



Gemeinsame Online AUM Meditation zur Stärkung der Willenskraft, Energie und Konzentration

Hallo!

Wir sind das *Love Warriors Movement*, eine Non-Profit Bewegung für die Verwirklichung friedlicher Revolutionen im persönlichen, sozialen und, spirituellen Bereich.

Wir wollen Dich zu unsere täglichen Sonnenaufgangsmeditation einladen und mit dem folgenden Text erklären, wie es weiter geht, falls Du Lust hast mitzumachen!

* * *

FAQ

Wie viel kost es Dich?

Nix! Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Voranmeldung möglich.

Wann?

Von Montag bis Freitag, Start um 06.20 Uhr Berlin / Rom Zeit, Dauer 30 bis 40 Min.

Wo?

Entweder Live in Facebook bei der Gruppe: Friends of Bodymind Therapy Berlin.

[Link zum Facebook](#)

Oder Live in unserem Youtube Kanal: Bodymind Therapy Berlin - Enrico Fonte

[Link zum Youtube Kanal](#)

Was?

Singen von Mantra „om gam ganapataye namaha“ und A-U-M (siehe unten Anleitung)

Wozu?

Stärkung der Willenskraft, Energie und Konzentration.

Das Meditationsangebot verfolgt weder einen kommerziellen, noch einen therapeutischen, politischen oder religiösen Zweck.

Wer sind wir?

Love Warriors Movement lese unsere Manifest bei www.bodymindtherapy.de

* * *

ANLEITUNG

1) Um 06.15 sei bitte in Deiner Meditationsecke startbereit.

Offne Bodyminds Facebook-Gruppe oder Youtube Kanal in deinem Handy oder Laptop. Wir empfehlen Dir Kerzen und Raucherstäbchen anzumachen um eine optimale Umgebung zu schaffen und um warm zu bleiben.

2) Nehme / Lerne die Sitzhaltung: Muktasana

“Asana“ bedeutet einfach Haltung. “Mukta“ ist das Sanskrit-Wort für “frei“, “befreit“ oder “freigelassen“. Muktasana ist also nichts anderes als eine besonders bequeme Sitzhaltung. Während beim Lotus-Sitz die Füße auf den Oberschenkeln ruhen, werden sie in Muktasana in der Hüfte und im Knie angewinkelten Beinen vor dem Körper positioniert. Der linke Fuß wird möglichst nahe an das Schambein (Perineum) herangeführt, der andere wird dicht davor gelegt. Die Füße werden also nicht gekreuzt, sondern liegen voreinander. Die Knie streben möglichst ohne Anspannung zum Boden und sind im Idealfall näher am Boden als an Deinem Becken.

Du solltest also darauf achten, dass Deine Wirbelsäule gerade aufgerichtet ist. Es ist wichtig, dass Du in Schultern und Armen locker bist. Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Dein Nacken und Dein Kopf sind in Verlängerung der Wirbelsäule. Falls Du das Gefühl hast, in Muktasana nicht bequem zu sitzen, gibt es Hilfsmittel: Für den aufrechten Sitz auf dem Boden kannst Du Dich auf ein Kissen setzen, bei geschwächter Rückenmuskulatur oder Knieproblemen, lässt Du Dich von einer Wand oder einem Stuhl stabilisieren.

3) Öffnung: die Ganesha Mudra und Mantra

Dann hörst Du in unserem Liveblock die Glocke 3 Mal klingeln. Nun ist es Zeit für Ganesha Mudra und Mantra. Ganesha ist ein sehr geliebtes und angerufenes Symbol, denn es ist die innere Gottheit des guten Wille, der Wohlstand und Glück schenkt, der Zerstörer von materiellen oder spirituellen Hindernissen; Aus diesem Grund berufen sich viele auf seine Gnade, bevor Sie eine Aktivität beginnen.

Beim Ganesha Mudra wird die linke Hand so vor der Brust gehalten, dass die Handfläche nach außen zeigt. Die rechte Hand greift dann in die linke Hand, wobei die rechte Hand-

fläche zum Körper hinzeigt. Die Hände werden in der Höhe des Herzens gehalten. Tief einatmen und singe 3 Male: „om gam ganapataye namaha“. Nehme Luft vor jeder Wiederholung.

