

## Note from the Desk of Elsbeth to Yours

### 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 nun die rechte Hand mit der Oberfläche nach oben aus, so als ob Du eine kostbare Essenz in der Hand hältst. Nehme mit der inneren Wahrnehmung Kontakt mit der Hand auf. Dabei bleiben die Augen geschlossen. Lasse die innere männlichen Energie in diese Hand fließen bis hin zum Überfließen.

Während dem nächsten Einatmen – tiefen Einatmen – fließt die Energie weiter und Du lenkst die Aufmerksamkeit von der Hand weg zur Nasenspitze.

Strecke die linke Hand mit der Oberfläche nach oben aus, so als ob Du eine kostbare Essenz in der Hand hältst. Nehme mit der inneren Wahrnehmung Kontakt mit der Hand auf. Dabei bleiben die Augen geschlossen. Lasse die innere weibliche Energie in diese Hand fließen bis hin zum Überfließen.

Während dem nächsten Einatmen – tiefen Einatmen – fließt die Energie weiter und Du lenkst die Aufmerksamkeit von der Hand weg zur Nasenspitze.

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. Atme tief ein.

Schliesse die Hände indem Du die eine Hand auf die andere Hand legst und die kostbare Essenz dabei, wie in einer Muschel, im Inneren hältst - ganz sanft und behutsam, die Berührung ist kaum wahrnehmbar. Atme tief ein.

Halte in dieser Position so lange inne bis in Dir

- Leere
- Nichts
- Vakuum
- Licht

entsteht

Atme tief ein.

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 so lange inne bis in Dir

- Leere
- Nichts
- Vakuum
- Licht

entsteht

Atme tief ein.

Öffne die Hände langsam und lege diese in deinen Schoss. Die rechte Hand in die linke Hand, der rechte Zeigfinger berührt den linken Daumen. Die Finger bleiben dabei geschlossen. Halte in dieser Position so lange inne bis in Dir

- Leere
- Nichts
- Vakuum
- Licht

entsteht

Atme tief ein.

In dieser Position kannst Du in eine tiefe Meditation eintauchen, jedoch mindestens 2 Minuten verweilen.

Atme tief ein. Nimm die entstandene Kraft von innen nach aussen indem Du die Augen langsam öffnest und den Blick vor Dir auf den Boden richtest.

Atme tief ein und aus.



2003 Copyright Joyful Hearts, Inc. Tallahassee, FL  
Lizenznehmende: Elsbeth Maurer, Zürich, Schweiz

Postfach 1411, CH 8032 Zürich, Telefon +41 44 382 43 49  
[www.kinderdeslichts.net](http://www.kinderdeslichts.net)