

Herzchakra Meditation

Schliesse sanft deine Augen. Atme tief ein... und wieder aus.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Mitte deiner Brust - dein Herzchakra.

Stelle dir vor, wie dort ein warmes, gruen-goldenes Licht erstrahlt.

Mit jedem Einatmen wird dieses Licht heller und weiter.

Mit jedem Ausatmen laesst du alte Verletzungen und Schwere los.

Fuehle die Liebe, die in deinem Herzen wohnt - fuer dich selbst und fuer andere.

Erlaube diesem Gefuehl, deinen ganzen Koerper zu durchstroemen.

Bleibe einige Atemzuege in diesem Zustand von Liebe und Offenheit.

Wenn du bereit bist, oeffne langsam wieder deine Augen und trage diese Energie mit in deinen Tag.