

Zur Erweiterung der Wahrnehmung in der Gruppe

- Haltung:** einfache Haltung, Hände im Gyan Mudra auf den Knien.
- Mantra:** Hummee Hum Brahm Hum (gesprochen: Hammi Ham Brahm Ham). Mit jeder Silbe wird der Nabelpunkt eingezogen, so dass das Mantra mit dem Bauch „gehämmert“ wird. 3 Minuten laut, 3 Minuten flüsternd, 3 Minuten mental.
- Fokus:** Nasenspitze, der Blick ist auf die Nasenspitze gerichtet.
- Abschluss:** Atme ein, halte, das Mantra mental weiter, wiederholen, Kanonenfeueratem aus. Insgesamt 3 mal wiederholen.
- Wirkung:** Diese Meditation hilft jedem Lehrer und Heiler, den Fluss der Gruppenpsyche besser wahrnehmen zu können.