

Das Energiefeld

Inhalt:

Beschreibung

Dauer

Umsetzung im Alltag

Beschreibung

Je mehr Aufmerksamkeit wir den feinen Empfindungen der Lebendigkeit im Körper schenken, desto klarer und stärker tritt das Energiefeld ins Bewusstsein. Jede Zelle, jede Körperregion fühlt sich lebendig an, die eine mehr, die andere weniger. Wir streben nicht danach, diese Lebendigkeit zu erfahren, sondern wir lassen zu, dass sie in unser Bewusstsein tritt. Sie ist da mitten im Nichts-Tun.

Das Energiefeld ist formlos. Daher ist es eine Brücke zur unbegrenzten und formlosen Natur der Stille und unserer wahren Natur.

Dauer

Die Anleitung dauert ca. 15 Minuten. Danach kann man noch in Stille sitzen bleiben.

Umsetzung im Alltag

Bei kleinen Achtsamkeitspausen im Alltag können wir das Strömen, Pulsieren und die feine Lebendigkeit im Nichts-Tun spüren und uns damit verbinden. Wir treten heraus aus dem Modus des Tuns und verbinden uns mit dem Modus des Seins.

Dabei hilft es, wenn wir diese Meditation immer wieder durchführen.