

# WELT DER MEDITATION

Das Praxis-Handbuch



Gabriele Hantke-Schons

## Haftungsausschluss

Die hier vorgestellten Meditationen und Übungen dienen ausschließlich der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Sie stellen keinen Ersatz für medizinische oder psychologische Behandlungen dar. Bei Krankheit, körperlichen Beschwerden oder in der Schwangerschaft sollte im Vorfeld stets ein Arzt konsultiert werden. Die Durchführung aller hier beschriebenen Praktiken, z.B. der vedischen Feuerzeremonie, ist auf eigene Verantwortung. Für eventuelle Schäden übernehmen der Verlag und die Autorin keine Haftung. Für die erwähnten Wirkungen und Erfolge kann keine Garantie übernommen werden.

## 1. Auflage

ISBN 978-3-00-040181-7

© 2018 by Gabriele Hantke-Schons

Cosmic Union Verlag, [www.cosmicunion-verlag.com](http://www.cosmicunion-verlag.com)

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdrucks sind vorbehalten.

Lektorat, Fotos (S. 40, 68, 200, 227): Marcus Schons

Titel, Texte, Satz, Illustrationen: Gabriele Hantke-Schons,

Verwendung der Illustrationen von:

Lisa Fleischmann, Seiten: 33, 49, 51, 53, 55, 57, 59, 61, 63  
65, 67, 69, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 85, 109, 115, 119, 121, 125  
153, 158, 171, 174, 194, 235, 237, 242, 243, 289, 363, 457

Mel Browne: S. 333, 334, 336, 338, 340, 342, 344

Radha Raphaela Schons: S. 234 Unendlicher Knoten, 253, 323, 326  
Shantikunj Ashram, Hardwar: Gayatri Yantra, S. 166, 169, 170, 177

Verwendung der Fotolia Bildersammlung: [www.Fotolia.com](http://www.Fotolia.com):

3109031 Indian God Brahma, Vishnu, Mahesh

34714951 Collection of hindu gods (MKB) © (Malgorzata Kistryn)

S. 163, 164, 165, 166, 167, 168, 209, 210, 489

# Welt der Meditation

**G**rundlagen der **M**editation

**Y**oga

**B**uddhismus

**N**aturmeditationen

**S**chamanische Tradition

**I**ndianische Tradition

**H**awaianische Tradition

**A**boriginal Tradition

**D**ruidische Tradition

**C**hristliche Tradition

**S**ufismus

**E**ngel

**L**ichtnahrungs-**M**editation

**M**atrix-**Q**uanten-**M**editation

**K**osmische **R**eisen...

# Inhalt

- 04 Inhalt
- 16 Widmung
- 17 Danksagung
- 18 Vorwort
- 19 Mein eigener Weg zur Meditation
- 22 Einleitung

## Teil 1

### **Meditation - ein Weg zur Selbsterkenntnis**

Die Grundlagen der Meditation

#### **27 1 Was ist Meditation?**

- 28 Warum möchte ich meditieren?
- 29 Welche Meditation passt zu mir?
- 30 Meditationszeit
- 31 Meditationsplatz
- 32 Meditationskleidung und Zubehör
- 34 Vorbereitung auf die Meditation
- 36 Die Praxis der Meditation
- 37 Hindernisse und Ablenkungen
- 39 Meditation zum Tagesbeginn
- 40 Das Sein - die Quelle des Lebens
- 41 Heiliges Sein

#### **43 2 Meditationshaltungen „Asanas“**

- 44 Die Meditationshaltung
- 46 Die Körperhaltung
- 48 Meditation im Stehen
- 50 Meditation auf einem Stuhl
- 52 Der Schmetterling „Purna Titali Asana“
- 54 Leichte Haltung „Sukhasana“
- 56 Haltung des Helden „Dhyana Virasana“
- 58 Diamantensitz „Vajrasana“
- 60 Halber Lotussitz „Ardha Padmasana“
- 62 Lotussitz „Padmasana“
- 64 Vollkommene Haltung für Männer „Siddhasana“
- 66 Vollkommene Haltung für Frauen „Siddha Yoni Asana“



### **69 3 Meditationsgesten „Mudras“**

70 Meditationsgesten „Mudras“

71 Geste der Meditation „Dhyana Mudra“

72 Geste des Bewusstseins „Chin Mudra“

73 Geste des Wissens „Gyan Mudra“

74 Geste des Gebetes „Atmanjali Mudra“

75 Geste des Herzens „Hridaya Mudra“

76 Geste der Hinwendung zum Mutterschoß „Yoni Mudra“

## **Teil 2**

### **Lockerungsübungen- und Meditationstechniken**

#### **79 4 Lockerungsübungen**

80 Einfache Körperlockerung

83 Konzentrationsübungen „Brain Gym“

83 Überkreuzbewegungen

83 X - Visualisieren

83 Ohrenmassage

#### **85 5 Meditationstechniken**

86 Die Meditationstechniken

87 BeobachterIn sein

88 Meditationen mit den Sinnen

88 Sehen

88 Hören

89 Riechen

89 Fühlen

89 Schmecken

90 Meditationen mit Klängen, Tönen

90 Klangschalenmeditation

90 Meditation mit Tönen

91 Chanting

92 Bewegungsmeditationen

92 Gehmeditation

93 Tanzmeditation

94 Visualisierung

94 Herzmeditation

95 Erdungsmeditation

95 Visualisierung - Zitrone

- 96 Atemmeditationen
- 96 Beobachtung des Atems
- 96 Bauchatmung
- 96 Atemmeditation

### **Teil 3**

#### **Naturmeditationen**

- 99 **6 Naturmeditationen**
- 100 Naturmeditationen
- 102 Das Wasser des Lebens
- 104 Meditation zur Heilung der Erde

### **Teil 4**

#### **Traditionen der Meditation**

- 109 **7 Yoga**
- 110 Der Glaube
- 110 Die Schöpfung
- 110 Karma
- 110 Samsara
- 110 Moksha
- 111 Yoga
- 112 Raja-Yoga „Astanga-Yoga“
- 112 Hatha-Yoga
- 113 Bhakti-Yoga
- 113 Karma-Yoga
- 113 Jnana-Yoga
- 113 TantraYoga
- 114 Die Kundalini
- 115 Der Kundalinifluß
- 115 Blockierter Kundalinifluss
- 116 Das Erwecken der Kundalini
- 116 Mögliche Symptome eines Kundalini Aufstiegs
- 117 Die unbeabsichtigte Auslösung der Kundalini
- 117 Vorbereitung und Hilfen für den Kundalini-Prozess
- 119 **7 Yoga: Der Energiekörper**
- 120 Der Energiekörper des Menschen
- 120 Die Aura
- 122 Die „Nadis“
- 124 Die Chakren

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| 126 | Das Wurzelchakra                            |
| 128 | Das Sexualchakra                            |
| 130 | Das Solarplexuschakra                       |
| 132 | Das Herzchakra                              |
| 134 | Das Halschakra                              |
| 136 | Das Stirnchakra                             |
| 138 | Das Kronenchakra                            |
| 140 | Bindu Visarga                               |
| 141 | <b>Meditationen</b>                         |
| 142 | Körperübungen zur Aktivierung der Chakren   |
| 142 | Wurzel- und Sexualchakra                    |
| 142 | Solarplexus- und Herzchakra                 |
| 143 | Halschakra                                  |
| 144 | Meditationen zur Aktivierung der Chakren    |
| 144 | Meditation - Wurzelchakra                   |
| 145 | Meditation - Sexualchakra                   |
| 145 | Meditation - Solarplexuschakra              |
| 146 | Meditation - Herzchakra                     |
| 146 | Meditation - Halschakra                     |
| 147 | Meditation - Stirnchakra                    |
| 147 | Meditation - Kronenchakra                   |
| 148 | Die Aktivierung aller Chakren               |
| 148 | Chakren-Bija-Meditation                     |
| 150 | Chakren - Atem - Meditation                 |
| 150 | Aktivierung des Bindu Visarga               |
| 151 | Meditationen zur Aktivierung der Kundalini  |
| 151 | Kundalini - Meditation                      |
| 152 | Die Kundalini Meditation nach Osho          |
| 152 | Die Dynamische Meditation nach Osho         |
| 153 | <b>7 Yoga: Atemmeditation „Pranayama“</b>   |
| 154 | Die Atemmeditation „Pranayama“              |
| 155 | Die Vorbereitung auf Pranayama              |
| 155 | Hinweise zur Durchführung                   |
| 156 | Natürliche Atmung                           |
| 156 | Bauch-Atmung                                |
| 157 | Yogi-Atmung                                 |
| 158 | Nadi Shodana Pranayama                      |
| 158 | Handhaltung „Nasagra Mudra“                 |
| 159 | Vorbereitung                                |
| 160 | Wechselatmung                               |
| 161 | Wechselatmung mit Antar Kumbhaka            |
| 162 | Wechselatmung mit Antar- und Bahir Kumbhaka |

**163 7 Yoga: Indische Götter**

164 Indische Götter

164 Brahma, Vishnu, Shiva

165 Ganesha, Sarasvati, Lakshmi, Parvati

166 Durga, Gayatri, Bhumidevi/Privithi, Agni

167 Meditation mit Göttin Durga

168 Meditation mit Feuergott Agni

**169 7 Yoga: Yantra**

170 Das Yantra

170 Gayatri Yantra - Meditation

**171 7 Yoga: Mantra**

172 Das Mantra

173 Die Mantrenmeditation „Mantra Japa“

174 Gebetsketten „Malas“

174 Mantrenmeditation mit einer Mala

174 Kirtan

175 Das Mantra „Frieden“

176 Das Gayatri Mantra

177 Lange Version des Gayatri Mantras

178 Die Gayatri Mantra Meditation

180 Ausgewählte Mantren

**181 7 Yoga: Feuerzeremonie**

182 Die vedische Feuerzeremonie „Havan“

183 Räumlichkeiten, Bekleidung und Zubehör

184 Materialien und Zutaten

188 Die praktische Durchführung

189 Die Grundlagen des Rituals

190 Vorbereitung

192 Reinigungsrituale

196 Verehrung von Mutter Erde

197 Absicht

198 Einladung

199 Verehrungsritual

204 Einladung des Feuergottes Agni

205 Darbringung von Mantren und Samagri

213 Reinigungsritual

214 Lichtzeremonie

216 Verabschiedung

219 Abschließende Rituale

220 Havan - gekürzte Version

221 Agni Hotra

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| 223 | <b>8 Buddhismus</b>                    |
| 224 | Der Glaube                             |
| 224 | Dharma                                 |
| 224 | Karma                                  |
| 224 | Samsara                                |
| 224 | Nirvana                                |
| 225 | Die Traditionen des Buddhismus         |
| 225 | Hinayana Buddhismus                    |
| 225 | Mahayana Buddhismus                    |
| 226 | Vajrayana Tantrayana Buddhismus        |
| 226 | Zen Buddhismus                         |
| 228 | Das Leben des Buddha                   |
| 229 | Die Lehren des Buddha                  |
| 229 | Die vier edlen Wahrheiten              |
| 230 | Der edle achtfache Pfad                |
| 230 | Die drei Juwelen im Buddhismus         |
| 231 | Buddhistische Gottheiten               |
| 231 | Vajrasattwa                            |
| 231 | Medizinbuddha                          |
| 232 | Die weiße Tara                         |
| 233 | Tibetische Glückssymbole               |
| 235 | <b>Meditationen</b>                    |
| 236 | Buddhistische Meditationen             |
| 237 | Samatha                                |
| 238 | Vipassana                              |
| 239 | Vipassana Meditation                   |
| 240 | Körper-Scan                            |
| 242 | Atem- und Reinigungsmeditationen       |
| 242 | Die Neun Runden Atmung                 |
| 244 | Die Vajrasattwa - Meditation           |
| 246 | Die Medizinbuddha - Heilungsmeditation |
| 247 | Verehrungsmeditation der Weißen Tara   |
| 248 | Mitgeföhlsmeditationen „Tonglen“       |
| 248 | Tonglen für die eigene Heilung         |
| 248 | Gleichheit                             |
| 248 | Vergeben                               |
| 249 | Tonglen                                |
| 250 | Sterbe-Meditation „Phowa“              |
| 251 | Phowa für einen Sterbenden             |
| 252 | Ausgewählte Mantren                    |
| 253 | Das Mandala                            |

## 255 **9 Sufismus**

- 256 Der Glaube
- 256 Heiliger Qur'an
- 256 Scharia
- 256 Tariqa
- 256 Haqqa
- 256 Marifa
- 257 Sufismus
- 257 Dhikr „Erinnerung“
- 258 Der Tanz der Derwische
- 259 **Meditationen**
- 260 Die heiligen Namen
- 261 Sufi - Weisheiten
- 261 Sufi - Gesänge
- 262 Gebet
- 263 Nasreddhin Mullah

## 265 **11 Schamanische Tradition**

- 266 Der Glaube
- 266 Kosmologie
- 266 Verwandtschaft aller Lebewesen
- 266 Krafttiere
- 266 Pflanzenverbündete
- 267 Schamanismus
- 268 Der Weltenbaum
- 269 Schamanische Reisen
- 271 **Meditationen**
- 272 Durchführung einer schamanischen Reise
- 273 Reise in die obere Welt - „Kraftplatz“
- 274 Reise in die obere Welt - „Helfer“
- 275 Reise in die untere Welt - „Kraftplatz“
- 276 Reise in die untere Welt - „Krafttier“
- 277 Reise in die obere Welt - „LehrerIn“
- 278 Reise in die untere Welt - „Kraftpflanze“
- 279 Reise in die obere Welt - „Transformation“

## **281 11 Indianische Tradition**

- 282 Der Glaube
- 283 Zeremonien und Gebetsrituale
- 283 Reinigungszeremonien „Räucherungen“
- 284 Die Medizinrad-Zeremonie
- 284 Die Vision von Sun Bear
- 286 Die Visionssuche
- 287 **Meditationen**
- 288 Räucherungen „Smudging“
- 290 Das Medizinrad
- 291 Himmel und Erde
- 292 Die vier Elemente
- 292 Erde, Wasser
- 293 Feuer, Luft
- 294 Indianische Gesänge
- 294 Trommelschlag des Herzens
- 295 Indianische Chants
- 296 Heilpflanze
- 297 Baum
- 298 Die Sprache der Steine
- 299 Bergkristall
- 300 Visionssuche
- 301 Erdung „Grounding“

## **303 12 Hawaianische Tradition**

- 304 Der Glaube
- 304 Hawaianische Götter
- 304 Lokahi
- 304 Mana
- 304 Aloha
- 305 Ho'omana
- 305 Kahunas - Experten für Heilung
- 307 Ho'oponopono - Heilung durch Vergeben
- 309 **Meditationen**
- 310 Ho'oponopono-Meditation
- 312 Ho'oponopono Variation „Heilung des Körpers“
- 313 Hawaii
- 314 Hi'aka - Göttin der Winde
- 315 Die eigene Kraft kennenlernen
- 316 Die eigene Kraft mit Energie aufladen
- 317 Der Augenblick der Kraft ist „Hier und Jetzt“
- 317 Steigerung der Lebendigkeit

319 **13 Tradition der Aboriginal**

320 Der Glaube

321 Die Schöpfungsgeschichte

322 Die Wege der Schöpfungswesen

322 Zusammenkünfte der Stämme

323 **Meditationen**

324 Dadirri

327 Gebet zu den Schöpferischen Ahnen

328 Der Klang der Erde

330 Reise im Himmel

331 Didgeridoo „Yidaki“

331 Gesang der Freiheit

332 Tanze das Lied deiner Ahnen

335 Aboriginal Spirit Meditation

347 **14 Tradition der Druiden**

348 Der Glaube

348 Awen

348 Heiligkeit der Natur

348 Ehrung der Ahnen

348 Keltische Götter

348 Leben im Hier und Jetzt

349 Der Weg des Druiden

350 Der Kreislauf des Lebens

351 Besondere Rituale

352 Kraftorte und Krafttiere

353 **Meditationen**

354 Schutzkreis

356 Heiliger Wald

358 Steinkreis

359 Unendlichkeit

360 Heiliges Sein



## 363 **15 Christliche Tradition**

- 364 Der Glaube
- 365 Die Christlichen Traditionen
- 365 Die katholische Tradition
- 365 Die evangelische Tradition
- 365 Die vier Solas
- 366 Die Rosenkreuzer
- 366 Die Gnostiker
- 367 Das Leben von Jesus
- 368 Maria Magdalena
- 370 Die Gebote Jesu
- 372 Jesus - ein Yogi?
- 373 **Meditationen**
- 374 Visualisierungen
- 375 Sammlung im Gebet
- 375 Gebete
- 376 Gospel
- 376 Gregorianische Gesänge
- 377 Christliche Symbole
- 377 Herzgebet
- 378 Anrufung
- 379 Labyrinthmeditation
- 380 Gnostische Meditation
- 381 Die Meditation der Rosenkreuzer

## 383 **16 Engel**

- 384 Das Licht der Engel
- 385 Die Hierarchie der Engel
- 387 Die Erzengel
- 389 **Meditationen**
- 390 Schutzengel
- 391 Erzengel Metatron
- 392 Erzengel Raphael
- 393 Erzengel Michael
- 394 Erzengel Gabriel

- 397 **17 Neue Meditationen**
- 398 **Die Matrix-Quanten-Meditation**
- 399 Matrix
- 400 Meditation - Matrix I
- 402 Meditation - Matrix II
  
- 404 **Die Erkenntnis**
  
- 406 **Kosmische Reise**
  
- 408 **Meditationen zu Prana- und Lichtnahrung**
- 408 Jasmuheen
- 409 Sanfte Wege zur Lichtnahrung
- 410 Nährende Alternativen
- 413 Meditation - Achtsam Essen
- 414 Lichtnahrungsmeditation
  
- 417 **Chanting - Universal Songs**
  
- 418 **Tanz-Meditationen**
- 419 Trancetanz
- 420 Meditation - Trancetanz
- 422 Kreistänze
- 425 Wirbel - Meditation "Whirling"
  
- 428 **Spontane Meditationen**
- 428 Kreatives Bewegen
- 429 Kreatives Schreiben
- 429 Kreatives Malen
  
- 430 **Brabbel Meditation**
- 430 Lockerungsübung
- 431 Brabbel Meditation
  
- 432 **Achtsamkeitsmeditationen**
- 432 Computer
  
- 434 **Heilmeditationen**
- 434 Heilmeditation
- 435 Lichtmeditation
- 436 Heilung der Organe
- 437 Reinigung des eigenen Energiekörpers
- 437 Meditation „Blume des Lebens“
  
- 438 **Die große Göttin**
- 439 **Das innere Kind**

440 **Schwangerschaft und Geburt**

440 Willkommen

441 Freudentanz der Geburt

444 **Leichtigkeit des Sterbens**

447 **ICH BIN**

## **Teil 5**

### **Spirituelle LehrerInnen**

451 **18 Spirituelle LehrerInnen**

452 Spirituelle LehrerInnen

453 Meditationen

## **Teil 6**

### **Anleitung von Meditationen**

457 **19 Anleitung von Meditationen**

458 Die Anleitung von Meditationen

459 Die Vorbereitung einer Meditation

460 Vorbildfunktion

461 Die Wortwahl in der Meditation

462 Anfängergruppen

463 Die Herzmeditation

465 **Meditation mit Kindern**

466 Die Meditation mit Kindern

467 Meditation mit verschiedenen Altersgruppen

468 Praktische Durchführung

468 Verwandeln

469 Schleiertanz

469 Tönen

469 Phantasiereise

470 Traumreise zum orientalischen Basar

473 **Glossar**

478 Sanskrit - die Sprache der Götter

479 Die Aussprache des Sanskrit

480 Übersetzung der Feuerzeremonie „Havan“

488 Übersetzung „Agni Hotra“

490 Quellen

494 Adressen

496 Autorin

*Für*

*Radha Raphaëla*

*die wunderbarste Tochter der Welt*

# Danksagung

Ich danke

Meinem Lehrer Sri Hans Raj Maharaji  
für seine Liebe, seine Geduld und sein Mitgefühl.  
Für die Ermutigung und Unterstützung während der Übersetzung  
meines ersten Buches. Für die Inspiration, dieses Buch zu schreiben.

Meiner Tochter Radha Raphaela,  
die mich an den Wert des Buches für andere Menschen erinnerte  
und mir ein immerwährender Quell der Herzensliebe ist.

Meinem Mann Marcus  
für seine geduldige liebevolle Unterstützung,  
Hilfe bei der Korrektur des Buches und Ideen für die Meditationen.

Meiner Mutter

Meinem Großvater,  
der mir mit seiner liebevollen, friedlichen Haltung  
zeigte, was Meditation im Alltag bedeutet.

Allen Menschen,  
die mich auf dem Weg in die Meditation begleiteten und inspirierten.  
Besonders den spirituellen LehrerInnen  
Amma, Gangaji und Jasmuheen.

Swami Satchitananda Sarasvati und Swami Sri Shivananda  
für die Erkenntnisse und geistige Bereicherung durch ihre Bücher.

Swami Krishnanandaji,  
der mir bei meinen ersten Versuchen der Mantrenübersetzung  
geduldig half.

## Vorwort

Dieses Buch entstand im Laufe der letzten Jahre. Alles begann 1999 mit einer kleinen Sammlung von Meditationen. Sie wuchs und wurde zum Handbuch, zu einer Grundlage unserer Ausbildungen und Seminare. Mehr und mehr Meditationen und Erfahrungen kamen hinzu. Mit jedem Jahr meiner Meditationspraxis veränderte sich das Buch. Meine Meditationen wurden tiefer und im Laufe meiner eigenen Bewusstseinsprozesse entwickelte ich ein neues Verständnis zur Meditation und zum Leben. Meditation ist eines der wunderbarsten Geschenke, die mir das Leben gemacht hat. Es ist ein Weg zu innerem Frieden, Harmonie, Heilung und Selbsterkenntnis. Ich möchte dieses Geschenk teilen und allen Interessierten den Wert der Meditation und die Freude daran vermitteln, ihnen Anregungen und Werkzeuge zur Verfügung stellen, ihren eigenen Weg in die Meditation zu finden. Ich möchte die Menschen ermutigen, ihrem Potential und ihrer inneren Weisheit entsprechend zu leben. „Jeder Mensch hat die Fähigkeit zu meditieren“, im Bewusstsein von Meditation zu leben. Dies ist unsere wahre Natur, unser göttliches Geschenk. Meditation ist eine Reise in unser Zentrum, zu unserem wahren Selbst, unserem Potential. Ein Tor zu unserer „ICH BIN“-Präsenz. Die Erde verändert sich immer mehr und immer schneller. Ein neues Verständnis ist nötig, um das Gleichgewicht in der Natur wieder herzustellen und leichter mit den Veränderungen leben zu können. Dazu ist es notwendig, in Frieden, Liebe und Harmonie mit der Natur und all ihren Wesen zu leben. Alle Geschöpfe haben das gleiche Recht auf ein gutes Leben. Mit diesem Buch möchte ich helfen, die Herzen dafür zu öffnen.

*Meditation ist ein Weg zu innerem Frieden -  
ein Weg zum Welt-Frieden.*

*Möge die Kraft des Friedens und der Liebe  
die Erde und all ihre Wesen erfüllen.*

## **Mein eigener Weg zur Meditation**

Ich wurde 1963, zur Zeit der ersten Revolutions- und Befreiungsbewegungen: Hair, Woodstock und den Beatles geboren. Mein Leben begann in einem kleinen Dorf, umgeben von Wiesen und Wäldern und einem großen Bach. Ich erinnere mich an Zeiten in meiner Kindheit, die noch völlig erfüllt waren von der Erfahrung des „bewussten Seins“. Ich hielt mich viel in der Natur auf, spürte die Sonne, den Regen, die Erde unter meinen Füßen und eine tiefe Verbindung zu Allem, was ist. Auch als ich älter wurde, als Jugendliche, machte ich diese Erfahrung immer wieder, beim Malen, Tanzen oder in der Stille der Natur.

Mein spiritueller Weg führte mich nach Berlin, in die Vibration der Großstadt mit ihren starken Sinneseindrücken. Hier gab es „Alles“! Ein Schmelztiegel von Menschen aus allen Ländern mit unterschiedlichen Religionen, Ansichten, Erkenntnissen und spirituellen Erfahrungen. Ich machte eine Heilpraktikerausbildung, lernte viele neue Meditations-techniken kennen, begann mit Kristallen und Engeln zu meditieren, sang in meiner ersten Chanting-Gruppe und verstand, dass „Alles“ relativ ist. In dieser Zeit arbeitete ich mit Kindern. Mit ihrer Hilfe lernte ich viel über Offenheit, Wahrheit, Klarheit und Meditation im Alltag.

Mein Weg führte mich weiter zu den kanarischen Inseln. Gomera, ein Ort starker Energie und Magie: Delfine und Wale, die Kraft der Vulkane und wunderbare Natur. Hier erlebte ich völlige Freiheit - „Eins-Sein“ mit der Natur und ihren Lebewesen, tiefe kraftvolle Meditationen mit wunderbaren Menschen und Heilung. Ich arbeitete als Gärtnerin auf einer Finca für Meditations- und Bewusstseinsarbeit, traf mich mit anderen TherapeutInnen in „emotional meetings“, leitete Meditationen an, gab Sessions... und hatte eine wunderbare Zeit. Hier begegnete ich Shanti Mayi, einer spirituellen LehrerIn. In einem ihrer Vorträge sah ich ein Bild ihres Meisters Sri Hans Raj Maharaji. Er lachte auf diesem Bild und strahlte dabei eine Freude und Ruhe aus, die mich tief berührte und sofort das Gefühl in mir auslöste, diesen Menschen kennenlernen zu wollen.

