

Die AUM-Meditation umfasst 14 Phasen à ca.7-15 Minuten, mit jeweils unterschiedlicher Musik.

1. Back to the Hell

Zurück zur Hölle: Je zwei Partner stehen sich in einem festen, zentrierten Stand gegenüber, sehen sich in die Augen, machen ein böses Gesicht und schreien zunächst: „Ich hasse Dich!“. Dann beginnen sie, alle negativen, aggressiven Sätze zu brüllen, die ihnen einfallen. Dadurch geraten sie in Kontakt mit ihren Schmerz - Wut - Strukturen und drücken diese mit ihrer Stimme aus. Nach einer Weile wechseln die Partner. Körperliche Gewalt ist dabei ausgeschlossen. Diese Phase ist sehr konfrontativ und aufwühlend. Außer der Aggression können auch andere Gefühle aktiviert werden, wie Schmerz, Hilflosigkeit, negatives Denken über sich selbst, aber auch Lebendigkeit, Stärkegefühl, gesunde Aggressivität, Dominanzverhalten. Viele Menschen können die Erfahrung machen, in einem geschützten Rahmen einmal "böse" zu sein und dadurch ihr Gefühlsspektrum vervollständigen.

2. Sorry

Es tut mir leid: Die Teilnehmer gehen zu den Menschen, mit denen sie sich angeschrien haben und sagen sinngemäß: "Es tut mir leid, wenn etwas, das ich geschrien habe, dich verletzt hat. Das war nicht meine Absicht. Danke dafür, dass ich dir meine Wut zeigen durfte."

3. Heaven

Himmel: Sobald die Musik sich verändert, hört man auf zu schreien, schließt kurz die Augen, schaut seinen Partner erneut an und sagt: „Ich liebe Dich“. Nun umarmt man den Partner und wechselt danach zu einem nächsten Partner.

4. Second Wind

Zweiter Wind: Man rennt mit nach oben gestreckten Armen auf der Stelle und schreit, was einem grad in den Sinn kommt. Dabei wird alle verfügbare Energie in Bewegung und Stimme gesteckt.

5. Kundalini Rising

Erwachen der **Kundalini** (Lebensenergie): Hier schließt man die Augen und schüttelt den ganzen Körper.

6. Cuckoo's Nest

Kuckucksnest: Tanzen, springen, schreien – der Energie freien Lauf lassend. Dabei benutzt man den ganzen Körper, Stimme und Atem und zeigt sich den anderen in seiner ganzen Verrücktheit.

7. Free

Freiheit: Nun tanzt man befreit und mit geschlossenen Augen für sich selbst.

8. Meltdown

Schmelzen: Alleine oder mit einem Partner sitzend wird die eigene Traurigkeit zum Ausdruck gebracht.

9. Laughing Buddhas

Lachende Buddhas: Man beginnt mit kicherndem „Ha, Ha, Ha“ und hat lachend, albernd und neckend Spaß mit den anderen.

10. Dance of the Lovers

Tanz der Liebenden: Tanze als ob Du Deine/n Heißgeliebte/n bezaubern willst. Spiele mit Deinem ganzen Charme und Deiner ganzen Erotik.

11. Centre of the Universe

Zentrum des Universums: Die ganze Gruppe steht einander umarmend im Kreis und singt das Mantra „AUM“.

12. Wowing

Erkenntnis: Dies ist die *eigentliche Meditationsphase*. Sitzend beobachtet man seinen Körper, die Gefühle und die Gedanken – und wird so zum „erkennenden Zeugen“ und erfährt die Stille.

13. Namaste

Danken: Zum Abschluss begegnet man so vielen wie möglich. Mit „**Namaste**“ (ich grüße den Buddha in Dir) und Verneigung dankt man einander für die gemeinsame Meditation.

(14.) Sharing

Teilen: Oft ist es gut, in einer Runde die für einen selbst wichtigsten Aspekte der vergangenen AUM den anderen mitzuteilen und auch von den Anderen ihre zu vernehmen.