

MEDITATION FÜR DEN GÖTTLICHEN SCHILD, FÜR SCHUTZ UND POSITIVITÄT 1 VON 2

THE DIVINE SHIELD MEDITATION FOR PROTECTION & POSITIVITY



Augen: Die Augen sind geschlossen und auf die Mitte der Stirn zwischen den Augenbrauen, auf den Ort des 3. Auges gerichtet.

Mudra und Sitzhaltung: Beuge das rechte Bein im Knie und setze den Fuß flach auf den Boden, so dass die Zehen gerade von dir wegweisen. Lege die linke Fußsohle gegen Gewölbe und Knöchel des rechten Fußes, dabei soll sich der linke Fußballen gerade vor dem rechten Innenknöchel befinden. Balle die linke Hand zur Faust und setze sie neben der linken Hüfte auf die Erde; benutze diesen Arm, um die Haltung auszugleichen. Beuge jetzt den rechten Ellbogen und lege ihn auf das rechte Knie, während du die rechte Hand an die rechte Seite des Schädels legst, wobei die Handfläche über dem Ohr ruht. Forme mit der rechten Hand eine Art flache Schale, die du so an den Kopf legst, dass das Ohr darunter frei bleibt. Das ist so, als ob du aus der Hand eine Schale formst und an das Ohr legst, um einen schwachen, entfernten Klang zu hören.



Mantra: Atme tief ein und chante das Mantra mit vollem, weichem Klang. Projiziere den Klang, als wenn dir jemand zuhört. Während du chantest, höre den Ton und lasse ihn durch deinen ganzen Körper klingen. Wenn du diese Meditation mit einer Gruppe chantest, nimm auch die entstehenden Obertöne wahr und lasse sie um dich herum und in jeder Zelle deines Körpers erklingen. Das Mantra ist:

MAAAAAAAAAAAAAAAAAA

Chante in einer dir angenehmen hohen Tonlage. Wenn du vollständig ausgeatmet hast, nimm einen neuen tiefen Atemzug und fahre fort. Wenn diese Meditation in einer Gruppe gechantet wird, können die TeilnehmerInnen jeweils dann Luft holen, wenn es für sie stimmt. Der Gruppenklang wird scheinbar ununterbrochen sein.

Zeit: 11–31 Minuten. Dann wechsle zu Bein und Ohr der anderen Seite und setze die Übung für die gleiche Zeit fort. Beginne langsam. Lerne, die Konzentration in dem Klang zu halten. Baue die Meditation bis zu einer Gesamtzeit von 62 Minuten auf, das bedeutet, 31 Minuten auf jeder Seite.