

Vision der Freude – Gesang des Herzens

Gerd Bodhi Ziegler, Musik: Shantiprem

Version	Nr.	Titel	Länge
Originalfassung	1	Phase 1 – Öffnende Bewegungen	8:02
	2	Phase 2 – Der Gesang des Herzens	10:09
	3	Phase 3 – Gebet und Hingabe ans Licht	10:09
	4	Phase 4 – Stille	10:09
	5	Schlussmusik	2:22
	6	Stille zwischen Original- und Kurzfassung	1:06
Kurzfassung	7	Phase 1 – Öffnende Bewegungen	5:02
	8	Phase 2 – Der Gesang des Herzens	5:08
	9	Phase 3 – Gebet und Hingabe ans Licht	5:10
	10	Phase 4 – Stille	5:02
	11	Schlussmusik	2:20
			Gesamtlänge

Meditationsanleitung

(bezogen auf die Originalfassung)

1. Phase: Öffnende Bewegungen

Stehend, 8 Minuten

Tief einatmend, führe die Hände vor deinem Körper nach oben, ausatmend zu den Seite herab. Wiederhole diesen Vorgang in deinem eigenen Rhythmus. Nach vier Minuten ertönt ein Zimbelton. Führe beim nächsten Atemzug die Hände in die entgegengesetzte Richtung: Mit dem Einatmen seitlich nach oben und mit dem Ausatmen vor deinem Körper nach unten.

2. Phase: Der Gesang des Herzens

Stehend, 10 Minuten

Mit dem von der Musik vorgegebenen Grundton finde mehr und mehr den eigenen Gesang des Herzens. Öffne dich mit deiner Stimme für deine inneren Töne und Laute und lasse die Hände und Arme, sowie den ganzen Körper sich zum Gesang bewegen. Gib dich voll hinein und werde ganz zum Singen!

3. Phase: Gebet und Hingabe ans Licht

Im Kniesitz, 10 Minuten

Setze dich auf die Knie (ist dies sehr unbequem, ist jede andere Sitzhaltung auch möglich) und strecke die Arme nach oben aus. Warte mit weichem Atem, bis du dich ganz voller Energie fühlst. Dann führe die Hände zu deinem Herzzentrum und von dort aus mit einer Verneigung bis zum Boden. Lasse Stirn und Handflächen auf dem Boden ruhen, bis du wieder ganz leer bist.

Wiederhole diesen Vorgang in deinem eigenen Rhythmus. Deine innere Haltung könnte mit dem „Gayatri-Gebet“ an die Sonne beschrieben werden:

„Höchstes Licht, Du Quelle aller Kraft, dessen Strahlen die ganze Welt erleuchten, erleuchte auch mein Herz, so dass auch dies Dein Werk tun kann.“

4. Phase: Stille

Liegend, 10 Minuten

Du kannst dich nun entscheiden, ob du sitzen bleiben oder dich hinlegen möchtest. Die Augen sind geschlossen. Sinke in die Einheit mit dir selbst und Allem-was-ist. Bleibe dabei so wach und entspannt 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 Schönheit mit in den Alltag zu nehmen!