

Herz-Meditation

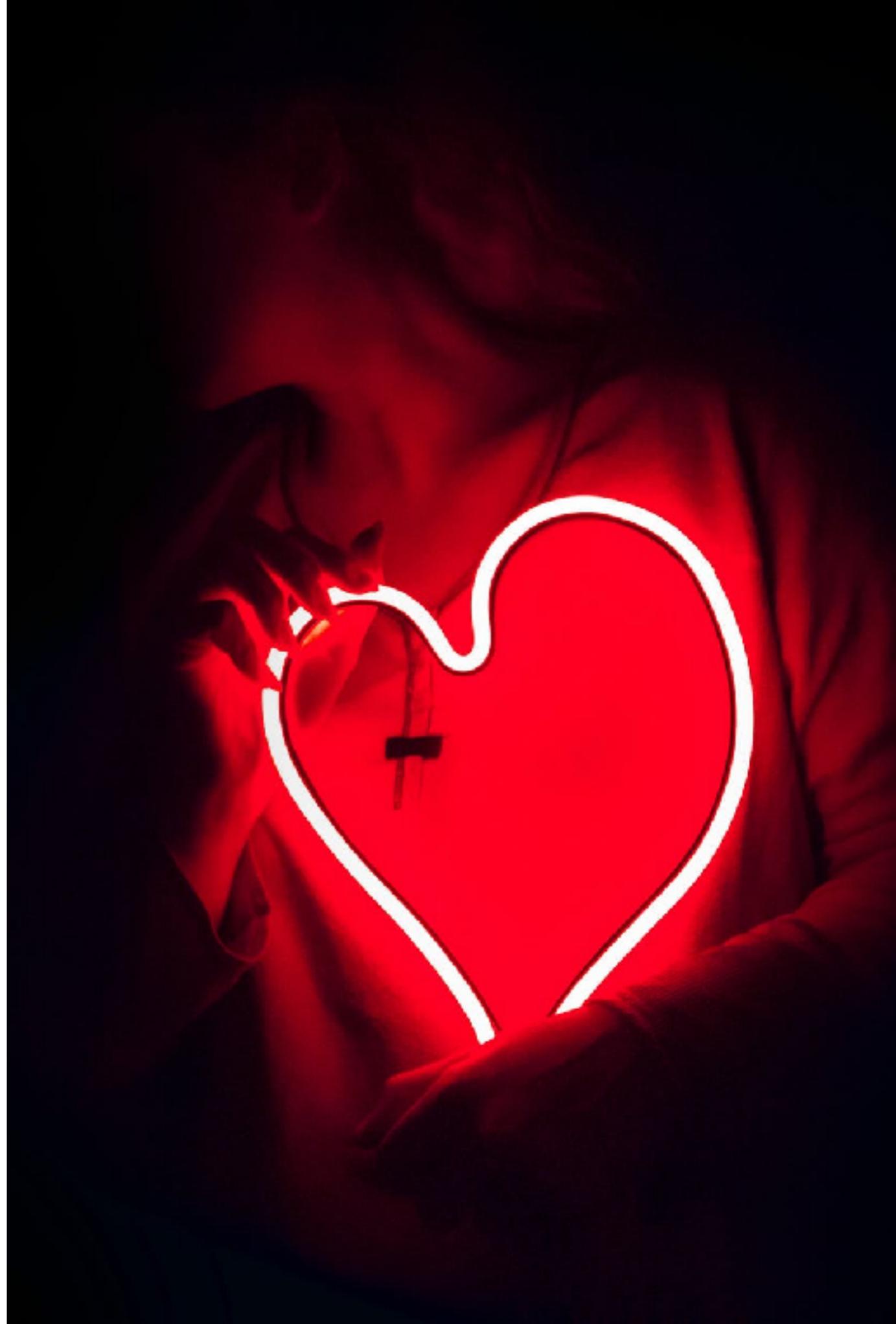
Ein Weg in die Stille und zu dir.



Der Weg zu mir

«Diese einfache Meditation begegnete mir unabhängig an verschiedenen Orten und folgte mir während mehreren Jahren unaufdringlich um die halbe Welt: Von Deutschland über Indien zurück in die Schweiz — bis ich mich bewusst dieser Meditation und damit mir selber zuwendete.»

