

connecting with the source

Inner Connection

Willkommen zum dritten Tag deiner Meditation Challenge – zur Inner Connection!

Suche dir einen ruhigen, schönen Ort, setz dich bequem hin, schließe sanft deine Augen, atme tief und ruhig und lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. **Spüre, wie dein Herz alles annehmen kann, was gerade ist, und wie sich dieses Gefühl in dir immer weiter ausbreitet.** Beobachte das Vakuum, das entsteht, wenn du annehmen kannst.

Stelle dir jetzt selbst die folgenden Fragen, auf liebevolle Weise, und nimm dir alle Zeit, ihnen in Ruhe nachzuspüren:

- Was macht mich aus?
- Wer bin ich wirklich?
- Was ist mein innerstes, unveränderliches Wesen?
- Was sind die inneren Werte, die ich entwickeln möchte?

Erlaube dir, in deiner Mitte zu ruhen. Genieße das Gefühl der Verbundenheit, das durch deine Hinwendung zu diesen Fragen entstanden ist.

Erinnere dich jetzt kurz an den vergangenen Tag, die zurückliegenden Stunden. Gab es schwierige Situationen oder Begegnungen? Oft entstehen Probleme, wenn wir in schwierigen Situationen die Inner Connection verlieren und stattdessen mit alten, unreflektierten Verhaltensmustern reagieren. Wir alle tun Dinge oder sagen Worte, die uns später leid tun. Das passiert uns immer wieder und wir haben dann oft Schuldgefühle. Nimm dir stattdessen vor, mehr und mehr verbunden zu bleiben, denn dadurch nimmst du alten Mustern ihre Kraft. Wenn du etwas getan hast, was du nicht hättest tun sollen, oder wenn du etwas versäumt hast, was du hättest tun sollen, dann bereue es aufrichtig. Bereue es aus tiefstem Herzen und nimm dir vor, es nie wieder zu tun. Spüre, dass dich das leichter macht. **Sei dankbar, wenn du dich verbunden fühlst, genieße diesen Zustand, ziehe Kraft daraus.**

Bis bald and stay connected!
www.heartfulnessmeditation.de