

Ek Ong Kar Sate Nam Siri Wahe Guru Meditation des Yogafestival 2001



EK

Halte deine Hände auf Höhe deiner Schultern, die Handflächen zeigen nach vorne. Strecke die Zeigefinger nach oben heraus, die Daumen halten die übrigen Finger gebeugt.



ONG

Lege die linke Hand flach auf dein Herzchakra. Die rechte Hand bleibt in der ersten Position.



KAR

Lege die rechte Hand flach auf die linke Hand.



SATE NAM

Öffne deine Hände in einer fließenden Bewegung zum Herzlotus. Deine Daumen, Handgelenke und kleinen Finger berühren sich, die übrigen Finger sind wie Blütenblätter geöffnet. Die Daumen haben Kontakt zum Brustbein.



SIRI WAHE GURU

Löse deine Handgelenke voneinander, lege alle Fingerspitzen aneinander. Forme aus dem Herzlotus ein „Zelt“ auf Höhe des 3. Auge.

Wiederhole diese Abfolge von Bewegungen vier Male.



EK ONG KAR SATE NAM

Während der fünften Wiederholung halte deine Hände ruhig auf Höhe des 3. Auges während du singst.



SIRI WAHE GURU

Führe deine Hände in einem weiten Bogen bis sie seitlich ausgestreckt sind.

11 – 31 min, CD „Circle of Light“ von Gurudass Kaur und Singh Khalsa