

## Meditation auf die Weite des Himmels



- Komme in einen bequemen Sitz nach deiner Wahl und schliesse die Augen, wenn es dir angenehm ist.
- Entspanne die Muskeln deines Gesichts und des Mundraums bis sich das Gesicht ganz weich, der Mundraum geräumig anfühlt.
- Entspanne den Stirnraum, also den gesamten Raum oberhalb deiner Augenbrauen.
- Stell dir dann vor, mit deinem inneren Auge in den Himmel zu schauen. Spontan wird dir der Himmel zur Tages- oder Nachtzeit erscheinen. Nimm dir das, was sich dir zeigt.
- Lass deinen inneren Blick ganz tief in das endlose Blau des Himmels eintauchen, bis sich dein Blick in der Weite und Formlosigkeit aufzulösen beginnt.
- Verbinde dich dann mit dem Gefühl der Weite, der Luftigkeit und Leichtigkeit, die dem Himmelsraum zu eigen sind. Entspanne deinen Geist, deinen Stirnraum und nach und nach den ganzen Körper in diese Weite.
- Wenn du die Meditation beenden willst, lege beide Hände auf den Bauch. Sobald du mit deiner Bauchatmung verbunden bist, vertiefe diese, bis du dich bereit fühlst, die Augen zu öffnen. Nimm die Erfahrung der Weite mit in den Tag.