Hannes Hochuli



Warum Meditation

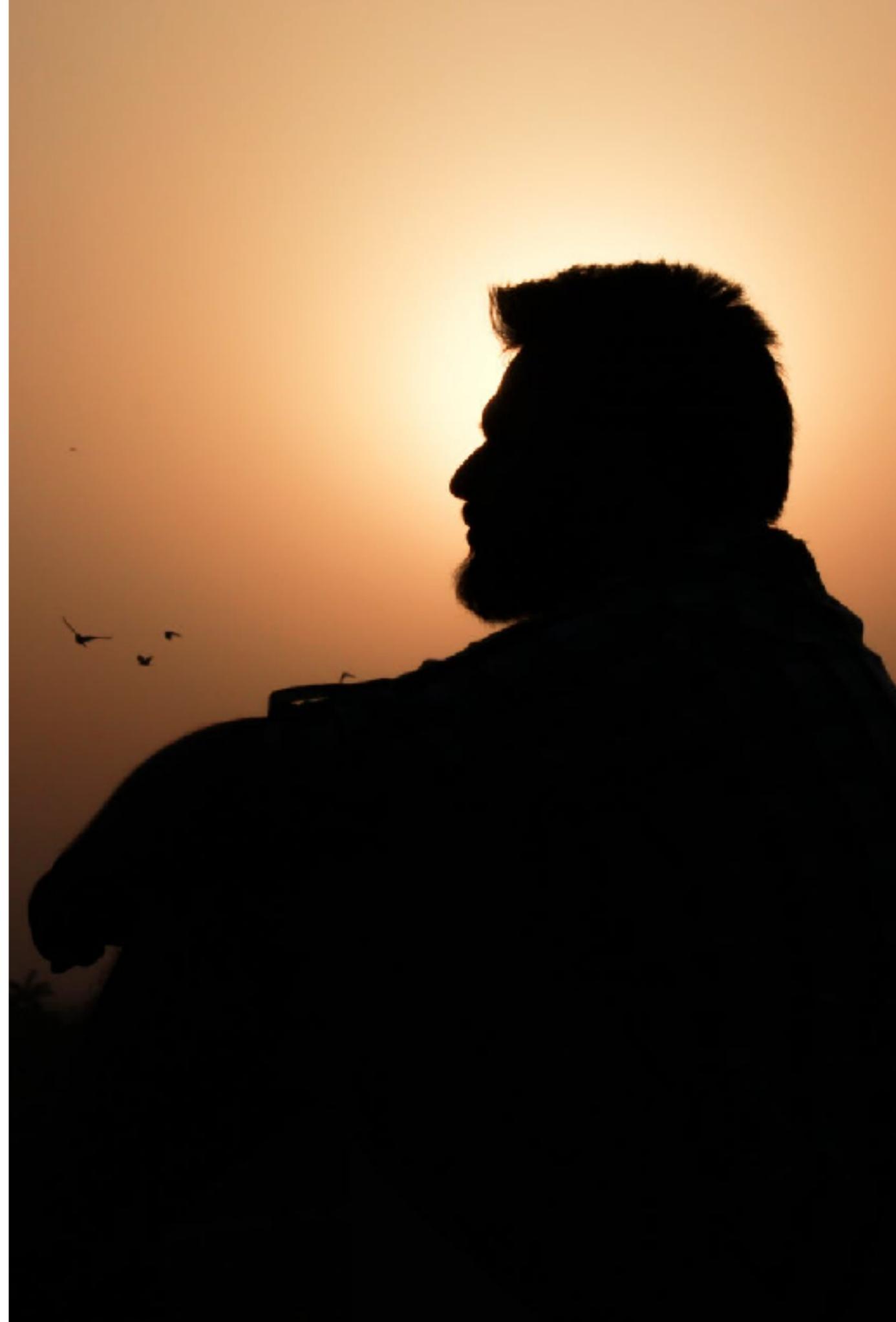
- Meditation führt dich je länger je mehr zu dir selber.
- Meditation bringt je länger je mehr Ruhe in deine Gedanken.
- Diese Meditation verbindet dein Herz mit deinem Verstand.
- Diese Meditation öffnet dadurch den Zugang zu Bereichen in und ausserhalb von dir, zu denen du sonst nur schwer Zugang hast.



Die Praxis

Falls für dich Meditation neu ist, starte wie folgt:

- Reserviere dir am Morgen, bald nach dem Aufstehen oder am Abend vor dem Schlafen, 10 Minuten Zeit für Meditation.
- Starte in Meditation mit dieser [Gratis-7-Tage-Einführung](#) von Paul Kohtes von 7Mind.
- Wechsle dann zur Herz-Meditation.
- Bleibe konsequent dran. Fast immer werden Veränderungen im Leben von unserem Verstand boykottiert. Es braucht zwischen 20 bis 40 Tage, bis etwas Neues in deinem Leben zur Selbstverständlichkeit wird.



