist hell und leicht, und das Licht beginnt, zu allen Seiten hin nach außen zu strömen. Irgendwann bist du ganz angefüllt mit diesem Licht, das aus deinem Herzen kommt.

Nun stelle dir bitte eine goldene Eihülle vor, die sich um dich legt. Die goldene Hülle stabilisiert dich und erlaubt dir, dich sicher und geschützt zu fühlen, dein Energiefeld ist nun von außen unantastbar. Du befindest dich innerhalb der schützenden goldenen Schicht, dabei strömt die Liebe immer weiter aus deinem Herzen in dich hinein, erfüllt aus deinem Herzen heraus das goldene Ei mit einem stabilen Energiefeld aus Licht, Liebe und Frieden.

Bleibe in diesem Zustand, während du gleichzeitig mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Körper zurückkehrst, deinen Atem mitnimmst, den Raum erkennst, in dem du dich befindest.

Du spürst nun den Schutz und den inneren Frieden und nimmst gleichzeitig deine Außenwelt wahr, deine Aufmerksamkeit ist gleichermaßen nach innen und nach außen gerichtet.

Quelle: von Susanne Hühn aus "Königin im eigenen Reich"