So führte mich mein Weg nach Indien. Eine Freundin bastelte mir ein Kästchen mit der Aufschrift: „Spenden für Indienreise“ und - oh Wunder - das Geld kam. Eines Morgens erschien ein Freund bei mir. Er überreichte mir feierlich ein Einmachglas mit seinen Ersparnissen, die er mir für meine Reise schenken wollte. Ich war tief gerührt, bedankte mich, nahm das Geld aber nicht an. Wenige Tage später fand ich in meinem Bus einen geheimnisvollen Umschlag. Als ich ihn öffnete, lagen zweitausend Dollar darin und eine Karte, auf der stand: „Nimm dieses Geld für deine Reise nach Indien oder kaufe dir etwas Neues zum Anziehen“. Ein Gast, dem ich zuvor eine Heil-Behandlung gegeben hatte, spendete weitere fünfhundert DM. Ich kaufte ein Flugticket nach Indien, Delhi.

Die Reise selbst war wie geführt. An jeder Ecke warteten Menschen, die mir ihre Hilfe anboten. Als ich am Flughafen in Delhi ankam, war ich mit einer völlig anderen Welt konfrontiert. Der Zug, mit dem ich weiterfahren wollte, war abgesagt worden. Ich beschloss, mit dem Bus weiterzureisen. Ein freundlicher junger Inder gab mir eine Wegbeschreibung und brachte mich zum richtigen Bus. Dem Busfahrer selbst gab er spezielle Order. Mein Ziel war Rishikesh, im Norden Indiens, am Fuße des Himalaya. So fand ich mich auf einer kleinen Bank mit vielen Kindern, einem Sack Reis, einer alten Frau und einigen Hühnern in einem Bus nach Rishikesh.

Ich musste noch einige Male den Bus wechseln, bis ich mich schließlich direkt am Ganga wiederfand: vor den Toren von „Sachcha Dham“ (skrt. Ort der Wahrheit), einem vedischen Ashram. Eine Aura von Frieden und Liebe erfüllte und umgab diesen Ort. Ich meditierte dort tagelang, bis ich eines Tages spürte, dass ich beobachtet wurde. Ich schaute auf und sah in leuchtende Augen, die Liebe und Frieden ausstrahlten und das ganze Universum enthielten. Ich spürte mein Herz und wusste, ich bin zu Hause angekommen. Sri Hans Raj Maharaji, der „König der Schwäne“ wurde zu meinem spirituellen Meister.

Indien bedeutete für mich Herz, Stille, Frieden, Gelassenheit und absolutes Trauen. Ich war an der Quelle angekommen. Auch hier gab es „Alles“: spirituelle Nahrung in allen Variationen und allen Traditionen, Weisheit, Erleuchtung. Ich verbrachte viele Stunden in tiefer Meditation,



erweiterte meine Yogatechniken, lernte die Praxis der Feuerzeremonie kennen und liebte es, Mantrén zu rezitieren. Von da an verbrachte ich jeweils ein halbes Jahr in Indien und ein halbes Jahr in Deutschland.

Ich lernte meinen Mann kennen, meine Tochter wurde geboren. Wir eröffneten ein Seminarhaus und begannen mit Vorträgen, Seminaren und Ausbildungen im Bereich von Heilung und Meditation. In dieser Zeit begann ich das Buch „Welt der Meditation“ zu schreiben.

Mein Leben wurde abrupt angehalten. Während eines tief greifenden Erlebnisses, einer Nah-Tod-Erfahrung, war ich dem Himmel sehr nahe. Ich sah strahlendes Licht, Engel, hörte sphärische Gesänge und kurz darauf eine Stimme die mir sagte, dass es nun Zeit sei zurückzukehren. Ich kehrte zurück in meinen Körper und durchlief viele Stufen der Heilung. In dieser Zeit wurde ich geführt und begleitet von Erzengel Gabriel. Die Reihe „Segen der Engel-Meditationen“ (Buch, Audio, Karten, Filme) entstand, die mein Mann mit seiner Musik bereicherte.

Am 23. Oktober 2011 verließ mein Lehrer Sri Hans Raj Maharajji seinen Körper. Eine große Seele ist in Maha Samadhi eingegangen. In meinem Herzen spüre ich auch heute noch die tiefe Verbindung zu ihm und Dankbarkeit für seine Liebe und Geduld.

# Einleitung

Das Buch „Welt der Meditation“ setzt sich aus mehreren Teilen zusammen. Es beinhaltet Meditationen und Techniken alter Traditionen, deren Inhalte von der jeweiligen Kultur, dem Land, Weltbild, der individuellen Prägung und Religion abhängig sind. In diesen Kulturen ist häufig ein langjähriges Studium oder eine spirituelle Ausbildung Voraussetzung für eine Technik oder ein Ritual, z.B. der Feuerzeremonie (Kap. Yoga), Ho'oponopono (Kap. Hawaianische Tradition). Aufgrund in alten Zeiten weitergegebener, ausschließlich mündlicher Überlieferungen, auch in Form von Tanz, Gesang und Bild (s. Tradition der Aboriginal oder der Druiden), sowie dem Einfluss der Kolonialisierung und der Kirche (z.B. Hawaianische und Indianische Tradition), gingen manche Teile des alten Wissens teilweise oder ganz verloren oder wurden mit neuen Techniken vermischt. Durch verschiedene Dialekte und Schulen, z.B. im Sanskrit (Yoga) kommt es häufig zu unterschiedlichen Aussprachen oder auch Schreibweisen, z.B. der Mantrén in den Übersetzungen. Das Buch „Welt der Meditation“ ist ein Versuch, den Traditionen der Kulturen zu entsprechen und gerecht zu werden und eine Überlieferung in ihrem Sinne zu gewährleisten.

*„Gott ist überall, wir finden ihn in den Traditionen aller Kulturen.  
Es ist gleich, welchen Weg wir nehmen,  
Am Ende führt er stets in unser Zentrum, zu Gott“*

# Teil 1

Meditation - ein Weg zur Selbsterkenntnis  
Die Grundlagen der Meditation



# Meditation

ist ein Zustand reinen Bewusst-Seins -  
tiefer, innerer Frieden.  
Verbundenheit mit Allem, was ist.

- Stille -



# Meditation

- ein Weg zur Selbsterkenntnis

Meditation ist  
ein Zustand reinen Bewusst-Seins -  
tiefer, innerer Frieden.  
Verbundenheit mit Allem-was-ist.  
- Stille -

Meditation bedeutet,  
mit seiner ganzen Aufmerksamkeit  
im Augenblick -  
im Hier und Jetzt sein,  
sich jedem Moment des Lebens neu öffnen.

Jede Handlung, unser Alltag  
wird so zur Meditation.

# 1

## **Was ist Meditation?**

*Ich wandere auf dem Weg der Wahrheit.*

*Tiefer Frieden erfüllt mein Herz.*

*Ich spüre meine eigene Lebendigkeit.*

*Mein Leben ist erfüllt und reich.*

Die Frage: „Was ist Meditation?“ ist schwer zu beantworten. Meditation (lat. meditatio) bedeutet „in seiner Mitte sein, in sich selbst ruhen“. Eine tiefe Sammlung und Versenkung, bis hin zum vollkommenen Eins-Sein. Meditation ist ein besonderer Bewusst-Seins-Zustand, der über Worte hinausgeht. Sobald man versucht, ihn mit Worten zu beschreiben, befindet man sich bereits außerhalb dieses Zustandes. Die einzige Möglichkeit, Meditation als das, was es ist zu erfahren, ist zu meditieren. Meditation bietet die Möglichkeit, das Leben so zu sehen wie es ist, sich in jedem Augenblick neu zu öffnen. Höhepunkt der Meditation ist die tiefe Versenkung „Samadhi“, ein Zustand vollkommenen Bewusst-Seins. Er ist verbunden mit der Erfahrung von Einheit, Verbundenheit, ALL-Eins-Sein, innerem Frieden, Stille, Glückseligkeit. Meditation ist eine unerschöpfliche, ewige Quelle der Energie, Einsicht und Weisheit, des inneren Friedens - ein Weg zum Weltfrieden.

# Warum möchte ich meditieren?

*Meditation ist ein Weg zu innerem Frieden - Heilung!  
Ein Weg zu deinem wahren Selbst.*

Seit Anbeginn der Zeit gibt es in allen Kulturen Wege in die Meditation. In Asien, z.B. in Indien, finden wir ein tiefes Wissen, eine Schatztruhe voller unterschiedlicher Traditionen und Erfahrungen. Jede Kultur hat ihre eigene Art und Weise zu meditieren, ihrer Lebensweise und ihrer Natur entsprechend. Allen gemeinsam ist der Wunsch nach Liebe, Frieden, Heilung und Selbsterkenntnis. Es gibt viele Gründe zu meditieren:

- Wir möchten unsere Gesundheit verbessern
- Wir wünschen uns mehr Entspannung und Ruhe
- Wir möchten unseren Kopf frei bekommen - „mal abschalten“
- Wir suchen nach etwas Neuem, nach Lebendigkeit
- Wir möchten unserem Leben einen neuen Sinn geben
- Wir hatten eine tiefgreifende Erfahrung mit Krankheit oder Tod
- Wir spüren, dass „Das“ nicht alles sein kann
- Wir suchen nach Tiefe und Wahrheit
- Wir wünschen uns Liebe, Harmonie und Frieden im Leben

Mit Meditation können wir all das finden: Gesundheit, Heilung, Klarheit und Erkenntnis. Meditation ist ein Zustand wachen Bewusstseins: der Geist beruhigt sich, alle Gedanken und Emotionen verschwinden, wir erleben den Augenblick vollständig, „Hier-und-Jetzt-Sein“. „Jeder Augenblick ist neu“ - unser Leben bekommt neue Frische und Lebendigkeit. In Meditation können wir unser Leben in seiner ganzen Fülle genießen. Meditation lehrt uns Ruhe und Gelassenheit. Wir werden zur MeisterIn unseres Verstandes: er steht uns weiterhin zur Verfügung, um nützliche Aufgaben wie Rechnen, Kalkulieren und Artikulieren zu erfüllen, aber er ist still, wenn wir entspannen, tanzen oder auf einer Wiese liegen.



## Welche Meditation passt zu mir?

*Jeder Mensch ist ein einzigartiger, wunderbarer Ausdruck des Seins,  
Zeit und Art der Meditation entsprechen seiner individuellen Natur.*

Jeder Mensch hat seinen eigenen, individuellen Weg in die Meditation.  
In unseren Meditationskursen achten wir daher auf eine Vielfalt von:

- Meditationstraditionen, wie buddhistische, indianische...
- Meditationstechniken, wie Bewegungs-, Atemmeditationen...
- Sinneserfahrungen in den Meditationen, wie spüren, hören...

Die TeilnehmerInnen erkennen so sehr schnell, welche Techniken ihrem Wesen entsprechen. Meditation ist ein Genuss. Wähle eine Meditationstechnik, die dir Freude bereitet. Wenn du ein Bewegungstyp bist, wähle z.B. eine Geh- oder Tanzmeditation, bist du ein musikalischer Typ, vielleicht eine Klangmeditation. Beginne mit der Meditation, wie es deiner Natur entspricht. Für den Einen heißt das, mit einer Dauer von ein- bis zwei Minuten zu beginnen und die Meditationszeit nach und nach zu verlängern. Für den Anderen mag das bedeuten, sich leidenschaftlich langen, tiefen Meditationen hinzugeben.

Oft kann es nützlich sein, bewusst eine Meditationstechnik zu wählen, von der wir denken, sie entspräche uns nicht, und Widerstände in uns auslöst. Doch gerade hier bietet sich eine Gelegenheit, neue Seiten an uns zu entdecken. Empfehlenswert ist, über einen gewissen Zeitraum die von dir gewählte Technik täglich zu praktizieren, um sie kennenzulernen. Viele wunderbare Meditationen warten auf dich!

## **Meditationszeit**

*Genieße einen Termin mit Dir selbst,  
deine Zeit der Ruhe und Zentrierung, der Meditation.*

Anfangs ist es günstig, eine feste Uhrzeit für deine Meditationspraxis zu wählen. Körper und Geist gewöhnen sich daran und sind auf die Meditation vorbereitet. So erreichst du leichter eine tiefe Konzentration und Zentrierung. Nach kurzer Zeit regelmäßiger Praxis spürst du bereits die heilsame Wirkung und es wird immer einfacher und schöner, sich der Meditation hinzugeben - einen inneren Rhythmus zu finden. Empfehlenswert für eine gute Meditation sind die frühen Morgenstunden, die Atmosphäre ist frisch und rein. „Frühmorgens habe ich keine Zeit“, denkst du vielleicht - aber gerade dann, wenn du dich doch der Meditation hingibst, spürst du die Wohltat eines ruhigen, entspannten Tagesbeginns und einer tiefen Gelassenheit. In dieser Haltung der inneren Harmonie und Zentrierung ist es ein Leichtes, den Alltag zu meistern. Es genügt schon, eine halbe Stunde früher aufzustehen. Auch abends, als Abschluss des Tages, ist Meditation sinnvoll. Der Geist wird beruhigt und gereinigt. Eine Herausforderung liegt allerdings in der häufig auftretenden Müdigkeit nach einem langen Tag, die leicht zu Konzentrationsmangel oder Einschlafen während der Meditation führen kann. In der Tradition des Yoga heißt es, dass besonders kraftvolle Meditationen zum Sonnenauf- oder -untergang erfahren werden können. Ein Leben im Bewusstsein von Meditation eröffnet uns die Möglichkeit, jeden Augenblick in seiner ganzen Fülle zu genießen.

# **Meditationsplatz**

*Meditation ist an jedem Ort der Welt möglich.*

*„Ein schneller Weg zur Erleuchtung kann es sein,  
auf einem Marktplatz zu meditieren“. (Osho)*

Wähle einen schönen hellen Raum oder eine ruhige Stelle in deinem Zimmer, die nur zur Meditation genutzt werden. Ein Meditationsplatz wird zu deinem persönlichen Kraftort und strahlt Frieden und Harmonie aus, je häufiger du dort meditierst. Ein kleiner runder Tisch mit Objekten und Symbolen deiner Wahl, z.B. Kerzen, Blumen, Kristallen oder Bildern wirken inspirierend. Während einer Meditation können sie als Meditationsobjekte dienen, d.h. als Sammelpunkte für die Aufmerksamkeit, „Konzentrationspunkte“. Meditation ist zu jeder Zeit, an jedem Ort der Welt möglich. Besonders für Anfänger ist jedoch ein eigener Meditationsplatz eine wichtige Unterstützung, um leichter zur Ruhe zu kommen.

# Meditationskleidung und Zubehör

*Eine gute Unterlage und lockere, bequeme Kleidung, sorgen für einen freien Fluß der Atmung und der Energie und unterstützen die Meditation.*

## **M**editationskleidung

Leichte, lockere und bequeme Kleidung aus Naturfasern, z.B. Wolle oder Baumwolle sorgt für einen optimalen Energiefluß (Wärme-/Kältebalancierung, Hautatmung, guter Feuchtigkeitssausgleich) und ermöglicht eine tiefe und fließende Atmung (Bauchatmung).

## **M**editationskissen

Ein Sitzkissen kann, besonders für Einsteiger eine Unterstützung für eine entspannte längere Meditation sein. Zur Auswahl stehen verschiedene Unterlagen, wie z.B. ein Zafu (japanisches Sitzkissen) oder ein Gomden (tibetanisches Sitzkissen). Achte beim Sitzen auf eine aufrechte Körperhaltung. Für den optimalen Energiekreislauf ist es gut, wenn beide Knie auf dem Boden ruhen. Bei allen Sitzarten kann das Unterlegen einer Decke hilfreich sein. Sie unterstützt die Entspannung in den Beinen und wirkt als Wärmepolster bei längerem Sitzen.

## **M**editationsbänkchen

Hier entsteht mehr Druck auf den Knien, darum wirkt besonders hier eine gute Polsterung sehr wohltuend.

## **S**itzmatten, Decken

In diesem Bereich gibt es eine große Auswahl, z.B. Baumwolldecken, Yogamatten mit Latex etc.

## **M**aterialien

Die Natürlichkeit der Materialien, wie z.B. Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) unterstützt die Meditation. Empfehlenswert sind vegane Produkte. Materialien aus Polyester oder anderen Kunststoffen können sich statisch aufladen, dies kann störend wirken, sowohl auf den Körper, als auch auf den Energiekörper.



Meditationsbänkchen und Meditationskissen  
Bilder: Lisa Fleischmann

# Vorbereitung auf die Meditation

*Meditation ist ein Genuss -  
sie nährt und heilt Körper, Geist und Seele.*

## Lebe weise

Meditation ist eine Lebenseinstellung, ein Weg zu Harmonie und innerem Gleichgewicht. Eine optimale Einstimmung bietet daher auch ein gesunder harmonischer Lebensstil im Einklang mit der Natur. Dazu gehört ausreichend Schlaf, körperliche Bewegung, eine gesunde leichte Ernährung mit viel frischem Quellwasser oder stillem Wasser und genügend Zeit in der Natur verbringen. Empfehlenswert ist eine vegetarische, vegane oder Rohkost-Ernährung, sowie Prana-/Lichtnahrung, die unsere Gesundheit fördert und durch friedliche Handlungen erworben wurde. In vielen spirituellen Traditionen lebt man in dem Bewusstsein, dass der Körper ein Tempel ist, in dem unsere Seele wohnt. Der Körper wird daher liebe- und respektvoll behandelt und gepflegt. Für das eigene Wohlfühlen ist es sinnvoll, die Liebe zum eigenen Körper zu entwickeln, nach innen zu hören: - was möchte er? Was gebe ich ihm? Habe ich wirklich Hunger oder braucht mein Körper eher Ruhe und Schlaf? Genügend Nahrung für Geist und Seele zu finden, z.B. durch die Kraft der Liebe, in der Natur, durch Kreativität: Singen, Tanzen, Musik, Malerei, Schreiben....

## Reinigungen

Reinigungen sind Teil einer gesunden Lebensführung und können dir helfen, deine Lebensqualität zu verbessern. Grundlegende einfache tägliche Reinigungstechniken findet man in der Tradition des Yoga: z.B. die Nasenspülung (Neti), die Mund- und Zungenreinigung u.v.m. Altbewährte ganzheitliche Körper-Reinigungen sind: Salzbäder (30 min, mit 500 g Meersalz) und nachfolgend eine Einölung mit erwärmten Sesamöl. Diese Kombination verjüngt und nährt den Körper. Ganzkörper-Ölungen wie z.B. aus dem Ayurveda bekannt, verhelfen zu lang anhaltender Vitalität und Gesundheit. Fasten mit Wasser oder frisch gepressten Säften bewirkt Leichtigkeit, Klarheit und Erkenntnis.

## **Entspannung durch Bewegung**

In meinen eigenen Meditationsgruppen stellte ich fest, dass es den TeilnehmerInnen durch ihre Anspannung anfangs gar nicht möglich war, still zu sitzen. Ich achte daher sowohl in Kursen, als auch in meiner eigenen Meditationspraxis darauf, mit Kundaliniaktivierungen, Bewegungsmeditationen, z.B. Tanzen, Lockerungsübungen oder kraftvollen Gesängen, wie z.B. Chanting und Man-trenrezitation zu beginnen. Diese Techniken wirken entspannend und befreiend. Müde TeilnehmerInnen werden energetisiert.

## **Katharsis**

In Meditationen können starke Emotionen, wie Wut, Hass, Angst, Trauer zum Vorschein kommen. Viele Menschen haben gelernt, ihre wahren Gefühle zu verbergen und zu unterdrücken. Über längere Zeit aufgestaut, können diese jetzt während der Meditation aufsteigen und so intensiv sein, dass es möglich ist, sich völlig darin zu verlieren. Hier kann es helfen, einen Zustand von „Katharsis“ hervorzurufen, d.h. allen Gefühlen, die aufsteigen wollen, Ausdruck zu verleihen: sich schütteln, schreien, weinen, lachen, auf ein Kissen einschlagen... Ein Klanghintergrund von lauter, dynamischer Musik befreit und nimmt die Befangenheit. Fließendes Tanzen oder eine stille Meditation zum Ausklang schenken Leichtigkeit für den Tag. Empfehlenswert ist z.B. die „Dynamische Meditation“ oder die „Kundalini-Meditation“ von Osho (als CD im Handel erhältlich).

## **Praktische Tipps**

Es ist anfangs leichter, in einer ruhigen Umgebung zu meditieren, um Ablenkung, Störungen und Unruhe zu vermeiden. Hilfreich vor Beginn der Meditation ist das Ausschalten von Telefon (Anrufbeantworter), Herd, Computer und Fernseher. Empfehlenswert ist es, vorher zur Toilette zu gehen. Keine oder nur wenig, leichte Nahrung zu sich zu nehmen, um die Energie nicht im Magen zu binden und somit wacher zu bleiben. Mit Bewegungsmeditationen, Lockerungs- oder Dehnungsübungen zu beginnen. Nachruhe einzuplanen.

# Die Praxis der Meditation

*Der Bewusstseinszustand von Meditation  
ist das natürliche Geburtsrecht des Menschen.*

*Meditation ist ein Zustand reines Bewusst-Seins.  
Du erkennst, wer du bist, deine wahre Natur.  
Um dies zu erfahren, kannst du jetzt und hier innehalten,  
ohne je eine einzige Technik erprobt zu haben.*

Viele Meditationstechniken beginnen mit Achtsamkeitsübungen, führen weiter zur Fokussierung der Aufmerksamkeit, zur Konzentration bis hin zur Meditation. Während einer Meditationsübung wird die Aufmerksamkeit trainiert und mit Hilfe von Meditationsobjekten z.B. der Atmung, auf einen Punkt konzentriert (s.a. Kapitel Meditationstechniken). Sobald Gedanken erscheinen wendet man sich, anstelle den Gedanken zu folgen, immer wieder neu dem Meditationsobjekt zu. Die Konzentration wird gestärkt, bis das ganze Bewusstsein gesammelt ist. Dann erst beginnt die Meditation. Meditation ist ein Zustand reinen Bewusst-Seins, Leere, Stille. Anfangs befindet man sich vielleicht nur einige Minuten in Meditation, später verlängern sich die Phasen, bis hin zur vollkommenen Bewusstwerdung dem „Erwachen“, der „Erleuchtung“. Der Mensch erkennt seine wahre Natur: „das reine Sein“. Man kann diese Erfahrung auch machen, indem man alles loslässt, sich dem hingibt was da ist, „ein vollkommenes Innehalten“, „Hier-Sein“ - frei von Gedanken, Bildern oder Urteilen. Manche Menschen „erwachen“ spontan, ein Geschenk göttlicher Gnade.

## **Erfahrungen während der Meditation**

Erste Erfahrungen während der Meditation zeigen sich z.B. in körperlichen Phänomenen, wie Wärme, Hitze, Kribbeln, Ruhe, Entspannung, großer Müdigkeit, bis hin zum Einschlafen oder Emotionen wie: Weinen, Lachen u.a., in einem Ansteigen von geistiger und körperlicher Energie, dem Aufsteigen alter Gedanken und Erinnerungen, Visionen und Lichterscheinungen. Selten bleiben Reaktionen ganz aus.



# Hindernisse und Ablenkungen

*Meine Meditation war wunderbar,  
warum meditiere ich nicht weiter?*

Zu Beginn der Meditationspraxis kann es sein, dass der Verstand sehr aktiv ist. Gedanken kreisen im Kopf: „Mache ich alles richtig? Habe ich alles erledigt?“ Mir fällt mein Einkauf von Morgen ein! „Schlafen die Kinder noch?“, „Eigentlich habe ich doch gar keine Zeit für so etwas, das bringt doch sowieso nichts!“, „Jetzt tut mir mein Rücken auch noch weh!“, das Bild von einer leckeren Mango erscheint, „soll ich doch lieber frühstücken?“

Oder man hat eine Weile meditiert, der Kopf ist ruhiger, da erscheint plötzlich: „Super, jetzt habe ich schon so lange nichts mehr gedacht“. Hilfreich ist es, die Gedanken einfach da-sein zu lassen, aber sich emotional nicht daran zu binden. Beobachte deine Gedanken. Sie sind wie Wolken am Himmel, die vorüberziehen. Mit der Zeit wird der Verstand ruhiger. Beginne mit Bewegungsmeditationen oder Körperlockerungen. Hilfreich sind Meditationen in der Natur. In der ersten Zeit meiner Meditationspraxis legte ich immer einen Notizblock für sehr hartnäckige Gedanken neben mich und schrieb sie auf.

Du hast deine eigene Meditationspraxis gefunden, deine Meditationen waren wunderbar und du spürst ihre heilsame Wirkung, doch was jetzt? Auf einmal hast du keine Lust mehr zu meditieren! Während der Meditationen können alte Erinnerungen, Vorstellungen von der Zukunft oder Emotionen aufsteigen, die so schmerzhaft sind, dass wir sie vermeiden möchten. Es kann zu Widerständen gegenüber unangenehmen Zuständen des Geistes oder des Körpers kommen, z.B. körperliche Phänomene, wie Unruhe, Schmerz, Hunger, Durst, Trägheit, Schläfrigkeit. Emotionen, wie: Wut, Trauer oder Angst. Gedanken oder Zweifel (am Sinn der Meditation, z.B. Meditation ist zu schwierig, Meditation bedeutet, Dinge aufzugeben, die ich mag, Meditation ist im Alltag nicht möglich) können aufkommen, sowie Langeweile oder Verlangen nach etwas, das nicht da ist.

