



## **3.6. Übungen, um sich des Herzens bewusst zu werden**

Durch den inneren Gebetsweg legen wir das Fundament dafür, dass unser **Geistiges Gemüt** und das **spirituelle Herz** erweckt und lebendig werden. In diesem Zustand entwickeln wir geistige Empfindsamkeit und ein spirituelles Gefühl im Herzen. Das Herz wird uns dadurch beständig bewusst.

Damit dieser Prozess leichter geschehen kann, können wir die bewusste Wahrnehmung des Herzens gezielt einüben. Dafür gibt es einige hilfreiche Übungen.

### **Den Herzensbereich wahrnehmen**

Eine einfache und wirkungsvolle Übung besteht darin, während der Meditation bewusst den Bereich im Körper wahrzunehmen, in dem das spirituelle Herz liegt.

Wir machen sozusagen die Herzregion zum primären Objekt unserer Meditation. Das spirituelle Herz befindet sich etwa in der Mitte der Brust, leicht oberhalb des physischen Herzens – also nicht links, sondern zentral, dort, wo die obere Hälfte des Brustbeins liegt.

Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, Gefühle zu erzeugen, sondern einzig darum, in diesem Bereich achtsam wahrzunehmen, was da ist.

Der Atem bewegt den oberen Brustraum, und diese Bewegung können wir spüren: Beim Einatmen dehnt sich der Brustkorb – diese Ausdehnung ist am einfachsten zu erspüren.

Um die Wahrnehmung zu unterstützen, können wir eine Hand sanft auf diesen Bereich legen.

Es ist normal, das spirituelle Herz nicht sofort wahrnehmen zu können – dieser Prozess kann Wochen oder Monate dauern. Doch diese Übung fördert das Erwachen des Herzensbewusstseins.

Ich selbst habe diese Übung über ein halbes Jahr hinweg täglich praktiziert. Bei der Mantrameditation kann man während des Einatmens, wenn man mit der Rezitation des Mantras beginnt, bewusst den Herzensbereich fokussieren.

Auf diese Weise wird der innere Fokus auf diesen Bereich stabil etabliert.

### **Verbindung zwischen Atem, Erdung, Herzwahrnehmung und Mantra**

Später begann ich, die verschiedenen Aspekte zu verbinden.

- Beim Einatmen nehme ich die Herzregion wahr und spreche den ersten Teil des Mantras.
- Beim Ausatmen lasse ich die Energie nach unten sinken und spreche den zweiten Teil des Mantras.

---

**Source URL:**

<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/uebungen-um-sich-des-herzens-bewusst-zu-werden>