



Innehalten und Erden

aufrechter Stand, Augen schließen

- ☐ Spüre Deine Fußsohlen, wie sie den Boden berühren.
Wie sind die Fußsohlen im Kontakt mit dem Boden?
Nur wahrnehmen, nichts ändern. Kleines Schwanken ist möglich, falls das Schwanken zu groß wird, die Augen öffnen.
- ☐ Spüre, wie Dein Gewicht über die Fußsohlen verteilt ist.
Stehst Du mehr auf der Ferse oder den Zehenballen? Ist das Gewicht eher vorne oder hinten?
- ☐ Spüre welches Bein mehr Gewicht zu tragen hat.
Stehst Du mehr auf der rechten oder der linken Fußsohle?
- ☐ Vielleicht entsteht eine kleine Bewegung, rechts-links – vorne-hinten, der Du nachgeben möchtest.
- ☐ Sobald die kleine Bewegung ruhiger wird oder zur Ruhe kommt, spüre nochmals in Deine Fußsohlen hinein und **beginne mit der Nenbutsu-Rezitation: „Namu Amida Bu...“** so lange, wie es sich gut anfühlt. Wenn Du wieder anfängst, zu schwanken, rezitiere weiter und nimm die Bewegung wahr.

Wenn Du fertig bist, spüre nochmals in Deine Fußsohlen hinein und öffne dann die Augen.

Lässt zur Ruhe kommen. Zum sich selbst wieder spüren und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.