

Mini-Übung 3: **Lichtverbindung**



Ein Strahl des Lichts verbindet dein Herz mit der Welt um dich.

Übung:

Stelle dir vor, wie ein warmes, sanftes Licht dein Herz umhüllt. Bei jedem Atemzug breitet sich das Licht weiter aus, verbindet dich mit allem Lebendigen. Spüre die Verbindung zwischen dir und anderen, zwischen dir und der Erde, zwischen dir und dem Himmel. Dein Herz ist ein leuchtendes Zentrum.