

## **PranaVita Chakra Journey**

Eine meditative geführte Reise mit Klängen durch dein Chakrensystem. Diese Übung harmonisiert und vitalisiert all deine Chakren und bringt deinen Körper auf eine höhere Schwingungsfrequenz.

Jedes Chakra hat seine eigene Frequenz, die auch im Planetensystem klingt.

Entspannung, Ruhe, Ausgeglichenheit und Harmonie ergeben sich durch die genaue Zuordnung der Planetenklänge zu den jeweiligen Chakren.

## **AUM Sound - Der Klang der Stille**

- reinigt und aktiviert die körpereigenen Energien und erhöht die Vibration und Strahlkraft der subtilen Körper
- Frieden und Harmonie entstehen, zuerst im eigenen Körper und darüber hinaus in der Beziehung zu anderen Menschen und der Umwelt
- Vor, während und nach energetischen Behandlungen
- Einmal pro Tag zum Gesundbleiben und Gesundwerden
- synchronisiert die Gehirnhälften bei Verwendung von Kopfhörern
- Als Hintergrundmusik um die Konzentration zu stärken zum energetischen Reinigen eines Raumes

## **AUM**

AUM wird in den beiden östlichen Hauptströmungen, im Hinduismus und Buddhismus, als der Grundklang des Universums gesehen. Im „Manduka Upanischad“ gibt es eine Erklärung der 4 Buchstaben des AUM:

1. A - der Wachzustand
2. U - der Traumzustand
3. M - der Tiefschlaf
4. das Vierte, Stille - reine Bewusstheit

Wir alle erfahren die Zustände von Wachen, Träumen und Tiefschlaf jeden Tag. Wir wissen auch, dass Wachzustand und Traumzustand Zustände mit offenen Sinnen sind, und es wird gesagt, dass im Tiefschlaf die Sinne schlafen.

Der menschliche Wachzustand kann auch als ein Traum gesehen werden, als der eine große Traum der Menschheit auf Erden, in dem wir uns befinden. Der menschliche Traumzustand ist eher eine Erfahrung, die jeder alleine macht, viele einzelne kleine Träume erscheinen, wenn wir schlafen. Der menschliche Tiefschlafzustand ist eher eine Erfahrung der unmanifestierten Schöpfung, was gleichzeitig das volle Potential des reinen, tiefe Liebe strahlenden, leeren Raumes darstellt.

Diese drei Zustände sind Aspekte des vierten - der stillen Bewusstheit. So ist das Vierte nicht gleich wie die Drei, sondern es ist als das Vierte eins mit allen Dreien; und indem es dies ist, ist es mehr als die Drei zusammen. Wie ein Dreieck, das eins ist mit seinen drei Seiten.

Viele wesentliche östliche Traditionen erzählen, dass das AUM-Singen über längere Zeit zu einer Erfahrung führen kann, mit diesem vierten Zustand der reinen Bewusstheit zu verschmelzen. AUM ist von OM nicht verschieden, obwohl es etwas anders klingt.

Wann immer sich das A und das U verschmelzen werden sie zum O (in Sanskrit).

**Hörtripp:** Kopfhörer bringen die innere Erfahrung stärker hervor Wenn du selbst AUM singen magst, dann singe das A vom Nabel zum Herz, das U im Hals und das M im Ajna. Entspanne und genieße!