

# AP SAHAE HOA

(11 Minuten)



## Anleitung

Sitze mit gerader Wirbelsäule. Die Augen sind geschlossen. Bringe die Hände vor deine Brust. Die linke Hand liegt in der rechten, beide Handflächen zeigen nach oben. (Bei Männern liegt die rechte Hand in der linken.) Die Daumen berühren sich und zeigen nach vorne. Wiederhole das Mantra:

AP SAHAE HOA  
SACHE DA SACHA DOA  
HAR HAR HAR

## Bedeutung

Mein Selbst ist voller Hingabe für die ganze Schöpfung und wird beschützt durch das Unendliche. Das ist so und bestätigt die Wahrheit. „Har“ beschreibt die verschiedenen Aspekte Gottes, manchmal kreativ und manchmal zerstörend. Beide Aspekte gehören zusammen.

## Wirkung

Dies ist ein kraftvolles Mantra für Reichtum, inneren Frieden und Selbstachtung. Es befreit den Geist von Negativität, und es schützt dich vor Negativität aus deiner Umgebung. Wenn gar nichts anderes mehr hilft, mache diese Meditation jeden Tag für 62 Minuten.

# GURU RAM DAS

(11 Minuten)



## Anleitung

Sitze mit gerader Wirbelsäule. Lege deine Hände auf dein Herzchakra. Die rechte Hand liegt auf der linken. Schließe die Augen und spüre, wie das Mantra in deinem Herzchakra schwingt, während du mitsingst:

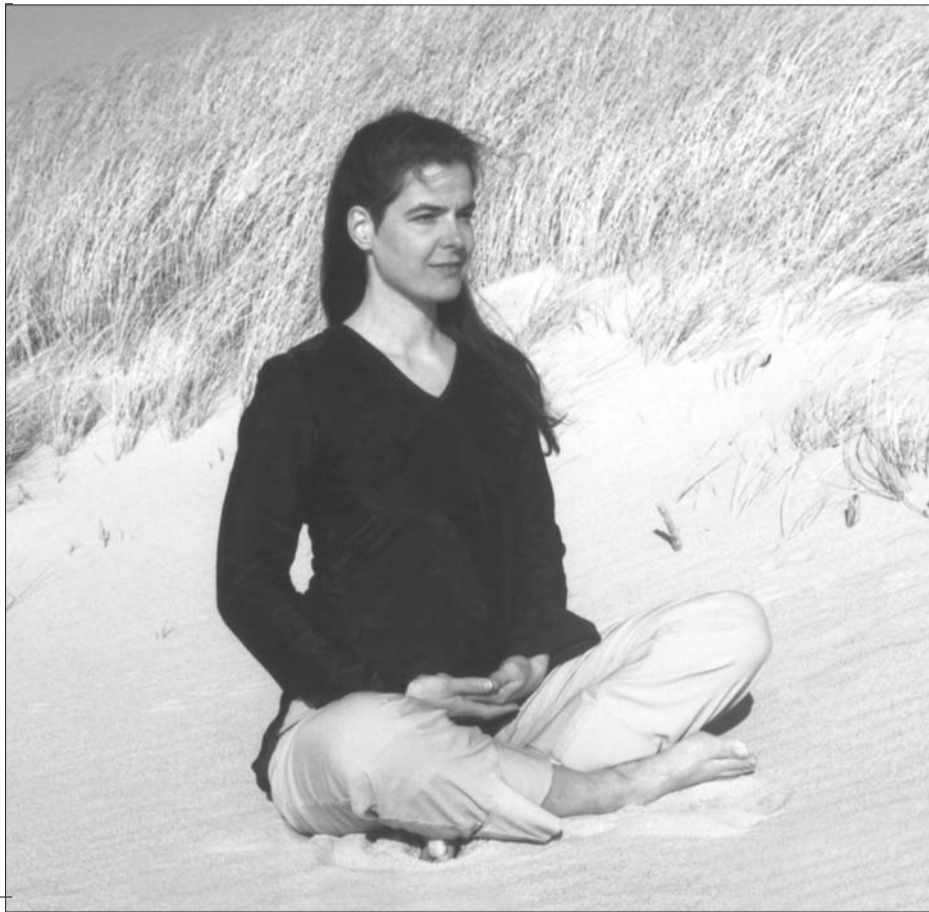
GURU GURU WAHE GURU  
GURU RAM DAS GURU

## Bedeutung

Staunen und Freude liegt in der Erkenntnis der Dinge, erreicht durch die Hingabe zum Unendlichen.

## Wirkung

Dies ist ein kraftvolles Heilmantra für das Herzchakra. Wenn du in einer schwierigen mentalen oder körperlichen Verfassung bist, kann diese Meditation Dinge klären. Das Mantra schafft inneren Frieden.



# ARDAS BHAE

(11 Minuten)

## Anleitung

Sitze mit gerader Wirbelsäule. Die Augen können geöffnet oder geschlossen sein; wie du möchtest. Werde ganz still und folge mit deinem Geist und mit deinem Atem dem Rhythmus des Mantras. Lass deinen Atem im Rhythmus des Mantras für 9 Minuten tanzen. Beende die Meditation, indem du einatmest und deinen Atem 40 Sekunden lang eingehalten lässt. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Steißbein; stell dir vor, wie du deine Energie entlang der Wirbelsäule vom Steißbein aus in den Nacken aufsteigen lässt. Wiederhole das Meditationsende zweimal und halte jeweils für 20 Sekunden den Atem ein. Das Mantra lautet:

ARDAS BHAE  
AMAR DAS GURU  
AMAR DAS GURU  
ARDAS BHAE  
RAM DAS GURU  
RAM DAS GURU  
RAM DAS GURU  
SACHEE SAHEE

## Bedeutung

Das Gebet wurde von Guru Amar Das gemacht. Durch Guru Ram Das wurde es Wirklichkeit.

