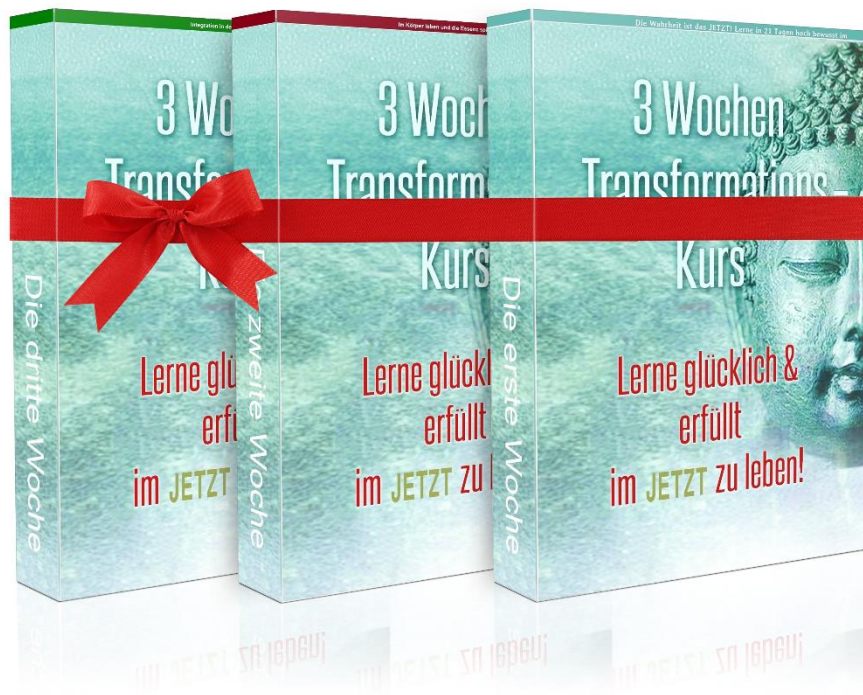


DEIN GENAUER PLAN

Die 2. & 3. Woche kann beginnen



... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... Los!

Wir widmen uns die nächsten 14 Tage unserem Körper auf eine ganz besondere Art und Weise zu.

Der Körper ist das Tor zur Glückseligkeit.

Wenn wir unseren Körper spüren – erfahren wir einen Bewusstseinszustand der reinsten Glückseligkeit. Es ist so einfach – aber es scheinen nur wenige zu wissen. Du bist nun einer von diesen wenigen.

- Sobald ich Aufmerksamkeit auf den Körper ausrichte – gehe ich über ihn hinaus. Dann spüre ich eine Art leeren Raum und dieser leere Raum – ist reines Bewusstsein – pures Glück – einfach alles!



- Buddha hat erst Erleuchtung erfahren als er sich den Körper zugewandt hat. Als er begonnen hat ihn richtig zu bewohnen. Das werden wir nun auch machen.
- Beginne hier auch wieder mit dem **“body-reminder“** zu arbeiten. Male dir dazu ein Symbol auf deine Hand, welches dich daran erinnert deinen Körper zu spüren. Bedenke bitte, dass dies eine unglaublich starke Transformation auslöst. Du beginnst nun das zu erfahren, was sich über den Körper hinaus befindet. Dies kann deine gesamte Wahrnehmung grundlegend verändern oder noch mehr vertiefen.



- Sobald du den „body-reminder“ auf deine Hand aufgetragen hast – gibt es für dich folgendes für die nächsten 2 Wochen zu tun. Sobald du die Zeichnung oder das Symbol siehst, schließe deine Augen (oder lasse sie geöffnet) und spüre deinen Körper, soweit es für dich möglich ist.
- Wie geht das? Frage dich selbst – wo sind meine Hände? Und schon spürst du deine Hände! Frage dich selbst: Wo sind meine Füße? Und schon spürst du deine Füße! Öffne während du deinen Körper spürst deine Augen und spüre weiterhin deinen Körper.
- Du gehst beispielsweise im Haus umher und nebenbei spürst du



deinen Körper.

- Anfangs wirst du aus dem Körper herausgezogen werden und dann wieder zu ihm zurückkehren. Das ist absolut normal. Doch mit dem „body-reminder“ wirst du dich oft daran erinnern und schließlich wieder im Körper leben.

Nach den 14 Tagen gib die Zeichnung herunter. Dann wirst du sie nicht mehr brauchen, und auf natürliche Art & Weise im Körper leben. Dann wird immer ein Teil dich fest mit dem JETZT in Verbindung sein.

- Baue auch spezielle Zeiten ein – an denen du deinen Körper spürst
- Eine Aufladung soll unbedingt in der



- Früh nach dem Aufstehen und vor dem Schlafen gehen erfolgen.
- Du kannst diese kurzen Aufladungen auch unter Tages machen - am besten jedes Mal, wenn du spürst, dass du wieder in deinen Verstand hineingezogen wirst. Eine Phase der Aufladung - soll allerdings wirklich nur kurz sein. Es geht darum, möglichst schnell in die Tiefe der Gegenwart hineinzukommen und dann wieder in die gewohnte Alltagsaktivität überzugehen.

Du kannst dazu auch einen „Timer“ nützen – damit du dich richtig tief in deinen eigenen Körper hineinbewegen kannst. Der „Timer“ erschafft dir einen Raum in dem du loslassen kannst.



Denn... Ein paar Sekunden richtig loszulassen ist kraftvoller als 4 Stunden verkrampt zu meditieren.

Am allerwichtigsten ist jedoch – das du im Alltag ganz normal deine Tätigkeiten vollrichtest und jedes Mal wenn du den „body-reminder“ siehst dich kurz daran erinnerst deinen Körper zu spüren. Nach den 2 Wochen wird es zu etwas Natürlichen für dich geworden sein und du wirst bewusster und glücklicher im JETZT leben!