(Das gesamte Phase 3 wiederholen wir und haben sie sie am Schluss des Endes der AUM - also bei 5).

4) Dann hörst du von unserem Liveblock die Glocke ein Mal klingeln.

Nehme mit beiden Händen die Chin Mudras ein. Das heißt, dass du deine Hand nimmst und dort Daumen und Zeigefinger berühren lässt, so dass dort wie ein Kreis entsteht und die drei anderen Finger sind typischerweise ausgestreckt und berühren sich. Das Chin Mudra hat eine besondere Bedeutung. Der Zeigefinger gilt als Ego-Finger und wenn der Zeigefinger sich beugt und sich mit dem Daumen berührt, dann entsteht Einheit symbolisiert durch den Kreis. Daumen steht symbolisch für Brahman, das Absolute, das Göttliche. Dann singe das AUM sehr langsam und nehme Luft ganz tief im Bauchbereich vor jeder Wiederholung. Spüre die Schwingungen des A im Bauch, im Becken, oder Solarplexus und der unteren Wirbelsäule. Lasse das A langsam in ein U übergehen und dann in ein summendes M. Fühle die Schwingungen des A in der Kehle, in der mittleren und oberen Wirbelsäule und Herzbereich. Spüre den summenden Laut M in der Stirn und im Hinterkopf bis hin zum Scheitel. Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen und bleibe die ganze Zeit der Meditation mit geschlossenen Augen dort fokussiert.

Wir werden 108 Male das AUM wiederholen, bei die Hälfte der Meditation werden wir ein Mal die Glocke klingeln, falls Du da stoppen magst oder vor uns, gehe selbständig zu Phase 5).

Am Ende wirst du ein „schhh“ hören, wir nehmen uns ein paar Atemzüge in der Stille mit entspannten Händen und spüren in uns hinein.

5) Dann wirst du von unserem Liveblok die Glocke ein Mal klingeln hören.

Erneut Zeit für Ganesha Mudra und Mantra wie in Punkt 3. Dann wirst du von unserem Liveblock die Glocke 3 Mal klingeln hören und unser „Namaste“ zu Dir. Die Begrüßung stammt aus dem indischen Sanskrit. Der Begriff setzt sich zusammen aus den Silben „nama“(verbeugen), „as“ (ich) und „té“ (Du). Übersetzen lässt sich Namasté also mit „Verbeugung zu Dir“ oder „Ich verbeuge mich vor Dir“. Damit drückt man die Ehrerbietung der inneren Gottheit zu den Aanderen aus und erkennt die Anwesenheit des Gegenübers dankbar an.

Probiere alles einige Male allein aus, wir habe dafür auch ein [Tutorial in Youtube](#) mit anderen Details zum Üben.

* * *

Bitte merke Dir:

Du musst nicht alle Tage mitmachen und auch nicht alle 108 Wiederholungen. Du kannst entscheiden an welchen Tagen und wie viele Wiederholungen Du machen möchtest. Zum Zählen kannst Du eine Malakette mit 108 Perlen oder einen Wecker benutzen. Wenn Du eine Wirkung auf Deine Willenskraft haben willst, dann, bleibe einfach bei Deinem Rhythmus und wiederhole über mehrere Wochen immer wieder an den gleichen Tagen die gleiche Anzahl. Falls es Dir zu viel wird, dann entscheide Dich das nächste Mal für weniger. Versuche auch dieses regelmäßig zu machen. Aus Energetische- und Konzentrationszwecke gilt dagegen der Prinzip „Je mehr, desto besser“.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse:

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Marian Diamond von der University of California fand heraus, dass Chanting die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert und die Immunfunktion stärkt. Ein weiterer Experte auf dem Gebiet, Dr. Alan Watkins vom Imperial College London, bewies, dass während des Chantings der Puls und der Blutdruck auf den niedrigsten Wert des Tages abfallen. Anscheinend beruhigt die Vibration, dass das Chanting im Körper verursacht, das Nervensystem und reduziert damit den Stress und steigert gleichzeitig die Konzentration und die Gedächtnisfunktion... Viel mehr einfach auf Google

Vielen Dank und Namaste

Love Warriors Movement grüßt Dich