## Wirkung

In dieser Meditation lässt du buchstäblich den Atem durch die Nase tanzen. Nach yogischem Wissen verlängert dies dein Leben und bewahrt dir Jugend und Vitalität.

Yogi Bhajan sagt: „Ein einfacher und kostengünstiger Weg, jung zu bleiben.“

# RA MA DA SA SA SE SO HUNG

(11 Minuten)

## Anleitung Variation 1

Sitze mit gerader Wirbelsäule. Die Augen sind 1/10 geöffnet. Drücke deine Oberarme gegen deinen Körper, bringe die Hände auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach oben, die Finger zur Seite. Diese Handhaltung wird eine Spannung an deinen Handgelenken hervorrufen; das ist beabsichtigt. Atme ein und singe das Mantra:

RA MA DA SA  
SA SE SO HUNG

Fahre für 11 Minuten fort. Beende die Meditation mit einem tiefen Einatmen, halte den Atem und schicke einem Menschen, der es brauchen kann, Liebe und Licht. Sieh diese Person deutlich vor dir und stell dir vor, wie sie ganz gesund, glücklich und zufrieden ist.

## Bedeutung

Sonne, Mond, Erde, Unendlichkeit.  
Ich bin eins mit dem unendlichen Zyklus.

## Wirkung:

Dieses Mantra gibt dir die Kraft, Heilenergie zu senden. Das Geheimnis im Glücklichen liegt meist in der Kunst, anderen etwas geben zu können.



## Anleitung Variation 2

Sitze mit gerader Wirbelsäule. Die Augen sind geschlossen. Atme lang und tief und singe das Mantra:

RA MA DA SA  
SA SE SO HUNG

## Bedeutung

Sonne, Mond, Erde, Unendlichkeit.  
Ich bin eins mit dem unendlichen Zyklus.

Lege deine Hände auf verschiedene Stellen deines Körpers, immer genau dorthin, wo du meinst, Heilung, Zuneigung und Energie brauchen zu können. Nimm dir Zeit und spüre tief in dich hinein. Höre auf dein Inneres. Heile dich selbst. Mach dies 11 Minuten lang. Beende die Meditation, indem du die Hände auf dein Herzzentrum legst und ein paar lange, tiefe Atemzüge nimmst.

## Wirkung

Dies ist eine sehr kraftvolle Meditation, die dich heilt und eine tiefe, innere Ausgeglichenheit schafft. Das Mantra ist eins der wichtigsten Heilmantren im Kundalini Yoga.



# AD GURAY NAMEH

(11 Minuten)

## Anleitung

Sitze mit gerader Wirbelsäule. Bringe die Hände in die so genannte Gebetshaltung: Die Handflächen aneinander, die Außenkanten der Daumen liegen auf dem Brustbein, die übrigen Finger zeigen schräg nach oben. Die Augen sind geschlossen. Bei der ersten Zeile des Mantras (Ad Guray Nameh) strecke deine Arme über deinen Kopf nach oben, die Handflächen bleiben dabei zusammen. Mit der zweiten Zeile (Jugad Guray Nameh) öffne deine Arme über deinem Kopf in einem 60-Grad-Winkel, so dass sie ein „V“ bilden. Bei der dritten Zeile (Sat Guray Nameh) komm zurück in die zweite Position (Hände zusammen) und bei der vierten Zeile (Siri Guru Dev Nameh) komm in die Ausgangshaltung, die Gebetshaltung, zurück. Singe:

AD GURAY NAMEH  
JUGAD GURAY NAMEH  
SAT GURAY NAMEH  
SIRI GURU DEV NAMEH



## Bedeutung

Ich stimme mich ein auf die ursprüngliche Weisheit. Ich stimme mich ein auf die Weisheit, die durch alle Zeitalter hindurch existiert. Ich stimme mich ein auf die wahre Weisheit. Ich stimme mich ein auf die große und unsichtbare Weisheit.

## Wirkung

Dies ist eins der schönsten Mantren im Kundalini Yoga. Es beschützt dich und macht dich glücklich. Es wird dir helfen, gute Menschen und günstige Gelegenheiten anzuziehen. Diese Meditation arbeitet am Herzchakra.

# SAT NAM

(11 Minuten)

## Anleitung

Sitze mit gerader Wirbelsäule. Lege die Hände in die Gebetshaltung. Die Handflächen liegen aneinander, die Außenkanten der Daumen liegen auf dem Brustbein, die übrigen Finger zeigen schräg nach oben. Die Augen sind geschlossen und konzentriert auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, dein so genanntes „drittes Auge“, der Sitz deiner Intuition. Atme ein und singe das Mantra: ein langes „Sat“ und ein kurzes „Nam“. Stell dir vor, wie das „Sat“ entlang deiner Wirbelsäule nach oben steigt und das „Nam“ über deinen Scheitelpunkt aus dir herausströmt.

SAT NAM

## Bedeutung

Ich bin wahr; Wahrheit ist meine Identität.

## Wirkung

Diese Meditation mit dem einfachen, aber sehr tiefgehenden Mantra hilft dir, dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Außerdem wird sie dir ermöglichen, dein Leben mit etwas Abstand zu betrachten. Deine Probleme werden sich relativieren und dir kleiner, weniger wichtig und einfacher zu bewältigen erscheinen. Du kannst diese Meditation jederzeit machen. Sie wird dein Bewusstsein vergrößern.

