

Tor VI – Abschlussritual: Weitung



Ein Ritual der inneren Ausdehnung und des grenzenlosen Atems

Schließe deine Augen und lege deine Hände sanft auf dein Herz. Atme ein – atme weit. Mit jedem Atemzug öffnet sich dein innerer Raum ein wenig mehr. Du spürst, wie die Grenzen zwischen Innen und Außen zu schmelzen beginnen.

Lass das Licht deines Herzens sich in Wellen nach außen ausdehnen – sanft, mühelos, still. Spüre, wie es den Raum füllt, in dem du bist, dann den Horizont, dann die Weite über dich hinaus. Du bist nicht mehr begrenzt, sondern verbunden – atmend, weitend, leuchtend.

Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie als leise Bewegungen in deiner Weite wahr – sie gehören auch zum Tanz des Lebens. Du musst nichts festhalten, nichts zurückhalten. Nur atmen. Nur sein.

Zum Abschluss bringe deine Aufmerksamkeit wieder zu deinem Herzen. Lege die Handflächen aneinander. Flüstere leise: „Ich bin grenzenlos im Licht. Ich bin verbunden mit allem, was ist.“

Bleibe noch einen Moment in Stille – dann öffne langsam deine Augen.

Raum für Notizen: _____