



Übung – Gehe in deinen Herzensraum

Schließe deine Augen und nimm tiefe Atemzüge.
Je tiefer du atmest, desto mehr kommst du bei dir an.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herzensbereich, in dein spirituelles Herz, das sich in der Mitte deines Brustbereiches befindet. Vielleicht kannst du dort ein Licht erkennen. Stell dir vor, dass sich in der Mitte dieses Lichtes eine Tür befindet und wenn du bereit dazu bist, öffnet sich jetzt diese Tür für dich.

Du betrittst deinen Herzensraum. Spüre die Stille. Lass sie einen Augenblick auf dich wirken. Dann schau dich um in dem Raum. Wie sieht er aus? – ist er hell oder dunkel, nett eingerichtet oder leer, fühlst du dich wohl oder möchtest du etwas verändern?

Erschaffe dir deinen Wohlfühlort in dir. Vielleicht möchtest du aufräumen, Altes entsorgen, vielleicht brauchst du mehr Blumen oder du möchtest die Fenster weit öffnen, um die Strahlen des Universums hinein zu lassen.

Vielleicht erschaffst Du Dir ein gemütliches Wohnzimmer oder einen Raum, der wie eine Kapelle wirkt. Vielleicht bevorzugst Du aber auch einen klaren Raum mit einem Stuhl oder einem Sitzkissen und einer Kerze.

Richte dir deinen Raum ein.
Schaffe dir deinen Rückzugsort.

Nun setz dich hin, entspanne dich und gib dir Zeit und Raum, um anzukommen.
Nimm tiefe, ruhige Atemzüge. Mit jedem Atemzug wird dein Geist klarer und weiter, dehnt sich mehr und mehr aus.

Du nimmst nun eine Gestalt wahr - es ist Deine Seele, die jetzt zu Dir spricht.
Lausche ihren Botschaften. Nimm die Liebe wahr, die sie für dich empfindet.
Tauche ganz und gar ein in diese Erfahrung – in diese Verbindung mit deiner Seele.
Du kannst deiner Seele auch Fragen stellen. Bleibe ganz aufmerksam.
Fühle und lausche!

Wenn du spürst, dass deine Konzentration nachlässt, bedanke dich bei deiner Seele und verlasse deinen Herzensraum.
Nimm drei tiefe Atemzüge und komm in deinem Körper, auf deinem Platz an.



Lebenskreise
Praxis für Energietherapie
Simona Scheidemann

Du kannst deinen Herzensraum so oft wie du es möchtest, besuchen. Du wirst unterschiedliche Erfahrungen machen, verschiedene Antworten erhalten, vielleicht zeigen sich dir auch andere Wesenheiten.

Sei offen für all diese Geschenke.

Ich wünsche dir ein offenes Herz, Mut und Vertrauen.

Simona