

Das Innere Lächeln **„In die Ruhe treten“**



Den Blick lösen

Je nach Befindlichkeit geht der Blick geradeaus in die Ferne, oder zum Beruhigen der Gedanken schräg vor sich auf den Boden. In jedem Fall schaut man nichts Bestimmtes an, sondern lässt den Blick einfach gleiten.

Das Gehöhr zurücknehmen

Weit nach außen lauschen; dann nach innen lauschen.

Noch einmal das Lauschen ausdehnen, weit in den Kosmos hinaus.

Darauf wieder ganz tief nach innen lauschen, bis in die eigene Mitte.

Dem Atem folgen

Der Atemstrom wird im Ein- und Ausströmen nur beobachtet. Die Atemtiefe vergrößert sich von allein. Um die Gedanken zur Ruhe zu bringen, denke man beim Einatmen „Ich atme ein“ und beim Ausatmen „Ich atme aus“.

Das Innere Lächeln ausbreiten

Um die Mundwinkel entsteht ein feines Lächeln, welches sich über das ganze Gesicht ausbreitet bis zur Stirn. Vor der Stirn entsteht ein weiterer Raum, das Gesicht wird glatt und freundlich.

Nun breitet sich das Lächeln weiter aus über die Schädeldecke, die Ohren, den Nacken, bis in die Schultern hinein; mit dem Lächeln kann sich der Nacken lösen, die Schultern sinken.

Weiter breitet sich das Lächeln aus, in die Arme und Hände hinein, bis in die Fingerspitzen.

Dann breitet sich das Lächeln aus in die Brust und den oberen Rücken; der Brustraum wird weit, der Atem geht tief und frei.

In den Bauch und den unteren Rücken strömt das Lächeln. Es ist wie eine Sonne, die von innen scheint und die Organe hell und warm werden lässt.

Das Lächeln breitet sich weiter aus in die Beine und Füße hinein; auch hier bis in die Zehenspitzen.

Zuletzt ist der ganze Körper angefüllt mit dem heiteren inneren Lächeln; jede Zelle strahlt und lächelt. Überall ist wohlige Entspannung.

Das Gemüt ist still und friedlich. Der Geist wie die Oberfläche eines Sees, in der sich der Himmel spiegelt. Die Aufmerksamkeit ruht im Dantian.

