

## **Bardo-Experimente**

In Pema Chödröns Buch: „Wie wir leben, ist wie wir sterben“ (in Anlehnung an das „Tibetische Totenbuch“) wurde ich sehr neugierig darauf, die verschiedenen Bardos zu praktizieren, d. h. den Übergang von einem Moment zum anderen und das Dazwischen. Dies kann Sterben und Wiedergeburt bedeuten. Wir erleben dies jeden Tag.

Pema Chödrön spricht vom Leben als einer Reihe von Bardos.

Wie kann man das üben?

Hier ist eine von unzähligen Möglichkeiten, den Moment des Loslassens zu erleben – Auflösung, Sterben – Pause, Lücke – zum Neuen werden.

Hier findest Du mein kurzes Experiment mit Klängen

## **Experiment**

### **Teil 1**

Hören Sie sich das Audio an und achten Sie auf Ihre Reaktionen

Hören Sie noch einmal zu und konzentrieren Sie sich auf die Pausen

Hören Sie noch einmal zu und achten Sie auf negative Reaktionen wie Ungeduld, Wut, den Wunsch, aufzuhören und zum Alltag zurückzukehren

Hören Sie dies in einer Stresssituation

Hören Sie dies abends vor dem Schlafengehen

Hören Sie dies morgens, wenn Sie aufwachen.

Achten Sie auf die unterschiedlichen Reaktionen

### **Teil 2**

Wähle einige Klangobjekte nach dem Zufallsprinzip aus, denken Sie nicht zu viel nach.

Verwende dein Smartphone oder eine andere Möglichkeit, um die Klänge aufzunehmen

Spiele Klänge und mache zwischen den Klängen verschiedene Pausen

Lass deine Hände die Klänge finden

Spiele mindestens 5 Minuten lang

Hör es dir danach an