

Exercícios – pág. 1

1. Eu quero nada (10 minutos)

- Como eu posso seguir esta instrução paradoxal?
- Qual a minha experiência praticando isso?

2. Fazer nada (5 min.)

- Eu escolho um movimento sem utilidade, por exemplo desenhar um círculo com um dedo, ou algo parecido.
- Eu imagino fazer este movimento uns 30 segundos, e depois eu o faço. Imagino e faço 3 vezes seguidas.
- Qual a minha experiência enquanto eu imagino, e enquanto eu faço e *entre* imaginar e fazer?

3. Concentração com um objeto (10 min.)

- Eu imagino um objeto simples, emocionalmente neutro, criado pelo homem (não pela natureza).

Exercícios – pág. 2

4. Concentração de percepção (10 minutos)

- Com pedra ou planta: Eu a vejo, depois fecho os olhos e a imagino. 3 vezes 30 segundos ver e 30 seg. imaginar.
- Eu tento mudar a minha postura de ver: „Mostre-te“ – em vez de „te observo“.

5. Preparação para meditação (10 min.)

- O que une as palavras desta frase?
„Despeço-me“ das palavras de trás para frente.

6. Meditação (10 min.)

- Luz (atenção) age em identidade
- Significado é luz formada, livre de matéria