Eine Möglichkeit, diese Zustände aufzulösen besteht darin, die Hindernisse zum Meditationsobjekt zu machen. Beobachte! Wie fühlt es sich im Körper an? Welche Körperteile sind betroffen? Richte Deine ganze Aufmerksamkeit dorthin. Wie fühlt es sich jetzt an? Liegt ein weiteres Gefühl darunter? Bleibe mit deiner ganzen Hingabe und Aufmerksamkeit an dieser Stelle. Beobachte und spüre! Löse Schicht für Schicht auf. Am Ende eines langen, dunklen Tunnels erscheint das Licht! Bei sehr starken Emotionen ist eine Katharsis wirkungsvoll (s. Seite 35: Vorbereitungen zur Meditation: „Katharsis“).

Wenn wir schon sehr lange meditieren, haben wir vielleicht Visionen oder besondere Fähigkeiten entwickelt. An dieser Stelle kommt manchmal der Gedanke auf: „Ich bin schon angekommen, ich brauche gar nicht mehr zu meditieren!“ Aber: Es geht immer weiter... Der Weg ist das Ziel. Es gibt ein sehr altes Mantra, das dies ausdrückt:

„Gate Gate Paragate Parasamgate Boddhi Svaha“

Gehe. Gehe.

Weiter noch als das Höchste.

Gehe weiter, als die höchste Realität.

Gehe weiter, als die höchsten Stufen der Erkenntnis.

*Wir sind gesegnet, unser göttliches Licht,  
unser wahres Selbst leuchtet uns den Weg.  
Gate, Gate...*

# **Meditation zum Tagesbeginn**

## **Herzgebet**

Ich bitte um die Kraft  
...des Himmels und der Erde,  
...meiner Vorfahren,  
...meiner Meister-/Lehrerlinie.

Ich bitte dich Schöpfung,  
euch Engel, Erzengel, Lichtwesen,  
MeisterInnen und Gottheiten, göttliche Quelle,  
um euren Segen und eure Gnade,  
Schutz und Hilfe auf meinem Weg,  
um  
Gesundheit und Heilung,  
Liebe und Mitgefühl,  
Freude und Glückseligkeit,  
Frieden und Stille,  
Freiheit,  
Transformation...  
Danke.

Ich bin gesund und heil.  
Ich bin Liebe.  
Ich folge meinem Herzen.  
Ich bin ehrlich und wahrhaftig.  
Ich glaube an mich und meine innere Weisheit.  
Ich traue dem Leben und der göttlichen Führung.  
Ich bin im Frieden mit meiner Welt.

## **Das Sein - die Quelle des Lebens**

Die unendliche, ewige, alles beinhaltende und in allem enthaltene Energie, „Das Sein“, die Quelle des Lebens, hat viele Namen. Je nach Kultur wird sie auch als Schöpfungskraft, universelle oder göttliche Energie, der große Geist, Manitu, Brahman, Tjukurpa, Gott... bezeichnet. Sie ist reiner, unendlicher, ewiger Schöpfergeist. Diese kreative Kraft erfüllt, umgibt und erschafft alles.

Alles schwingt und ist in Bewegung, vom kleinsten Teilchen bis zum gesamten Universum. Alles hat einen Rhythmus: die Jahreszeiten, Tag und Nacht usw. Alles fließt, alles steigt und fällt, so wie die Gezeiten. Auf und ab, wie Berg und Tal. Alles ist im stetigen Wandel.

Ein Ausdruck dieser kreativen Kraft ist der Mensch, erfüllt von ihr, erfährt er mit Hilfe des Körpers Zeit und Raum. Flexibilität, - „Im Hier und Jetzt Sein“, lässt ihn mit dem Leben fließen.



# Heiliges Sein

Ich grüße Dich Erde „Heiligste aller Stätten“  
Ich grüße dich Meer „Glitzernde Göttin aus flüssigem Kristall“  
Ich grüße dich Sonne „Sternengeborene“  
Ich grüße dich Himmel „Tor zur Unendlichkeit“

Erhebe dich Sonnengesandter von deinem Thron.  
Erhelle das All mit deinem Leuchten.  
Erschaffe die Welt neu.

Folge dem Ruf der Sterne,  
durch das Tor der Unendlichkeit.

Auf leuchtenden Pfaden,  
puren Goldes der Erkenntnis,  
bricht sich der Raum Weisheit,  
schaffend ein neues Sein.

Im Weltenmeere reist du,  
verlassend die Inseln der Ewigkeit.

Träumst du?  
oder hat der Wahrheit Geist dir Flügel verliehen?

Wie Odysseus, der Auserkorene,  
verlässt du Zeit und Raum,  
um neue Ufer zu betreten.

Erfährst die Menschwerdung.  
Tiefstes Eintauchen in die Atmosphäre,  
die Welt der Schatten und des Lichtes.

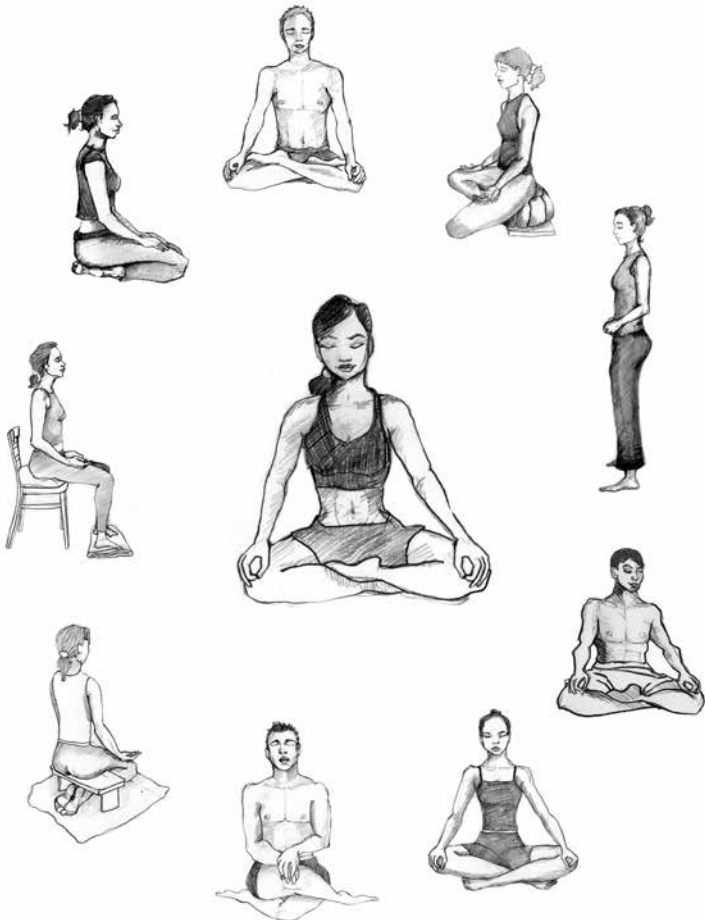
Hier wandelst du Jahr um Jahr,  
bis zu deiner Rückkehr ins kristallklare Sein.



2

# Meditationshaltungen

„Asanas“



# Die Meditationshaltung

*Jede/r Meditierende strahlt,  
als einzigartiger und vollkommener Ausdruck des Seins.*

Es gibt eine Vielfalt an Meditationen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und darauf abgestimmten Haltungen, z.B. im Sitzen, Stehen, in Ruhe oder in Bewegung. Grundsätzlich wichtig und notwendig sind eine entspannte, stabile, aufrechte Haltung und eine gerade Wirbelsäule während der Meditation. Sie bewirken eine optimale Einstellung und Balancierung von Körper und Geist und unterstützen ein gutes Strömen der Energie. Empfehlenswert ist eine leichte, tiefe Atmung (Bauchatmung), zur Intensivierung der Prana-Aufnahme (s. Kapitel „Pranayama“).

Wie wichtig die richtige Körperhaltung ist, wird oft erst nach einiger Zeit und viel eigener Praxis erkannt. Meditationen im Liegen können entspannend sein, wirken aber oft einschläfernd. Während der Meditation im Sitzen ist es wichtig, eine Haltung einzunehmen, die es ermöglicht, für längere Zeit ruhig zu bleiben und gleichermaßen bequem zu sitzen. In Europa bekannte Sitzpositionen stammen oft aus der Tradition des Yoga (s. Kapitel Yoga). In diesen Meditationshaltungen, auch Asanas genannt, werden wichtige Energiekreise im Körper geschlossen. Sie finden Anwendung in der täglichen Meditationspraxis, besonders während langer, tiefer Meditationen, in denen Stabilität und Gleichgewicht notwendig sind, um den Körper aufrecht zu halten. Beispiele dafür sind: Schneidersitz, Lotussitz. Jede Sitzhaltung bietet eine besondere Erfahrung.

Meditationen im Sitzen werden verbessert durch behutsames Vorgehen. Leichte Dehnungen, die Beine lockern und massieren, steigern das Wohlfühl und lassen uns die Meditation genießen. Vorsicht ist im Umgang mit den Kniegelenken geboten, sie können leicht überanstrengt werden. Als Anfänger oder bei eingeschränkter Beweglichkeit kann es leichter, aber auch empfehlenswerter sein, im Stehen oder



auf einem Stuhl zu meditieren. Ablenkungen und Unruhe, die durch Unbequemlichkeiten entstehen (*„jetzt zwickt es mich in der rechten Wade! Oje mein Fuß ist eingeschlafen!“*) können so gemildert werden. Es ist empfehlenswert, sich Asanas, wie dem Lotussitz mit Hilfe von Dehnungsübungen, z.B. dem Schmetterling „Purna Titali Asana“, langsam anzunähern. Bei körperlichen oder psychischen Beschwerden rate ich vor der Durchführung jeglicher Übungen einen medizinisch kompetenten Fachmann aufzusuchen.

Sei behutsam mit dir - Zeit und Geduld helfen, deine Wunsch-Haltung nach und nach zu erarbeiten.



# Die Körperhaltung

*Kopf, Nacken, Rücken und Wirbelsäule sind aufrecht  
und gerade wie bei einer Rose.*

*Dein Kopf ist die Blüte der Rose.*



## **Kopf:**

Stelle dir vor, ein goldener Faden zieht deinen Kopf nach oben.

## **Mund - Kiefer:**

Mund und Kiefer sind entspannt.

Lockerungsübungen: Schiebe den Unterkiefer von rechts nach links, vor- und zurück. Versuche mit geschlossenem Mund eine Acht in die Luft zu malen.

## **Zunge:**

Die Zunge liegt locker am Gaumen an.

Die Zungenspitze berührt fast die Schneidezähne (wie bei einem „L“).

**Augen:**

Meditieren mit geschlossenen Augen.

Richte deinen Blick dabei mit geschlossenen Augen  
hinauf zum Kronenchakra, oben in der Mitte des Scheitels.

Meditieren mit halb- oder ganz geöffneten Augen: „Starren“.

Konzentration auf ein Meditationsobjekt, z.B. „In eine Kerze schauen“

Anfangs ist es hilfreich, die Augen zu schließen, um Ablenkungen im Außen zu vermeiden und den Körper besser zu spüren. Empfehlenswert ist es, Brillen abzunehmen - die Augen können sich entspannen und erholen.

**Arme:**

Die Arme liegen leicht und locker am Körper.

**Hände:**

Die Hände bilden ein Mudra, eine Meditationsgeste (lies dazu bitte das Kapitel Mudras) oder sie liegen im Sitzen, entspannt, mit den Handflächen nach oben, auf den Oberschenkeln.

## **Meditation im Stehen**

Stehe gerade.  
Kopf, Nacken, Rücken  
und Wirbelsäule sind aufrecht.

Deine Knie sind locker und leicht gebeugt.  
Die Füße stehen parallel zueinander.  
Fühle den Boden unter deinen Füßen.

Stelle Dir vor, du wärest ein Baum.  
Kraftvoll und aufrecht,  
mit Wurzeln in der Erde, die dich halten.

Deine Arme hängen locker herab  
oder sie sind leicht angewinkelt,  
deine Hände bilden ein Mudra.

Schließe die Augen.  
Spüre die Entspannung  
im ganzen Körper.



Meditation im Stehen  
Bild: Lisa Fleischmann

## **Meditation auf einem Stuhl**

Setze dich auf einen Stuhl,  
rutsche nach vorne,  
bis du bequem auf der vorderen Hälfte sitzt,  
- sitze frei (mit Abstand zur Lehne).

Deine Knie stehen in einem rechten Winkel,  
sie sind locker und entspannt.

Die Füße stehen parallel zueinander  
auf dem Boden,  
achte auf guten Bodenkontakt.  
Fühle den Boden unter deinen Füßen.

Kopf, Nacken, Rücken  
und Wirbelsäule sind aufrecht.

Deine Arme hängen locker herab.  
Deine Hände liegen wie Schalen oder  
in Form eines Mudras auf den Knien.

Für einen guten Sitz und warme Füße kannst du  
dir ein Kissen oder eine Decke unter die Füße legen.



Meditation auf einem Stuhl  
Bild: Lisa Fleischmann

# **Der Schmetterling**

„Purna Titali Asana“

Der Schmetterling gilt als vorbereitende Übung für den Schneidersitz und nachfolgende Meditationshaltungen.

Setze dich auf den Boden,  
strecke deine Beine aus.  
Beuge nun die Knie,  
lege die Fußsohlen aneinander  
und ziehe die Fersen nahe zum Körper.  
Umfasse deine Füße mit beiden Händen.

## **Position 1**

Bewege die Knie sanft auf und ab.  
Versuche vorsichtig, sie auf den Boden zu bringen.

## **Position 2**

Lege die Hände auf die Knie,  
drücke sie langsam und sanft nach unten,  
Lasse die Knie von selbst nach oben schwingen.  
Je nach Bedarf kannst du  
diese Übung mehrmals wiederholen.

## **Wichtig**

Diese, sowie die nachfolgenden Übungen sind nicht geeignet bei Ischias- oder Kreuzbeinschmerzen, Knochenbrüchen, Unfällen oder Operationen etc. In diesem Fall ist es empfehlenswert, Rücksprache mit einem Arzt zu halten





Der Schmetterling, Position 1  
Bilder: Lisa Fleischmann

## **Leichte Haltung**

„Sukhasana“

Setze dich auf den Boden  
und strecke die Beine aus.

Beuge das rechte,  
lege den Fuß unter den linken Oberschenkel.

Beuge nun das linke Bein,  
lege den Fuß unter den rechten Oberschenkel.

Deine Hände liegen wie Schalen oder  
in Form eines Mudras auf den Knien.

Kopf, Nacken und Rücken sind aufrecht  
und gerade wie bei einer Rose.  
Schließe deine Augen,  
entspanne.

Sobald die Knie den Boden berühren,  
ist Sukhasana sehr entspannend.

Hilfreich kann anfangs sein,  
eine dünne Decke unter den Po zu legen.

Dies gilt auch für alle nachfolgend  
beschriebenen Sitzhaltungen.



Leichte Haltung „Sukhasana“

Bild: Lisa Fleischmann

# Haltung des Helden

„Dhyana Virasana“

Setze dich auf den Boden  
und strecke deine Beine aus.

Beuge das linke Bein  
und lege es unter das rechte.  
Die linke Ferse berührt dabei die rechte Pohälfte.

Lege dann das rechte Bein über das linke.  
Die rechte Ferse berührt die linke Pohälfte.  
Das rechte Knie liegt dabei über dem linken.

Lege deine Hände auf die Knie,  
eine über die andere  
oder jeweils auf einen Fuß,  
so wie es dir angenehm ist.

Kopf, Nacken, Rücken  
und Wirbelsäule sind aufgerichtet.

Schließe die Augen,  
entspanne.

Dhyana Virasana gilt als einfache Haltung,  
sie erleichtert das Sitzen über einen längeren Zeitraum.



Die Haltung des Helden „Dhyana Virasana“

Bild: Lisa Fleischmann

## **Diamantensitz**

„Vajrasana“

Knie dich auf den Boden.  
Lege die großen Zehen aneinander  
und lasse die Fersen nach außen gleiten.

Setze dich auf die Innenseite der Füße,  
dabei berühren die Füße die Seiten deiner Hüften.  
Lege deine Handflächen auf die Knie.

Rücken und Kopf sind aufgerichtet und locker.  
Schließe die Augen, entspanne.

Falls Schmerzen in den Oberschenkeln auftreten  
hilft es, die Beine ein wenig zu öffnen.  
Falls die Fußgelenke schmerzen,  
kannst du die Beine abwechselnd  
strecken und ausschütteln.

### **Variation:**

Sitze mit dem Po auf dem Boden.



Diamantensitz „Vajrasana”  
Bild: Lisa Fleischmann

## **Halber Lotussitz**

„Ardha Padmasana“

Setze dich auf den Boden und  
strecke deine Beine aus.

Beuge ein Bein,  
lege die Fußsohle an die Innenseite  
des entgegengesetzten Oberschenkels.

Beuge nun das andere Bein,  
lege den Fuß auf den  
entgegengesetzten Oberschenkel.  
Versuche vorsichtig, die obere Ferse  
in Richtung Bauch zu ziehen.

Kopf, Nacken, Rücken und Wirbelsäule  
sind aufgerichtet und gerade.

Lege deine Arme locker auf die Oberschenkel.  
Deine Hände liegen wie Schalen  
oder in Form eines Mudras auf den Knien.  
Schließe deine Augen, entspanne.





Halber Lotussitz „Ardha Padmasana“

Bild: Lisa Fleischmann

## **Lotussitz**

„Padmasana“

Setze dich auf den Boden,  
strecke deine Beine aus.  
Beuge ein Bein,  
lege den Fuß auf den  
entgegengesetzten Oberschenkel.  
Die Fußsohle ist nach oben gerichtet.  
Die Ferse liegt in der Leiste.

Wenn du entspannt sitzt,  
beuge das andere Bein,  
lege den Fuß auf den  
entgegengesetzten Oberschenkel.  
Versuche dabei, mit beiden Knien  
den Boden zu berühren.

Kopf, Nacken, Rücken und Wirbelsäule  
sind aufrecht und gerade.  
Deine Schultern sind entspannt,  
lasse sie locker fallen.  
Lege beide Arme auf die Oberschenkel,  
Ellbogen sind leicht gebeugt.  
Die Hände liegen wie Schalen  
oder in Form eines Mudras auf den Knien.  
Schließe die Augen, entspanne.

Padmasana ist eine der besten Haltungen  
für die Meditation, weil sie sehr stabil ist und  
dem Körper erlaubt, lange Zeit unbeweglich zu sitzen.



Lotussitz „Padmasana“

Bild: Lisa Fleischmann

# **Vollkommene Haltung für Männer**

„Siddhasana“

Setze dich auf den Boden,  
strecke deine Beine aus.

Beuge dein rechtes Bein,  
lege die Fußsohle flach  
so gegen den inneren linken Oberschenkel,  
dass die Ferse Druck auf den Damm ausübt.

Beuge nun das linke Bein.  
Lege das linke Fußgelenk genau über das rechte.  
Beide Fersen liegen übereinander.  
Die linke Ferse übt leichten Druck  
auf das Schambein aus.

Schiebe Zehen und Außenseite des linken Fußes  
zwischen den rechten Unter- und Oberschenkel.  
Ziehe die rechten Zehen behutsam zwischen  
linkem Unter- und Oberschenkel nach oben.  
Die Knie berühren den Boden.

Deine Hände liegen wie Schalen oder  
in Form eines Mudras auf den Knien.

Schließe die Augen, entspanne.

Eine Decke hilft gegen Druck auf die Fußgelenke.



Vollkommene Haltung für Männer „Siddhasana“

Bild: Lisa Fleischmann

# **Vollkommene Haltung für Frauen**

„Siddha Yoni Asana“

Setze dich auf den Boden,  
strecke die Beine aus.

Beuge das rechte  
und lege die Fußsohle flach  
so gegen den inneren linken Oberschenkel,  
dass die Ferse Druck auf den Damm ausübt.

Beuge nun das linke Bein,  
lege die linke Ferse genau über die rechte.  
Die Ferse übt dabei leichten Druck  
auf das Schambein aus.

Schiebe die linken Zehen in den Spalt  
zwischen Unter- und Oberschenkel.  
Ziehe deine rechten Zehen behutsam zwischen  
linkem Unter- und Oberschenkel nach oben.  
Die Knie liegen auf dem Boden.

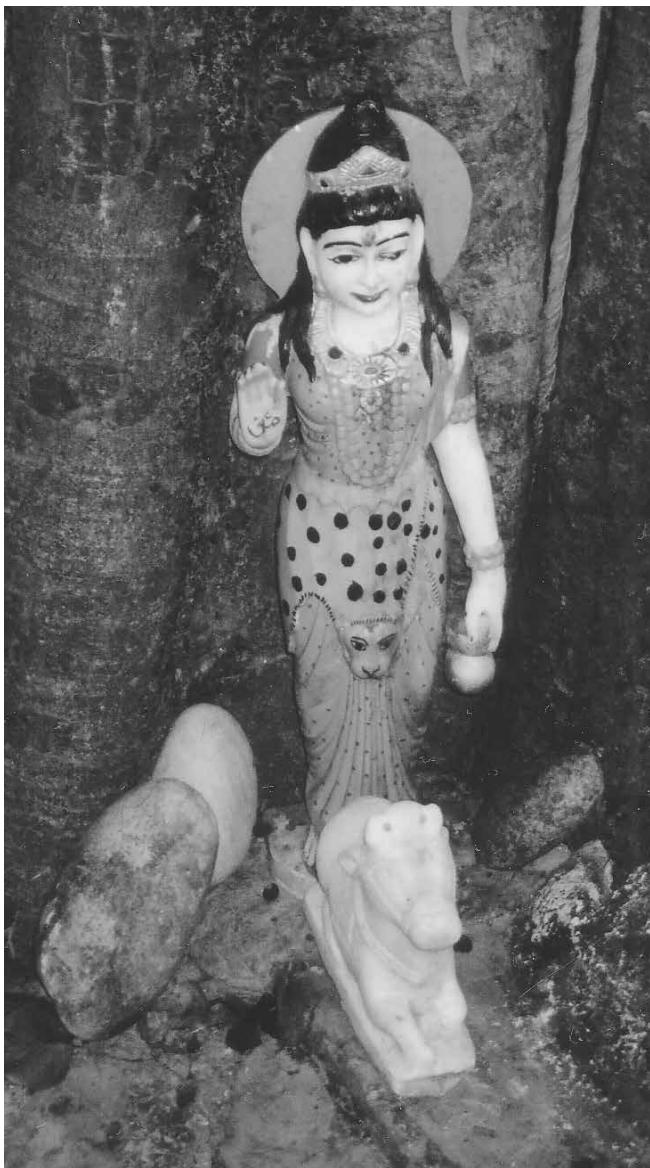
Rücken und Wirbelsäule  
sind aufgerichtet und gerade.

Die Hände liegen wie Schalen oder  
in Form eines Mudras auf den Knien.  
Schließe die Augen, entspanne.



Vollkommene Haltung für Frauen „Siddha Yoni Asana“

Bild: Lisa Fleischmann



Geste der Segnung



3

# Meditationsgesten

„Mudras“



## **Meditationsgesten „Mudras“**

Das Wort „mudra“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Geste“ oder „innere Einstellung“. Mudras wirken sowohl auf den physischen, als auch auf den psychischen Körper des Menschen. Es sind Techniken, die dazu genutzt werden, Energie zum Fließen zu bringen, wichtige Kreisläufe zu schließen und die Energie im Körper zu halten. Mudras helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren, fördern die Konzentration und intensivieren die Meditation. Mudras können mit Teilen des Körpers, z.B. mit den Händen, dem Kopf oder mit dem ganzen Körper ausgeführt werden. Im Bereich des Yoga finden wir fünf große Gruppen: Hand- (Hasta), Kopf- (Mana), Becken- (Adhara) und Körper- Mudras (Kaya), sowie Mudras, die Verschlüsse bewirken (Bandha). Mudras findet man in allen Kulturen. In Götterdarstellungen, wie auch im indischen Tanz, wird großer Wert auf die Handstellung und ihre Botschaft gelegt.

# Geste der Meditation

„Dhyana Mudra“



Lege beide Hände wie Schalen in den Schoß.

Die linke Hand liegt in der rechten,  
beide Daumen berühren sich.

Hände und Arme bilden  
einen geschlossenen Energiekreis.

## **Wirkung:**

Zentrierung,

Ausgleich der rechten und linken Körperhälfte.

## **Anwendung:**

in allen Meditationen einsetzbar,  
besonders im Buddhismus.

# Geste des Bewusstseins

## „Chin Mudra“



Beuge die Zeigefinger so,  
dass sie die Innenseite der Daumenwurzel berühren.  
Strecke die anderen drei Finger jeder Hand aus.  
Lege die Hände mit den Handflächen  
nach oben auf die Knie.

### **Variation:**

Daumen und Spitze des Zeigefingers berühren sich.

### **Wirkung:**

Leichtigkeit,  
Empfangsbereitschaft,  
öffnet für universelles Wissen.

### **Anwendung:**

in allen Meditationen einsetzbar,  
sehr häufig verwendetes Mudra.

