



## Aus meiner Quelle

### Das Herzenergiefeld

Spüre, spüre tief in dich hinein,  
tief in dein Herz, ganz tief hinein.  
Verweile dort ganz in Ruhe  
mit deiner Bewusstheit.  
Fühle den Herzschlag, DEINEN Rhythmus,  
fühle ganz tief in dein Herz.  
Entscheide, es ganz sanft zu öffnen,  
immer wieder, immer wieder.  
Atme all die Liebe ein, die dich umgibt.  
Atme all die Liebe aus, die dein eigenes Herz verströmt.  
Atme wieder Liebe ein, atme sie in dich hinein.  
Öffne dein Herz immer weiter,  
lass die Liebe deines Herzens dich durchströmen.  
Atme diese Liebe aus, bis sie dich ganz umhüllt.  
Atme wieder Liebe ein, die dich stets umgibt.  
Atme, fühle, atme, lass dich ganz erfüllen  
und dich ganz umgeben von Liebe,  
bis dein Atem Liebe ist, ganz bewusst.  
Fühle das Feld, das nun entsteht durch deinen Atem.  
Fühle dein Herzenergiefeld in dir und im Außen, das dich umgibt.  
Weite es - mit jedem neuen Atemzug.  
Und bleibe mit deiner Bewusstheit darin  
mit jedem weiteren Atemzug.  
Und nun spüre tief in dir:  
Was ist mein wahrer Herzenswunsch?  
Was möchte ich erschaffen aus meinem Herzen?  
Atme weiter, ganz in Ruhe, atme weiter Liebe.  
Lass dein Herz nun zu dir sprechen  
auf DEINE Art und Weise.  
Werde ganz still  
und entlasse deinen Wunsch aus dem Herzen in die Welt.  
Atme weiter Liebe ein und Liebe aus  
und vertraue, dass dein Wunsch gesegnet ist  
und dass er erschafft.