

Meditation: Den eigenen Klang ausdrücken

1. Bring deine Handflächen vor deiner Brustmitte zusammen. Stimme dich ein, indem du das Mantra: „Ong Namō Guru Dev Namō“ drei Mal chantest.
2. Beginne damit, deinen Körper zu bewegen. Spiel eine Musik, zu der du gut tanzen kannst. Geh in deinen Körper. Lass deinen Körper sich bewegen für 5-11 Minuten.
3. Dann bring deine Füße zusammen, strecke deine Arme nach oben, strecke deinen ganzen Körper nach oben. Atme langsam, tief und vollständig. Fülle beim Einatmen deine ganze Lunge mit Luft (3 Minuten).
4. Dann bleib mit den Armen in der Haltung und komme auf deine Zehenspitzen. Strecke dich weit nach oben. Atme. (2 Minuten)
5. Dann setze dich auf deine Fersen und bringe deine Stirn zum Boden. Verbinde dich mit deinem Atmen und beginne **DEINEN KLANG** aus dir ausströmen zu lassen. Beurteile nicht, denke nicht, so einfach du und lass sich das ausdrücken, was gerade aus dir herauskommt und höre dir selbst einfach zu. (3 Minuten).
6. Dann richte dich langsam auf, lege die linke Hand auf deinen Bauch, die rechte Hand auf deine Brustmitte, lass den Klang weiterhin sich ausdrücken und spüre dabei die Schwingungen in deinem Körper. (4 Minuten)
7. Stimme Dich aus mit dem Mantra: „Sat Nam“ (3 Mal hintereinander chanten)