



Meditation erscheint. Wir können sie nicht machen

*Silvia Siegenthaler*

## **Meditation**

*Jeweils am letzten Montag des Monats im Chor der französischen Kirche Bern.*

*Zeitliche Angaben unter Termine.*

### **Meditation - Verbindung mit der inneren Quelle**

Wenn Meditation erscheint, sind wir nicht mehr in der Zeit. Wir sind in Berührung mit der inneren Ewigkeit, mit dem Klang des Lebens, dem Leuchten der Stille.

Viele von uns spüren die Wichtigkeit, mit Menschen in Meditation zusammenzukommen, denn unsere Visionen sind Teil einer höheren Vision. Wir erleben in gemeinsamer Ausrichtung das stille Feld des erwachenden Bewusstseins.

**Gestaltung:** Die monatlichen Abende dienen dem dynamischen Gleichklang von Körper, Geist und Seele, um uns auf die universelle Schwingung der Liebe einzustimmen und die alltäglichen Lebenslinien zu erneuern und Kraft zu schöpfen. Die Meditation beinhaltet transzendente Stille, Weisheitsworte, sakraler Gesang\* und Klang, meditative Klangbewegungen, manchmal ergänzt durch ein Gemälde meiner sakralen Kunst.

Die Abende sind offen für Interessierte, mit oder ohne Vorkenntnisse.

\*

„Sakraler Gesang“ ist ein Lied mit harmonikalem Klang, ein Gesang mit Vokal- und Konsonanten, Silben und Laute, ein singender Ruf und er kann das Singen freier Töne und Melodien sein.

Die singende Stimme harmonisiert die Körpersysteme, das Nervensystem und ganz besonders den zehnten der zwölf Hirnnerven, den Vagusnerv. Er ist der Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems. Seine Funktion ist die Regulation der Tätigkeit fast aller inneren Organe, darunter Herz, Lunge und Verdauungsorgane, indem er Signale vom Gehirn zu diesen Organen sendet und umgekehrt. Der Vagusnerv ist zuständig für Regeneration, Erholung und Ruhe. Er ist beim Singen und in Meditation heilsam integrierend angesprochen.

Wir können mit einem gesund funktionierenden Vagusnerv gelassener, entspannter in schwierigen Situationen agieren. Resilienz ist unter anderem auch mit einem gesund arbeitenden Vagusnerv verbunden.

Das Singen kann eine Verbindung schaffen zwischen dem physischen Körper und dem Körper des Lichts. Der Gesang, in all seinen Formen, kann zu einer Brücke der Kommunikation mit der spirituellen Welt werden.

### **Summen**

Summe auf einem „m“ in bequemer Tonlage.

Anfangs eher nicht zu lange auf einem Ton summen. Beginne kurz und entspanne, damit sich der Körper *von selbst* wieder mit Luft füllen kann. Wiederhole mehrfach. Folge deinem Wohlgefühl und steigere vielleicht langsam die Tonlängen. Versuche es mit einem „n“. Wie erlebst du es im Vergleich zum „m“?

### **NG**

Töne auf einem „ng“ (wie am Ende der Wörter „Ring, Klang, Gesang“) und gleite dabei mit den Tonhöhen fließend auf und ab. Bleibe spielerisch, achtsam.