



## **Herzmeditation**

Richard Schwartz

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein - korrigiere sie so lange, bis es sich für dich angenehm anfühlt. Du kannst die Augen schließen oder auch einfach entspannt vor dich auf den Boden schauen.

Wenn du magst, dann nimm ein paar tiefe Atemzüge und geh dann mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf dein Herz.

Wenn du magst, lass deinen Atem dahin fließen.

Beobachte, welche Qualitäten du hier wahrnimmst:

Wie offen oder wie verschlossen fühlt sich dein Herz an?

Wie zart oder wie fest, ist es verkrampft oder ist es entspannt?

Wie abgekapselt und verschlossen ist es oder wie frei und offen?

Schlägt es schnell oder langsam?

Wie viel Energie kann durch dein Herz fließen?

Oder ist es wie eingefroren?

Nimm auch den Raum um dein Herz herum wahr. Ist dieser Raum beengt oder weit und offen, so dass auch hier die Energie frei fließen kann?

Es geht nicht darum irgendetwas zu verändern oder zu bewerten, sondern lediglich darum, es zu beobachten.

Vielleicht fühlen sich verschiedene Teile deines Herzens unterschiedlich an?

Die Vorderseite könnte mehr verschlossen sein und die Rückseite eher geöffnet oder die Oberseite ist hart und die Unterseite weich.

Bemerke einfach, wie unterschiedlich sich dein Herz an verschiedenen Stellen anfühlt und wieviel Raum um dein Herz herum ist, um sich zu öffnen.

Wenn Bereiche deines Herzens sich verschlossen oder eingefroren, hart anfühlen, oder wenn nicht genug Raum um dein Herz herum ist, dann bedeutet das einfach, dass es von Teilen beschützt wird.

Du kannst beginnen, diese Beschützer kennen zu lernen, indem du deine Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen richtest.

Frage diese Teile, was sie befürchten was passieren würde, wenn sie das Herz nicht auf diese Weise beschützen würden.

Nimm dir Zeit, deine beschützenden Teile ein klein wenig näher kennen zu lernen und bemerke, wie sich dein Herz dabei anfühlt.

Wenn es dir möglich ist, zeige den Teilen deine Anerkennung und Wertschätzung dafür, wie hart sie gearbeitet haben, um dein Herz zu beschützen und damit alle Teile, die in deinem Herzen sind.

Wenn es sich für dich richtig anfühlt, kannst du die beschützenden Teile auch fragen, welche anderen Teile sie denn da beschützen?

Du musst nicht zu diesen verbannten Teilen hingehen, aber vielleicht kannst du etwas über sie erfahren. Du kannst die Beschützer fragen, welche Befürchtungen sie haben oder was sie von dir bräuchten, damit sie diese verletzten Teile nicht so stark abschirmen müssten.

Vielleicht sind die beschützenden Teile auch damit einverstanden, dass du zu diesen Verbannten in deinem Herzen gehst.

Zeige den Teilen, dass du mit liebevoller Energie bei ihnen bist.

Schau, ob sie das auch bemerken. Du kannst dein Herz mit dieser liebevollen Energie umgeben. Sie ist auch beschützend, aber nicht einengend.

Du kannst auch deinen Atem dazu einladen. Atme in dein Herz, vielleicht hilft es den Teilen sich zu entspannen.

Möglicherweise kannst du bemerken, dass die Energie in deinem Herzen mehr zu fließen beginnt, oder dass ein wenig mehr Raum entsteht, während du dabei bist, in dein Herz hinein zu atmen und es mit deiner Liebe zu umhüllen.

Verabschiede und bedanke dich nun bei all deinen Teilen, die sich während der Übung gezeigt haben. Wenn es nötig ist, verabrede dich mit ihnen, um sie an anderer Stelle noch näher kennen zu lernen oder im Alltag besonders achtsam mit ihnen umzugehen.