

ÜBUNG: Öffne dein Herz

- Schließe bitte sanft die Augen, genau so, wie wenn du dich am Abend schlafen legst. Die Aufmerksamkeit und die innere Wahrnehmung bleiben dabei hellwach.
- Strecke die rechte Hand mit der Oberfläche nach oben aus – gerade so, als ob du eine kostbare Essenz in der Hand halten würdest. Lasse die innere männliche Energie in diese Hand fließen, bis sie möglicherweise überfließt und sich mit dem großen Ganzen verbindet.
- Während die Energie weiter fließt, kannst du die Aufmerksamkeit von der Hand weg zur Nasenspitze lenken, die ungefähr in der Mitte des Gesichts ist.
- Strecke die linke Hand mit der Oberfläche nach oben aus – gerade so, als ob du eine kostbare Essenz in der Hand halten würdest. Lasse die innere weibliche Energie in diese Hand fließen, bis sie möglicherweise überfließt und sich mit dem großen Ganzen verbindet.
- Während die Energie weiter fließt, kannst du die Aufmerksamkeit von der Hand weg zur Nasenspitze lenken. Richte nun die Aufmerksamkeit ganz nach innen.
- Bewege jetzt ganz langsam die rechte und die linke Hand aufeinander zu, als ob sie von einem Magneten angezogen würden, bis sich die Handflächen an der Außenseite der Hände berühren.



- Lege die Hände ganz sanft, so dass sie sich kaum berühren, aufeinander. Sie ähneln nun einer geschlossenen Muschel. Halte sie vor deine Körpermitte. Halte inne, und beobachte deine Wahrnehmungen. Halte in dieser Position so lange inne, bis möglicherweise Leere – Nichts – Vakuum – Licht entsteht.
- Öffne die Hände langsam, und bewege diese ebenso langsam zur Brustmitte, wo du sie ganz sanft und behutsam ablegst. Die Finger bleiben dabei geschlossen. Halte in dieser Position so lange inne, bis in dir Ruhe und Balance entsteht, alle möglichen Emotionen still geworden sind und Leere – Nichts – Vakuum – Licht entsteht. Bleibe dabei ausschließlich in der Beobachterposition, und verfolge die Wahrnehmungen – gerade so, als ob du eine Wolke am Himmel vorbeiziehen sehen würdest.
- Öffne die Hände langsam, und lege sie in deinen Schoß. Richte die Aufmerksamkeit dabei in die Mitte des Körpers, in dein Zentrum im Bauch.
- In dieser Position kannst du in eine tiefe Meditation eintauchen, jedoch solltest du so mindestens zwei Minuten lang verweilen. Atme tief ein. Nimm die entstandene Kraft im Inneren wahr. Öffne die Augen langsam mit dem Blick nach unten, und halte gleichzeitig die innere Kraft. Erinnerung dich während des Tages immer wieder an die Kraft im Zentrum deines Körpers.

