

## Meditation für herzoriente Menschen

Bei dieser Meditation für herzoriente Menschen öffnet sich das Herz - so, wie ein Lotus, Blatt für Blatt. Eine Meditation zur Zentrierung im Herzen.

### Meditation für herzoriente Menschen - Der Lotus im Herzen

„Diese Meditationstechnik ist für herzoriente Menschen. Wenn du ein herzorientierter Mensch bist, geht die Berührung augenblicklich in dein Herz, und du kannst ihre Qualität fühlen.

Wenn du die Hand eines Menschen nimmst, der völlig kopforientiert ist, wird seine Hand kalt sein – nicht nur physisch kalt, sondern auch in ihrer ganzen Ausdrucksweise kalt. Eine Art Abgestorbenheit, etwas Totes wird in der Hand sein.

Wenn der Betreffende herzorientiert ist, wird eine gewisse Wärme da sein. Dann wird seine Hand wirklich mit deiner verschmelzen. Du wirst etwas Bestimmtes aus seiner Hand zu dir hinströmen fühlen und ihr trifft euch, es kommt zu einem Austausch von Wärme.

Diese Wärme kommt aus dem Herzen. Sie kann nie vom Kopf kommen, weil der Kopf immer kühl, kalt, berechnend ist. Das Herz ist warm, es kalkuliert nicht.

Der Kopf denkt ständig darüber nach, wie er mehr bekommen kann. Das Herz fühlt ständig, wie es mehr geben kann.

Diese Wärme ist ein Geben, ein Geben von Energie, ein Geben von inneren Schwingungswellen, ein Geben von Lebendigkeit. Und darum spürst du eine andere Qualität.

Wenn dieser Mensch dich wirklich umarmt, wirst du ein tiefes Verschmelzen mit ihm spüren.“

### **Anleitung zur Meditation**

Berühre!

Schließe die Augen.

1. Berühre, was du möchtest.

„Berühre deine Geliebte oder deinen Geliebten, dein Kind oder deine Mutter oder deinen Freund oder einen Baum oder eine Blume oder berühre einfach die Erde.

Schließe die Augen und fühle eine Kommunikation von deinem Herzen zur Erde oder zu deinem Geliebten.

Fühle einfach, dass deine Hand nichts weiter ist als dein ausgestrecktes Herz, das die Erde berühren möchte. Lass das Gefühl der Berührung mit dem Herzen verbunden sein.“

2. Absorbieren jeden Sinn im Lotus, im Herzen

„Jeder Sinn öffnet einfach den Lotus mehr, es ist ein Blütenblatt des Lotus. Versuche zunächst, deine Sinne auf das Herz zu ziehen.

Stell dir zweitens jedes mal vor, dass jeder Sinn bis tief ins Herz eindringt und von im absorbiert wird.

Wenn diese beiden Dinge zur Gewohnheit geworden sind, dann werden dir deine Sinne anfangen zu helfen, dann werden sie dich von sich aus dem Herzen zuführen... und dein Herz wird zum Lotus.“

Meditative Liebe lernen

„Dieser Lotus des Herzens wird dich zentrieren. Kennst du erst einmal das Zentrum des Herzens, dann wird es sehr leicht, sich ins Nabelzentrum fallen zu lassen. Sehr leicht!

Ja, diese Weisheit erwähnt es nicht einmal, so einfach ist es. Wenn du wirklich total im Herzen aufgehst und der Verstand nicht mehr arbeitet, dann fällst du – vom Herzen ins Nabelzentrum.

Nur aus dem Kopf ist es schwierig zum Nabel hinunter zu sinken. Oder, wenn du zwischen beiden bist, zwischen dem Herzen und dem Kopf ist es auch schwierig, zum Nabel zu kommen.

Bist du erst einmal im Nabel absorbiert, dann bist du jenseits vom Herzen.

Du bist nun zum Nabelzentrum gefallen, welches die Basis von allem ist, das Ursprüngliche.“