

# Handmeditation

Öffne deine Hände und schaue sie dir an.  
Drehe deine Hände hin und her.  
Entscheide dich für eine Hand, die du genauer betrachten willst.

Sieh dir zunächst deine Handinnenfläche an.  
Deine Hand ist mit feinen Linien durchzogen.  
Fahre mit einem Finger der anderen Hand die Linien langsam ab.

Sieh dir jetzt deine Finger an.  
Fange mit dem kleinen Finger an und bewege ihn nach vorne und nach hinten.  
Wandern dann der Reihe nach zu deinem Ring-, Mittel- und Zeigefinger  
bis du am Daumen angekommen bist.  
Bewege den Daumen im Kreis.

Umschließe mit den anderen Fingern deinen Daumen.  
Deine Hand formt eine Faust. Deine Hand ist stark und kräftig.  
Öffne und schließe deine Hand ein paar Mal.  
Drehe deine Hand hin und her.

Mit deiner Hand kannst du viel tun.

