

## Sich ins Herz geben

*Set mit Vortrag und vier Meditationen*



Der Weg in dein Herz bringt dich mit einer Feinspürigkeit in Berührung, die in innigem Kontakt mit dem Leben selbst ist. Statt in die Bewusstseinsweite zu gehen, trittst du in mitfühlende und liebevolle Beziehung mit dieser Welt. Das kann beglückende Einheitserfahrung sein. Aber dies kann auch als herausfordernd erfahren werden, weil wir unsere Verletzlichkeit spüren und alte biographische Themen sich zeigen können.

Der Vortrag und die Meditationen in diesem Set unterstützen dich auf diesem Weg. Der Vortrag erläutert Kontexte und Hintergründe dieses Transformationsprozesses. Die Meditationen begleiten dich im Umgang mit der reichen Sensibilität deines Herzraumes. Sie helfen dabei, ihn allmählich und in für dich stimmiger Weise zu erweitern. So kannst du in deinem Tempo seine heilsame Kraft mehr und mehr spüren. Dies unterstützt auch den positiv integrierenden Umgang mit schmerzhaften eigenen Erfahrungen.

**Vortrag: „Sich in Herz geben“** 42min

Du erfährst Hintergründe zur Herzöffnung. Wo auf dem Weg steht sie für die meisten an? Wie erlebst du sie? Wie kannst du sie – in für dich stimmiger Weise – fördern? Welche Herausforderungen kann der „Weg mit Herz“ beinhalten und wie kannst du ihnen begegnen? Wie verändert bzw. erweitert sich deine Identität, wenn der Herzraum umfassend aufgeht und dich mit der Welt liebend in tiefere Beziehung bringt?

**Meditation: „Sich in Herz geben“** 52min, bei 4min Einleitung

Diese Meditation setzt die Erfahrung einer umfangreichen Herzöffnung voraus. Das ist eine körperlich und energetisch spürbare Einheitserfahrung auf Herzebene, wobei eine intensive, nicht-psychologische Liebesenergie eintritt. Dennoch kannst du plötzlich bemerken, dass Psyche und Körper zögern, diese Liebesenergie beziehungsweise dieses höhere Mitgefühl zuzulassen. Das kann spezifische Gründe haben. Die Meditation begleitet dich dabei, diese zu erspüren, zu halten und zu erlösen.

**Meditation: „Herzerweiterung begleiten“** 56min, bei 6min Einleitung

Der spirituelle Weg fordert dich auf, Kontrolle abzugeben und dich hinzugeben. So erweitert sich dein Herzraum immer wieder, was viel Freude bringt. Der Prozess kann aber auch mitunter als unangenehm erlebt werden, wenn alte Einengungen sich auflösen und frühere schützende Rüstungen bspw. als Gefühle von Enge, Druck oder Ziehen spürbar werden. Diese Meditation hilft dir, Dich selbst in diesem Geschehen liebevoll begleiten zu können.

**Meditation: „heilender Herzraum“** 46min, bei 8min Einleitung

Erfährt dein Herz eine umfassende Öffnung, kannst du in deinem liebenden Herzraum verweilen. Das ist an sich schon eine starke Übung und wesentliche Grundlage für tiefgreifende Heilungsprozesse. Diese Meditation unterbreitet dir in begleitender Weise Vorschläge für die innere heilende Selbstbegleitung in deinem Herzraum. Angeleitet und begleitet, kannst du dies selbstständig erleben.

**Meditation: „Herzschmerz halten (lassen)“** 1h01, bei 3min Einleitung

Manche Ereignisse in deinem Leben mag dein Herz als schmerzhaft erlebt haben. Diese Meditation lädt dich zunächst dazu ein, solchen Schmerz zuzulassen. Dann kannst du ihn im erweiterten, stillen Raum Halt und Anerkennung geben. Das macht es möglich, ihn von höheren Kräften halten zu lassen. Ziel ist hier nicht, den biographischen Schmerz loszuwerden, sondern ihn - auch im Respekt vor dem eigenen erlebten Leid - anzuerkennen. In seiner eigenen Zeit kann er dann Erlösung finden.