

Optimieren Sie Ihre Meditation

Wir beginnen diese Reise des Herzens, ohne genau zu wissen, wohin sie uns führt. Es ist, als würde Ihnen jemand sagen: „Gehen Sie diesen Weg – nach einem kurzen Stück und einigen Abbiegungen wird sich Ihnen eine phantastische Landschaft offenbaren – noch können Sie davon aber nichts sehen.“ Es kann allerdings auch sein, dass Sie überhaupt nichts spüren, dass Sie keinerlei Erfahrung machen und Sie nicht einmal das Gefühl haben, auf einem Weg zu sein. Man könnte es mit einem Weg in der Natur vergleichen, der für lange Zeit nicht benutzt wurde und darum durch Steine, Blätter und herabgefallene Zweige nicht mehr auffindbar ist. Auf ähnliche Weise ist der Weg zu unserem Herzen unzugänglich geworden und bleibt uns verborgen, weil unsere Aufmerksamkeit darauf durch äußere Dinge abgelenkt wurde. Die im Laufe der Jahre angesammelten Eindrücke versperren uns nun den Zugang. So müssen wir den Weg erst wieder frei räumen, um unser Herz neu zu entdecken.

Leichtigkeit und Frische In der Heartfulness Methode gibt es eine Technik, die das bewirken kann: Sie wird Reinigung oder auch Cleaning genannt. Diese Reinigung wird am Ende des Tages durchgeführt und entfernt alle während des Tages angesammelten Eindrücke. So entsteht im Herzen wieder mehr Raum und man fühlt sich leichter und frischer. Wenn Sie dann am nächsten Morgen meditieren, werden Sie den Unterschied wahrnehmen können.