

#### **4 Schritte in die tiefe Meditation, in die Einheit von Körper, Geist und Energie**

1. Den Körper mitnehmen, den Körper hinsetzen und den Körper nach innen kommen lassen.

2. Richtige Anstrengung:

Maximale Konzentration und Fokus auf die Übung (z.B. Atemzählen) von Anfang an. Sofort drauf gehen für ca. 2 Minuten (die 7 Atemvertiefungen helfen dabei)

3. Richtige Achtsamkeit: (Wahrnehmung des Ist-Zustandes ohne Ablenkung und Bewertung). Das Objekt der Meditation kommt in die Mitte. Es gibt noch eine Übung und einen Übenden, aber beides kommt in die Stille. Die ablenkenden Gedanken verbleiben in der Peripherie und dringen nicht mehr ins Zentrum ein. Es bildet sich so etwas wie ein Schutzschirm gegen die ablenkenden Gedanken. Es generiert sich oft ein Lächeln.

4. Richtige Versenkung (Samadhi):

Es gibt keine Übung und keinen Übenden mehr. Die Übung verschwindet aber die Essenzen der Übung wird verstärkt.

Wenn die Übung das Hara oder das Herz (Meta) im Fokus hatte, dehnt sich dieser Bereich aus.

Tiefe Dankbarkeit, Demut und Freude entstehen.

Sartori Erleuchtung