

Meditation für Schutz und Positivität

Quelle: Meditation für den Göttlichen Schild, The Aquarian Teacher, Praxisbuch, Seite 538

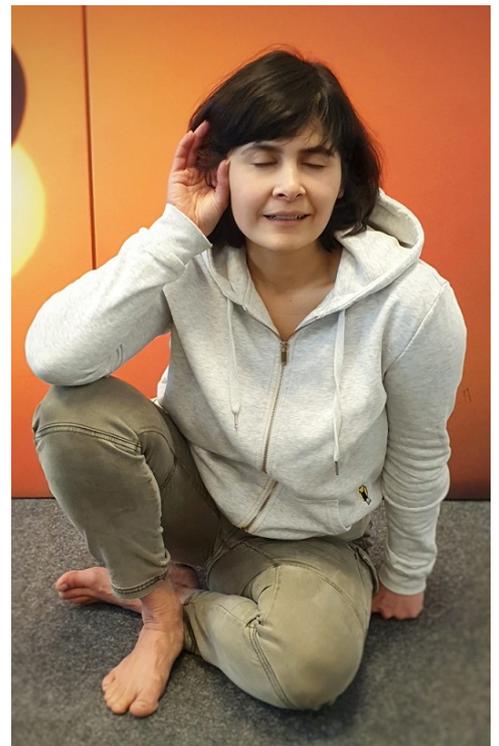
AUSFÜHRUNG

Mudra und Sitzhaltung:

Sitze nach Möglichkeit auf dem Boden in einfacher Haltung und setze das rechte Bein mit den Fuß flach auf dem Boden auf. Lege den linken Fußballen vor den rechten Innenknöchel. Balle die linke Hand zur Faust und setze sie neben der linken Hüfte auf der Erde - benutze diesen Arm, um deine Haltung hier auszugleichen. Beuge deinen rechten Ellenbogen und lege ihn auf das rechte Knie, während du die rechte Handfläche an den Schädel legst und die Handfläche über dem Ohr ruht. Mit dieser Hand forme eine Art Muschel, die das Lauschen verstärkt.

Augen: geschlossen und Fokus auf das 3. Auge

Mantra: Maaaaaaaa



Atme ein und chante Maaaaaaaa mit vollem weichen Klang. Projiziere den Klang, als wenn jemand zuhört. Lausche deinem eigenem Ton lass diesen in jeder Zelle deines Körpers klingen.

Chante in einer angenehmen hohen Tonlage auf der Ausatmung, dann atme wieder tief ein und fahre fort. Wenn du diese Meditation in einer Gruppe anleitest, folgt hier jeder seinem Atemrhythmus. Der Gruppenklang wird so scheinbar ohne Unterbrechung sein.

Zeit: 11-31 min.

Dann wechsele zur anderen Seite mit Bein und Ohr und wiederhole das Chanten auf der anderen Seite für die gleiche Dauer.

