

MEDITATIONS - CHECK

(1.) " SEHEN "

LICHTKREISEN

Das Licht sammeln

Blick auf die Nasenspitze - Fixieren der Augenlider

Zum 3. Auge aufschauen - Sammlung des Lichts

Licht fließt in den Raum der Kraft >Hara< - Konzentration

"Gedankenleere"

(2.) " HÖREN "

ATMUNG

Auf das Unhörbare hören

Hingabe an >Atemumkehr<

ein/aus: Augenblick der Übereinstimmung

aus/ein: Raum des Offenen

untere Pforte öffnen / obere Pforte schliessen

"Gedanken beobachten: woher/wo/wohin"

(3.) " FÜHLEN "

HALTUNG

Gerade - Sitzen (Lotossitz)

>Zungen-Stellung< Zunge an den Gaumen

"Hinsetzen und alles Vergessen"