

## LOCAL SADHANA MEDITATION - ANLEITUNG

Ort: Kundalini Yoga Zentrum München oder an jedem anderen Ort

Zeitraum: 11.11. – 20.12.2012

Uhrzeit: 6:00 Uhr morgens

### Meditation für Freude, Bestimmung und Kreativen Fluß im Leben

September 25, 1978

#### **HALTUNG:**

Sitze in einfacher Haltung oder einer anderen meditativen Haltung, mit geradem Rücken und ziehe die Nackenschleuse.

#### **AUGEN:**

Geschlossen oder 1/10 geöffnet

#### **MUDRA:**

Schließe die linke Hand zur Faust mit dem Daumen nach innen. Halte den Daumen mit einem festen, aber nicht schmerzhaften Griff fest. Schließe die Finger der rechten Hand um die linke Faust herum. Platziere den rechten Daumen mittig auf der linken Faust auf die Stelle zwischen Daumen und Fingern. Lass das Mudra bequem im Schoß ruhen und achte darauf, die Hände fest geschlossen zu halten während der gesamten Meditation. Dieses Mudra ist ein Tantra: es ist eine kontrollierte Kombination der Polarität, was auf den Mind (Geist) wie ein Samen wirkt, mit du Stille in ihn einpflanzt und die Fähigkeit, sich selbst zu beobachten.

#### **MANTRA:**

Atme tief ein und chante das Mantra 3x auf einen Atemzug. Es kann monoton oder leicht tonal gechantet werden. Die Geschwindigkeit ist schnell, lyrische oder ausgedehnte, musikalische Muster sind dabei nicht angebracht.

**Haree Naam Sat Naam Haree Naam Haree,**

**Haree Naam Sat Naam Sat Naam Haree**



**ZEIT:** 11 Minuten, 31 Minuten oder länger

**UM ZU BEENDEN:** Atme tief ein und halte den Atem kurz eingeatmet. Dann atme aus. Wiederhole das 3x. Dann atme ein und strecke die Hände nach oben und öffne und schließe die Fäuste dabei. Atme aus und entspanne.

**MUSIK:** Eine empfehlenswerte Aufnahme des Mantras ist von Ashana auf "The Crystalline Path Hari Nam Sat Nam" und kann hier heruntergeladen werden:

<http://www.spiritvoyage.com/globalsadhana/theilluminatedpath>

## Hinweise für die Praxis und Meisterschaft

Mit dieser Meditation kultivieren wir unser kreatives Bewußtsein und kosten die Freude und Wonne des Selbst. Yogi Bhajan hat oft gesagt, daß ohne dieses Gefühl der Freude das Leben ohne Geschmack ist. Kundalini Yoga und Meditation erweckt und erfreut unser wahrnehmendes Selbst (=Sensory Self), so daß wir die Subtilität, die Bewegung und den Ausdruck unseres eigenen Bewußtseins spüren können. Das Leben fordert uns mit Zerstreuung und Kleinteiligkeit heraus. Wir können seinen Facettenreichtum und seinen unaufhörlichen Wandel besser genießen, wenn wir ein Bewußtsein und eine Haltung kultivieren, mit der wir die Polaritäten kontrollieren können, die die Beschaffenheit unseres Lebens erzeugen.

Diese Meditation benützt das Ashtang Haree Naam Mantra. Wenn du es praktizierst, kannst du dich selbst in seinen Rhythmus und in sein Atemmuster für 11 Minuten, 31 Minuten oder auch viel länger hinein begeben. Wenn du es meisterst, kann es dich in einen Zustand der Freude, der Verzückung und von Turiya bringen.

**Das Mantra ist eine perfekte Erfahrung von Fluß und Präzision, Kreativität und Disziplin. Es hellt die Stimmung auf. Es ist ein Gegenmittel gegen jede Art von negativem Selbstgespräch, das dich wie in einer Festung der Selbstbegrenzung gefangen halten kann.**

**Die Hände sind in einem Mudra verbunden, das sich sehr stabil und gehalten anfühlt.**

**Während der ganzen Meditation, stellt sich ein Gefühl von Leichtigkeit ein; es ist ein Zustand von Sahej oder einfachem Fließen. Es gibt keine große Anstrengung.** Es ist eine rhythmische Beziehung, die große Auswirkung hat, Atemzug für Atemzug, wie Wellen, die ans Ufer schlagen.

Während du chantest, bleibe dir der Klänge bewußt, die du erzeugst. Halte ein sensibles Feld des wahrnehmenden Bewußtseins aufrecht und werde dir der subtilen Energie Bewegungen gewahr, die zwischen deinem Zentrum der Ruhe, deiner Seele, und deinem Mind (Geist) hin und herspielen. Bemerke, wie der Naad des Mantras permanent die Energie in deinem Soma (Zellkörper) verändert. Laß jedes Gefühl von Anstrengung los. Genieße die Empfindung des Bewußtseins und das Gefühl jeden einzelnen Momentes, der in dir reift und aufblüht.

Diejenigen, die dieses Mantra praktiziert haben, erklärten es zu einem Befreier. Sie sagten, daß sogar wenn dein Karma dir eine menschliche Geburt verwehrt hat und du als Esel inkarnieren mußt, nur durch das einfache Hören des Mantras in deinem Herzen, hätte es die Kraft, dich zu befreien und dich zu einer menschlichen Geburt zu erheben. **Wenn du tief in dieses Mantra eintrittst, erreichst du einen natürlichen Zustand der Selbstvergessenheit und Verzückung. Dies ist Turiya, das Über-Bewußtsein; ein Zustand der vollkommenen Neutralität und Bewußtheit.**

Dieses Stadium der Meditation sensibilisiert dich für Rasa, die Freude des Bewußtseins an sich selbst. Dieses tiefe Vergnügen bringt dich dazu, von deinem Bewußtsein aus zu leben an Stelle von unbewußten Gewohnheiten. Durch anmutige Selbst-Kontrolle reifst du zu einer inneren Haltung heran, in der du authentisch jeden Moment umarmen kannst.

Quelle: „The 21 Stages of Meditation.“ von Gurucharan Singh Khalsa, KRI 2012