

# Meditation: „Herzchakra“

**Anleitung:** Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze dich in eine bequeme Position, entweder im Schneidersitz auf dem Boden oder auf einem Stuhl mit aufrechtem Rücken. Deine Hände kannst du entspannt auf den Knien oder im Schoß ablegen. Wenn du bereit bist, schließe deine Augen und beginne die Meditation.

---

**Einleitung:** Atme tief ein... und langsam wieder aus. Nimm ein paar bewusste Atemzüge, um anzukommen. Mit jedem Ausatmen lasse den Stress des Alltags los. Lasse deinen Körper sich entspannen, während du tiefer in diesen Moment eintauchst. Spüre, wie deine Muskeln weicher werden und dein Atem ruhiger fließt.

**Fokus auf die Atmung:** Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme durch die Nase tief ein, fülle dabei sanft deinen Bauch, und lasse die Luft ruhig durch deinen Mund wieder entweichen. Beobachte, wie die kühle Luft einströmt und die Wärme, die du mit dem Ausatmen abgibst. Lasse alle Gedanken, die kommen, einfach vorüberziehen, ohne sie festzuhalten. Komme immer wieder zur Wahrnehmung deines Atems zurück.

Du musst nichts erzwingen. Der Atem fließt ganz von selbst – leicht, sanft und ruhig.

**Verbindung zum Herzchakra:** Lenke nun deine Aufmerksamkeit sanft auf die Mitte deines Brustkorbs – den Ort deines Herzchakras, auch bekannt als *Anahata*. Stelle dir vor, wie du in diesem Bereich ein sanftes, pulsierendes Licht wahrnimmst. Vielleicht siehst du die Farbe Grün, die dem Herzchakra zugeordnet ist, oder ein warmes, goldfarbenes Leuchten – welches Bild auch immer für dich entsteht, lass es ganz natürlich kommen.

Mit jedem Einatmen stellst du dir vor, wie frische, klare Energie in dein Herz fließt, diese leuchtende Energie deines Herzchakras nährt und es heller erstrahlen lässt. Mit jedem Ausatmen lässt du alle Anspannung, Sorgen und emotionalen Blockaden los, die sich in diesem Bereich angesammelt haben.

Einatmen... und dein Herz wird mit Liebe und Licht erfüllt.  
Ausatmen... und alles Schwere darf gehen.

**Wahrnehmung der Herzenergie:** Lass die Energie deines Herzens jetzt tiefer werden. Spüre, wie sich dein Herz weitet. Vielleicht fühlst du ein sanftes Kribbeln oder eine leichte Wärme in deiner Brust. Bleibe einfach bei dieser Empfindung, ohne sie zu bewerten. Erlaube dir, vollständig präsent zu sein und jede kleine Veränderung in deiner Wahrnehmung zu beobachten.

Du bist jetzt tief mit deinem Herzen verbunden. Dein Atem fließt ruhig und frei, und du bist im Einklang mit deinem Inneren.

Stelle dir nun vor, dass mit jedem Einatmen das Licht in deinem Herzen wächst, als ob es mit jedem Atemzug sanft pulsiert. Mit jedem Ausatmen dehnt sich dieses Licht weiter aus – in deinen gesamten Körper, in deine Umgebung, und vielleicht darüber hinaus. Dein Herz ist ein Zentrum des Mitgefühls, der Liebe und der Harmonie.

**Affirmation (optional):** Wenn du magst, kannst du innerlich wiederholen:

„Ich bin Liebe. Ich bin im Frieden mit mir und der Welt.“

Oder:

„Mein Herz ist offen. Ich empfangen und gebe Liebe frei.“

Lasse diese Worte mit deinem Atem fließen, ganz natürlich und leicht.

**Tiefe Integration:** Bleibe für einen Moment bei dieser Wahrnehmung. Spüre die Wärme, die Ruhe und die Liebe in dir.

Du bist ein Teil dieser wunderbaren, universellen Energie, die überall um dich herum und in dir fließt.

Nimm dir Zeit, das Gefühl von Offenheit und Weite zu genießen. Dein Herzchakra ist das Zentrum von Liebe, Mitgefühl und Vergebung – sowohl für dich selbst als auch für andere. Lasse dieses Gefühl sich fest in deinem Inneren verankern.

**Zurückkehrende Atmung:** Langsam lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Atem. Nimm wahr, wie er sanft durch deinen Körper fließt. Spüre, wie du mit jedem Atemzug noch ein Stück tiefer in deine Entspannung sinkst.

Nimm nun ein paar tiefere Atemzüge, um dich wieder zu erden. Atme bewusst ein und spüre, wie du deinen Körper wieder mehr wahrnimmst. Mit jedem Ausatmen kehrst du sanft in den Raum um dich zurück.

Wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen. Nimm dir einen Moment, um dich zu dehnen oder leicht zu bewegen, um deinen Körper wieder zu aktivieren.

**Abschluss:** Bevor du deinen Tag fortsetzt, halte für einen Moment inne und spüre noch einmal in dein Herz. Nimm dieses Gefühl von Liebe und Verbundenheit mit dir, wohin du auch gehst. Dein Herzchakra ist offen und frei, bereit, Liebe zu empfangen und zu geben.

---

Diese Meditation kannst du jederzeit wiederholen, um dich mit der Energie deines Herzchakras zu verbinden und innere Ruhe zu finden.