



MEDITATION IN DEN „LEEREN RAUM“

Zur Erinnerung: Ein Atom besteht aus ca.99 Prozent leerem Raum. Zwischen zwei Atome befindet sich ebenfalls leerer Raum.

Der bewusste Kontakt mit diesem leeren Raum kann es dir ermöglichen, mit deiner Essenz – mit der Quelle des Seins – bewusst in Verbindung zu treten.

Anleitung:

Setze dich in deine gewünschte Meditationsposition.

Atme ein paarmal tief durch und beobachte anschließend deinen Atem.

Dann konzentriere dich auf den `LEEREN RAUM`.

Diese Konzentration sollte so oft wie möglich in der Mikropraxis eingebaut werden.