

# Das Herz

Ein Weg, um sich noch vollständiger auf die Meditations-Erfahrung einzulassen ist, Dein Herz einzubeziehen. Der Geist sucht nach Sinn und will verstehen. Dein Herz sucht nach Beziehung und Liebe. Zuerst versteht der Geist, dass Du die Seele bist, die sich mit der unbegrenzten Energiequelle verbinden kann.

Um in eine tiefere Verbindung zu kommen, lässt Du Dich auf eine Herzensbeziehung ein.