

AYAM - Die Urkraft des wahren Wesens

Meditation und Sprache: Gerd Bodhi Ziegler, Gesang: Luna U. Müller, Lex van Someren

Normalversion

Abschnitt	Nr.	Titel	Länge
O A UM AYAM	1	Die Urkraft des wahren Wesens	3:03
	2	Ich aktiviere und verehere die Urkraft des wahren Wesens	3:10
	3	Ich bin bereit, die Urkraft des wahren Wesens zu empfangen	3:12
	4	ICH BIN die Urkraft des wahren Wesens	3:07
Den Himmel auf die Erde bringen	5	Den Himmel auf die Erde bringen	4:30
	6	Den Himmel auf die Erde bringen	4:32
	7	Den Himmel auf die Erde bringen	4:45
Stille	8	Stille	10:58
Leitgedanke	9	Leitgedanke	2:05
		Gesamtlänge	39:22

Kurzversion

10	AYAM - Die Urkraft des wahren Wesens	16:44
----	--------------------------------------	-------

Meditationsanleitung

Sitze so entspannt und offen wie möglich. (Alle Phasen können auch stehend durchgeführt werden.)

1. Phase: O A UM AYAM

(enthält vier Texte von je drei Minuten)

1. Teil: Die Urkraft des wahren Wesens

Singe das Mantra O A UM AYAM

2. Teil: Ich aktiviere und verehere die Urkraft des wahren Wesens

Führe deine Handflächen vor deiner Brust zusammen. Bewege deinen Oberkörper im Rhythmus der Musik vor und zurück. Lasse die Bewegung aus deinem Beckenraum wachsen, so dass die unteren Energiezentren aktiviert werden.

(Finde bei allen Vorgaben stets eine Bewegung, die für dich natürlich und angenehm ist. Das ist wichtiger als „Perfektion“!)

3. Teil: Ich bin bereit, die Urkraft des wahren Wesens zu empfangen

Öffne deine Hände und Arme zu den Seiten und lasse deinen Oberkörper hin- und herschwingen.

4. Teil: ICH BIN die Urkraft des wahren Wesens

Mit dem ersten O A UM AYAM strecke deine Arme zu beiden Seiten aus. Mit dem nächsten O A UM AYAM führe die Arme nach oben über deinen Kopf, so, dass die Handflächen sich berühren. Wechsle mit jedem neuen O A UM AYAM zwischen diesen beiden Positionen hin und her.

2. Phase: Den Himmel auf die Erde bringen

(ca. 14 Min.)

Halte die zusammengeführten Hände 30 Sek. lang über deinem Kopf (Kronenchakra), dann je 30 Sek. vor deiner Stirn (Drittes Auge), danach vor deinem Hals (Kehlkammer). Lege nun beide Hände je 30 Sek. auf deine Brust (Herzchakra), dann auf den oberen Bauch (Solarplexus) und auf den unteren Bauch (Hara).

Für das Wurzelzentrum führe deine Handflächen wieder zusammen und halte sie 30 Sek. lang mit den Fingerspitzen nach unten gerichtet vor deinem Becken (Wurzelchakra). Diese Sequenz wird nun noch zweimal wiederholt.

Mit der Meditationsmusik ist es leicht, sich mit Hilfe der Zimbelklänge durch die einzelnen Stationen zu orientieren.

3. Phase: Stille

(14 Min.)

Wenn du gut und bequem sitzt, kannst du in dieser letzten Phase sitzend meditieren.

Ansonsten strecke dich aus und lege dich entspannt auf den Rücken. Du kannst jetzt alles loslassen und in die lebendig vibrierende Stille sinken.

Folge dem ruhigen, entspannten Fluss deines Atems. Beobachte auftauchende Gedanken, Gefühle oder Empfindungen wie von höherer Warte. Lebendige, wache Stille breitet sich aus und du kannst vollkommen in dir selbst ruhen.

Das Ende dieser Phase wird durch den Klang einer Zimbel und einem von Gerd B. Ziegler gesprochenen Leitgedanken angezeigt:

„Möge die Urkraft deines wahren Wesens dich weiterhin durchdringen, dich heilen, dich schützen, dich leiten!“

**Möge sie durch dich denken, sprechen und handeln!
Möge dein Leben immer mehr ein Ausdruck deiner tiefsten und höchsten Wahrheit sein! Mögen wir gemeinsam den Himmel auf die Erde bringen!“**