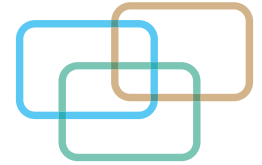


Entdecke deinen Atem. **Zur Vorbereitung auf das Nenbutsu.**

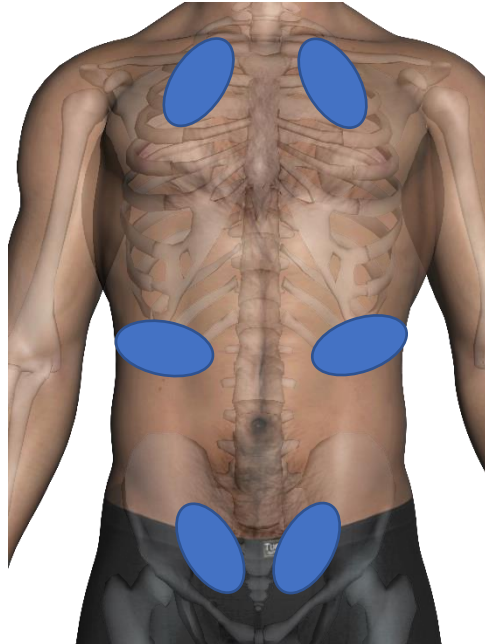
im Stand oder im aufrechten Sitzen, gut verwurzeln auf dem Boden bzw. dem Sitz

- Beide Hände oberhalb der Brust auf dem Rumpf auflegen.
In die Handflächen atmen. Versuche, mit den Händen den Atem wahrzunehmen sowie das Heben und Senken des Rumpfes unter den Händen.
Einige Momente nur auf den Atem konzentrieren.
- Jetzt beide Hände seitlich an den Brustkorb legen.
Wieder in die Handflächen atmen. Versuche, mit den Händen den Atem wahrzunehmen sowie das Heben und Senken des Brustkorbs unter den Händen.
Einige Momente nur auf den Atem konzentrieren.
- Zuletzt die Handflächen auf den Unterbauch legen. Auch hier in die Hände atmen, das Heben und Senken der Bauchdecke beobachten. Nichts erzwingen, einfach geschehen lassen. Und einige Momente und tiefe Atemzüge bleiben.
- Steigerung: die Hände nicht auf den Unterbauch, sondern in den unteren Rücken legen. Auch dort ist die Atembewegung gleichermaßen spürbar.
- **Wenn Du Dich entspannt fühlst, beginne langsam mit der Nenbutsu-Rezitation: „Namu Amida Bu...“**

Energiefluss im Körper wird angeregt, der ganze Körper stimuliert und entspannt.



Entdecke deinen Atem



oberer Rumpf

Brustkorb

Unterbauch