

Wie man sich selbst beobachtet

Die Heartfulness Methode basiert auf Ihren eigenen Erfahrungen, die Sie daraus schöpfen, dass Sie auf die Quelle des Lichts in Ihrem Herzen meditieren.

Freundlichkeit und Geduld sich selbst gegenüber Beobachten Sie, ob sich Anspannung oder Druck in Ihnen aufbaut, wenn Sie sich ein Ziel oder ein Programm erstellen. Erfasst Sie der Ehrgeiz, gleich zu den „Weltbesten“ unter den Meditierenden gehören zu wollen? Kritisieren Sie sich dafür, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht fokussieren können oder sich während der Meditation von Gedanken ablenken lassen?

Lassen Sie einfach zu, was geschieht. Entspannen Sie sich und fühlen Sie sich in Ihrem Herzen und in Ihrem Wesen zuhause. Sie unternehmen gerade erst die ersten Schritte in diese Richtung.

Offenheit und Neugier Entwickeln Sie eine Haltung voller Neugier und tiefem Wohlwollen gegenüber Ihren Erfahrungen. Je neugieriger und offener Sie sind, desto mehr werden Sie sich wie ein Kind, das sich einen neuen Garten erobert, fühlen. Es gibt immer etwas zu entdecken.

Einfach empfangen Wir sind es nicht gewohnt, bedingungslose Liebe und Wärme zu bekommen, sondern glauben häufig, dass wir erst etwas leisten müssen oder es wert sein müssen, bevor wir ein solches Geschenk erhalten können. Üben Sie sich darin, während der Meditation weicher und offener zu werden, dahinzuschmelzen und einfach zu empfangen.

Geben Sie sich Zeit zu fühlen Bleiben Sie nach der Meditation etwas länger sitzen, um den Zustand zu bewahren, den Sie in Ihrem Inneren spüren. Stellen Sie sich vor, dass er sich in Ihnen ausdehnt, und dass Sie ihn während des ganzen Tages beibehalten können. Die Qualität dieses Zustandes zu beobachten wäre etwas, was Sie in Ihr Tagebuch schreiben können.

Zur weiteren Erforschung

- Welche Haltung nehme ich meinen Meditationserfahrungen gegenüber ein?
- Was passiert, wenn ich allen Druck herausnehme und stattdessen mit Geduld und Empathie erfühle, was in meinem Inneren geschieht?