# Geste des Wissens

„Gyan Mudra“



Beuge die Zeigefinger so,  
dass sie die Innenseite der Daumenwurzel berühren.  
Strecke die anderen drei Finger jeder Hand aus.  
Lege die Hände mit den Handflächen  
nach unten auf die Knie.

## **Variation:**

s. Chin Mudra

## **Wirkung:**

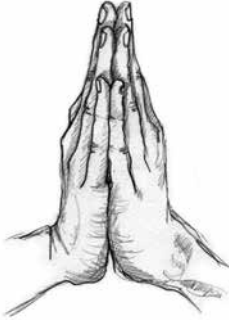
Zentrierung nach innen,  
Innenschau.

## **Anwendung:**

in allen Meditationen einsetzbar.

# Geste des Gebetes

„Atmanjali Mudra“



Lege deine Hände vor dem Herzchakra zusammen.  
Lasse einen kleinen Hohlraum zwischen  
den Handflächen frei.

## **Wirkung:**

Hingabe,  
öffnet das Herz,  
Einheit beider Körperhälften.

## **Anwendung:**

in allen Meditationen,  
besonders in der christlichen Tradition, im Gebet,  
Engelmeditationen.

Dieses Mudra gilt in Indien auch als Begrüßung:  
„Namaste“ oder auch „Namaskar“ -  
„Ich grüße den göttlichen Teil in Dir“.

# Geste des Herzens

„Hridaya Mudra“



Lege die Spitzen der Zeigefinger  
an die Daumenwurzel.  
Die Spitzen der Mittel- und Ringfinger  
nebeneinander auf die Daumenspitzen.  
Die kleinen Finger bleiben gestreckt.  
Lege die Hände auf die Knie,  
die Handflächen zeigen nach oben.

## **Wirkung:**

stärkt und öffnet das Herz,  
Zentrierung im Herzen.

## **Anwendung:**

in allen Meditationen,  
besonders  
Herzmeditationen  
Mitgefühlsmeditationen,  
Tonglen,  
Phowa.

# Geste der Hinwendung zum Mutterschoß

## „Yoni Mudra“



Lege die Handflächen  
mit ausgestreckten Fingern  
und Daumen aneinander.  
Führe die Fingerkuppen  
der Daumen und Zeigefinger zusammen,  
die Fingerspitzen zeigen nach unten.  
Verschränke die anderen Finger.

### **Wirkung:**

Zentrierung  
Ausrichtung auf das Wurzelchakra (Erdenergie),  
gibt Festigkeit und Stärke,  
Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte.

### **Anwendung:**

in allen Meditationen,  
besonders für die weibliche Kraft,  
Erdungsmeditationen.



# Teil 2

Lockerungsübungen und Meditationstechniken

**Freude**

**Leichtigkeit**

**Lebendigkeit**

# Lockerungsübungen



# Lockerungsübungen

Diese Übungen können vor den Meditationen eingesetzt werden. Sie wirken lockernd, entspannend und vitalisierend auf Körper und Geist.

## Einfache Körperlockerung

Stehe locker.  
Schließe die Augen.  
Stelle dir vor,  
du hängst an einem golden Faden,  
der dich aufrecht hält  
und deinen Kopf nach oben zieht.  
Strecke den linken Arm nach oben  
soweit du kannst,  
dann den rechten.  
Strecke nun beide Arme  
gleichzeitig nach oben.  
Gähne, seufze  
und stöhne dabei.

Entspanne deinen Kopf.  
Richte den Kopf auf  
und drehe ihn vorsichtig  
nach links, zur Mitte, nach rechts.  
Beuge dann den Kopf beim Ausatmen  
langsam nach vorne.  
Bewege den Kopf beim Einatmen  
vorsichtig und langsam nach hinten,  
in den Nacken, so weit wie es dir angenehm ist.  
Bewege danach den Kopf langsam seitlich herunter.  
Versuche, das Ohr nahe zur Schulter zu bringen,  
ohne den Kopf zu drehen oder die Schulter anzuheben.  
Mache die gleiche Bewegung zur anderen Seite.

Entspanne dein Gesicht:  
Streiche zart über dein Gesicht,  
so wie es dir gut tut.

Entspanne deine Augen:  
Rolle leicht mit den Augen  
von rechts nach links und zurück.  
Schaue nach oben  
und dann nach unten.

Entspanne deine Ohren:  
Massiere sie an den Rändern  
und ziehe sanft an den Ohrfläppchen.

Entspanne deine Schultern:  
Kreise mit der linken,  
dann mit der rechten Schulter,  
erst vorwärts,  
dann rückwärts.  
Kreise mit beiden Schultern,  
erst vorwärts,  
dann rückwärts.  
Ziehe die Schultern nach oben,  
so weit du kannst und lasse sie locker fallen.  
Wiederhole diese Übung mehrmals.

Entspanne deine Arme:  
Schüttele zuerst den linken Unterarm aus,  
gehe weiter bis zum Oberarm  
und schüttele schließlich den ganzen Arm aus.  
Wiederhole dies mit dem rechten Arm.

Entspanne deine Hände:  
Schüttele die rechte Hand aus,  
erst leicht,  
dann immer stärker,

wie es dir angenehm ist.  
Schüttele dann die linke Hand aus.  
Bewege die Finger (spiele Klavier).

Entspanne dein Becken:  
Lasse dein Becken vor- und zurückkippen.  
Kreise mit den Hüften.

Entspanne deine Beine:  
Gehe auf der Stelle.  
Schüttele das linke Bein,  
erst leicht, dann immer stärker,  
wie es dir angenehm ist.  
Wiederhole dies mit dem rechten Bein

Entspanne deinen ganzen Körper:  
Schüttele nun den ganzen Körper erst leicht,  
dann mehr und mehr,  
so wie es dir angenehm ist.

## **Konzentrationsübungen „Brain Gym“**

Nachfolgende Übungen wirken erfrischend auf Körper und Geist, und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

### **Überkreuzbewegungen:**

Achte bei dieser Übung darauf,  
die Mittellinie des Körpers zu überqueren.  
Bewege den rechten Arm  
gleichzeitig mit dem linken Bein.  
Bewege dann den linken Arm mit dem rechten Bein.  
Berühre mit der rechten Hand das linke Knie.  
Wiederhole dies mit der linken Hand  
und dem rechten Knie.  
Gehe, hüpfе oder tanze.  
Bewege dich vorwärts, rückwärts, seitwärts.  
Marschiere auf der Stelle.

### **X - Visualisieren**

Denke an ein X.  
Stelle es dir genau vor.  
Konzentriere dich einige Zeit darauf.

### **Ohrenmassage**

Ziehe deine Ohren sanft nach hinten,  
falte sie aus;  
Beginne oben und massiere an der Rundung  
entlang bis zum Ohrläppchen

**Achtsamkeit**

**Konzentration**

**Bewusst-Sein**



# Meditationstechniken



# Die Meditationstechniken

*Viele Wege führen zur Meditation - in die Stille.*

Es gibt viele verschiedene Meditationstechniken. Sie bieten für jeden Menschen einen individuellen Weg in die Meditation. Grundlegend in vielen dieser Techniken ist die Fokussierung der Aufmerksamkeit, z.B mit Hilfe von Meditationsobjekten. Während einer Meditationsübung wird die Aufmerksamkeit trainiert und mit Hilfe von Meditationsobjekten, z.B. der Atmung, auf einen Punkt konzentriert. Erscheinen Gedanken wendet man sich immer wieder neu der Atmung zu. Meditationsobjekte sind z.B.

- Das eigene Selbst.
- Ein Gegenstand - Rose, Herz, brennende Kerze.
- Eine Aktivität - Atmen, Gehen, Tanzen, Essen.
- Eine Sinneswahrnehmung - Hören, Sehen, Fühlen...
- Ein sprachlicher Ausdruck - Satz, Laut.
- Ein musikalischer Ausdruck - Melodie, Ton, Klang, Mantra.

Empfehlenswert ist es, viele verschiedene Meditationstechniken auszuprobieren, um herauszufinden, welche uns Freude machen und unserer individuellen Natur entsprechen. Oft werden wir überrascht, wenn wir eine Technik wählen, die wir zunächst weniger mögen und später dann feststellen, wie gut sie uns tut.

## **BeobachterIn sein**

„Beobachten“ ist eine Hauptpraxis der Meditation. Sie wird in der Buddhistischen Tradition auch „Vipassana“ genannt. Zum/Zur BeobachterIn zu werden bedeutet, in der Meditation alle Sinnes-  
eindrücke, körperliche und geistige Sensationen, Gedanken und  
Gefühle, den „inneren Monolog“, den Atem, einfach alles, was  
während der Meditation wahrgenommen wird, zu beobachten,  
ohne es in irgendeiner Weise zu beurteilen oder daran festzuhalten.

Sitze in Meditationshaltung  
- ganz still.

Schließe die Augen.  
Beobachte alles, was hier ist:

Gedanken,  
Gefühle,  
deinen Körper,  
den Atem.

Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz hier,  
in diesem Moment, ohne zu urteilen.  
„Beobachte“.

## **Meditationen mit den Sinnen**

Die Sinne sind unsere ständigen Begleiter. Die Konzentration auf unsere Sinnes-Wahrnehmungen ist eine bewährte Meditationstechnik. Sie lehrt uns Wachsamkeit und Bewusst-Sein.

### **Sehen**

Schauen ohne zu denken!  
Bspw.: einen Baum, eine Blume,  
Wolken, Farben, eine Kerze...

Betrachte eine Blume,  
leuchtende Farben,  
harmonische Formen,  
aufrechtes vertikales Sein.  
Alle Gedanken lösen sich auf.  
„Ich bin eins mit der Blume“.

### **Hören**

Diese Meditationstechnik kannst  
du überall hin mitnehmen.  
Entspanne, höre und genieße!

Höre die Natur,  
das Wispern des Grases,  
das Rauschen der Bäume,  
das Glucksen des Baches, den Wind...  
oder  
Höre die Stadt, den Verkehr,  
die Stimmen der Menschen, den Lärm.  
Höre, bis du im Einklang damit bist.

## **Riechen**

z.B. Blumen, Früchte, Gras...

Setze dich auf eine Wiese,  
rieche die Erde, Gräser und Kräuter,  
den süßen Blumenduft...

oder

Fülle in eine Duftlampe  
einen Duft deiner Wahl.  
Rieche mit deiner ganzen  
Aufmerksamkeit und Hingabe.  
Leichte, erfrischende Gerüche,  
holzige Essenzen, würzige Kräuter...

## **Fühlen**

z.B. dein Herz, Gefühle, deinen Körper...

Sitze in Meditationshaltung.  
Lege die linke Hand auf dein Herzchakra.  
Hier, im Mittelpunkt deines Körpers,  
sammle dein Bewusstsein.

Spüre in dein Herz.

Vielleicht kribbelt es unter deiner Hand.

Vielleicht nimmst du Wärme wahr.

Spüre die Liebe in deinem Herzen.

## **Schmecken**

Genieße deine Lieblingsfrucht.

Schmecke den Saft auf deiner Zunge.

Süß, sauer...

Schmecke mit all deinem Sein.

## **Meditationen mit Klängen, Tönen**

Diese Meditationstechniken wirken befreiend; sie steigern die Kreativität und energetisieren besonders Hals- und Herzchakra (s. Chakren). Eine verstärkte Aktivierung und eine Betonung der Vokale (A, E, I...) wird erreicht durch den Gesang mit weit geöffnetem Mund.

### **Klangschalenmeditation**

Sitze in Meditationshaltung.

Halte eine Klangschale

auf den Fingerspitzen deiner Hand.

Schlage die Klangschale sanft an.

Höre den Klang - spüre die Vibration.

Klangwellen hüllen dich sanft ein.

Heilung geschieht.

### **Meditation mit Tönen**

Töne haben unterschiedliche Wirkungen,

z.B. wirkt ein lang gesungenes „Aaaa“ Herz öffnend

und heilend auf das Herzchakra.

Setze dich in Meditationshaltung.

Lege eine Hand auf dein Herzchakra.

Atme tief ein und aus, bis dein Atem fließt.

Spüre in dein Herz.

Atme nun besonders tief ein,

öffne den Mund, soweit du kannst

und singe beim Ausatmen ein langes „aaa“.

Singe mit deinem ganzen Herzen,

Singe zuerst leise - dann immer lauter,

singe mit deiner ganzen Kraft und Hingabe.

Werde dann leiser und leiser,

bis der Ton zu Stille wird.

## Chanting

Herzgesänge (skrt. Kirtan); ein- oder mehrstimmig, sind in Melodien eingehüllte Gebete oder Mantren die die Seele mit der göttlichen Quelle in Einklang bringen. Das Herz wird frei und der Geist öffnet sich für die Weite der Unendlichkeit. Für viele Menschen ist Chanting ein leichter Einstieg in die Meditation. Bevorzugt in Gruppen angewendet, verbindet es Menschen, lässt sie ihre Gleichheit und Einheit erfahren, erhöht die gemeinsame Schwingung. Erhebend, befreiend, eine Hingabe an das Göttliche, von der Freude des Herzens geleitet. Je nachdem welchem Kulturkreis der Chant entstammt, werden unterschiedliche Instrumente eingesetzt, z.B. Gitarren, Percussion, wie Trommeln, Rasseln, Glöckchen, Klangschalen, Didgeridoo...

## Chants

Halleluja (4 x)

Ganesha sharanam sharanam Ganesha  
(Loblied auf die indische Gottheit „Ganesha“)

We all come from the goddess  
and to her we will return  
Like a drop of rain  
falling to the ocean  
(Wir alle kommen von der Göttin,  
und zu ihr kehren wir wieder zurück.  
Gleich eines Regentropfens,  
der in den Ozean fällt.)

## **Bewegungsmeditationen**

Bewegungsmeditationen wirken vitalisierend, befreiend, erfrischend und entspannend. Die Energie kommt ins Fließen, der Körper wird geerdet, auf- und neu ausgerichtet. Gefühle können ausgedrückt und erlebt werden. Diese Meditationen wirken aktivierend auf Wurzel- und Sexualchakra.

### **Gehmeditation**

Diese Meditation ist besonders heilsam, wenn sie in der Natur erlebt wird.

Stehe in Meditationshaltung.

Barfuß.

Spüre deine Füße.

Beginne langsam zu gehen.

Bewusst.

Aufrecht. Langsam.

Spüre das Abrollen deines Fußes -  
das Aufsetzen der Ferse, des Mittelfußes,  
des Fußballens und der Zehen.

Spüre den Boden unter deinen Füßen.

Bleibe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit beim Gehen.



## **Tanzmeditation**

Wähle eine Musik, die du magst.

Stehe in Meditationshaltung.

Schließe die Augen.

Lege eine Hand auf dein Herzchakra.

Spüre in deinen Körper

warte bis er sich bewegen will.

Höre den Rhythmus der Musik,

spüre in dich hinein...

Beginne langsam, mit der Musik zu fließen.

Tanze frei

mit deiner ganzen Hingabe.

Tanze...

# Visualisierung

Bei der Visualisierung erschafft der Meditierende eine geistige Vorstellung, ein inneres Bild. Unser Gehirn nimmt diese Vorstellung als Wahrheit an und es kommt zu einer körperlichen, geistigen und emotionalen Reaktion (s. a. „Visualisierung Zitrone“). Friedliche Bilder von Liebe und Harmonie, oder Visualisierungen von Gesundheit wirken daher heilend auf Körper, Geist und Seele.

## Herzmeditation

Sitze aufrecht in Meditationshaltung.  
Lege die linke Hand auf dein Herzchakra.

Spüre in dein Herz.  
Stelle dir vor, wie dein Herz zu leuchten beginnt,  
Liebe ausstrahlt.

Stelle dir vor, wie diese Liebe sich  
mit jedem Atemzug weiter ausbreitet,  
weiter als dein Körper,  
weiter und weiter...

Visualisiere,  
wie diese Liebe  
zu deiner Familie fließt,  
zu deinen Freunden,  
allen Menschen  
in die ganze Welt...

Heilung geschieht.  
So ist es. So ist es. So ist es.

## **Erdungsmeditation**

Stehe entspannt in Meditationshaltung.

Schließe die Augen.

Spüre deinen Kontakt zur Erde.

Spüre jeden Teil deiner Füße.

Atme tief ein.

Atme aus.

Visualisiere Wurzeln,

die aus deinen Füßen wachsen.

Deine Wurzeln wachsen tief ins Erdreich.

Spüre, wie die Kraft der Erde

über die Wurzeln in dich einfließt.

Nimm diese Energie auf.

Gebet:

„Ich bin ein Baum.

Ich spüre meine Äste, Zweige, Blätter.

Ich tanze im Wind, fest verwurzelt.

Ich stehe Jahre, Jahrzehnte...

Ich bin ein Baum“.

Atme tief ein und ziehe deine Wurzeln wieder ein.

## **Visualisierung - Zitrone**

Meditiere über eine gelbe, saftige

in zwei Hälften aufgeschnittene Zitrone

mit glänzendem Fruchtfleisch.

Fühle, wie der beißend saure Saft auf deine Zunge tropft.

Beobachte deine Wahrnehmungen.

## **Atemmeditationen**

Der Begriff Atem hat seinen Ursprung in skrt. Atman, die Seele. In diesem Begriff zeigt sich seine ganze Dimension. Durch den Atem sind wir mit allem verbunden, alle Wesen atmen diesselbe Luft. Die Atmung ist ein wichtiges Mittel in der Meditation. Als Bezugspunkt, stärkt sie die Konzentration. Eine Atemmeditation wirkt vitalisierend, energetisierend und fördert die Gesundheit (siehe Kap. „Pranayama“).

### **Beobachtung des Atems**

Sitze in Meditationshaltung.  
Spüre deinen Atem.  
Atme langsam ein und aus.  
Beobachte deinen Atem.

### **Bauchatmung**

Sitze in Meditationshaltung, entspanne.  
Lege beide Hände auf den Bauch.  
Atme leicht und tief in deinen Bauch.  
Beobachte den Atem.  
Mit der Einatmung wölbt sich der Bauch nach vorne,  
mit der Ausatmung zieht er sich zurück.

### **Atemmeditation**

Sitze in Meditationshaltung. Schließe die Augen.  
Beobachte deinen Atem,  
der Atem kommt und geht,- ganz von alleine.  
Mit jeder Einatmung atmest du  
reines Licht in deinen Körper.  
Mit jeder Ausatmung fühlst du dich klarer und leichter.  
Mit jeder Einatmung atmest du Prana ein.  
Mit jeder Ausatmung wirst du ruhiger.

# Teil 3

## **Naturmeditationen**

**S**tille

# Natur- Meditationen



## **Naturmeditationen**

Meditiere mit all deinen Sinnen - Sehen, Hören, Spüren, Riechen...

Schaue das satte Grün von Wiesen und Wäldern, das strahlende Blau des Himmels, das lichte Gelb der Sonne, die Brauntöne frischer Erde...

Finde eine Blume, die Du magst und setze dich zu ihr: schaue sie genau an, rieche ihren Duft, spüre ihre Blätter. Lege dich eine Weile neben sie, lausche ihrem Rauschen im Wind...

Umarme einen Baum, der Dich berührt. Verbinde Dich mit seiner Energie und seiner uralten Weisheit - ruhe in ihr.

Lasse dich von einem Stein finden, nimm ihn in die Hand, höre seine Botschaft.

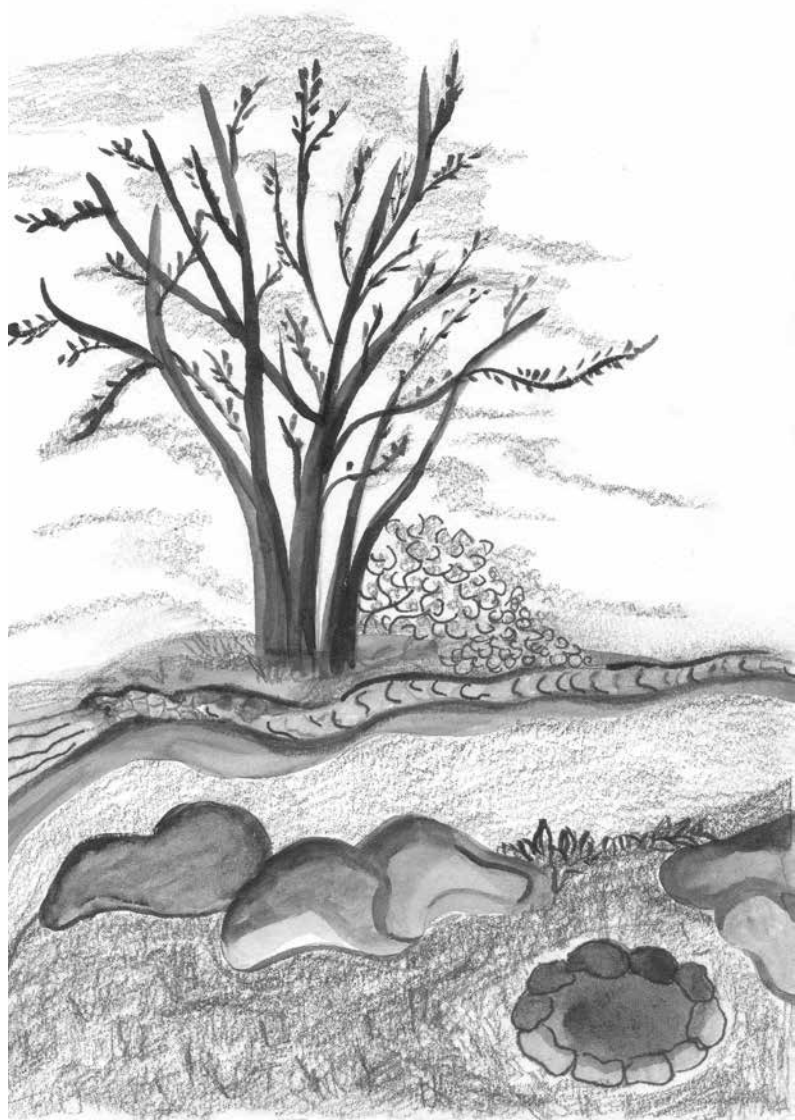
Begegne einem Bach, einem Fluss oder einem anderen Wasser, lausche seinem Klang, lasse dich mitnehmen zu einer Reise bis zum Meer...  
„Sei der Tropfen, der eins wird mit dem Ozean“.

Lege Dich auf eine Wiese und schaue in den Himmel, fliege mit den Wolken zu deiner inneren Freiheit.

Meditiere auf die Kraft der Sonne, den Sonnenauf- oder Sonnenuntergang.

Meditiere und finde die Stille in der Natur.





## Das Wasser des Lebens

Ich bin das Wasser.  
Alles Leben geht aus mir hervor.  
Ich nähre die Welt und alle seine Wesen.

Ich bin eine Quelle,  
weich und klar - heilsam ist mein Wasser.  
Der Mond besucht mich nachts  
und ich werde zu einem Ort der Magie.  
Die Sonne erwärmt mich am Morgen.  
Golden glitzernde Lichtstrahlen  
ergießen sich über meine Oberfläche,  
erleuchten mich.

Ich hüte die Geschichten aus allen Zeiten.  
Setze dich zu mir, lausche und schaue,  
erfahre die Tiefen meiner Weisheit.

Ich fließe in einen kleinen Bach,  
vergnügt gluckse und quirle ich,  
spüre meine Freude  
und teile meine Lebendigkeit.  
Fröhlich umfließe ich Steine  
und tanze meinen Tanz.  
Ich durchfließe Wiesen und Wälder  
und nähre die Erde und alle ihre Wesen.

Ich werde zum Fluss.  
Ich ströme, fließe, wirbele kraftvoll und stark.  
Schaue mir zu und teile meine Kraft.  
Mein Wasser gibt Leben.  
Mein Wasser nährt die Welt.  
Meine Reise endet.  
Ich ströme ins Meer und werde eins mit ihm.



Eine Vielfalt von Leben nimmt Geburt in mir.  
Ich gebe den Atem für euer Leben.  
Ich gebe euch Nahrung.  
Ich gebe euch Leben.

## **Meditation zur Heilung der Erde**

Ich sitze in Meditationshaltung  
und schließe meine Augen.

Ich lege die linke Hand auf mein Herzchakra  
und zentriere meine Aufmerksamkeit  
an diesem Punkt.

Ich lausche meinem Atem.  
Er kommt und geht - ganz von alleine.  
Mit jedem Atemzug werde ich ruhiger.  
Ich spüre den Atem, bis tief in meinen Bauch.  
Ich stehe voller Trauen in der Mitte des Kosmos.  
Mit jeder Einatmung atme ich Frieden ein.  
Mit jeder Ausatmung lasse ich los.

Ich spüre, wie mein Herz zu leuchten beginnt,  
strahlend weiß-goldenes Licht, Wärme, Liebe.  
Mein Herz vergrößert sich mit jedem Atemzug,  
wird leuchtender, wärmer.  
Wie eine Sonne strahlt mein Herz seine Liebe  
in meinen ganzen Körper - erfüllt ihn.

Mit jedem Atemzug breitet sich  
diese Liebe weiter aus.

Ich spüre Liebe, Frieden, Eins-Sein.

Mit jedem Atemzug breitet sich diese Liebe weiter aus.  
Wie eine Saite, die der Wind sacht erklingen lässt,  
lässt Liebe alle Herzen erklingen,  
im ganzen Land und in der ganzen Welt.

Ein Ozean voller Liebe,  
der die ganze Welt umfängt.

