

Herzmeditation – Gedanken lösen

Du bist jetzt hier, du denkst, du fühlst, du nimmst eine Haltung ein.

Sitzt du bequem? Bist du entspannt? Ist dir warm? Oder kalt? Hörst du Geräusche?

Hast du deine Augen geschlossen? Oder schaust du dich um? Woran denkst du? Ist es ein Gedanke? Sind es viele Gedanken? Verlaufen sie linear? Oder sind es kurze Fetzen, die sich gegenseitig verdrängen?

Gibt es einen Gedanken von besonderer Wichtigkeit? Von schwerem Gewicht? Wie fühlst du dich mit deinen Gedanken? Spürst du die Unterschiede in ihrer Bedeutung? Vergleiche deine Gefühle. Welcher Gedanke lastet dir im Herzen? Oder schmerzt gar?

Warum denkst du diesen Gedanken? Hat dein Gedanke dich im Griff? Bist du ein Opfer deiner Gedanken? Woher kommen deine Gedanken? Ist dein Gedanke real? Will er dich in die Realität zwingen?

Will er dich antreiben, etwas zu tun? Hält er dich fest? Bist du ein Sklave deiner Gedanken?

Ist dein Gedanke eine Bedrohung?

Wer denkt deine Gedanken?

Halte einen Moment inne.

Deine Gedanken tun dir nichts. Sie sind einfach da. Sie sind Gedanken.

Du sitzt einfach da und schaust ihnen zu, deinen Gedanken.

Hallo Gedanke! Oh, da kommt noch einer. Hallo!

Fäden von Gedanken ziehen an deinem inneren Auge vorbei. Sie ergeben ein Muster. Bunt. Und bewegen sich unentwegt weiter. Du schaust ihnen nach wie den Wolken am Himmel. Manche sind dunkel und dicht, andere leicht und kaum zu erkennen. Blauer Himmel, endlos weiter Raum trägt das bunte Treiben deiner Gedankenfäden und -wolken.

Ein Gemälde malt sich vor deinen Augen. Du pustest ein wenig. Atmest ein – und aus – und die Gedanken werden bewegt – von deinem Atem.

Du spielst mit deinen Gedanken, pustest sie an wie ein Mobile. Sie freuen sich, von dir bewegt zu werden.

Die Sonne sendet ihre warmen, hellen Strahlen durch die Lücken zwischen den Gedanken.

Der blaue Himmel ist deine Leinwand. Du bist ein Spieler. Du spielst mit deinen Gedanken.

Du fühlst deine Gedanken.

Du entscheidest, welchen Gedanken du bleiben lässt.

Du wählst deine Gedanken aus. Du fühlst sie aus. Fühlst in dich hinein. Spürst in dich hinein. Horchst fühlend in dich hinein. Du empfindest.

Du verlierst deine Gedanken aus den Augen. Der Himmel kümmert sich um deine Gedanken. Nichts ist vergessen. An alles ist gedacht.

Der Himmel trägt deine Gedanken. Der Himmel achtet auf deine Gedanken. Der Himmel denkt für dich.

Du schaust nur zu. Deine Gedanken achten auf sich selbst. Deine Gedanken sind selbständig. Deine Gedanken sind die Wolkenfarbe des Himmels.

Der Himmel malt.

Du atmest. Ein – aus – ein – aus ...

Alles Schwere atmest du in die Weite des Himmels.

Die Gedankenwolken fliegen. Sie tanzen ihr Lied. Dein Lied. Dein Herz singt.

Du atmest ... ein ... aus ... dein Herz weitet sich ... Atme ... tief ... ein ... aus ... alles fliegt.

Leicht. Atme. Alles Schwere fliegt davon. Es wird leicht. Wolkenflaumberge ziehen vor deinem inneren Auge dahin und berühren dich sanft. Im Herzen.

Atme. Ein ... aus ...

Deine Seele singt. Du hörst ihren liebevollen Klang. In dir. Aus dir heraus. Stille.
Sanftmut. Reinheit. Klarheit. Weite. Unendliche Weite. Grenzenlos. Los
gelassen. Leicht.

Atme. Ein ... aus ...

Spüre in dein Herz. In deine Brust. Lege deine Hände auf den Brustkorb.
Wärme breitet sich aus.

Alles ist gut. Alles ist. Alles ist wie es ist. Was immer du denkst. Was immer du
siehst. Was immer du fühlst. Es ist richtig.

Der blaue Himmel trägt alles. Hin und fort. Zurück und weiter. Du schaust zu.
Und atmest.

Freiheit. Endloser weiter Raum.

Du bist. Immer. Du bist dein. Du bist in dir, aus dir heraus, du bist durch dich.
Du bist. Immer.

Dein Herz ist dein Hirte. Du bist geborgen. In deinem Herzen. Der Himmel und
dein Herz sind eins. Du bist eins. Du bist ganz. Du bist heil. Du bist alles. Du
hast alles. Du bist das Leben. Du lebst. Dein Herz empfängt die Liebe, aus der
du bist. Und bleibst. Ewig. Genieße den Moment.

Begrüße dein Umfeld. Die Welt. Die kleine – und die große.

Alles ist dein.

Du bist vollkommen in deiner Hingabe an den Moment.

Jetzt.

Jetzt.

Und jetzt.

Immer neu.

Jetzt.

Jetzt.

Jutta Riedel-Henck, 23.2.2020