Monkey Mind

Kennst du das Gedankenkarussell in deinem Kopf, das dann zu drehen beginnt, wenn es still wird?

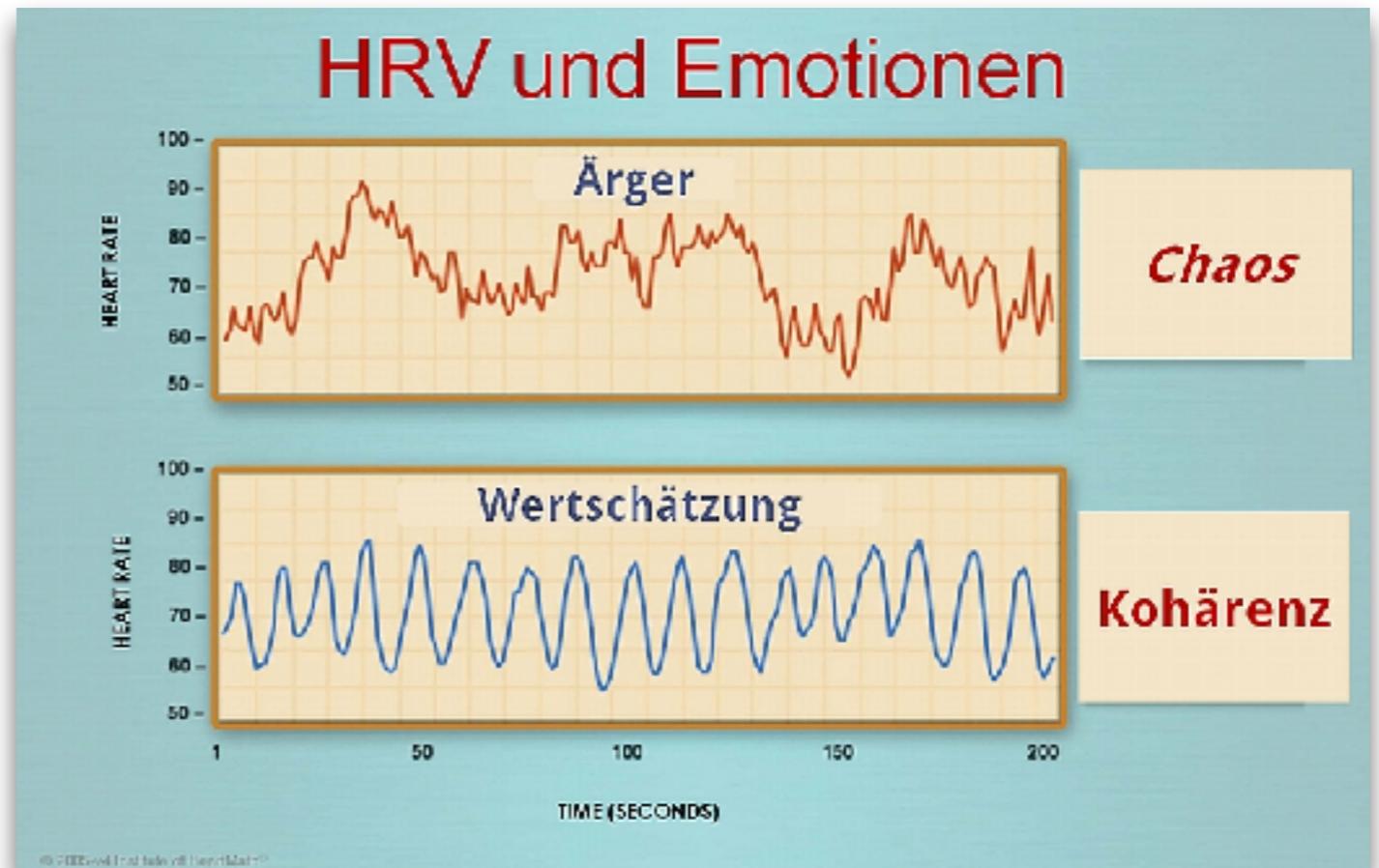
Die Tibeter sprechen vom «Monkey Mind», dem schnatternden Affenhirn.

