

Die Dimension des Herzens

In der Heartfulness Meditation ist unsere Aufmerksamkeit auf das Herz gerichtet. Wir meditieren auf das göttliche Licht und auf seine Quelle im Herzen.

Wieso meditieren wir auf das Herz? Beim Herzen handelt es sich um den Ort unserer subtilsten Gefühle, hier werden wir tief berührt und begegnet unserer Intuition und Weisheit. Das Herz ist sowohl Verbindung zu unserem innersten Selbst als auch zum Du. In allen Sprachen der Welt finden wir zahlreiche Formulierungen, in denen das Herz eine ganz besondere Rolle spielt: „Sie ist meinem Herzen so nahe“, „Wir haben von Herz zu Herz gesprochen“, „Er ist ein warmherziger Mensch“, „Ich tue es aus vollem Herzen“, „Sie trennten sich schweren Herzens“. Alle Formulierungen drücken zutiefst menschliche Gefühle der Hingabe oder Anteilnahme aus. In jeglicher Situation ist das Herz der Ursprung unserer Reaktionen.

Es ist von wesentlicher Bedeutung für den gesamten Organismus – physisch, emotional und spirituell. Das Herz schlägt und pumpt das Blut durch den ganzen Körper und erreicht auf diese Weise jede einzelne Zelle. So wird durch die Meditation auf das Herz auch jede einzelne Zelle mit göttlichem Licht versorgt. Es gibt viel Gründe, das Herz in den Mittelpunkt der Meditation zu stellen. Religionen und mystische Traditionen beispielsweise glauben, dass der Sitz der Seele im Herzen liegt.

Zur weiteren Erforschung

- Wie bewusst nehme ich im Verlauf des Tages die Reaktionen meines Herzens wahr?
- Welche Veränderungen beobachte ich im Laufe des Tages?
- Welchen Stellenwert nimmt mein Herz in meinem Leben ein?
- Was sind meine Erfahrungen seit meiner ersten Heartfulness Meditation?