

Herzöffnungsübung

- **Such Dir einen Lieblingsplatz**
- **Setze Dich bequem auf den Boden oder auf einen Stuhl**
- **Atme ein paar Mal ein und aus**
- **Spüre Dein SEIN**
- **Wenn Du eine Unruhe verspürst, stehst Du wieder auf und schüttelst Dich kräftig.**
- **Du fühlst Dich ruhig, dann lies nun das untenstehende Gedicht und mache was da steht, Schritt für Schritt.**
- **Lies es mehrmals, bis Du es verinnerlicht hast und in Deinen Worten abrufen kannst.**
- **Oder höre Dir die Audio Aufnahme an**

Hallo, Du Lieblingskind
Ich bin eine Fee und heisse LIEBE.
Kennst Du mich schon?

Ich liebe nicht, ich bin einfach da! Ganz nah!
Immer und überall!
Auch dann, wenn alles drunter und drüber geht,
Du nicht mehr weißt wo der Kopf Dir steht.
Dann bin ich auch DA! Ganz NAH!

Willst Du mich spüren?
Mich berühren?

Dann atme jetzt mal ganz tief ein und aus ...
Und gerade nochmal ... ein ... und aus ...
Und nochmal ... ein und aus ...

Wunderbar machst Du das!
Macht das Spass?
Oder denkst Du gerade was soll denn das?

Wie dem auch sei!
Bleib dabei!

Atme weiter in dich hinein, spürst Du DEIN SEIN?

Dein Herzbereich (Oberkörper) wird ganz gross.
Ja famos!
Mach einfach weiter so.

ATME EINFACH EIN UND AUS ... EIN UND AUS ...

Stell Dir nun vor, Du bist auf einer Wiese ...
irgendwo findest Du einen Eingang in die Erde hinein,
mach dich klein, Du passt hinein,

egal wie das Loch mag aussehen ...
Lass einfach geschehen ...
Ja Du bist da!
Du kommst in DEINE Höhle.
Nun spürst oder siehst Du ein Feuer brennen.

Du willst wegrennen ...
Nein, bleibe und verweile ...
Atme in das Feuer oder die Glut hinein ...
Spürst Du Dein Sein?
Oder ist alles eng, kalt schwarz und grau
Wow
Dann spür in die Nacht, in das Dunkle hinein, lass alles so sein.

Atme nochmals tief hinein.
Du bist in Deinem Herz daheim.

-
- **Male oder beschreibe, was Du gefühlt, gesehen und erlebt hast**
 - **Mach die Übung täglich**
 - **Stell Dir einfach die Wiese vor. Dort findest Du das Loch um in die Erde zu gelangen und schon bist Du in deiner Höhle (DEINEM HERZ).**
 - **Wie sieht DEINE Höhle aus?**
 - **Verändert sie sich?**
 - **Oder hast Du einen Garten?**
 - **Siehst Du immer einen Baum?**

Ein paar Worte zur Herzöffnungsübung

Wenn Du in Deinem Herz bist, ist alles gut so wie es Ist.
Dort herrschen keine Emotionen.
Je mehr Du die Übung machst, stellst Du fest, dass Du auf Knopfdruck Dein Herz öffnen oder auch wieder schliessen kannst.
Ist das Herz geschlossen, sind wir gesteuert von den Programmen: Angst, Wut, Hass, Selbstmitleid, u.s.w.
Wir sind gefangen in der Rolle als Täter, Opfer oder Retter.
Wir selber haben es in der Hand um zurück in unser Herz zu gelangen.

Halt an, sei still, lausche was das Leben Dir sagen will!
Sei bereit, nimm Dir Zeit!
Die LIEBE liebt nicht.
Sie IST, einfach da, so nah.