

Dein Tagebuch zur Meditations- Challenge

Tag 4: Hier und Jetzt

Wenn du die Wahrheit nicht findest, wo du gerade bist,
wo sonst willst du sie finden?
(Dögen)

1. Konntest Du in dieser Meditation Anspannung loslassen?
2. Wie fühlt es sich an, ganz im Moment hier und jetzt zu sein?
3. Wann wirst Du diese Übung wiederholen?
4. Nimm Dir bitte jetzt einen Moment Zeit und versuch, tief in Dein Herz zu blicken. Welche Botschaften sendet es Dir- jetzt in diesem Moment?