

EKAM WELTFRIEDENSFESTIVAL 2020

SOUL SYNC FÜR DEN FRIEDEN

Namaste. Es bereitet mir große Freude, dir die Soul Sync Meditation für den Frieden beizubringen. Wir werden jeden Tag für eine einzige Sache meditieren: Frieden, und dies wird deine Stärke sein, um deine innere Gewalt aufzulösen, er wird dein Zauberstab sein, um dein Herz zu heilen und im Leben voranzukommen. Er wird dein Genie sein, bestehende Herausforderungen zu lösen, und dein Tor zu einem friedlichen Leben. Soul Sync für den Frieden hat Millionen von Menschen ermöglicht, ihre Differenzen zu überwinden und ein Leben jenseits von Urteil und Trennung zu führen. Bist du bereit, sie mit mir zu praktizieren, denn alles was du brauchst, ist einfach Frieden. Alles, was deine Lieben, deine Familie und die Welt brauchen, ist einfach Frieden.

Lass uns nun zur Meditation übergehen.

- Bitte sitz mit geschlossenen Augen, halte die Wirbelsäule aufrecht und den Körper still.
- Wir machen jetzt die erste Phase der Soul Sync. Mach 8 bewusste Atemzüge. Benutze deine Finger zum Zählen.
- Die zweite Phase: atme langsam ein und mach beim Ausatmen einen summenden Ton.
- Mach das 8 Mal.
- Mach jetzt 8 bewusste Atemzüge. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf die natürliche Atempause, die zwischen jedem Einatmen und Ausatmen entsteht.
- Jetzt chante sanft ‚Aham‘ oder ‚ich bin‘, während du 8 bewusste Atemzüge machst.
- Jetzt berührst du mit der Spitze des Daumens die Spitze des Zeigefingers. Visualisiere oder fühle, wie sich dein Körper und alles um dich herum ins Licht ausdehnen. Fühle, wie du dich in das unendliche grenzenlose Bewusstsein ausdehnst.
- Fasse in diesem Zustand eine von Herzen kommende Absicht für den Frieden: Frieden in dir und Frieden in der Welt um dich herum.
- Shanti, Shanti, Shantihi.
- Fühl die Freude darüber, dass Frieden sich in der Welt manifestiert. Bleib so lange in diesem Raum, wie du möchtest.
- Wann immer du bereits bist, öffne behutsam die Augen.

Du hast durch die Soul Sync mit dem Universum gesprochen. Das Universum wird dir jetzt antworten als Frieden in dir, Frieden in deinen Lieben und Frieden in deiner Umgebung.

Namaste.

www.ekam.org/ewpf

www.weltfriedensfestival.org