

## **Anleitung für die Meditation der Vier Himmelsrichtungen**

Die Hauptelemente dieser Meditation sind Atem und Bewegung.

### **Der Norden - Luft**

Richte dich mit deinem Gesicht nach Norden und lege deine Hände auf dem Bauch.

Atme durch die Nase ein und bewege Deine Hände nach oben bis auf die Höhe Deines Herzens.

Atme durch den Mund aus und bewege Deinen rechten Arm und Dein rechtes Bein nach vorne in Richtung Norden.

Bringe Deine Hände wieder auf den Bauch und Dein rechtes Bein wieder zur Mitte zurück. Wiederhole die gleiche Bewegung mit dem linken Arm und dem linken Bein.

### **Osten - Westen - Feuer - Erde**

Die Position und Atmung ist die gleiche wie im Norden.

Bewege Deinen rechten Arm und Dein rechtes Bein nach Osten.

Komme zurück zur Ausgangsposition und bewege Deinen linken Arm und Dein linkes Bein nach Westen und führe die Bewegung weiter.

### **Süden - Wasser**

Die Position und Atmung ist die gleiche wie im Norden.

Bewege Dein rechten Arm und Dein rechtes Bein nach hinten und drehe dabei Deinen Körper mit.

Komme zurück zur Ausgangsposition und bewege Deinen linken Arm und Dein linkes Bein nach hinten.

Führe die Bewegung weiter.

### **Die Himmelsrichtungen zusammen**

Norden - Osten Westen - Süden und führe die Bewegung weiter.

### **Der Derwisch Tanz**

Dieser Teil der Meditation basiert auf dem Tanz der Derwische.

Hebe Deinen rechten Arm mit der geöffneten Handfläche nach oben. Strecke Deinen linken Arm aus, mit der geöffneten Handfläche nach unten. Dann neige Deinen Kopf leicht nach rechts.

lasse Deine Augen halb geöffnet und fange an Dich im Gegenuhrzeigersinn zu drehen.

Mit etwas Übung wirst Du Dich solange drehen, wie Du es wünschst.

Lege Dich auf die Seite oder auf dem Bauch und höre der Musik zu.

Sufi -Schulen haben entdeckt, daß diese Art der Bewegung das Gleichgewichts- und Orientierungsorgan im Innenohr beeinflußt. Gleichgewicht und Orientierung sind das Ergebnis der Übung des Derwisch- Tanzes.