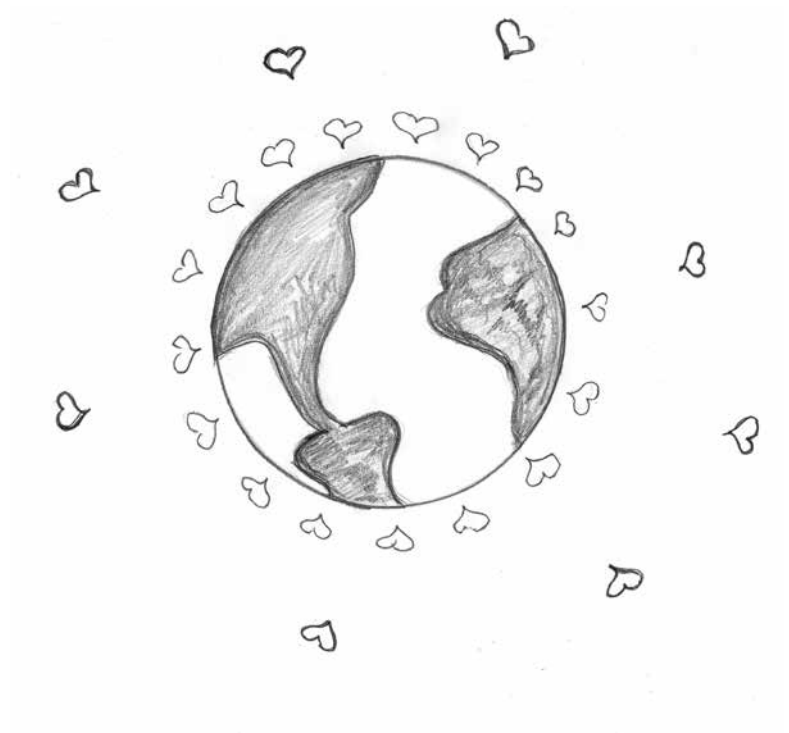
Mit jedem Atemzug breitet sich dieses Licht,  
die Liebe weiter aus - im ganzen Kosmos.

Ich stelle mir die Erde vor,  
unsere Mutter, unseren Heimatplaneten,  
Ich umhülle die Erde mit meinem Licht,  
meiner Liebe.

Ich atme das Licht um die ganze Erde herum  
und sanft, wie ein heilender Balsam,  
verbreitet sich meine Liebesenergie auf der Erde,  
bringt ihr Heilung.

Vor meinem geistigen Auge sehe ich das Bild:  
Freude, Menschen und Tiere in Harmonie,  
reine Luft, klare Gewässer, Leben und Freude,  
Friede und Liebe in allem Wesen...

Ich atme dieses Bild in meine Welt.  
So ist es. So ist es. So ist es.  
Ganz leuchtend sehe ich meine Welt.  
Ich spüre Liebe und Frieden in meinem Herzen.  
Ich bin Liebe.



# Teil 4

Traditionen der Meditation

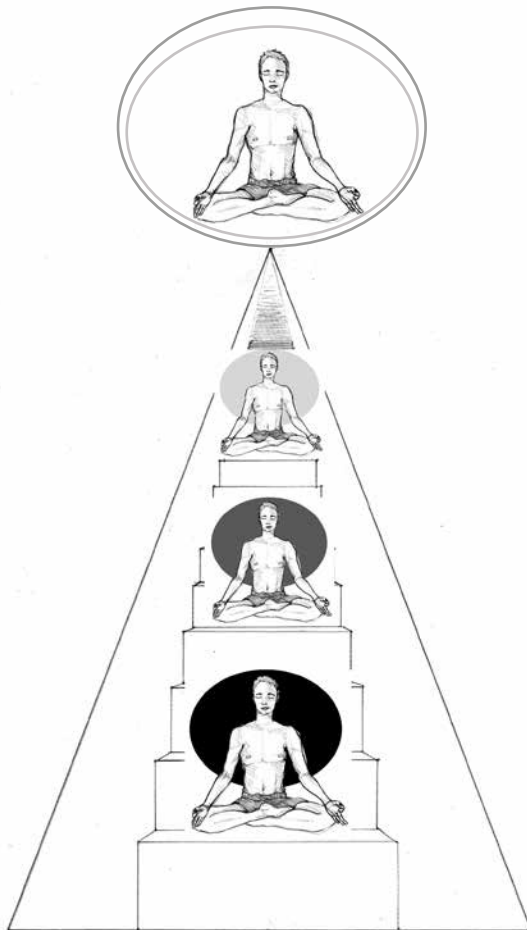




7

# Yoga

Wege zu Erkenntnis und Erleuchtung



# Der Glaube

## Die Schöpfung

Es gibt verschiedene Glaubensrichtungen je nach Tradition, z.B. den Glauben an eine Weltenseele, Paramatman/Brahman genannt, und an eine personifizierte Form des Schöpfers „Brahma“. Brahma ist der Erschaffer der Welt. Paramatman/Brahman ist „das Eine“, aus dem alles hervorgegangen ist, ewig, unendlich, unbeschreibbar, unerschöpflich, allwissend, allgegenwärtig. Es ist in allen Dingen enthalten und die Grundlage aller Schöpfung. In ihm existiert Atman, die Seele, das reine Selbst, die unzerstörbare, ewige Essenz.

## Karma

„Das Gesetz von Ursache und Wirkung“, besagt, dass die gegenwärtige Erfahrung ihren Ursprung in früheren Handlungen hat. Alle weiteren Lebensumstände hängen wiederum von unseren jetzigen Handlungen ab, d.h. jedes Wesen bestimmt sein Karma selbst. Friedliche harmonische Handlungen führen so zu einem guten Karma.

## Samsara

„Kreislauf der Wiedergeburten“. Atman, die unsterbliche Seele, verkörpert sich nach dem Tod des Körpers wieder. Von welcher Art die Wiedergeburt ist, hängt vom Karma eines Lebewesens ab, d.h. die Qualität des künftigen Lebens ist geprägt durch die früheren Handlungen. Samsara ist ein Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt, die ein Lebewesen durchläuft, bis es Befreiung „Moksha“ erlangt. Vorbildliches Verhalten, Meditation und spezielle Yoga Wege führen zu Erkenntnis, Erwachen und Befreiung aus diesem Kreislauf. Menschliches Verlangen und Verhaftungen können zu einer weiteren Wiedergeburt führen.

## Moksha

Moksha oder Mukti bedeutet Befreiung oder Erlösung aus dem Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt und stellt in vielen Traditionen das höchste und letzte Ziel des menschlichen Lebens dar.

# Yoga

Yoga ist ein Lebensweg. Ein Weg zu Erkenntnis und Entwicklung, ein Wachstum über die eigenen Grenzen hinaus, bis hin zur Realisation des Göttlichen in sich selbst. Es ist eine Schulung von Körper, Geist und Seele, die die Lebensqualität erhöht und Gesundheit, Harmonie und Ausgeglichenheit im Menschen bewirkt. In Indien wird diese Lehre seit Tausenden von Jahren praktiziert. Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit, einer der ältesten Sprachen der Welt, und leitet sich von der Wurzel „yuj“ ab, sinngemäß: „verschmelzen, verbinden, vereinen“; eine Verschmelzung der individuellen Seele mit dem kosmischen Bewusstsein, mit der göttlichen Kraft. In alten Zeiten wurden spezielle Yogatechniken geheim gehalten und nur mündlich von Lehrern an ihre Schüler weitergegeben, um ein optimales Verständnis der Lehre zu garantieren. Später wurde dieses Wissen niedergeschrieben und zunehmend der Allgemeinheit zugänglich gemacht. Im Yoga wird das Individuum oft als ein Reisender in einem Wagen gesehen. Der Wagen ist der Körper, der Kutscher der Verstand, die fünf Pferde sind die fünf Sinnesorgane, der Fahrgast die Seele und das Geschirr ist „Yoga“. Es gibt viele verschiedene Yoga-Wege, z.B. Raja-, Bhakti-, Karma-, Jnana-, Hatha- und Tantra-Yoga. Alle diese Wege sind gleichwertig. Jede/r Yogi/Yogini (Yoga Praktizierende/r) wählt auf Grund seiner/ihrer Persönlichkeit und Vorliebe seinen/ihren individuellen Weg. Die Beherrschung der „Kundalini“ (Lebenskraft) ist die Grundlage vieler yogischer Techniken. Das höchste Ziel eines Yogi gestaltet sich gemäß seiner Tradition und kann z.B. in Form der Erleuchtung, „Samadhi“, und damit der Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten „Moksha“ erfahren werden. Samadhi ist ein Zustand der vollkommenen Sammlung und Versenkung, Gott-Realisation, das Eingehen in das Absolute, Glückseligkeit. Es ist ein Höhepunkt in der Entwicklung des Menschen, der mit der Ausstrahlung von Weisheit, Liebe und Mitgefühl, sowie dem Erlangen besonderer Fähigkeiten einhergeht.

## **Raja-Yoga „Astanga-Yoga“**

„Der ganzheitliche Weg“

Raja Yoga, „Astanga-Yoga“ beruht auf den Erkenntnissen des Weisen Patanjali, ein achstufiger, ganzheitlicher Weg zur Erleuchtung, „Samadhi“. Eine Grundlage für ein Leben in Gesundheit und Harmonie. Er umfasst Körperübungen, vorbildliches Verhalten, Selbstbeobachtung und die vollkommene Ausrichtung auf das Göttliche, z.B.

### **Yamas**

Das Verhalten gegenüber anderen, gesellschaftliche Disziplin, z.B. Wahrhaftigkeit, Friedlichkeit, Ehrlichkeit, Großzügigkeit.

### **Niyamas**

Der Umgang mit sich selbst, individuelle Disziplin: Studium „heiliger Schriften“, Hingabe an den göttlichen Willen, Zufriedenheit, Reinheit, Enthaltbarkeit.

### **Asanas**

Die Übung von Körperstellungen zur körperlichen Gesundheit.

### **Pranayama**

Die Lehre über die Kontrolle der Lebensenergie.

### **Pratyahara**

Ausrichtung nach innen, Disziplinierung der Sinne.

### **Dharana**

Konzentration.

### **Dhyana**

Meditation.

### **Samadhi**

Eins-Sein mit dem kosmischen Bewusstsein.

Verweilen im Absoluten, Glückseligkeit.

## **Hatha-Yoga**

„Der Weg der Körperarbeit“

Hatha-Yoga umfasst u. a. körperliche Übungen, „Asanas“ (Haltungen) die zu einer Reinigung und Vorbereitung des Körpers auf dem Weg zu Erkenntnis und Erleuchtung führen. Ihre Wirkung zeigt sich in Form von Flexibilität, Entspannung von Körper und Geist und verbesserter Gesundheit. Die „Asanas“ des Hatha-Yoga sind Teil des Raja-Yoga.

Ein Hauptwerk ist die „Hathapradipika“. Techniken sind Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Konzentration (Dharana), Gesten (Mudra) und Meditation (Dhyana).

## **Bhakti-Yoga**

„Der Weg der liebenden Hingabe“

Bhakti Yoga ist der Weg des Herzens, der liebenden Hingabe an das Göttliche. Hier werden Techniken, wie hingebungsvoller Dienst, Singen, Meditation, Beten und Mantrenrezitation angewandt. Ein Bhakti-Yogi versucht, überall in jedem Moment, in allen Wesen und Dingen das Göttliche zu sehen.

## **Karma-Yoga**

„Der Weg der Aktivität“

Karma-Yoga ist der Weg der selbstlosen Tat, eine Darbringung an das Göttliche, frei von Bindung an die Ergebnisse. Der Karma-Yogi dient der Menschheit sowohl durch körperliche, als auch geistige Arbeit, ohne eine Belohnung zu erwarten.

## **Jnana-Yoga**

„Der intellektuelle Weg“

Im Jnana-Yoga erlangt man Erkenntnis durch Wissen und Philosophie. Mit Hilfe der Entwicklung von Unterscheidungsvermögen (Viveka) und Objektivität (Vairagya) wird die „absolute Wahrheit“ erkannt und der Schleier der Illusion („Maya“) gelüftet. Techniken sind z.B. das Lesen spiritueller Texte, Satsang, Meditation.

## **Tantra-Yoga**

Tantra (skr.: tanoti/trayati „Ausdehnung, Befreiung“). Im Tantra-Yoga wird die Welt als ein Spiel der weiblichen (Shakti - kreativ ausführenden) und der männlichen (Shakti-man/Shiva - geistigen) Kräfte betrachtet. Aus der Vereinigung dieser beiden Kräfte gehen alle Dinge hervor. Er ist häufig mit dem Shaktismus, der Verehrung der Göttlichen Mutter, „Shakti“, verbunden. Tantrische Techniken sind u.a. Kundalini-Yoga, Mantrenrezitation, Yantra, Pranayama, Meditation, Verehrungsrituale wie Pujas und Feuerzeremonien, Maithuna (rituelle sexuelle Vereinigung).

## Die Kundalini

Als Kundalini wird die Lebenskraft oder auch „Kraft des Bewusstseins“ bezeichnet. Die „Kundalini“ stellt die grundlegende evolutionäre Kraft des Menschen dar. Jeder Mensch trägt diese Kraft in sich; wie viel davon nutzbar und verfügbar ist, hängt von der Entwicklung des jeweiligen Menschen ab. Die Kundalini wird symbolisch häufig als Schlange beschrieben, die zusammengerollt, an der Basis der Wirbelsäule (Steißbein) liegt. Wenn die Kundalini-Energie im Menschen erwacht, steigt sie an der Wirbelsäule entlang durch die Chakren auf, tritt oben aus dem Kronenchakra in der Mitte des Kopfes aus und vermischt sich mit der kosmischen Energie.

Die Empfindungen während eines Kundaliniaufstiegs können sich als ekstatisches Vibrieren, Prickeln des ganzen Körpers oder der Haut darstellen u.v.m. Die Wahrnehmungen beginnen häufig an den Füßen, den Zehen (vor allem am großen Zeh), den Beinen, im Becken oder im Steißbein (Wurzelchakra). Von hier steigt die Energiewelle, die oft als heiß empfunden wird, immer weiter im Rücken durch die Wirbelsäule auf, bis sie den Kopf erreicht. Die Energie strahlt dabei nach allen Seiten aus. Der Kundalini-Prozess führt zu einer Reinigung, Erneuerung und Verjüngung aller Zellen des Körpers. Das Erwachen der Kundalini-Energie führt zu einer Veränderung des Bewusstseins.

Die bewußte Beherrschung der Kundalini stellt den Höhepunkt in der Entwicklung des „Mensch-Seins“ dar, die Nutzung des vollen Potentials, über die eigenen Grenzen und Vorstellungen hinaus. Der Mensch erkennt seine wahre Natur, erlebt vollkommene Selbsterkenntnis. Grenzenloses Wissen, Weisheit, Liebe und Mitgefühl, „Erleuchtung“ sind Ausdruck dessen. Dies schließt die Entwicklung übermenschlicher Fähigkeiten wie Telepathie, Levitation, Teleportation, Leben ohne physische Nahrung oder Wasser ein. In Indien sind solche Phänomene bereits seit Jahrtausenden gelebte Realität.

Im Rahmen der „Kumbh-Mela“, dem weltweit größten spirituellen und religiösen Treffen, dem Yogis, Sadhus, Heilige und Millionen von Gläubigen beiwohnen, um ein rituelles Bad im heiligen Fluss „Ganga“ (Ganges, Indien) zu nehmen, werden viele dieser Techniken vorgestellt: Feuerlauf oder Sitzen im Feuer, stundenlanger Aufenthalt in eiskaltem Wasser, Lebendig-begraben-werden für mehrere Tage, Materialisation von Asche in den Handchakren u.v.m.

## Der Kundalinifluss



Die Kundalini steigt an der Wirbelsäule durch die Chakren auf und tritt oben aus dem Kopf aus - ein gerade gerichteter, gleichmäßiger Fluss der Energie (Abb.).

### Blockierter Kundalinifluß

Es besteht die Möglichkeit, dass der Fluss der Kundalini an bestimmten Stellen blockiert ist. In diesen Körperbereichen kann es zu Beschwerden kommen. In den meisten Fällen ist der Rücken mitbetroffen (Wirbelsäule, hintere Öffnung der Chakren). Eine Energieblockade in den Chakren kann zu Auffälligkeiten an den zugeordneten Organen führen, Beispiele: Herzchakra (Brustbereich - Lunge, Herz), hier können Husten, bis hin zu Herzbeschwerden auftreten. Im Stirnchakra (Kopfbereich - Kopf, Augen) zeigen sich Symptome, wie Kopfschmerzen, Sehschwäche, temporäre Vergesslichkeit, im Bereich des Wurzelchakras (Beckenbereich - Steißbein, Unterbauch, Beine), Ischiasbeschwerden, Taubheitsgefühle.

## **Das Erwecken der Kundalini**

Die Kundalini kann bewusst geweckt werden, z.B. mit Hilfe verschiedener Yoga-Techniken, Meditation, Pranayama. Der Prozess kann aber auch unwissentlich und unbeabsichtigt ablaufen, daher kann es zu individuell sehr unterschiedlichen Erfahrungen kommen. Bei Menschen, die ihren Körper vorbereitet haben, kann das Aufsteigen der Kundalini schnell und leicht erfolgen und zu einer schönen Erfahrung werden, die von Bewusstseinsweiterung, Glücksgefühlen und Visionen begleitet ist. Trifft die Kundaliniauslösung den Menschen unvorbereitet (z.B. durch Unfälle, Verletzungen in der Steißbeingegend, Drogenmissbrauch) können innere Aufruhr, bis hin zu physischen und psychischen Problemen die Folge sein. Energetische Blockaden können Störungen des Energieflusses auf unterschiedlichen Ebenen verursachen, z.B. psychisch, durch festgefahrene Einstellungen oder Gefühle, alte emotionale oder geistige Wunden; physisch, durch eine schlechte körperliche Haltung oder Verletzungen.

## **Mögliche Symptome eines Kundalini Aufstiegs**

Glücksgefühle, Bewusstseins- und Erleuchtungszustände, visuelle Effekte (z.B. Lichter und Farben), akustische Phänomene (z.B. das Hören kosmischer Klänge), Wahrnehmungen von Szenen aus der Kindheit, vergangener Leben oder zukünftiger Ereignisse.

Stimmungsschwankungen, Meinungswechsel und Veränderungen der Vorlieben. Das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, Wutanfälle, Orientierungslosigkeit, temporäre Vergesslichkeit, ein verändertes Verhältnis zu Freunden, zur Arbeit oder zur Welt. Alte Gewohnheiten machen Platz für Neues - für einen kurzen Zeitraum kann sich auch ein Gefühl der Todessehnsucht einstellen.

Unbeabsichtigte Bewegungen, Schütteln, Frösteln oder Hitzewellen, Hautirritationen wie Prickeln, Vibrieren, Jucken oder Kitzeln, inneres Flattern, Übelkeit, unerklärlich erscheinende Krankheiten. Ein Mensch der alt, müde oder krank ist, kann innerhalb weniger Stunden um Jahre jünger erscheinen.



## **Die unbeabsichtigte Auslösung der Kundalini**

Im Falle einer unerwarteten Auslösung der Kundalini ist es wichtig, Ruhe zu bewahren. Der beste Weg ist Hingabe, wie „ein Baum im Wind“ sein. Wirkungsvoll ist es, sich im Herzen zu zentrieren, durch bewusstes Atmen entspannen und sich von der Kraft der Kundalini führen zu lassen. Der Prozess kann sehr intensiv sein. Im ersten Moment (im extremen Fall), kann die Energie, die durch den Körper strömt, Schwindelgefühle, Ängste und das Gefühl, der Körper sei zu eng, auslösen. Auch das subjektive Empfinden, nicht genügend Atem zur Verfügung zu haben, kann auftreten. Der Schlüssel für eine leichte Transformation ist Hingabe und Trauen, - die Kundalini ist eine „intelligente“ Kraft, sie wirkt im Sinne der individuellen Entwicklung.

## **Vorbereitung und Hilfen für den Kundalini-Prozess**

Eine liebevolle Behandlung und Pflege des Körpers, der mit der Einarbeitung der Energie beschäftigt ist, erleichtern den Prozess und steigern das Wohlbefinden.

### **E**rnährung

Empfehlenswert ist eine leicht verdauliche, schnell abbaubare vegetarische Nahrung (viel frisches Obst, Säfte und Gemüse). Wasser (naturbelassen, Quellwasser) trinken. Wasser dient als bestes Transportmittel zur Entgiftung und fördert den Reinigungsprozess. Es kann auch hilfreich sein, eine Weile mit Wasser, Saft oder Obst zu fasten.

### **T**ägliche körperliche Bewegung

Möglichkeiten, die Energie im Fluss zu halten und ggf. Blockaden aufzulösen, sind Bewegungs- und Lockerungsübungen, die die Wirbelsäule dehnen, z.B. freies Tanzen, Hatha-Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, Kung-Fu.

### **T**ägliche Meditation

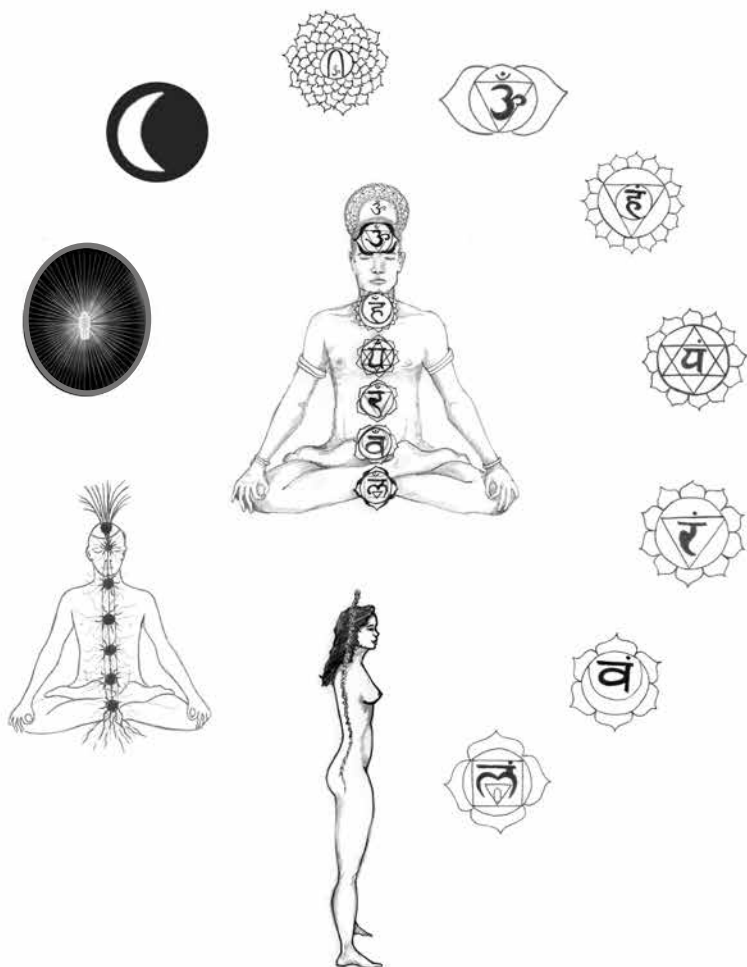
Sorgt für einen freien Energiefluß und innere Ruhe.



# 7 Yoga

## Der Energiekörper

Aura, Nadis und Chakren



# Der Energiekörper des Menschen

Der menschliche Körper ist ein Energie-Feld aus verschiedenen Schichten unterschiedlich schwingender Energie (Körper/skrt: Hüllen „Koshas“). Er besteht aus dem physischen Körper (dichteste Energie) und weiteren feinstofflichen Körpern (Ätherischer-, Emotional-, Mental-, Spiritueller Körper). Die Ausstrahlung aller Energiekörper, der Chakren (Energiewirbeln) und der Nadis (Energiekanäle) wird als Aura bezeichnet.

## Die Aura

Die Aura (Aus-Strahlung), umgibt Lebewesen, Menschen, Tiere, Pflanzen, Mineralien,- alles in der wahrnehmbaren Welt existierende. Sie kann durch Reize (z.B. emotionale oder mentale Ereignisse) beeinflusst werden. Die Aura des Menschen gestaltet sich, je nach Entwicklung unterschiedlich in Größe und Farbzusammenstellung. Sie setzt sich zusammen aus:

### **Physischer Körper „Annamaya Kosha“**

Annamaya Kosha (Nahrungs-Hülle) besitzt die dichteste Energie.

### **Ätherischer Körper „Pranamaya Kosha“**

Pranamaya Kosha (Prana-Hülle) ist der Sitz der vitalen schöpferischen Lebenskraft „Prana“. Sie hat in etwa die gleiche Ausdehnung und Gestalt wie der physische Körper und ist u. a. Träger der Wahrnehmungen, wie z.B. Hitze, Kälte, Schmerz.

