

## Meditation um sich vom Herzen auszudrücken

Originaltitel: Express through Heart

### VORBEREITUNG

Sitze aufrecht und bequem, Hände auf den Knien in Gyan Mudra.  
Beginne einen regelmäßigen, sehr ausgeglichenen Feueratem  
1 Min

### POSITION 1

Verschranke die Hände, mit gestreckten Zeigefingern vor dem oberen Brustbein.  
Einatmen in 4 Segmenten.

Chante das Mantra:

Hariang Har Har

Hariang Har Har

Hariang Har Har

Wechsle nahtlos zu Position 2



### POSITION 2

Hände im Lotus Mudra vor dem Herz-Zentrum,  
zeigen nach vorne und 45° nach oben gedreht.  
Chante weiter auf demselben Atemzug:

Wahe Wahe

Wahe Guru.

Wechsle nahtlos zu Position 1



DAUER: Wiederhole für 11-31 Min.

### ABSCHLUSS

Bringe die Hände in Position 1, atme tief ein und halte, verbinde bewusst den Nabelpunkt, das Herz-Zentrum und das Dritte Auge. Mit dem Ausatmen wechsle in die Position 2, spüre den Atem die geöffneten Finger berühren. Wiederhole weitere zweimal

### HINWEISE

Jeder Zyklus dauert etwa 15 Sekunden.

Mit jedem „Hariang“, bemerke wie der Klang vom Nabelpunkt bis zum 3. Auge und dem Scheitelpunkt wandert, und auf dem Weg das Herz-Zentrum berührt.

Achte darauf, den zweiten Teil des Mantra „leicht“ zu chanten, ohne Emotionalität zu betonen.

