

## Ek Ong Kar Sate Nam Siri Wahe Guru Meditation des Yogafestival 2001



**EK**

Halte deine Hände auf Höhe deiner Schultern, die Handflächen zeigen nach vorne. Strecke die Zeigefinger nach oben heraus, die Daumen halten die übrigen Finger gebeugt.



**ONG**

Lege die linke Hand flach auf dein Herzchakra. Die rechte Hand bleibt in der ersten Position.



**KAR**

Lege die rechte Hand flach auf die linke Hand.



**SATE NAM**

Öffne deine Hände in einer fließenden Bewegung zum Herzlotus. Deine Daumen, Handgelenke und kleinen Finger berühren sich, die übrigen Finger sind wie Blütenblätter geöffnet. Die Daumen haben Kontakt zum Brustbein.



**SIRI WAHE GURU**

Löse deine Handgelenke voneinander, lege alle Fingerspitzen aneinander. Forme aus dem Herzlotus ein „Zelt“ auf Höhe des 3. Auge.

Wiederhole diese Abfolge von Bewegungen vier Male.



**EK ONG KAR SATE NAM**

Während der fünften Wiederholung halte deine Hände ruhig auf Höhe des 3. Auges während du singst.



**SIRI WAHE GURU**

Führe deine Hände in einem weiten Bogen bis sie seitlich ausgestreckt sind.

11 – 31 min, CD „Circle of Light“ von Gurudass Kaur und Singh Khalsa