## Musikmeditation:

Musikprobe mit freundlicher Genehmigung von Alf Jetzer und Lukas Ineichen. Live-Aufnahme von einem Konzert in der Predigerkirche in Zürich, 2015:



Andere legal kostenlose und meditativ hochqualitative Musik gibt es unter diesem Link:

<http://www.radiosrichinmoy.org/meditation-music/>

Setze dich gerade und entspannt hin. Nimm ein paar tiefe, entspannte Atemzüge. Wähle eine „echte“ Meditationsmusik – eine Musik die in Meditation komponiert wurde und auch in Meditation gespielt wird. (Empfehlung: Flute Music von Sri Chinmoy, Alf Jetzer oder Mountain Silence) Stelle die Musik an und versuche, der Musik mit voller Aufmerksamkeit zu folgen. Du kannst die Augen schliessen, sei aber ganz wach. Dann versuche, dich der Musik völlig zu öffnen. Du nimmst die Qualität der Musik voll in dich auf. Ohne Gedanken lauschst du der Musik. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringst du sie zurück. Du begibst dich ganz in die Stille, die Kraft und die Freude der Meditationsmusik. Übe für 5-15 Minuten. Zum Abschliessen der Übung spürst du für ca. eine Minute in dich hinein, was du erhalten hast. Dann nimmst du ein paar tiefe Atemzüge und öffnest dann Augen.

Einen erfolgreichen und frohen neuen Tag!

Empfehlenswerte Meditationsmusik:

Sri Chinmoy: [Flute Music for Meditation](http://www.amazon.de/Flute-Music-Meditation-Sri-Chinmoy/dp/B000RODRHW/ref=sr_1_sc_1?ie=UTF8&qid=1463472067&sr=8-1-spell&keywords=flute+music+for+mediation+chinmoy)

Alf Jetzer: [www.erdklang.ch/cd.html](http://www.erdklang.ch/cd.html)

Mountain Silence: [Tomare rakhibo](http://www.amazon.de/Tomare-rakhibo-Mountain-Silence/dp/B000TR5VAS/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1463668254&sr=8-3&keywords=cd+mountain+silence); [Every time you love](http://www.amazon.de/Every-time-Love-Mountain-Silence/dp/B000TR5V9O/ref=sr_1_4?ie=UTF8&qid=1463668254&sr=8-4&keywords=cd+mountain+silence)

PS: Ich möchte empfehlen, nach dem Kurs mindestens eine Übung kontinuierlich für die nächsten 3-6 Monate (oder die nächsten 20 Jahre ;-) zu üben. Du kannst abwechseln und jede Woche eine andere Übung machen, solltest aber nach Möglichkeit die gleiche Zeit einhalten. Wenn du wenig Zeit hast am Morgen, dann mach die Übung nur 5 Minuten, wenn du mehr Zeit hast, dann 15 Minuten – aber übe JEDEN Tag. Du wirst nach 3 Monaten beginnen, von der Wirkung zu profitieren.