

## Herzmeditation in Anlehnung an die Sufi-Geschichte

*Wähle eine Körperhaltung, die bequem und entspannt ist. Schließe deine Augen, wenn du magst. Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Körper. Nimm wahr, wie die Kleider deine Schultern, deinen Rücken berühren, oder wie die Lehne des Stuhls deinen Rücken berührt... Werde dir deiner Hände bewusst, wie sie sich berühren oder in deinem Schoß liegen... Nun werde dir deiner Oberschenkel und deines Gesäßes bewusst, wie sie gegen des Stuhl drücken.. Spüre deine Füße, wie sie die Schuhe berühren und wie sie auf dem Boden stehen. ...nun werde dir deiner Sitzhaltung bewusst..*

*Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Herzregion in der Mitte deiner Brust. Wenn du möchtest dann lege zur Unterstützung deine Hand auf dein Herz.. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Herzen....auch wenn die Gedanken abschweifen, lenke deine Aufmerksamkeit immer wieder zu deinem Herzen...*

*Stell dir nun vor wie der Atem durch die Nase in deine Lungen und dein Herz einströmt. Nimm dein Ein- und Ausatmen nur wahr, atme langsam und sanft durch dein Herz ein und langsam und leicht durch dein Herz aus..... kontrolliere deine Herzatmung nicht, versuche nicht sie zu vertiefen. Ist sie flach, lass sie so. Mische dich nicht ein. Beobachte deinen Atem, der durch dein Herz ein- und ausströmt. Jedes Mal wenn du zerstreut bist, gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Herzatmung zurück. Es kann dir helfen, wenn du dich entschließt, die Empfindungen keines Atemzuges verpassen zu wollen. Stell dir nun vor, wie sich dein Herz- Raum weitet, wie er sich füllt mit Sauerstoff, mit Licht, mit Lebensenergie....*

*Stell dir vor, dass die Luft, die du einatmest, mit der Kraft und der Gegenwart Gottes gefüllt ist. .... Stelle dir die Luft vor wie den Wind, von dem wir eben in der Sufi-Geschichte gehört haben. Stell dir vor, du lässt- wie der Strom in der Geschichte- deinen Dunst aufsteigen in die Arme des Windes, der dich willkommen heißt, dich sachte und leicht aufwärts trägt.... dich trägt viele, viele Meilen über die Gipfel der Gebirge.....dich trägt mit deiner Haltung, deiner Absicht.... Stelle dir vor, du lässt dich ganz auf ihn ein, er umgibt dich ganz, von allen Seiten, du wirst eins mit ihm, ....*

*Der Wind, er trägt dich ganz und gar, dich- das Eigentliche, das Wesentliche, nicht das für jederman Sichtbare, nein dein wahres Selbst..... spüre wie die Kraft und die Gegenwart Gottes in dich, in dein Herz einzieht, wenn du einatmest, jedes Mal. ... Spüre wie Gottes Geist in dich eintritt, dein Herz und deine Lungen füllt mit göttlicher Energie....Spüre die Verbindung, die immer schon da war und ist, die dich trägt, die dich frei werden lässt, frei und geborgen in Gottes unendlicher Liebe.*

*.....Und stell dir vor wie dich der Wind nach vielen, vielen Meilen über die Gipfel der Gebirge, dich dann sanft wieder herabfallen lässt, dich dein wahres dein wirkliches Selbst.*

*Was wahrhaft wesentlich an dir ist, wird fortgetragen und bildet wieder einen Strom.*

*Spüre deinem Weg mit dem Wind über die Berge nach. Nimm ihn auf in deine Herzatmung, lass deinen Atem, die Luft, den Wind fließen, ohne dich einzumischen.....*

*Der Weg, den der Strom des Lebens auf seiner Reise einschlagen muss, ist in den Sand geschrieben.*