



## 7 Schritte zum befreiten Herz

### Befreien, Stabilisieren & Stärken



MEDITATION - Achtsamkeit und Mitgefühl /1

In dieser Meditation entsteht eine Verbindung aus Achtsamkeit und Mitgefühl, mit dem du an einen Ort emotionaler Schwierigkeiten gehen kannst.

Ich lade dich ein, damit zu beginnen, dass du dir einige Augenblicke Zeit nimmst, um zur Ruhe zu kommen, still zu werden, Deine Aufmerksamkeit richte nach innen und nimm ein paar volle Atemzüge.

Scanne dein Leben und spüre, ob es eine Situation gibt, die dich gerade herausfordert, vielleicht ein Konflikt mit jemandem, eine Herausforderung bei der Arbeit, finanzielle Schwierigkeiten, gesundheitliche Schwierigkeiten, ein Verhalten oder Suchtverhalten.

Du kämpfst mit etwas, das schwierige Emotionen hervorruft, vielleicht Wut oder Angst, Scham, Unruhe.

Und ich lade dich ein, etwas zu wählen, dass sich nicht traumatisch anfühlt, um mit dieser Meditation eine erste Erfahrung zu sammeln.

Wenn du dir eine Situation ausgesucht hast, lasse dich direkt darauf ein.

Stelle dir im Geiste die Szene vor, in der du dich dann befindest,.. wer du bist, mit den Worten, die du sprechen könntest.



## 7 Schritte zum befreiten Herz

### Befreien, Stabilisieren & Stärken



MEDITATION - Achtsamkeit und Mitgefühl /2

Lasse dich auf genau die Stelle in diesen mentalen Film ein, die in dir am meisten auslöst und wo du am stärksten reagierst.

Sobald du in Kontakt mit starken Gefühlen bist, beginne zu Erkennen und Spüren: Welche Emotion gerade am stärksten in dir?

Was ist wodurch ausgelöst worden?

Ist es Angst? Ist es Traurigkeit? Ist es Schmerz? Ist es Wut? Ist es Frustration?

Wenn du die Emotion erkennst, die hier ist: Flüstere geistig das Wort, das ihr am nächsten kommt.

Vielleicht flüsterst du es auch zwei oder drei Mal.

Erlaube dir, was hier ist, hier sein zu lassen, es nicht zu verurteilen oder wegzuschieben, es nicht zu ignorieren.

Lasse es einfach so sein. Du könntest sogar sagen, das gehört genauso dazu wie die Wellen im Ozean. Es ist richtig dies zu spüren. Ich spüre eine Welle des gegenwärtigen Augenblicks.

Erlauben heißt, die gegenwärtige Realität in dir einfach einmal anzuerkennen. Sie ist eben gerade so, wie sie eben jetzt ist...und sie kann sich jederzeit wieder verändern.



## 7 Schritte zum befreiten Herz

### Befreien, Stabilisieren & Stärken



MEDITATION - Achtsamkeit und Mitgefühl /3

Wenn du dir erlaubst, diese aktuelle in dir vorhandene Realität zu untersuchen, bedeutet dies, dass du mit dem, was tatsächlich geschieht, vertrauter wirst.

Frage dich, ob dieses vertrauter werden, ok für dich ist?

Ist es okay für dich, dieses vertraut werden mit dieser jetzigen Realität, zuzulassen?

Was finde ich in mir vor?

Glaube ich, dass ich versage oder versagt habe?

Dass ich nicht liebenswert bin oder anderen nicht vertrauen kann?

Bei allem, was du findest, spüre, wo du die Erfahrung in deinem Körper spürst.

Vielleicht hast du auch das Gefühl, dass das was du fühlst falsch ist – auch das ist ok!

Beobachte einfach,...wie fühlt sich das in deinem Körper an?

Wo in deinem Körper spürst du es?



## 7 Schritte zum befreiten Herz

### Befreien, Stabilisieren & Stärken



MEDITATION - Achtsamkeit und Mitgefühl /5

Der wichtigste Teil ist nun, dass du es auch körperlich erfährst und spürst.

Ich lade dich ein, vielleicht deine Hand auf dein Herz zu legen, oder auf den Teil deines Körpers, der es gerade braucht, um das liebevoll zu begleiten, was da ist:

Deinen Hals, deine Brust, deinen Bauch zu spüren und zu erspüren, wo die Gefühle am stärksten sind.

