

Für Interessierte die **anschliessend an das Konzert an der Om-Chanting-Klangmeditation in der Emma-Kunz-Grotte** teilnehmen wollen:

Nach dem Konzert, das ungefähr eine Stunde dauert, gehen wir schweigend zur Grotte, bilden dort einen Kreis, nehmen eine entspannte stehende Haltung ein und lassen die Silbe OM erklingen. Dies jeweils im eigenen Rhythmus, in der eigenen Lautstärke und der eigenen Tonhöhe. Sie müssen dafür nicht singen können.

A - U und M, welche den Klang OM bilden, erzeugen unterschiedliche Resonanzen im Körper, welche Unten und Oben verbinden. So wird unser ganzer Körper in Schwingung versetzt und durch diese Töne sozusagen sanft massiert. Damit setzen wir einen fließenden Bewusstseinsprozess in Gang, bei welchem unser ganzes Wesen ins Gleichgewicht und in Ein-Klang mit der transzendenten göttlichen Kraft kommt. Dabei können sich Gedanken im Klang auflösen, ebenso die Grenzen des Körperbewusstseins und der Ich-Gebundenheit. Obwohl wir bei einem OM-Chanting gemeinsam "tönen" und dabei wunderschöne Klänge entstehen können, geht es dabei weder um schöne Töne, noch um ein gemeinsames spirituelles Gruppen-Singen im üblichen Sinne. Der Schwerpunkt einer OM-Chanting-Meditation ist meditativer und die Wirkung transzendenter. Die hohe Schwingung des Kraftortes wird dadurch noch intensiver erfahrbar. Dauer: ca. eine halbe Stunde.