

## Angeleitete Heartfulness-Meditation

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Meditieren Sie mit dem Gedanken, dass göttliches Licht Ihr Herz erfüllt. Tun Sie dies in einer einfachen und natürlichen Weise, ohne Ihren Geist anzustrengen. Es ist nicht nötig, dass Sie das Licht sehen. Beginnen Sie mit der bloßen Annahme, dass es bereits da ist. Versuchen Sie durchgehend in derselben Körperhaltung zu meditieren, Ihre Aufmerksamkeit ist in natürlicher Weise auf Ihr Herz gerichtet, ohne erzwungene Konzentration. Schenken Sie eventuell auftretenden Gedanken keinerlei Aufmerksamkeit. Wenn Ihr Geist wandert, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder sanft auf Ihr Herz zurück.

Meditieren Sie auf diese Weise für eine halbe bis maximal eine Stunde.