

Forschungsreise - Liste aller Übungen

Tag	Name	Beschreibung/Kontext
2	Wer ist der Herr?	Verstand loslassen, sind wir Herr unseres Verstandes, oder Sklaven? Wie zwanghaft ist unser Denken. Einfach in der Meditation erforschen
3	Einfach sein	Einfach mal auf eine Bank setzen und nichts tun, die Sinne nicht aktiv mit etwas füttern; wie fühle ich mich, wie reagiert der Geist darauf? Komme ich ins Sein oder werde ich unruhig?
3	Schwelle	Wie ist für mich der Übergang vom Tod zum Leben oder umgekehrt? Gehe an eine Schwelle (Tür, Bach etc.) und spüre, wie es Dir auf der Lebensseite geht, wie es Dir beim Hinübergehen geht und wie es Dir auf der anderen Seite geht
4	Metta Scan	Systematischer Body Scan, spürsamer werden, Verdichtungen heilen; Geleitete Meditationen in verschiedener Länge kannst Du auf der Forschungsreise - Webseite herunterladen
5	W.A.HL.-Programm	Heilung von schwierigen Emotionen und gewohnten Mustern
6	Gefühle & Körper	Nobert Wildgruber's Blatt zur Zuordnung von Gefühlen zu den bestimmen Körperregionen; Ein Praxis-Tool, um die eigenen Gefühle zu erforschen und immer spürsamer zu werden. Norbert Wildgruber empfiehlt, eine Praxis-Sitzung immer mit mehreren Atemzügen der Unterbauchatmung zu beginnen und die Erforschung der Gefühle und Körperregionen im Zusammenhang mit dem Body Scan (Metta Scan) zu üben.
6	W.A.S.-Programm	Heilung von schwierigen Emotionen und gewohnten Mustern

Bei Fragen zur Praxis kannst Du Dich gerne an Roland Nyanabodhi wenden :)

herzzuherz@nyanabodhi.de