### **Emotional- und Mentalkörper „Manomaya Kosha“**

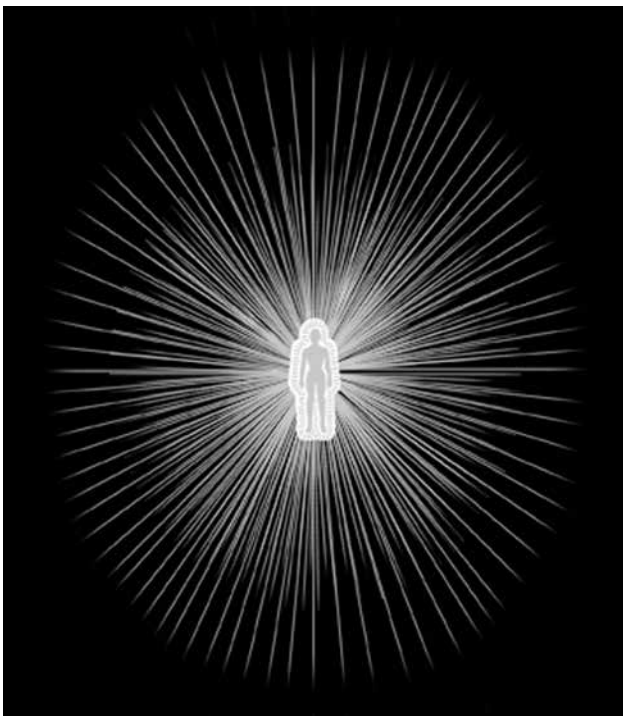
Manomaya Kosha (Geist-Hülle) ist Träger von Emotionen und Gefühlen, sowie von Gedanken, Ideen.

### **Weisheitskörper - Vijnanamaya Kosha**

Vijnanamaya Kosha (Weisheitshülle) ist Träger unseres inneren Wissens.

## **Körper der Glückseligkeit „Ananadamaya Kosha“**

Über Ananandamaya Kosha (Hülle der Glückseligkeit) erfahren wir die innere Einheit mit allem Leben. Sie verbindet uns mit dem reinen göttlichen Sein. Dieser Teil der Aura kann bei einem vollkommen erwachten Menschen unendlich weit ausstrahlen.



Aura  
Bild: Lisa Fleischmann

# Die Nadis

Die Nadis (skrt: „Kanäle“) sind feinstoffliche Energieleitbahnen, die den Körper durchziehen und ihn mit Lebensenergie „Prana“ versorgen, ein Kanalsystem, ähnlich dem chinesischen Meridiansystem. Es gibt 72.000 bis 350.000 Nadis, zehn Hauptenergieströme, von denen drei besonders wichtig sind: Ida, Pingala und Sushumna. Sie entspringen dem Wurzelchakra im Beckenboden (Ida links, Pingala rechts, Sushumna in der Mitte) und verlaufen entlang der Wirbelsäule nach oben. Dabei durchfließen sie die Chakren. Sushumna führt direkt bis zum Kronenchakra. Ida und Pingala enden im Stirnchakra.

## Der Sonnenstrom „Pingala“

Pingala fließt durch das rechte Nasenloch. Er ist mit der linken Hirnhemisphäre verbunden und Träger der Sonnenenergie: warm, dynamisch, aktiv, männlich.

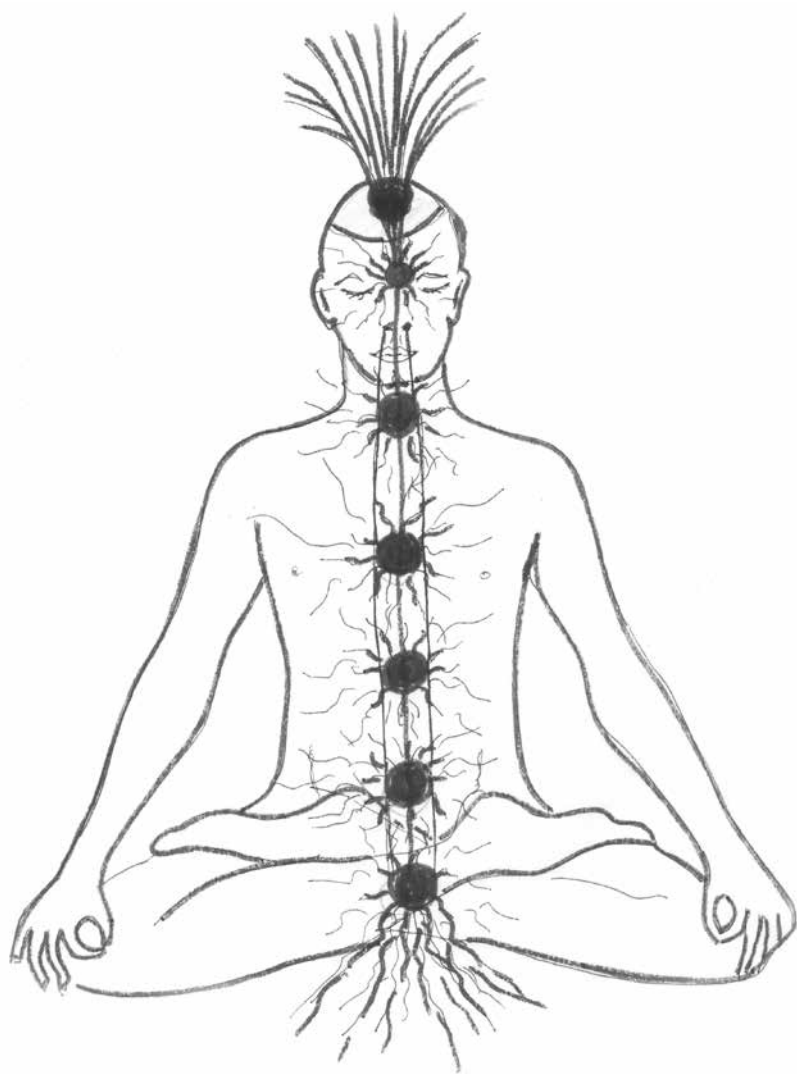
## Der Mondstrom „Ida“

Ida fließt durch das linke Nasenloch. Er ist mit der rechten Hirnhemisphäre verbunden und Träger der Mondenergie: kühl, passiv, aufnehmend, intuitiv, weiblich.

## Der Feuerstrom „Sushumna“

Sushumna verläuft zentral in der Wirbelsäule, in der Mitte des Rückenmarks und endet im Großhirn. Wenn die Kundalinienergie („Shakti“) erwacht, steigt sie durch Sushumna-Nadi auf und vereinigt sich im Kronenchakra („Sahasrara“) mit der kosmischen Energie („Shiva“).

Die pranischen Ströme wirken im Wechsel: fließt mehr Atem durch das rechte Nasenloch ist Pingala aktiv. Wärmende vitale Energie, z.B. für körperliche, rationale Tätigkeit oder zur Nahrungsaufnahme, steht zur Verfügung. Fließt mehr Atem durch das linke Nasenloch „Ida“, ist die Wirkung kühlend, beruhigend und Energie für intuitive, kreative Tätigkeit steht zur Verfügung. Ist Sushumna aktiv sind beide Hirnhälften ausgeglichen. Mit Hilfe der Wechselatmung „Nadi Shodana Pranayama“ (s. Kap. Pranayama) lassen sich die Nadis aktivieren, ausgleichen und reinigen.



# Die Chakren

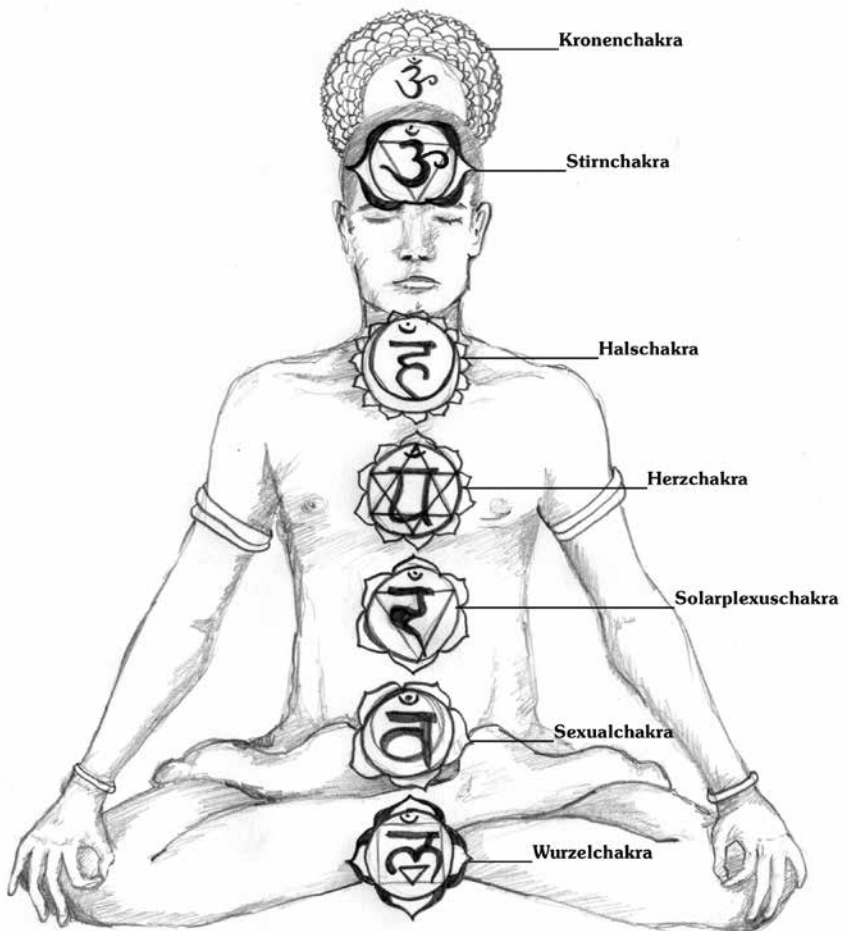
Chakren (skrt: „Räder“) sind feinstoffliche Energiezentren, die Lebenskraft „Prana“ (aus Kosmos, Natur, Umgebung) aufnehmen, transformieren, speichern und mit Hilfe der Nadis im Körper verteilen. Sie ähneln trichterförmigen Blütenkelchen und befinden sich in einer ständig kreisenden Bewegung, Wirbel pranischer Energie. Die Hauptchakren liegen entlang einer vertikalen Achse in der Wirbelsäule und im Gehirn. Die Nebenchakren befinden sich z.B. in den Hand- und Fußflächen und in den Knien. Die Hauptchakren sind:

7. Kronenchakra - Sahasrara Chakra
6. Stirnchakra - Ajna Chakra
5. Halschakra - Vishuddhi Chakra
4. Herzchakra - Anahata Chakra
3. Solarplexuschakra - Manipura Chakra
2. Sexualchakra - Svadhisthana Chakra
1. Wurzelchakra - Mooladhara Chakra

Alle Chakren stehen in Verbindung mit bestimmten Organsystemen. Ihnen sind Eigenschaften, Themen und Symbole zugeordnet. Wenn die Kundalinienenergie erwacht, steigt sie vom Wurzelchakra durch Sushumna Nadi zum Kronenchakra auf. Dabei werden alle Chakren durchströmt und im Laufe der Entwicklung transformiert. Thematische Inhalte, die damit verbunden sind, können ins Bewusstsein aufsteigen. Die einzelnen Chakren können u.a. mit Hilfe von Pranayama, Mantren, Farbspektren, Klängen etc. aktiviert und balanciert werden. Eine Balancierung des Wurzelchakras erreicht man z.B. durch Erdungsmeditationen, das Mantra „LAM“...

Bindu Visarga: Ein zusätzliches wichtiges energetisches Zentrum liegt am Scheitelpunkt des Hinterkopfes: „Bindu“ (skrt.: Punkt) oder auch „Bindu Visarga“ (fallender Tropfen), der Sitz des Amrit, dem Nektar der Unsterblichkeit und der Ursprungsort von Nada, dem kosmischen Klang.





Chakren

Bild: Lisa Fleischmann

(Die Anzahl der Lotusblätter ist hier aus künstlerischen Gründen frei gewählt.)

## Das Wurzelchakra



**Skt.:** „Mooladhara Chakra“

**Lage:** Das Wurzelchakra liegt an der Basis des Steißbeins, zwischen Anus und Geschlecht

**Organe:** Nebennieren, alles Feste, Knochen, Zähne,

Wirbelsäule, Nägel, Beine, Blut, Zellaufbau,

Prostata, Darm, Anus, Rektum

**Symbol:** vierblättriger Lotus

**Kosha:** Annamaya

**Farbe:** rot, bordeaux

**Sinn:** riechen

**Mantra:** Lam

**Vokal:** „U“

**Ton:** C

**Element:** Erde

**Duft:** Zeder, Nelke

**Naturerlebnis:** Abendrot

**Edelstein:** Achat, Blutstein, Blutjaspis, Granat, Rubin

**Musikform:** rhythmusbetonte (z.B. afrikanische) Musik

**Meditation:** alle, besonders

Natur-, Erdungs- und Chakrenmeditationen

**Yoga:** Hatha-Yoga

## **Funktion**

Dem Wurzelchakra entspricht der körperliche Wille. Es umfasst die ursprüngliche Lebensenergie, das Urvertrauen, die Beziehung zur Erde und zur materiellen Welt. Es steht für Stabilität und Durchsetzungskraft und gilt als das Basiszentrum für den Aufbau einer Existenz.

## **Harmonischer Zustand**

Verbundenheit mit der Erde, Lebenskraft, innere Stärke, Urvertrauen.

## **Symptome im blockierten Zustand**

Im Vordergrund stehen materielle und sinnliche Genüsse. Die Tendenz, sich abzusichern und abzugrenzen, nicht loslassen können. Zeichen dafür können z.B. Verstopfung oder Übergewicht sein, aber auch Gefühle wie Sorgen und Unsicherheit, eine abgehobene Haltung zum Leben, eine schwache Konstitution, sowie „Bodenverlust“ bei psychischer Belastung.

## **Entwicklungsmöglichkeiten, Fähigkeiten und Kräfte**

Die Beherrschung der Kundalini und die Kraft, sie zu kontrollieren. Levitation, Kontrolle über Körper, Atem und Verstand, Gesundheit, immerwährende Freude.

## Das Sexualchakra



**Skrt.:** „Svadhithana Chakra“

**Lage:** Das Sexualchakra befindet sich über dem Schambein

**Organe:** Eierstöcke, Prostata, Hoden, Beckenraum,  
Fortpflanzungsorgane, Nieren, Blase, alles Flüssige  
wie Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Sperma

**Symbol:** sechsblättriger Lotus

**Kosha:** Pranamaya

**Farbe:** orange

**Sinn:** schmecken

**Mantra:** Vam

**Vokal:** geschlossenes „O“

**Ton:** D

**Element:** Wasser

**Duft:** Ylang-Ylang, Sandelholz

**Naturerlebnis:** Mondlicht, klares Wasser

**Edelstein:** Karneol, Mondstein

**Musikform:** fließende Musik, Wasserklänge,  
Salsa, Orientalische Musik

**Meditation:** alle, besonders

Tanz-, Chakrenmeditation, Naturmeditation

**Yoga:** Tantra-Yoga

## **Funktion**

Das Sexualchakra entspricht der schöpferischen Fortpflanzung, ursprüngliche Gefühle, „mit dem Leben fließen“, Sinnlichkeit, Erotik, Kreativität, Staunen, Begeisterung.

## **Harmonischer Zustand**

Fließen mit dem Leben, Kreativität, Offenheit, harmonische Sexualität.

## **Symptome im blockierten Zustand**

Verneinung und Zurückweisung von Sexualität, übersteigerte Phantasien, Sex als Droge, Gefühlsblockaden oder unkontrollierte Emotionen, Tränenausbrüche schon bei geringen Spannungen, Selbstwertprobleme.

## **Entwicklungsmöglichkeiten, Fähigkeiten und Kräfte**

Intuitives Wissen, Kontakt zu Astralwesen, Beherrschung des Elementes Wasser.

## Das Solarplexuschakra



**Skt.:** „Manipura Chakra“

**Lage:** Das Solarplexuschakra liegt ca. 2-3 Finger breit über dem Nabel

**Symbol:** zehnblättriger Lotus

**Organe:** Pankreas (Bauchspeicheldrüse) unterer Rücken, Bauchhöhle, Verdauungssystem, Magen, Milz, Leber, Gallenblase, vegetatives Nervensystem

**Kosha:** Pranamaya

**Farbe:** gelb

**Sinn:** sehen

**Mantra:** Ram

**Vokal:** offenes „O“

**Ton:** E

**Element:** Feuer

**Duft:** Lavendel, Bergamotte, Rosmarin

**Naturerlebnis:** Sonnenblumenfeld, Sonne, Feuer

**Edelstein:** Tigerauge, Bernstein, Edeltopas, Zitrin

**Musikform:** feurige Rhythmen, harmonische Orchestermusik

**Meditation:** alle, besonders Chakrenmeditation

**Yoga:** Karma-Yoga

## **Funktion**

Das Solarplexuschakra bezieht sich auf die Entfaltung der Persönlichkeit, die Verarbeitung von Gefühlen und Erlebnissen, Einfluss, Macht, Kraft, Fülle, Weisheit.

## **Harmonischer Zustand**

Harmonie, Frieden, Ganzheitlichkeit, Leben im Einklang mit dem Universum.

## **Symptome im blockierten Zustand**

Kontroll- und Machtanspruch, Suche nach Bestätigung, Aktivitätsdrang, Gereiztheit, gestaute Emotionen, Mutlosigkeit, Ohnmachtsgefühle, hilflose Nervosität bei großen Belastungen.

## **Entwicklungsmöglichkeiten, Fähigkeiten und Kräfte**

Transformation des Feuerelementes, Freiheit von Krankheit, Lenken der Energie zu Sahasrara.

## Das Herzchakra



**Skrt.:** „Anahata Chakra“

**Lage:** Das Herzchakra befindet sich in der Mitte der Brust

**Symbol:** zwölfblättriger Lotus

**Organe:** Herz, Thymus, oberer Rücken, Brustkorb und Brusthöhle, unterer Lungenbereich, Blut, Kreislaufsystem, Haut, Hände

**Kosha:** Manomaya

**Farbe:** grün, rosa

**Sinn:** tasten

**Mantra:** Yam

**Vokal:** „A“

**Ton:** F

**Element:** Luft

**Duft:** Rose

**Naturerlebnis:** Rosengarten, rosafarbener Himmel

**Edelstein:** Rosenquarz, Turmalin, Smaragd, Jade, Malachit

**Musikform:** klassische Musik, New-Age, sakrale Musik

**Meditation:** alle, besonders Herzmeditation, Tonglen

**Yoga:** Bhakti-Yoga



## **Funktion**

Das Herzchakra bezieht sich auf die Entfaltung der Herzensqualitäten, Liebe und Hingabe, Mitgefühl, Mitempfinden, Selbstlosigkeit, „mit dem Herzen dabei sein“ etc. Das Herzchakra gilt als ein wichtiges Zentrum, es symbolisiert Heilung und Transformation durch Liebe und Mitgefühl.

## **Harmonischer Zustand**

Herzlichkeit, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft, Liebe und Harmonie.

## **Symptome im blockierten Zustand**

Erwartung, Unfähigkeit, Liebe anzunehmen, Verletzlichkeit, Abhängigkeit von Anderen, Angst vor Ablehnung, „Herzlosigkeit“, Herzklopfen bei Stress.

## **Entwicklungsmöglichkeiten, Fähigkeiten und Kräfte**

Kontrolle von Prana, Fähigkeit andere zu heilen, allumfassende Liebe, inspirierte Sprache und Poesie, intensive Konzentration und die Kontrolle aller Sinne.

## Das Halschakra



**Skrt.:** „Vishuddhi Chakra“

**Lage:** Das Halschakra liegt zwischen Halsgrube und Kehlkopf

**Symbol:** sechzehnblättriger Lotus

**Organe:** Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Lungen, Bronchien, Stimme, Sprechapparat, Kehle, Nacken, Kiefer, Kinnbacken

**Kosha:** Vijnanamaya

**Farbe:** hellblau, türkis

**Sinn:** hören

**Mantra:** Ham

**Vokal:** „E“

**Ton:** G

**Element:** Äther

**Duft:** Salbei, Eukalyptus

**Naturerlebnis:** blauer Himmel,

**Edelstein:** Türkis, Aquamarin, Chalcedon

**Musikform:** Obertonmusik, meditative Musik, New-Age

**Meditation:** alle, besonders Singen, Chanting,

Mantrenrezitation, Tönen

**Yoga:** Mantra-Yoga

## **Funktion**

Das Halschakra steht für Kommunikation, kreativen Selbstausdruck, Offenheit, Weite, Unabhängigkeit, Inspiration, Zugang zu den feineren Ebenen.

## **Harmonischer Zustand**

Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit, Freiheit, Kommunikation, Selbstbestimmung, Kreativität.

## **Symptome im blockierten Zustand**

Gestörte Verständigung zwischen Kopf und Herz, Stottern, Abkapselung in Rationalität/Intellektualität, Schüchternheit, ununterbrochener Redestrom, schweigsam, „Kloß im Hals“.

## **Entwicklungsmöglichkeiten, Fähigkeiten und Kräfte**

Das Wissen aller Vedas, Wissen um Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Fähigkeit ohne Nahrung zu leben, Kraft des Gedankenlesens, Geistes- und Gemütszustände anderer direkt erkennen können, Töne aus anderen Daseinsformen hören, Töne über weite Entfernung hören.

## Das Stirnchakra



**Skrt.:** „Ajna Chakra“

**Lage:** Das Stirnchakra liegt in der Mitte der Stirn,  
ca. einen Finger breit über der Nasenwurzel

**Organe:** Hypophyse, Kleinhirn, Augen,  
Ohren, Nase, Nasennebenhöhlen,  
z.T. Nervensystem, Stirn, Gesicht

**Symbol:** zweiblättriger Lotus

**Kosha:** Vijnanamaya

**Farbe:** indigoblau

**Sinn:** alle Sinne, übersinnliche Wahrnehmung

**Mantra:** Aum

**Vokal:** „I“

**Ton:** A

**Element:** Geist

**Duft:** Minze, Jasmin

**Naturerlebnis:** Nachthimmel

**Edelstein:** Lapislazuli, Saphir, Sodalith

**Musikform:** klassische Musik (östl./westl.), Sphärenklänge

**Meditation:** alle, besonders Vipassana, Visualisierung

**Yoga:** Jnana-Yoga

## **Funktion**

Das Stirnchakra bezieht sich auf Erkenntnisfunktionen, Intuition, Entwicklung der inneren Sinne, Geisteskraft, Willensprojektion, Manifestation.

## **Harmonischer Zustand**

Erkenntnis, Weisheit, Intuition, Telepathie, Hellfühlen.

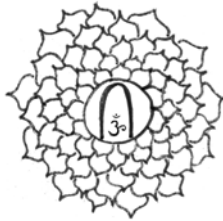
## **Symptome im blockierten Zustand**

Sehstörungen, Kopfflastigkeit, intellektuelle Überheblichkeit, Vergesslichkeit, der Versuch, andere durch Gedankenkraft zu beeinflussen, Kopflosigkeit bei Stress.

## **Entwicklungsmöglichkeiten, Fähigkeiten und Kräfte**

Selbstrealisation und völlige Einheit mit allem, was ist, Allwissenheit, allsehend, Siddhis (übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten).

## Das Kronenchakra



**Skrt.:** „Sahasrara Chakra“

**Lage:** Das Kronenchakra liegt in der Mitte,  
oben auf dem Kopf

**Symbol:** Tausendblättriger Lotus

**Kosha:** Anandamaya

**Farbe:** alle

**Sinn:** alle

**Mantra:** Aum

**Vokal:** „M“

**Ton:** H

**Element:** alle

**Duft:** Olibanum, Lotus, Weihrauch

**Naturerlebnis:** Berggipfel

**Edelstein:** Bergkristall

**Musikform:** Stille

**Meditation:** alle

**Yoga:** alle

## **Funktion**

Reines Sein - Vollendung, höchste Erkenntnis durch direkte Innenschau, Vereinigung mit der Schöpferkraft, universelles Bewusstsein.

## **Harmonischer Zustand**

Stille, All-Eins-Sein.

## **Symptome im blockierten Zustand**

Gefühl der Trennung von der Fülle des Seins, daher Angst, Todesangst, Ziellosigkeit, Flucht in Aktivitäten, Einsamkeit, Mangelgefühle.

## **Entwicklungsmöglichkeiten, Fähigkeiten und Kräfte**

Samadhi, Vollkommenes Erwachen, Realisation.

## Bindu Visarga



**Lage:** Der Bindu Visarga liegt in der Mitte, am oberen Hinterkopf

**Symbol:** Mondsichel

**Farbe:** weiß, rot

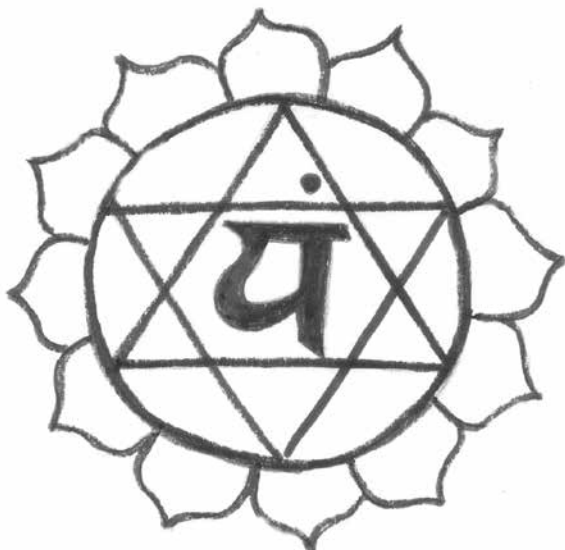
Bindu Visarga (fallender Tropfen) -  
Punkt der Unendlichkeit, der das Substrat  
des gesamten Kosmos enthält.

