



Herzensqualitäten

Folge der Freude in dir

Nimm dir ein paar Momente Zeit.

Schließe deine Augen und versenke dich in dir.

Lass deine Gedanken zur Ruhe kommen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein spirituelles Herz, den Sitz deiner Seele
(in der Mitte deines Brustraumes).

Fühle in dich hinein.
Spürst du Freude in dir?

Wenn ja: wie fühlst sie sich an?
... jubelnd, wild oder still und feierlich

Wenn du keine Freude in dir spürst, stell dir innerlich nun die Frage:
Wo ist die Freude?
... sie wird sich dir zeigen.

Du kannst nun mit der Energie der Freude sprechen und sie begrüßen,
du kannst sie fragen, wo sie so lange war.

Fühle die Freude in dir.

Du kannst tiefe Atemzüge nehmen und den Atem in die Freude lenken.
Oder du kannst ganz ruhig deine Aufmerksamkeit auf diese Energie richten und fühlen.

So kannst du die Energie der Freude in dir immer weiter ausdehnen.

Ich wünsche dir ganz viel FREUDE ... bei der Übung und in deinem LEBEN.