

Herzens-Meditation:

Der Raum in deinem Herzen

Tief in deinem Herzen gibt es einen Raum, den ich das „Herz des Herzens“ nenne. Übrigens kennt auch die Medizin einen versteckten Bereich im Herzen des Menschen, der wärmer ist als das restliche Herz und anders schwingt. Das Herz in deinem Herzen ist real. Es ist also nicht nur eine Vorstellung.



Edith Lettner



Im Herzen deines Herzens ist nichts als Liebe.
Dort bist du, wer du wirklich bist.

Im Herzen deines Herzens fühlst du dich zentriert, ruhig, heiter.....

Du kannst du in Liebe bleiben, was immer um dich geschieht.
Du kannst besonnen handeln.

Im Herzen deines Herzens ist Friede und Vertrauen, selbst wenn dein Herz schwer ist. Im Herzen deines Herzens ist immer Hoffnung.

Vom Herzen deines Herzens aus kannst du Mitgefühl für alle und alles empfinden und dabei ganz in dir geborgen zu sein.



Edith Lettner 

Im Herzen deines Herzens wohnt deine ganz spezielle Weisheit. Hier spricht die Stimme deines weisen Selbst. Sie lässt dich Antworten auf deine Fragen finden. Sie führt dich, berät dich, tröstet dich, baut dich auf.

Tritt ein in diesen heiligen Raum im Herzen deines Herzens



Nun ist Zeit nur für dich.

Sorge dafür, dass du ungestört bist.

Mach es dir bequem.

Wenn du magst, lass dich von Entspannungsmusik mitnehmen auf die Reise ganz zu dir.

Indem du **ruhig** wirst,
dich **nach innen wendest**,
die Aufmerksamkeit auf deinen **Atem** richtest und
deinen **Atem ganz bewusst in dein Herz hinein fließen** lässt,
betrittst du den heiligen Raum im Herzen deines Herzens.

Es gibt keinen „richtigen“ Weg zum Herzen deines Herzens.
Allein deine Sehnsucht führt dich dorthin, hab Vertrauen!

Nach wenigen Atemzügen kannst du wahrscheinlich wahrnehmen,
dass sich etwas in deinem Inneren verändert.
Dann hast du die Tür zu diesem besonderen Raum in dir geöffnet.
Dann bist du in Verbindung mit dem Herzen deines Herzens.

Verweile dort. Lass dir Antworten schenken. Tanke Kraft.

Bleibe so lange im Herzen deines Herzens, wie du möchtest.



Übung macht den/die MeisterIn

Du findest den Weg zum Herzen deines Herzens immer leichter und schneller, je öfter du dich dorthin begibst. Auch wenn diese Übung vielleicht ungewohnt ist und am Anfang noch nicht so leicht gelingt, versichere ich dir: es lohnt sich!

Wenn es dir zunächst nicht gelingen mag, bitte deine himmlischen Helfer, dir deinen persönlichen Weg zu zeigen.

Oder tu einfach, als ob. Stell dir vor, du befindest dich bereits im Herzen deines Herzens. Auch das ist eine Möglichkeit, dir deinen Weg dorthin zu bahnen.

Bald schon genießt du deine Zeit an diesem heiligen Ort in dir und willst sie nicht mehr missen.





Versuche es als dein persönliches Experiment eine Woche lang.

Halte dich morgens und abends für mindestens eine Minute in deinem Herzensraum auf und nimm wahr, was sich dadurch verändert. Du kannst natürlich so lange verweilen, wie du magst oder es deine Zeit erlaubt.

Der Aufenthalt im Herzens deines Herzens ist auch tagsüber zwischendurch ein Genuss.

Wenn du wenig Zeit hast, kannst du das Herz in deinem Herzen sogar besuchen, während du dich an einem anderen stillen Örtchen aufhältst...

Es gibt so viel zu entdecken im Herzen deines Herzens!
Lass dich überraschen!

Viel Freude dabei!

Wenn du Fragen zu dieser Meditation hast
oder mir deine Erfahrungen berichten möchtest,
schreib mir:

edith@edithlettner.com