

Transformator

Übung: ÖFFNE Dein HERZ

Schliesse bitte sanft die Augen, genau so wie wenn Du Dich am Abend schlafen legst. Die Aufmerksamkeit und innere Wahrnehmung bleiben dabei hellwach.

Strecke die rechte Hand mit der Oberfläche nach oben aus, forme diese zu einer Schale, so als ob Du eine kostbare Essenz in der Hand halten möchtest. Lasse die innere männliche Energie in diese Hand fließen bis zum möglichen Überfließen in das grosse Ganze.

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 nun die linke Hand mit der Oberfläche nach oben aus, forme diese zu einer Schale, so als ob Du eine kostbare Essenz in der Hand halten möchtest. Lasse die innere männliche Energie in diese Hand fließen bis zum möglichen Überfließen in das grosse Ganze.

Während die Energie weiter fließt kannst Du die Aufmerksamkeit von der Hand weg zur Nasenspitze lenken die ungefähr in der Mitte des Gesichts ist. Richte nun die Aufmerksamkeit ganz nach innen.

Lasse nun ganz langsam die rechte und linke Hand aufeinander zu bewegen als ob sie von einem Magnet angezogen würden, bis sich die Handflächen an der Seite der Hände (vom kleinen Finger abwärts) berühren.

Lege die Hände ganz sanft, kaum berührend aufeinander, wie eine geschlossene Muschel und halte sie vor der Körpermitte. Halte inne und Beobachte die Wahrnehmungen. Halte in dieser Position so lange inne bis möglicherweise

- Leere
 - Nichts
 - Vakuum
 - Licht
- entsteht

Öffne die Hände langsam und bewege diese langsam zur Brustmitte und lege diese ganz sanft und behutsam darauf. Die Finger bleiben dabei geschlossen. Halte in dieser Position bis Ruhe, Balance, alle möglichen Emotionen still geworden sind. Bleibe dabei ausschliesslich in der Beobachterposition und verfolge die Wahrnehmungen wie wenn Du eine Wolke am Himmel vorbeiziehen sehen würdest.

Begleite die Hände langsam in den Schoss und 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 mindestens 2 Minuten verweilen.

Ganz herzlich

Elsbeth

