

Gerd Bodhi Ziegler

Vision der Freude – Kraftquelle

Version	Nr.	Titel	Länge
Langfassung	1	1. Phase – Aufbruch	7:07
	2	1. Phase – Nachspüren	0:30
	3	2. Phase – Kraft	7:22
	4	2. Phase – Nachspüren	0:30
	5	3. Phase – Zentrierung	7:46
	6	3. Phase – Nachspüren	1:00
	7	4. Phase – OM	10:01
	8	4. Phase – Übergang zur Stille	0:30
	9	5. Phase – Stille	9:42
	10	Zurückkehren	2:50
Kurzfassung	11	Phasen 1 - 4	14:45
	12	Stille	6:56
	13	Zurückkehren	2:12
Gesamtlänge			1:11:11

Meditationsanleitung (bezogen auf die Langfassung)

Musik: Shantiprem

1. Phase (Augen geöffnet)

- Laufe im Rhythmus der Musik auf der Stelle. Der Atem fließt leicht und rhythmisch.
- Nimm alle 3 Minuten, wenn die Musik sich ändert, die Arme hoch und halte sie 1 Minute lang oben.
- Die Musik steigert langsam das Tempo. Erinnerung dich immer wieder an ein inneres Lächeln und erlaube deinem Körper, sich immer leichter zu bewegen.

2. Phase (Augen geöffnet)

- Lasse nun deine Arme hoch und zurück schwingen. Die Füße stehen etwa schulterbreit fest auf dem Boden.
- Rufe nach jedem Armschwung die Laute Ha-He-Hi-Ho. Nach jedem vierten Mal kommt das Yaahoo!
- Stelle dich dabei auf die Zehenspitzen und halte die Arme oben, bis die Musik den nächsten Zyklus (Ha-He-Hi-Ho) einleitet. Mit ein wenig Übung wirst du diese Bewegung als leicht und selbstverständlich empfinden.

3. Phase (Augen geöffnet)

- Die Füße stehen nun etwas weiter als schulterbreit.
 - Schwinde nun im Rhythmus der Musik um deine eigene Mittelachse. Achte darauf, dass Schultern, Kopf und Arme sich jedes Mal locker mitdrehen. Diese Bewegung kann einen trance-ähnlichen Zustand auslösen.
 - Entspanne dich in deine Wahrnehmung hinein und nimm wahr, was jetzt ist.
- Falls dir anfangs etwas schwindelig wird, atme tief und ruhig in den Bauch. Das Schwindelgefühl wird mit Sicherheit verschwinden, sobald dein Organismus sich an Bewegung und Energiefülle gewöhnt hat.

4. Phase (Augen geschlossen)

- Setze dich so bequem und offen wie möglich hin.
- Schließe deine Augen und beginne, das universelle Mantra OM zu singen.
- Erlaube deinem Atem, deiner Stimme, deinem Körper und deinem Bewusstsein, eins zu werden mit dem Klang.
- Gib deine volle Intensität in die Stimme. Das heilige Mantra OM harmonisiert, öffnet, heilt und stärkt deinen Organismus. Fühle die liebevolle Verbundenheit und Einheit mit deiner Innen- und Außenwelt.

5. Phase (Augen geschlossen)

- Du kannst dich nun entscheiden, ob du sitzen bleiben oder dich hinlegen möchtest. Lass dich entspannt nach innen sinken und bleibe dabei so wach wie möglich.
 - Beobachte alles, was in das Feld deiner Wahrnehmung tritt.
- Nach 10 Minuten kommt die Schlussmusik.
- Strecke deinen Körper gut aus und genieße dich und die Musik. Entscheide dich bewusst dafür, die erlebte Tiefe und Stille mit in den Alltag zu nehmen.