Atme in diesen Bereich hinein und lade die Verletzlichkeit, die da ist, ein, hier bei dir zu sein.

Wenn es dir hilft, kannst du deinen Gesichtsausdruck und sogar deine Körperhaltung das widerspiegeln lassen, was du fühlst, so dass du mit der schwierigen Erfahrung wirklich nah in Kontakt kommst.

Während du mit der Verletzlichkeit, die hier ist, Kontakt aufnimmst, spüre, was du vielleicht jetzt am meisten brauchen würdest.

Was braucht dieser Teil von dir am meisten, um sich geheilt zu fühlen, um sich getröstet zu fühlen, was braucht dieser Teil um das Gefühl zu erhalten, geliebt zu werden?

Während du in dich hineinspürst, was du jetzt gerade brauchst, könntest du deine Haltung immer wieder ein wenig anpassen.



## 7 Schritte zum befreiten Herz

### Befreien, Stabilisieren & Stärken



MEDITATION - Achtsamkeit und Mitgefühl /6

Gehe in Kontakt mit dem sehr wachen Teil deines Herzens, um der Verletzlichkeit in dir das anzubieten, was im aktuellen Moment gebraucht wird:

Vergebung

Akzeptanz

Ein vertrauensvolles begleitet Sein

Schutz

Dies ist der Schritt des dich Nährens, und du könntest sogar das Gefühl in deiner Hand für dein Herzens zärtlicher werden lassen.

Indem du diese sanfte Liebe und dieses dich Nähren durch deine Hand kommunizierst, spürst du vielleicht, welche Botschaft du deiner inneren Welt senden möchtest.

Wie wenn dein spirituelles Herz eine Botschaft an dein menschliches Herz sendet, die heilsam sein könnte.

Sie könnte lauten: "Vertraue auf deine Mitgefühl", „Hey, du tust dein Bestes" oder "Ich bin hier für dich und gehe nicht", "Fühle dich in Liebe gehalten", "Vergib dir selbst“



## 7 Schritte zum befreiten Herz

### Befreien, Stabilisieren & Stärken



MEDITATION - Achtsamkeit und Mitgefühl /7

Spüre einfach, welche Worte, welche Botschaft dir am meisten innere Leichtigkeit und Freiheit bringt und probiere verschiedene Sätze aus.

Wenn es schwierig ist, dir, deinem eigenen Wesen Heilung anzubieten, kannst du dir vorstellen, dass diese Heilung von einer größeren Quelle kommt oder von jemandem, dem du vertraust und den du liebst, von einer Gottheit oder einer spirituellen Figur, von der Natur oder einem Haustier, deinem Hund, deiner Katze oder auch von jemandem, der nicht mehr lebt.

Finde jemand, der dein bedingungsloses Vertrauen hat und du den Schutz spürst, der von dieser größeren Quelle ausgeht.

Und dann lass dich von der Botschaft und der Liebe durchtränken, so wie bei einem Regenschauer, nach dem sich die Blüte öffnet.

Spüre einfach die Qualität der Präsenz, die da ist.

Du kannst darauf vertrauen, dass das die Wahrheit ist. Dass, was du in deiner Essenz bist.

Und je mehr du diese Wahrheit berührst und ihr vertraust, desto mehr kannst du deinem Wesen und deinem Innenleben vertrauen, sodass du es nach einiger Zeit voll annehmen kannst.



## 7 Schritte zum befreiten Herz

Befreien, Stabilisieren & Stärken



Am 18.3.2022 startet der 6-wöchige Online Kurs: Yoga & Trauma: Befreien, Stabilisieren & Stärken

Befreien: Mit Dearmoring oder Entpanzerung befreien wir unseren Körper von Spannungen, Schmerzen oder anderen Symptomen

Stabilisieren: Wir stabilisieren mit Yoga und anderen Übungen uns selbst, unsere Innenwelt unsere Emotionen

Stärken: Zum Schluss stärken wir uns, falls wir wieder in eine emotionale Schiefelage geraten, sodass wir uns wieder schnell in unser Gleichgewicht bewegen.

[Du findest hier mehr Info >>](#)

## YOGA & TRAUMA 2022

6-wöchiger Online Kurs: Befreien, Stabilisieren & Stärken

18.3.–30.4.2022

Von Vollmond bis Neumond