Statt mich zu rügen, dass ich von 10 Minuten nur wenige Minuten wirklich mit der Aufmerksamkeit beim Herzen sein kann, danke ich für die Zeit, in der es in mir ruhig ist. Das entspannt und hinterlässt nicht ein schlechtes Gewissen.



Wissenschaftlich erforscht

- Diese Herzmeditation wurde von HeartMath®, Kalifornien wissenschaftlich erforscht.
- Die Forscher bestätigen, dass es sich um eine leicht zu lernende Methode handelt, die einen regelmässig auf- und abschwingenden Rhythmus in unserer Herzfrequenzvariabilität HRV erzeugt – die so genannte Herzkohärenz.
- Man hat zudem herausgefunden, dass diese Herzkohärenz während rund 6 Stunden über die Meditation hinaus anhält.
- Falls du daran interessiert bist, findest du im Internet dazu viele spannende Informationen.
- Ruediger Schache hat ein spannendes Buch mit dem Titel «Herz-Verstand» geschrieben.



Wirkung von Meditation

1. Mehr Konzentration
2. Mehr Kreativität
3. Weniger Stress
4. Mehr Energie
5. Rückverbindung zu dir selbst



Anleitung für die Herz-Meditation

1. Setze dich bequem hin, so dass du dich rundum wohl fühlst.
2. Schliesse deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach Innen.
3. Lass den Atem in deinem momentanen Rhythmus fließen, einfach so wie er jetzt gerade ist.
4. Verlangsame nach einigen Atemzügen deine Atmung: Etwa während 5 Sekunden ein- und 5 Sekunden ausatmen. Vielleicht spürst du, wie sich dein Körper noch etwas mehr entspannt, weil er dadurch das Signal Sicherheit empfängt.
5. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Region von deinem Herz. Lass deinen Atmen weiter fließen und fokussiere dich auf deinen Herzbereich. Zur Unterstützung darfst du gerne deine Hand oder einzelne Finger auf deinen Herzbereich legen.
6. Falls du mit deinen Gedanken abschweifen solltest, lenke deine Aufmerksamkeit einfach wieder zurück auf deine Herzgegend. Während du dich auf deinen Herzbereich konzentrierst, stell dir vor, wie dein Atem durch diese Körperregion ein- und ausströmt. Atme ruhig und regelmässig sanft durch dein Herz ein und aus.
7. Verbinde gedanklich dein Herz mit deinem Kopf, mit deinem Gehirn.
8. Bleibe in diesem Modus für rund 7-10 Minuten.
9. Evtl. unterstützt dich ein Meditations-Timer, der alle 2 Minuten einen Gong-Ton spielt, präsent zu bleiben.
10. Schenke zum Abschluss deinem Herz ein warmes, freundliches Lächeln, nimm einen tiefen Atemzug und kehre in deiner Zeit wieder in den Aussenraum zurück. Bleib noch einen Moment sitzen und spüre nach. Vielleicht merkst du, dass dein Körper noch die eine oder andere Ausgleichsbewegung machen möchte – so folge diesem Impuls. Nimm diese Herzenergie mit in deinen Tag.
11. Hier findest du meine geführte Anleitung auf Youtube.

Variation

1. Rufe ein positives Gefühl auf wie Wertschätzung, Mitgefühl, Dankbarkeit oder Liebe. Das kann sein für eine bestimmte Person oder an eine Situation, wo du dich gut fühltest.
2. Versuche, echte Wertschätzung, Mitgefühl, Dankbarkeit oder Liebe zu empfinden. Behalte sie aufrecht, indem du dich weiter auf dieses Herzgefühl konzentrierst. Lass das Gefühl von Wertschätzung, Mitgefühl, Dankbarkeit oder Liebe über die Herzebene hinaus richtig gross in dir werden. Atme dabei ruhig weiter.