Bindu wird als Quelle der Schöpfung bezeichnet.  
Er ist der Eingangspunkt zum Zustand der Leere,  
ein Tor zum Bewusstsein.

Bindu ist der Sitz des kosmischen Klanges „Nada“  
und des „Amrit“, Nektar der Unsterblichkeit.



# Meditationen



# **Körperübungen**

## **zur Aktivierung der Chakren**

Diese Übungen dienen dazu, den Körper zu dehnen und zu lockern, damit die Energie in den Chakren frei fließen kann.

### **Wurzel- und Sexualchakra**

„Kontraktion des Beckenraumes“

Setze dich in Meditationshaltung.

Atme tief ein und aus,  
bis dein Atem fließt.

Atme aus und  
ziehe deinen Unterleib  
im unteren Beckenbereich nach innen.

Ziehe den Schließmuskel des Afters nach oben.

Ziehe dabei auch deine Beckenbodenmuskulatur nach oben.

Ziehe schließlich noch den Unterbauch im Nabelbereich nach innen.

Halte diesen Zustand für einen Moment. Entspanne.

Führe die Übung dreimal durch.

### **Solarplexus- und Herzchakra**

„Kontraktion des Zwerchfells“

Setze dich in Meditationshaltung.

Atme tief ein und aus, bis dein Atem fließt.

Atme aus und  
ziehe dein Zwerchfell nach oben hin ein,  
so dass es sich in Richtung Brustraum anhebt,  
halte diese Stellung einen Moment. Entspanne.  
Führe diese Übung dreimal durch.

## **Halschakra**

„Kontraktion des Genicks“

Setze dich in Meditationshaltung.  
Atme tief ein und aus,  
bis dein Atem fließt.  
Atme durch die Nase ein,  
Ziehe das Genick und  
das Kinn gleichzeitig in Richtung Körper ein.  
Ziehe dazu die Schultern nach oben,  
so dass das Genick kürzer wird.  
Halte diese Stellung einen Moment.  
Entspanne.  
Führe diese Übung dreimal durch.

# **Meditationen**

## **zur Aktivierung der Chakren**

Die nachfolgenden Meditationen zeigen Möglichkeiten auf, die Chakren gezielt zu aktivieren und zu harmonisieren. In der Beschreibung der einzelnen Chakren sind hierzu die entsprechende Farbe, der Duft, das Mantra u.a. aufgelistet. Das Herzchakra kann z.B. mit dem Ton „A“ oder der Farbe rosa energetisiert werden. Die Chakren können, je nach Bedarf, der Reihe nach: Wurzel-, Sexual-, Solarplexuschakra..., oder intuitiv ausgewählt werden. Lege bitte während der Meditation eine Hand auf das jeweilige Chakra, um die Aufmerksamkeit hier zu sammeln. In vielen Meditationstraditionen, liegt die Betonung auf der Aktivierung des Herzchakras.

### **Meditation - Wurzelchakra**

Sitze oder stehe in Meditationshaltung.

Lege deine Hand auf das Wurzelchakra  
oder setze Dich auf eine Handfläche.

Schließe die Augen.

Atme bewusst ein und aus.

Lenke deinen Atem tief in den Bauchraum,  
bis hin zum Wurzelchakra.

Atme tief ein und singe beim Ausatmen den Vokal „u“.

Wiederhole diese Übung dreimal oder öfter.

## **Meditation - Sexualchakra**

Wähle eine Musik, z.B. orientalische Musik.

Stehe in Meditationshaltung,  
lege eine Hand auf das Sexualchakra.

Atme ruhig und fließend.

Lausche der Musik.

Löse die Hand vom Sexualchakra.

Beginne langsam, deinen Körper mit der Musik zu bewegen.

Tanze mit deiner ganzen Hingabe.

Fließe mit der Musik.

Verlangsame die Bewegungen nach einer Weile.

Stehe still. Spüre in deinen Körper.

## **Meditation - Solarplexuschakra**

Wähle dazu einen Kristall, z.B. einen Citrin.

Setze dich in Meditationshaltung.

Lege eine Hand auf  
das Solarplexuschakra.

Spüre die Energie.

Nimm den Citrin in die andere Hand.

Schließe deine Augen.

Atme tief in deinen Bauch.

Fühle den Citrin.

Nimm ihn mit allen Sinnen wahr.

Nähre dich mit seiner heilenden Kraft.

Hat er eine Botschaft für dich?

## **Meditation - Herzchakra**

Fülle „Rosenduft“ in eine Duftlampe  
und stelle eine Rose vor dich hin.

Setze dich in Meditationshaltung.  
Lege eine Hand auf dein Herzchakra.  
Entspanne.  
Atme tief ein und aus.  
Betrachte die Rose.  
Schließe die Augen.  
Lasse das Bild in dir nachwirken.  
Rieche den Duft der Rose.  
Lasse dich von ihm umhüllen.  
Fühle die Liebe in deinem Herzen.  
Sitze einen Augenblick in Stille.

## **Meditation - Halschakra**

Lies für diese Meditation bitte zuerst  
das Kapitel über Mantrenmeditation.

Setze dich in Meditationshaltung.  
Atme tief ein und aus, bis dein Atem fließt.  
Atme dann besonders tief ein.  
Chante beim Ausatmen das Mantra „HAM“.  
Wiederhole das Mantra  
mindestens 27-mal.  
Sitze einen Augenblick in Stille.  
Spüre nach -  
erfahre die Vibration des Mantras in deinem Körper.

## **Meditation - Stirnchakra**

Für diese Meditation benötigst du ein indigofarbenes Tuch.

Setze dich in Meditationshaltung.  
Lege eine Hand auf das Stirnchakra.  
Atme tief ein und aus.  
Löse dann die Hand vom Stirnchakra.  
Betrachte das indigofarbene Tuch.  
Lasse das tiefe Blau auf dich wirken.  
Schließe die Augen.

## **Meditation - Kronenchakra**

Lies für diese Meditation zuerst das Kapitel über Mantrenmeditation.

Setze dich in Meditationshaltung.  
Atme tief ein und aus,  
bis dein Atem fließt.  
Atme dann besonders tief ein.  
Chante beim Ausatmen das Mantra „AUM“.  
Wiederhole das Mantra  
mindestens 27-mal.  
Sitze einen Augenblick in Stille.  
Spüre nach -  
erfahre die Vibration des Mantras in deinem Körper.

# Die Aktivierung aller Chakren

## Chakren-Bija-Meditation

Lies für diese Meditation bitte zuerst das Kapitel über Mantrenmeditation. Bija-Mantren sind Keimsilben. Sie können zur Aktivierung der Chakren genutzt werden. In manchen Traditionen wird für das Stirnchakra das Bija-Mantra „ksham“ benutzt. In diesem Fall würde die Bija-Meditation so aussehen: „Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Ksham, Aum“. Die Chakren-Bija-Meditation kann auch zur Aktivierung der Kundalini-Energie ausgeführt werden.

Setze dich in Meditationshaltung.  
Atme ruhig, bis dein Atem fließt.  
Atme dann besonders tief ein.

Beginne mit dem Wurzelchakra.  
Chante beim Ausatmen in einem Atemzug  
„LAM“, für das Wurzelchakra.

Nimm erneut einen tiefen Atemzug  
und chante beim Ausatmen in einem Atemzug  
„VAM“, für das Sexualchakra.

Verfahre so mit allen nachfolgenden Chakren.  
Sitze abschließend einen Moment in Stille.  
Spüre die Vibration des Mantras.



# Aum

- Stirn- und Kronenchakra -

# Ham

- Halschakra -

# Yam

- Herzchakra -

# Ram

- Solarplexuschakra -

# Vam

- Sexualchakra -

# Lam

- Wurzelchakra -

## **Chakren - Atem - Meditation**

Sitze oder stehe in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen.  
Atme bewusst ein und aus.  
Lenke deinen Atem tief in deinen Bauchraum,  
bis hin zum Wurzelchakra.  
Lege eine Hand auf das Wurzelchakra.  
Spüre die Energie.  
Atme nacheinander in die einzelnen Chakren.  
Sitze abschließend einen Moment in Stille.

## **Aktivierung des Bindu Visarga**

- Das Hören des inneren Klanges -

Sitze in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen.  
Verschließe die Ohren mit jeweils einem Finger.  
Vollkommene Stille im Außen.

Lausche aufmerksam nach innen.  
Richte dein Bewusstsein  
auf das Hören des inneren Klanges.

Sobald du einen Klang hörst,  
richte deine ganze Aufmerksamkeit auf ihn.  
Wenn der Klang feiner wird,  
folge ihm mit deiner Aufmerksamkeit.  
Der Klang wird feiner und feiner...

Folge ihm, bis sich das Tor des Bindu öffnet  
und du Unendlichkeit erfährst.

## **Meditationen zur Aktivierung der Kundalini**

Eine Aktivierung der Kundalini kann mit Hilfe verschiedener Techniken, die den Beckenbereich oder das Wurzelchakra betonen, erreicht werden. Zum einen, durch Bewegungsübungen und Körperlockerungen, wie Schütteln, Hüpfen, Becken kippen, Beckenkreisen, zum anderen durch Meditationen, wie Chakra-Atem, Chakren-Bija-Meditation, Atemmeditation (Pranayama, Feueratem), Tanzmeditation (vor allem Bauchtanz, afrikanischer Tanz, Salsa, Zumba), Kundalini- und Dynamische Meditation.

### **Kundalini - Meditation**

Schließe die Augen,  
federe leicht in den Knien.

Beginne damit,  
deinen Körper locker zu schütteln.  
Spüre, wie Energie von den Füßen nach oben steigt.

Stehe still.  
Spüre in deinen Körper.

## **Die Kundalini Meditation nach Osho**

Erfahrungsgemäß bieten die beiden folgenden Meditationen ausgezeichnete Möglichkeiten zur Aktivierung der Kundalini (im Handel ist die jeweilige Original-CD erhältlich). Die Kundalini-Meditation ist in vier Phasen von jeweils 15 Minuten Dauer gegliedert. In der ersten Phase sollen die Teilnehmer sich schütteln und die Kundalini-Energie aufsteigen lassen. In der zweiten Phase können sie frei zu der Musik tanzen. In der dritten Phase sitzen oder liegen die Teilnehmer mit geschlossenen Augen in Stille und beobachten. In der vierten Phase liegen sie mit geschlossenen Augen in Stille.

## **Die Dynamische Meditation nach Osho**

Die Dynamische Meditation gehört zu den kathartischen Meditationen. Emotionen und unterdrückte Gefühle können hier freigesetzt und transformiert werden. Sie sollte am Morgen durchgeführt werden. Die Meditation wird in fünf Phasen unterteilt, die ersten drei umfassen je 10, die letzten beiden je 15 Minuten. In der ersten Phase atmet der Teilnehmer schnell durch die Nase. Die Aufmerksamkeit liegt dabei auf der Ausatmung. In der zweiten Phase „explodiert man“ - alle Gefühle werden zum Ausdruck gebracht, z.B. schreien, weinen, kreischen, hüpfen, tanzen... In der dritten Phase springt man mit erhobenen Armen auf und ab und ruft währenddessen, tief aus dem Bauch heraus, das Mantra „HUH!“. In der vierten Phase „gefriert“ der Teilnehmer - alle Bewegungen werden plötzlich gestoppt. Jegliche Bewegung erstarrt. In der fünften Phase tanzt man mit Freude und Dank zu der Musik in den Tag.

7 Yoga

# Atemmeditation

„Pranayama“



# Die Atemmeditation „Pranayama“

*- Lasse den Atem entspannt und leicht fließen -*

Pranayama (Prana, skrt: Lebensenergie; Yama, skrt: Kontrolle) ist eine spezielle Wissenschaft des Yoga. Es wird in traditionellen Schulen durch speziell dafür ausgebildete Lehrer unterrichtet. Die Technik des Pranayama ist die Atemregulation und dadurch Kontrolle von Prana, durch bewusstes Lenken der Ein- und Ausatmung. Der Atem wird genutzt, um den Pranafluß in den Nadis zu beeinflussen und so ein höheres Energieniveau zu erreichen. Ein langsamer tiefer Atemrhythmus erhöht die Aufnahme von Prana, kräftigt das Herz und fördert die Gesundheit. Yogis setzen diese Technik bewusst ein, um damit ihre Lebensdauer zu verlängern. Pranayama führt zu Ruhe, Klarheit der Gedanken und erhöhter Konzentration, die Vitalität wird gesteigert. Pranayama ist eine spezielle Technik zur Aktivierung der Kundalinienergie. Physiologisch betrachtet, hilft tiefes Atmen, den physischen Körper zu reinigen und zu ernähren. Beim Einatmen wird dem Körper Sauerstoff zugeführt, der für den Stoffwechsel aller Zellen wichtig ist. Beim Ausatmen werden Abfallstoffe ausgeschieden. Pranayama wird im Yoga nach den Asanas („Körperhaltungen“) und vor der stillen Meditation ausgeführt. Pranayama beinhaltet sehr umfangreiche Techniken. Grundsätzlich ist daher die Zusammenarbeit mit einem geschulten Yoga-Lehrer zu empfehlen, da bei falscher Durchführung, sowohl physisch, als auch psychisch tiefgreifende Wirkungen, bis hin zu gesundheitlichen Problemen auftreten können.

## **Die Vorbereitung auf Pranayama**

- Einführung in die Technik durch einen Lehrer
- Bei Krankheit, Pranayama nur nach Absprache mit einem Arzt praktizieren
- Pranayama am Morgen durchführen, wenn der Körper ausgeruht ist
- Pranayama sollte mit leerem Magen ausgeführt werden, um Druck auf Lungen oder Zwerchfell zu vermeiden.
- Kleidung: Leichte weite Kleidung aus Naturstoffen
- Raum: sauberer gut belüfteter Raum
- Keine direkte Sonneneinstrahlung

## **Hinweise zur Durchführung**

- Lasse den Atem immer entspannt und leicht fließen
- Richte die Aufmerksamkeit auf die Nasenlöcher
- Atme nur durch die Nase
- Vermeide Überforderung
- Beende die Übungen bei Anzeichen von Unwohlsein

## Natürliche Atmung

Sitze in Meditationshaltung,  
schließe die Augen.  
Beobachte deinen Atem.  
Fühle, wie er durch die Nase hinein- und hinausfließt.  
Fühle die Kälte deines Atems beim Einatmen.  
Fühle die Wärme deines Atems beim Ausatmen.  
Fühle den Atem in der hinteren Mundhöhle.  
Fühle den Atem in der Brust, in der Luftröhre  
und in den Bronchien.  
Fühle ihn in den Lungen.  
Fühle, wie die Lungen sich  
ausdehnen und entspannen.  
Fühle, wie der Brustkorb sich  
ausdehnt und entspannt.  
Fühle, wie der Bauch sich  
ausdehnt und zusammenzieht.  
Beobachte und fühle deine Atmung für eine Weile.  
Fühle dann wieder deinen ganzen Körper als „Einheit“.  
Öffne die Augen.

## Bauch-Atmung

Sitze in Meditationshaltung, entspanne.  
Schließe die Augen. Beobachte deinen Atem.  
Lege die rechte Hand direkt über den Nabel auf den Bauch.  
Der Bauch ist entspannt und locker.  
Spüre, wie deine Hand sich beim Einatmen hebt  
und beim Ausatmen senkt.  
Beobachte und fühle deinen Atem für eine Weile.



## **Yogi-Atmung**

Sitze in Meditationshaltung.

Entspanne.

Schließe die Augen.

Beobachte deinen Atem.

Beginne mit der Yogi-Atmung:

### **Einatmung**

Atme langsam, tief und lautlos ein,

dein Bauch dehnt sich dabei leicht.

Fühle, wie die Luft

die unteren Bereiche der Lungen erreicht.

Fühle dann die Brustweitung nach außen und oben.

Fühle, wie auch die oberen Lungenflügel sich mit Luft füllen.

Hier ist die Einatmung beendet.

### **Ausatmung**

Entspanne die Muskeln im unteren Hals.

Versuche, die Lungen soweit wie möglich zu leeren,

ziehe dazu die Bauchwand so nahe wie möglich,

sanft, zur Wirbelsäule hin.

Halte den Atem nach dem Ausatmen einige Sekunden an.

Atme langsam 5-10 Atemzüge

in dieser Ein- und Ausatemtechnik.

Der ganze Ablauf ist eine fortlaufende Bewegung,  
der Atem fließt dabei, wie das An- und Abswellen  
einer Meeresbrandung.

## „Nadi Shodhana Pranayama“

Nadi Shodhana Pranayama (Reinigung des psychischen Netzwerks), auch „Wechselatmung“ genannt, ist eine grundlegende Technik aus dem Pranayama, bei der die Nadis aktiviert, gereinigt und harmonisiert werden, um einen freien Fluß des Prana zu gewährleisten. Man hält die Hand dabei in Nasagra Mudra (es wird eingesetzt um den Atemfluß zu kontrollieren) und atmet abwechselnd durch das linke und rechte Nasenloch. In einer fortgeschrittenen Phase wird nach der Ein- und Ausatmung die Luft angehalten. Der Atem sollte dabei leicht, lautlos und entspannt fließen. Nadi Shodhana Pranayama ist eine Technik, die über einen längeren Zeitraum allmählich aufgebaut wird. Zuerst erfolgt eine vorbereitende Übung, danach die Wechselatmung ohne Luft anhalten, darauf folgend „Antar Kumbhaka“, das Anhalten der Luft nach der Einatmung, und abschließend das vollkommene „Nadi Shodhana Pranayama“, mit „Antar und Bahir Kumbhaka“, dem Anhalten der Luft nach der Ein- und nach der Ausatmung.

### Handhaltung: Nasagra Mudra

„Nasenspitzenhaltung“



Halte die Finger der rechten Hand vor dein Gesicht. Lege Zeige- und Mittelfinger entspannt und sanft auf das Stirnchakra. Lege den Daumen an den rechten Nasenflügel und den Ringfinger an den linken. Mit diesen beiden Fingern kannst du den Atemfluss in den Nasenlöchern kontrollieren, indem du abwechselnd ein Nasenloch verschließt. Beuge den kleinen Finger bequem nach innen. Wenn du diese Übung länger durchführst, kannst du mit der linken Hand den rechten Ellenbogen stützen. (Achte darauf deiner Brust Raum zu geben.)

## **Vorbereitung**

Sitze in Meditationshaltung.

Schließe deine Augen.

Atme eine Weile in der Yogiatmung.

Lege dann die rechte Hand in Nasagra Mudra  
und die linke in Chin Mudra.

Verschließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen.

Atme durch das linke Nasenloch

ein und aus.

Atme lautlos,

langsam.

Sei dir jedes Atemzuges bewusst.

Führe diese Übung fünfmal durch.

Danach löse den Daumen

vom rechten Nasenflügel

und verschließe mit dem Ringfinger

das linke Nasenloch.

Atme fünf Atemzüge durch das rechte Nasenloch.

Das ist eine Runde.

Wiederhole die Übung fünfmal.

Es ist ratsam, sie fünfzehn Tage durchführen,

bevor du zur Wechselatmung weitergehst.

## Wechselatmung

(Ohne Anhalten des Atems)

Ein- und Ausatmung sind gleich lang.

Sitze in Meditationshaltung.

Schließe die Augen. Entspanne.

Atme in der Yogi-atmung.

Lege dann die rechte Hand in Nasagra Mudra.

Schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch.

Atme durch das linke Nasenloch ein.

Zähle dabei: 1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...),

bis die Einatmung beendet ist.

Dann schließe das linke Nasenloch

mit dem Ringfinger

und löse den Daumen vom rechten Nasenflügel.

Atme durch das rechte Nasenloch aus.

Zähle dabei: 1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...),

bis die Ausatmung beendet ist.

Atme nun durch das rechte Nasenloch ein.

Zähle dabei: 1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...).

Wenn du eingeatmet hast

schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen

und öffne das linke.

Atme durch das linke Nasenloch aus,

zähle dabei wie vorher:

1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...).

Das ist eine Runde.

Diese Übung wird erweitert und vertieft

mit unterschiedlichen Zeitverhältnissen

von Ein- zu Ausatmung, die über einen längeren

Zeitraum trainiert werden. **Erst dann** werden

„Antar Kumbhaka“ und „Bahir Kumbhaka“

angewendet.

## **Wechselatmung mit Antar Kumbhaka**

(Anhalten des Atems nach der Einatmung)

Einatmung, Atem anhalten und Ausatmung sind in dieser Übung gleich lang.

Man legt die rechte Hand in Nasagra Mudra.

Schließt mit dem Daumen das rechte Nasenloch.

Atmet durch das linke Nasenloch ein.

Zählt dabei: 1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...)

Schließt nun auch das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und hält den Atem an,

zählt dabei: 1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...)

Löst den Daumen vom rechten Nasenflügel,

atmet ein ganz klein wenig ein

und dann direkt durch das rechte Nasenloch langsam aus.

Zählt dabei: 1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...),

bis die Ausatmung beendet ist.

Atmet nun durch das rechte Nasenloch ein.

Zählt dabei: 1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...),

bis die Einatmung beendet ist.

Schließt das rechte Nasenloch mit dem Daumen

und hält den Atem an,

zählt dabei: 1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...)

Löst den Ringfinger vom linken Nasenflügel,

atmet ein ganz klein wenig ein und

dann direkt durch das linke Nasenloch langsam aus.

Zählt dabei: 1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...),

bis die Ausatmung beendet ist.

Das ist eine Runde.

## **Wechselatmung mit Antar und Bahir Kumbhaka**

(Anhalten des Atems nach der Ein- und Ausatmung)

Einatmung - Atem anhalten, Ausatmung - Atem anhalten,  
sind in dieser Übung gleich lang.

Das Innehalten des Atems nach der Ausatmung  
(Bahir Kumbhaka) geschieht nach eigenem Wohlbefinden.  
Anfangs ist es ratsam, den Atem nur kurz anzuhalten.

Man atmet durch das linke Nasenloch ein,  
wie zuvor beschrieben.

Hält den Atem in Antar Kumbhaka an,  
Atmet durch das rechte Nasenloch langsam aus.  
Zählt dabei: 1- Aum- 2- Aum- 3- Aum- (...),  
bis die Ausatmung beendet ist.

Schließt nun auch das rechte Nasenloch mit dem Daumen  
und hält den Atem an (Bahir Kumbhaka).  
Zählt dabei...

Löst den Daumen vom rechten Nasenflügel,  
Atmet ein ganz klein wenig aus  
und dann direkt durch das rechte Nasenloch langsam ein.  
Hält den Atem in Antar Kumbhaka an.  
Atmet durch das linke Nasenloch aus.  
Hält den Atem in Bahir Kumbhaka an.  
Das ist eine Runde.

7 Yoga

# Indische Götter



# Indische Götter

In den Bildern der traditionellen indischen Götter und Göttinnen werden die ihnen innewohnenden Qualitäten, Eigenschaften und Kräfte zum Ausdruck gebracht (Bsp. s. Abb.) Jede dieser Gottheiten hat eine spezielle Aufgabe. Die höchsten indischen Götter bilden eine Trimurti (Dreieinigkeit), die das Werden und Vergehen darstellt: Brahma (der Erschaffer), Vishnu (der Erhalter) und Shiva (der Zerstörer), die sich gemeinsam mit ihren weiblichen Gefährtinnen immer wieder in unterschiedlichen Formen „inkarnieren“, auf der Erde manifestieren. Die hier ausgewählten Gottheiten sind vertreten in der nachfolgenden Feuerzeremonie.



## **Brahma**

Erschaffer der Welt

Gemahlin: Sarasvati



## **Vishnu**

Erhalter der Welt

Gemahlin: Lakshmi

Inkarnationen: Krishna, Rama u. a.



## **Shiva**

Zerstörer der Welt, Asket

Gemahlin: Sati/Parvati

Inkarnationen: Tryambakam, Nataraj, Rudra u. a.





## **Ganesha**

Beseitigung von Hindernissen,

Glücksbringer

Gemahlin: Riddhi/Siddhi

Sohn von Shiva und Parvati



## **Sarasvati**

Göttin für Weisheit, Wissen, Kunst

Gemahl: Brahman



## **Lakshmi**

Göttin für Glück, Fülle, Nahrung, Wohlstand

Gemahl: Vishnu

Inkarnationen: Radha, Sita u. a.



## **Parvati**

Göttin der Hingabe, Gnade

Yogini, Asketin

Gemahl: Shiva

Inkarnation von Sati



## **Durga**

„Die Unbesiegbare“

Göttin für Wahrheit, Weisheit, Mut, Gesundheit  
Auflösung schlechter Gewohnheiten



## **Gayatri**

Mutter der Veden

Göttin der Weisheit, Erleuchtung

(Bild: Shantikunj Ashram, Hardwar)



## **Bhumidevi/Prithivi**

Göttin der Erde, Mutter Erde

All-Geberin, Mutter aller Wesen



## **Agni**

Feuergott,

Mittler zwischen Göttern und Menschen,

Transformation

Gemahlin: Svaha

## Meditation mit „Göttin Durga“

Sitze in Meditationshaltung.  
Atme langsam und tief - ein und aus.  
Betrachte das Bild von Durga genau.  
Lasse es auf dich wirken.  
Präge es dir ein und schließe die Augen.



Stelle dir Durga mit ihren besonderen Eigenschaften vor.  
Sie transformiert und schenkt Mut und Weisheit.  
Lasse das Bild in Dir wirken.

