



## Soul Sync Meditation für den Frieden

Sitze aufrecht. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln und die Handflächen zeigen nach oben. Die Spitze des Daumens berührt die Spitze des Zeigefingers.

### Phase 1

Wir beginnen mit Beobachtung. Atme langsam und sei ganz präsent bei jeder Einatmung und Ausatmung. Bei jedem Atemzug, den du nimmst, berühre mit dem Daumen eine Fingerspitze. Beim ersten Atemzug berühre an beiden Händen mit dem Daumen den Zeigefinger. Beim zweiten Atemzug Daumen und Mittelfinger. Und so weiter. Auf diese Art und Weise nimmst du 8 volle Atemzüge. Wenn während eines Atemzuges dein Verstand (Mind) wandert, berühre weiter den Finger und bringe die Aufmerksamkeit wieder zum Atem. Wir fangen an.

### Phase 2

Wir kommen zum nächsten Abschnitt der Soul Sync Meditation. Atme tief ein und bei der Ausatmung summt du wie eine Biene „mmm“. Dein Summen muss so stark sein, dass es im Kopf vibriert. Bitte sei mit ganzer Aufmerksamkeit bei dem Klang. Bei jedem Summen berührst du die Fingerspitzen mit dem Daumen und wir machen das acht Mal – genau wie beim letzten Schritt.

### Phase 3

Wir kommen zum nächsten Schritt der Soul Sync. Wenn du langsam atmest, entsteht automatisch eine Pause zwischen der Einatmung und der Ausatmung. Es ist eine winzige Pause. Geh mit der Aufmerksamkeit an den Punkt, an dem die Einatmung endet und die Ausatmung beginnt. Wieder zählst du deine Atemzüge, indem du die Fingerspitzen berührst. So beobachtest du acht Atempausen.

### Phase 4

Wir kommen zum vierten Abschnitt der Soul Sync. In dieser Phase chantest du innerlich das Mantra „AHAM“. Mach es sehr langsam acht Mal. Atme langsam ein und bei der Ausatmung flüstere zu dir selbst „AHAM“. Berühre dabei wieder langsam deine Fingerspitzen.

### Phase 5

Jetzt kommen wir zur fünften Phase. Berühre deinen Zeigefinger mit dem Daumen und bleibe in dieser Haltung. Spüre oder visualisiere wie sich dein begrenztes Selbst in das kosmische Selbst ausdehnt. Stell dir vor wie sich dein Körper und alles um dich herum in Licht auflöst. Ohne Grenzen, ohne Einschränkungen in das grenzenlose Feld des Bewusstseins hinein. Dies ist ein unbegrenztes Feld endloser Möglichkeiten.

### Phase 6

Jetzt fasse die Absicht für den Frieden. Frieden in dir selbst. Frieden in der Familie. Frieden am Arbeitsplatz. Frieden in der Umgebung. Frieden in der Welt. Visualisiere und fühle dich so, als ob es gerade schon geschieht und spüre absolute Erfüllung und Freude.

Wenn du soweit bist, dann nimm einen tiefen Atemzug. Öffne deine Augen.  
Danke. Namaste. *Preethaji, Gründerin der O&O Academy*