Die Herz-Meditation im Alltag

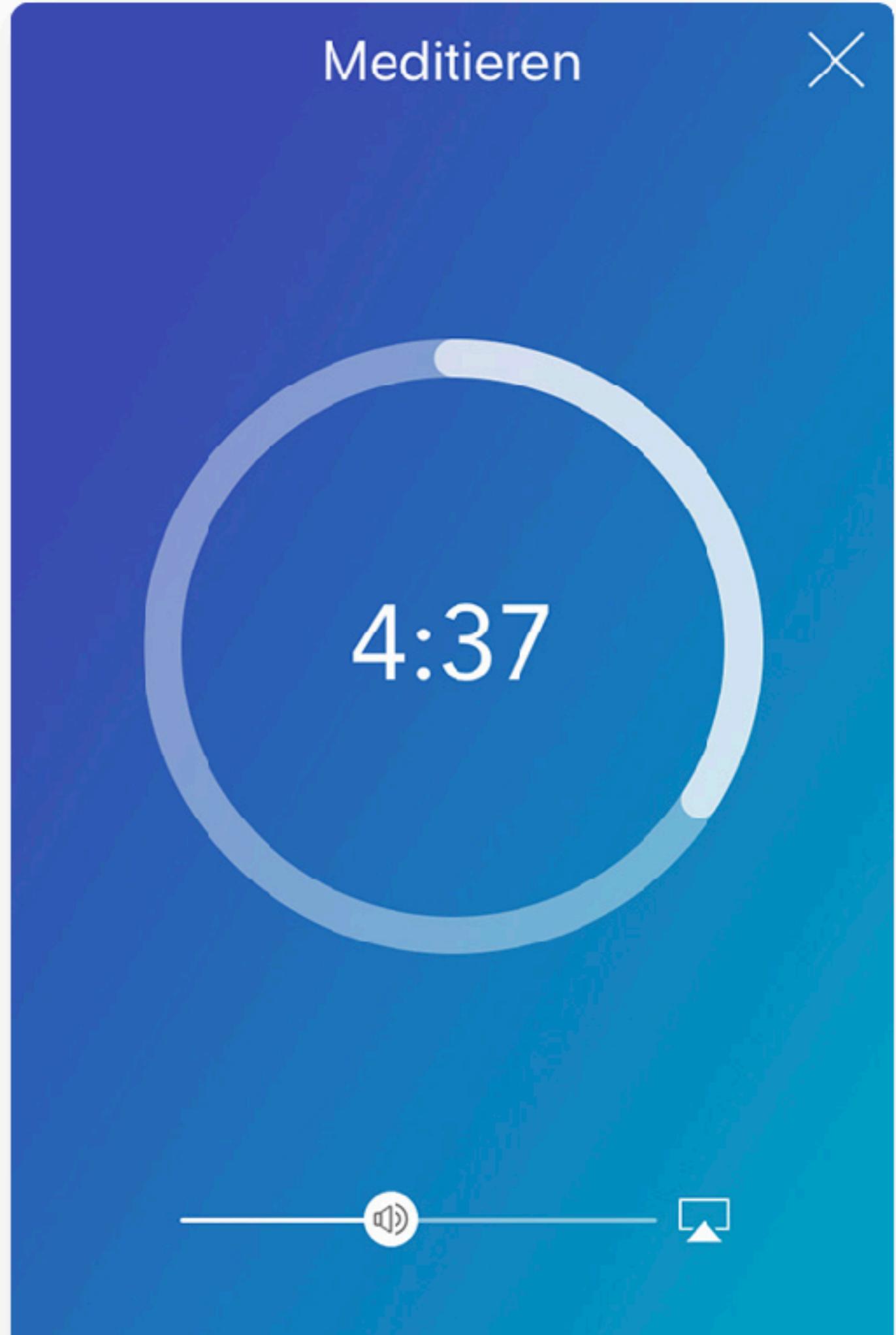
1. Ich gönne mir diese Zeit jeden Morgen nach dem Aufstehen.
2. Schon lange nutze ich diese Meditation auch vor Kreativphasen, vor herausfordernden Gesprächen, vor Auftritten und Coachings.
3. Fehlt mir die Zeit dazu, oder begegnet mir etwas Überraschendes, verbinde ich mich kurz mit meinem Herzen, auch während der Autofahrt oder einfach während ein paar Momenten.
4. Das erzeugt in mir eine besondere Qualität von Ruhe und Gelassenheit, verbindet mich mit mir selber und mit den Ressourcen ausserhalb von mir.



Meditations-Timer

Auch heute noch nutze ich einen Meditations-Timer, der alle zwei Minuten einen Gong-Ton erzeugt und nach 10 Minuten das Ende anzeigt. Damit kann ich entspannt eintauchen und spätestens alle zwei Minuten meinen Fokus wieder auf das Herz richten.

Eine gute Gratis-App dazu heisst «Breathe».





Meditation ist nicht das Ziel. Meditation ist ein Weg.

Hannes Hochuli

Projekte • Training • Coaching

www.hanneshochuli.ch

mw

Maennerwelten.ch
