

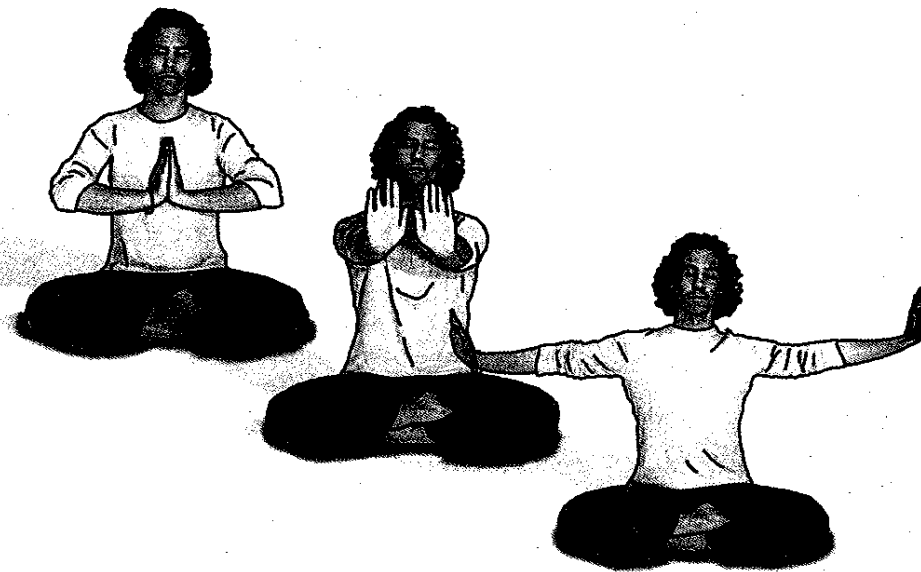
Eine Meditation, die dein Herz öffnet

variiert

Mache diese Meditation, wenn du das Gefühl hast, dass dein Herz verschlossen ist und keine Liebe durch dich fließen kann, wenn du wünschst, diesen Zustand zu ändern.

Mantra: **SAT KARTAR**

- Sitze in einfacher Haltung. Presse die Handflächen auf Höhe des Herzzentrums gegeneinander und sage „**SAT**“.
- Dann strecke die Arme parallel zum Boden nach vorne aus, die Handflächen zeigen nach vorne, und sage „**KAR**“.
- Strecke die Arme parallel zum Boden zu den Seiten, die Handflächen zeigen nach aussen, und sage „**TAR**“.
- Die Übergänge von einer Position zur anderen sind fließend.
- **Mache diese Meditation, solange du magst.**



Über das Öffnen des Herzens

Es kostet keine Zeit, das Herz zu öffnen und Liebe zu empfinden.
Aber wann wirst du es tun? Nur die Entscheidung dazu kostet Zeit.