*„Ehre sei der Göttin, der Großen Göttin!  
Ehre der Segensreichen! Ehre Ihr, die alles erschafft und erhält!  
Ehre sei immer wieder Durga, die uns aus der Bedrängnis führt.“*

## **Meditation mit Feuergott „Agni“**

Sitze in Meditationshaltung.  
Atme langsam und tief - ein und aus.  
Betrachte das Bild von Agni genau.  
Lasse es auf dich wirken.  
Präge es dir ein und schließe die Augen.



Stelle dir Agni mit seinen besonderen Eigenschaften vor.  
Der Mittler zwischen Göttern und Menschen  
Lasse das Bild in Dir wirken.

# Yantra



# Das Yantra

Yantras (skrt: Werkzeug) sind visuelle Meditationshilfen, die der Zentrierung des Meditierenden dienen. Ein Yantra ist eine Art Symbol; es gibt die Struktur des Energiemusters einer Gottheit wieder, wie Seher sie während ihrer Visionen wahrnahmen. Das Schwingungsbild der Gottheit ist sowohl im Mantra, als auch im Yantra gegenwärtig, - das Yantra stellt dabei den „Körper“ oder die Form der Gottheit dar. Ein Yantra wird immer mit einem Mantra kombiniert, dies verstärkt seine Kraft. Die Verbindung des visuellen und des verbalen Zentrums hilft dem Meditierenden, leichter einen höheren Bewusstseinszustand zu erreichen.



*Gayatri Yantra des Shantikunj Ashrams,  
s. a. vorige Seite*

## Gayatri Yantra - Meditation

Setze dich in Meditationshaltung.

Nimm das Chin Mudra ein.

Betrachte und erfahre das Gayatri Yantra.

Verbinde dich mit der davon ausgehenden Energie.

Rezitiere dabei das Gayatri Mantra:

**Aum bhūrbhuvahḥ svaḥ tatsaviturvareṇyam  
bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ prachodayāt**

7 Yoga  
**M**antra



# Das Mantra

Die Mantrenmeditation ist eine sehr wirkungsvolle, weit verbreitete Technik vieler Meditationsschulen. Ein Mantra (skrt: mantrana: Rat, Botschaft) setzt sich aus Klangsilben zusammen, die mit Hilfe ausgewählter Schwingungsmuster auf den Körper wirken. „Die Welt ist Klang“: Alles ist Schwingung, mehr oder weniger verdichtet. Dieses Wissen und das Wissen über die heilende Kraft der Mantren finden sich in den Vedischen Schriften. Worte, Klänge, Schwingungen können harmonisierend oder disharmonisierend auf die Gesundheit und das Leben des Menschen wirken. Mantren symbolisieren häufig eine Gottheit und ihre Qualitäten. Ein Ganesha-Mantra („Befreier von Hindernissen“) wird zum Beispiel häufig vor einer Reise, für einen guten, glücklichen Weg rezitiert. Es gibt unterschiedliche Arten von Mantren, sie dienen der Heilung, der Meditation, dem inneren und äußeren Frieden. Das Mantra „Aum“ ist eines der bekanntesten und am weitest verbreiteten Mantren. Es gilt in der vedischen Kultur als Träger aller Energien, als „die Essenz aller Dinge“, das Göttliche in Form eines Klanges. Ein Mantra beginnt und endet häufig mit einem „Aum (Om)“, z.B. „Aum Shanti Aum“ (Aum Frieden Aum). Die Wirkung der Mantren: In ihrer Bedeutung als Meditationsobjekt steigern Mantren die Konzentration. Physikalisch gesehen, gleicht die Vibration des Klanges einer „Massage“ des Nervensystems. Die Botschaft, die Kraft des gesprochenen Wortes, z.B. Shanti (Frieden), bewirkt eine Neuprogrammierung und Manifestation dieser Tugend, eine neue Ausrichtung.

Die Mantren werden in Sanskrit gesprochen. Durch die verschiedenen Schulen, Dialekte, Gebiete und Übersetzungen können, sowohl Aussprache, als auch Schreibweise in den Texten leicht verändert sein. Sanskrit ist die Sprache der Götter. Die in Indien gebräuchlichste Schreibweise heißt „devanagari“ (skrt, deva: Götter, nagri: Stadt). Das Sanskrit-Alphabet umfasst sechszehn Buchstaben (im Glossar befindet sich eine Tabelle zur Aussprache).



## **Die Mantrenmeditation „Mantra Japa“**

„Japa“ bedeutet: die Wiederholung eines Mantras. Ein Mantra kann laut rezitiert oder still im Geiste gesprochen werden. Laut rezitiert, wirkt es durch die Art der Vibration, die das ganze Nervensystem zum Schwingen bringt und Blockaden auflösen kann. Takt, Lautstärke, Rhythmus, Melodie und Geschwindigkeit führen dabei zu unterschiedlichen Bewusstseinszuständen. Das schnelle Rezitieren eines Mantras kann z.B. zu Entspannung führen, es wirkt befreiend - wie ein schneller Lauf und hat damit eine positive Auswirkung auf unruhige Menschen. Der Verstand hat keine Zeit, einzusetzen. Das mittelschnelle Chanten wird bevorzugt in Gruppen eingesetzt, um die TeilnehmerInnen in einen gemeinsamen Rhythmus einzustimmen und die unterschiedlichen Energien auszubalancieren. Langsames Chanten führt zu einer Beruhigung aller Körperfunktionen (z.B. Atmung, Herzschlag, vegetatives Nervensystem), tiefe Ruhe und Entspannung können sich einstellen.



Aum (Om) - Sanskrit

## Gebetsketten „Malas“

Eine Mala (Gebetskette) dient der eigenen Zentrierung und als Zählhilfe beim Japa. Sie besteht normalerweise aus 108 oder weniger Perlen, deren Anzahl sich dann aus einer Teilung von 108 ergibt, z.B. 54 oder 27 Perlen. Materialien, aus denen die Perlen hergestellt sind, haben unterschiedliche Wirkungen auf den Körper und werden den verschiedenen Gottheiten zugeordnet. Häufig verwendet werden: Tulsi (Basilikum) und hellbraunes Sandelholz - (z.B. für Brahma, Vishnu, Krishna, Gayatri, Radha, Sarasvati und Lakshmi), rotes Sandelholz - (Durga), Rudrakshas - (Shiva), sowie unbehandelte Holz- und Kristallmalas. Eine Mala ist wie ein Freund, ein Tagebuch, das mit geistiger Kraft beschrieben wird. Entsprechend sollte sie nur von ihrem/r BesitzerIn berührt und benutzt werden.

## Mantrenmeditation mit einer Mala

Halte die Mala in deiner rechten Hand, zwischen Mittel- und Ringfinger und schiebe sie mit Hilfe des Daumens weiter. Wichtig: Zeigefinger, und kleiner Finger berühren die Mala nicht. Die Extraperle (Sumeru) am Ende der Mala wird nicht weitergeschoben. Beginne mit der ersten Perle, die sich neben der Sumeruperle befindet und höre mit der letzten Perle vor der Sumeruperle auf. Falls du die Mala zwei- oder mehrmals benutzt, halte an der Sumeruperle an, drehe die Mala um und schiebe die Perle, mit der du den letzten Durchgang beendet hast, als erste weiter.



Sumeru

## Kirtan

Kirtan (skrt.: Kirtana) ist das Singen von Mantren und Bhajans, häufig eine Aufzählung der Namen von Gottheiten (Lobpreisung). Ein Kirtan findet oft in Form von Wechselgesang statt, ein oder mehrere Vorsänger singen dabei eine Strophe vor, die die Zuhörer wiederholen. Der Gesang wird meist von Instrumenten begleitet, z.B. Harmonium, Tabla, Trommeln, Rasseln u.a.

## **Das Mantra „Frieden“**

Setze dich in Meditationshaltung.  
Nimm deine Mala in die rechte Hand.  
Nimm mit deiner linken Hand das Chin Mudra ein.

Atme tief ein.  
Rezitiere beim Ausatmen das Mantra

**„Aum Shanti Aum“**  
(Aum Frieden Aum)

Gehe zur nächsten Perle deiner Mala.  
Wiederhole das Mantra 108-mal.

Beginne langsam.  
Wenn Du möchtest, steigere  
nach und nach das Tempo.  
Experimentiere  
mit Geschwindigkeit  
und Lautstärke.

Zum Abschluss der Meditation  
verlangsame das Tempo  
und reduziere die Lautstärke.  
Langsam, sanft  
und immer leiser werdend,  
beende die Meditation.

Sitze in Stille.

# Das Gayatri Mantra

**Aum bhūrbhuvah svaḥ tatsaviturvareṇyam  
bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ prachodayāt**

Aum - „Gott“, bhur - physische Ebene, bhuvah - astrale Ebene, svah - himmlische Ebene, tat - das Transzendierende, savitur - Schöpferkraft, vareṇyam - verehrungswürdig bhargo - Ignoranz nehmend, devasya - scheinend, strahlend, dhīmahi - meditieren dhiyo - Intellekt, Verstand, yo - welcher, naḥ - unseren, prachodayāt - erleuchtet

Aum - Physische Ebene - Astrale Ebene - Himmlische Ebene.

Ich meditiere auf die Schöpferkraft, auf den Glanz des strahlenden göttlichen Lichtes, das alles durchscheint und alles kreiert.

Möge es unseren Geist inspirieren und erleuchten.

Das Gayatri-Mantra wird auch „die Mutter der Vedas“ genannt. Es birgt die Essenz aller Vedischen Schriften. Es heißt: „Das Gayatri-Mantra reinigt den Verstand (Intellekt), fördert die Wahrhaftigkeit, erlöst vom Rad der Wiedergeburt und befreit die Seele“. Auf der körperlichen Ebene fördert es Gesundheit, Stärke, Vitalität und Schönheit.

Es wird gesagt: „Wer das Gayatri-Mantra mit aller Hingabe, vierzig Tage lang an jedem Tag tausendundachtzig Mal rezitiert, erlange die Erleuchtung“. Ursprünglich wurde das Mantra geheim gehalten und von Priester zu Schüler weitergegeben. Um die Entwicklung der Menschheit und die Heilung der Erde zu unterstützen, wird es heute auch öffentlich rezitiert. Eine Gayatri-Mantra-Meditation kann sehr kraftvoll sein, wenn sie zum Sonnenauf- oder Sonnenuntergang durchgeführt wird. Dabei sollte das Mantra 108-mal (die Länge einer ganzen Mala), mindestens jedoch 54- oder 27-mal wiederholt werden.

## Lange Version des Gayatri Mantras

In der langen Version des Gayatri-Mantras werden kosmische und spirituelle Ebenen der Welt aufgerufen und gepriesen:



Gayatri-Yantra, des Shantikunj Ashrams

**Aum bhur,  
Aum bhuvah,  
Aum svaha  
Aum maha,  
Aum janaha,  
Aum tapaha,  
Aum satyam,  
Aum tatsaviturvarenyam  
bhargo devasya dhīmahi  
dhiyo yo naḥ prachodayāt**

## Die Gayatri Mantra Meditation

Die Meditation beginnt mit „Aum“ (3x). Danach wird das Gayatri Mantra rezitiert (108x). Zum Abschluss werden die Mantras: „Aum asato ma sadgamaya...“ (9x), „Aum sarve bhavantu sukhinaha...“ (3x), „Aum purnamadah“ (1x) und „Aum shanti shanti shanti aum“ (1x) rezitiert.

**Aum**  
„Urklang“



**Aum bhūrbhuvah svaḥ tatsaviturvareṇyam  
bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ prachodayāt**

Ich meditiere auf die Schöpferkraft,  
auf den Glanz des strahlenden göttlichen Lichts,  
das alles durchscheint und alles kreiert.  
Möge es unseren Geist inspirieren und erleuchten.



**Aum asato mā sadgamaya  
tamaso mā jyotirgamaya  
mṛtyor mā amṛtam gamaya (3x)**  
Bringe uns von der Illusion zur Wahrheit,  
von der Dunkelheit zum Licht,  
vom Gift zum Nektar.

**Aum sarve bhavantu sukhinaha  
sarve santu nirāmayā  
sarve badhrāni paśhyantu  
mā kaśhid dhuka bhag bhavet**  
Mögen alle Menschen glücklich sein.  
Mögen alle Menschen erlöst werden.  
Mögen die Grundbedürfnisse  
aller Menschen gestillt werden.  
Mögen alle Menschen Gott in sich finden.



**Aum pūrṇamadaḥ pūrṇamidam  
pūrṇād pūrṇamudachyate  
pūrṇasya pūrṇamādāya  
pūrṇamevā vaśiṣyate**  
Alles ist vollkommen, wie es ist.  
Aus dem Vollkommenen  
entspringt Vollkommenheit  
und diese bleibt immerdar.



**Aum shanti shanti shanti aum**  
Aum Frieden Frieden Frieden Aum.

## **Ausgewählte Mantren**

### **Aum**

Bija-Mantra für das Kronenchakra

### **Aum nama shivaya**

Ich verneige mich vor Shiva.

### **Aum viṣṇave namaḥ**

Ich verneige mich vor Vishnu,  
Erhalter der Welt.

### **Aum mahalakshmiye namaha**

Ich verneige mich vor Lakshmi,  
Göttin der Fülle und des Glücks.

### **Aum gang ganapataye namaha**

Ich verneige mich vor dem Überwinder aller Hindernisse,  
der Harmonie bringt (Ganesha-Mantra)

### **Mahamritunjay Mantra**

### **Aum tryambakam yajāmahe sugandhim puṣṭi vardhanam urvāruka miva bandhanān mṛtyor mukṣīya māmṛtāt**

Sehr weit verbreitetes, oft genutztes Mantra zur Heilung.

Oh Gott der Heilung, ich verneige mich vor Dir.

Heile und stärke mich, damit ich Befreiung und Unsterblichkeit finde.

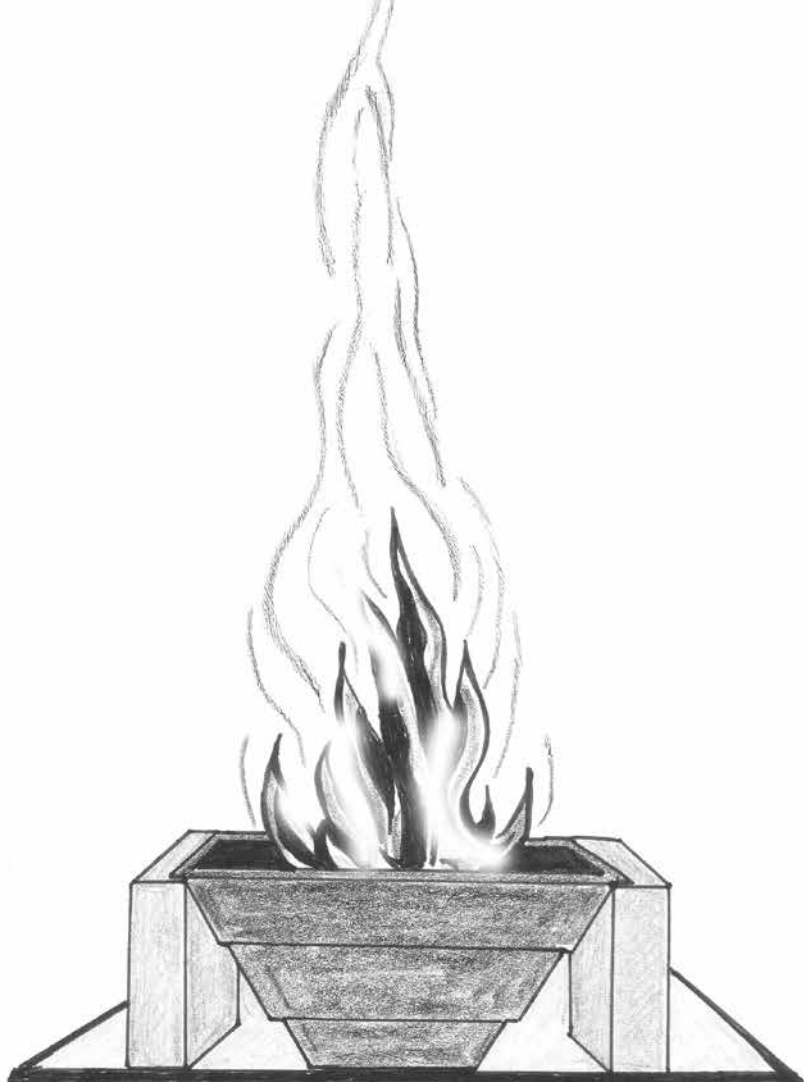
(Shiva Mantra).



7 Yoga

# Feuerzeremonie

„Havan“



## Die vedische Feuerzeremonie „Havan“

In allen Kulturen finden wir Verbindungen zum Feuer. Feuerzeremonien sind ein wichtiges Kulturgut und werden heute noch regelmäßig praktiziert. Feuer gilt als Mittler zwischen dem Menschen und dem Göttlichen. Auf der materiellen Ebene wandelt es Grobstoffliches in Feinstoffliches, aber auch im geistigen Bereich wirkt das Feuer transformatorisch. Mit der Feuerzeremonie, in tiefer Meditation und Zentrierung im Herzen, tritt der Mensch in Kontakt mit dem Göttlichen. Die vedische Feuerzeremonie: „Havan“ (skrt: „hu“: geben, schenken), auch „Yagna“ (skrt: „yag“ opfern) oder Homa genannt, kommt aus Indien. Sie ist ein heiliges Ritual, eine Verehrungs- und Opferungszeremonie, die traditionell von vedischen Priestern durchgeführt wird. Je nach Thema der Zeremonie, Heilung, Wissen, Geburt, Hochzeit etc., ist sie den entsprechenden Gottheiten (Devatas) gewidmet. „Agni“, der Gott des Feuers gilt als Mittler zwischen den Göttern und den Menschen. Mit der Anrufung seiner Gemahlin, der Göttin Svaha, werden die Gaben dargebracht. Ein Havan wird ausgeführt, um zum einen, die eigene tiefe Verbindung zur göttlichen Kraft zu erfahren, zum anderen, um die Götter zu ehren, zu erfreuen, ihren Segen und ihre Hilfe zu erbitten. In der Zeremonie findet dies seinen Ausdruck in der respektvollen Einladung und Verehrung der göttlichen Kräfte. Dazu gehört die Darbringung von Mantren, eines rituellen Bades, köstlicher Düfte, Blumen, Licht, Nahrung und anderer Besonderheiten. Die Götter werden eingeladen, Platz zu nehmen, in der Zeremonie und in unserem Leben. Wir erhalten eine wunderbare Gelegenheit, das Göttliche in unser Leben zu integrieren, unsere Verbindung zur Schöpfungskraft in ihren verschiedenen Formen zu feiern. Der Havan beginnt mit einem Reinigungsritual. Es folgt ein Vorsatz - die Absicht und der Zweck des Rituals. Mantren werden rezitiert und Gaben dargebracht. Das Feuer wird entfacht. Nach jedem Mantra wird „Samagri“ - eine geweihte Mischung mit speziellen Inhaltsstoffen, dargebracht - in das Feuer gegeben. Umgewandelt in heilende Aromen, mit der Kraft der Mantren und dem Segen der Götter wirkt dies desinfizierend und reinigend auf Geist, Körper und Umgebung. Besonders die Reinigung der Atmosphäre bietet eine wertvolle Möglichkeit zur Heilung der Erde.

## **Räumlichkeiten, Bekleidung und Zubehör**

### **O**rt, **R**äumlichkeiten

Feuerzeremonien können sowohl drinnen, als auch draußen durchgeführt werden. In Indien gibt es eigens dafür hergerichtete Feuerempel, in denen spezielle Priester stunden- oder tagelange Havans durchführen. Wird eine Feuerzeremonie regelmäßig in einem speziellen Raum praktiziert, entsteht dort eine Veränderung des Schwingungsfeldes, eine Atmosphäre von Ruhe und Heilung stellt sich ein.

### **R**einigung

Vor dem Feuerritual vollzieht man eine Reinigung des Körpers, wie duschen oder baden, durch die der Körper auch in ein elektrochemisches Gleichgewicht gebracht wird. Ein wichtiges Ritual ist auch die Mundreinigung, um den heiligen Worten die entsprechende Ehrerbietung zu erweisen.

### **K**leidung

Saubere, gepflegte Kleidung. Traditionell wird von Frauen meist ein Sari (ein Gewand, bestehend aus Rock, Bluse und Tuch/Schleier), von Männern ein langes Hemd und ein Lungi (um die Hüfte gewickeltes Tuch) getragen. Ersatzweise wird in vedischen Ashrams, z.B. auch weiße, bequeme, lockere Baumwollkleidung (Frauen: Röcke/Kleider) bevorzugt.

### **M**ala

Zählhilfe für Mantren. Lies dazu bitte im Kapitel Mantrenmeditation: Mantra Japa, Malas.

### **Z**eiten

In vedischen Ashrams (nach den Veden lebende Gemeinschaft unter der Leitung eines spirituellen Lehrers) werden Havans bevorzugt am frühen Morgen durchgeführt, - die unmittelbare Ausrichtung auf das Göttliche in Meditationen und Gebeten, für die Heilung der Erde und das Wohlergehen aller Lebewesen. Empfohlen werden auch die Zeiten des Sonnenauf- und Sonnenuntergangs, die sich durch ihre spezielle Schwingung anbieten.

## Materialien und Zutaten

In den alten Schriften wird oft darauf hingewiesen, das zu nutzen, was vor Ort zu finden, schonend für die Natur und zum Wohlergehen aller Lebewesen ist. Für einen Havan werden nur die reinsten, natürlichsten Nahrungsmittel oder Materialien verwendet. Empfehlenswert sind unbehandelte Produkte, z.B. aus Bioläden. Das saubere meditative Arbeiten bei der Herstellung der Zutaten, die Rezitation eines Mantras, wie „Aum Shanti Aum“ (Aum - Friede - Aum) oder die Meditation auf edle Begriffe wie „Liebe“ reinigt die Materialien, verstärkt ihre Kraft und damit die der gesamten Feuerzeremonie.

### **Materialienaufstellung** (für den nachfolgenden Havan)

Feuerfeste Materialien, Stoffe: Kunda oder Agni Hotra (Kupferpyramide), zwei saubere Steine, Unterlage: Kupferplatte (viermal so groß wie die Pyramide), Holz, Kampfer, Streichhölzer (kein Feuerzeug), Stock, Fächer, Öllampe oder Kerze in einem Glas (als Windschutz), sechs Kupferschalen (für: Blumen, Prasad, Samagri, Mala, Mauli, Janeau), zwei Kupferkännchen mit Ausguss für Wasser und Öl, vier kleine Kupferschalen für Räucherwerk und Sandelholzpaste, vier Tablettts (zwei zum Abdecken der Schalen), ein Pujalöffel, ein Tee- und ein Esslöffel, Blumen, Prasad, Früchte, Bilva Patram-Mischung (Betelblätter, Durva Gras, Kardamon, Nelken), Getreide, Samagri, raffiniertes Sonnenblumenöl (Bratöl), Wasser, eine Mala, Mauli (rote Puja-Schnur), Janeau (heilige Schnur), Statuen, Yantras, ein sauberes Baumwolltuch, Decke und Meditationskissen, Sitze für TeilnehmerInnen. Die Materialien findet man im Internet z.B. unter dem Begriff „Puja items“.

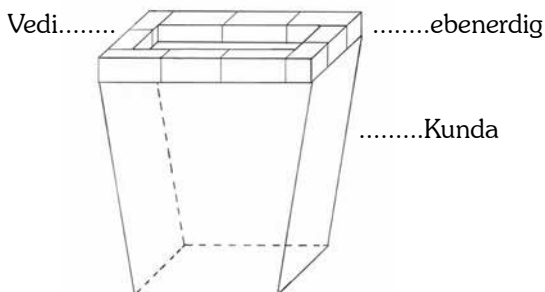
### **Kupferpyramide**

Kupfer leitet die Energie sehr gut weiter. Es gibt dazu im Handel spezielle Kupferpyramiden in unterschiedlichen Größen.

### **Selbstgebaute Pyramiden „Kundas“**

Eine Vertiefung im Boden (umgekehrte Pyramidenform) genannt Kunda, wird angelegt. Dazu wird ein Loch in Form einer umgekehrten Pyramide in den Boden gegraben und die äußere Feuerstelle (Vedi) konstruiert, indem man Backsteine um den oberen Rand der Kunda

herum anordnet (siehe Abb. nächste Seite). Die Größe richtet sich danach, wie groß das Feuer sein soll. Der Boden der Kunda sollte quadratisch sein. Je nach Havan werden unterschiedliche Kundas verwendet.



### **Holz „Samidha“**

Sauberes, trockenes Holz (ohne Insekten) wird gesammelt, von Bäumen, die frei von Dornen und Nadeln und ohne bittere Früchte sind, bspw. von Obstbäumen, Buchen oder Eichen (traditionell von Mango-, Feigen-, Betel-, Zedernbäumen). Je nachdem welche Baumarten in der Region wachsen. Es wird in Meditation zerkleinert (passend zur Größe der Kunda). Dabei werden Mantras rezitiert. Die Feuerzeremonie wird nur mit diesem Holz durchgeführt, d.h. ohne zusätzliche Brennstoffe, wie Papier, Pappe...

### **Samagri**

Samagri ist eine spezielle Mischung aus süßen, nährenden, duftenden und medizinische Substanzen. Eine traditionell indische Rezeptur enthält z.B. Duftstoffe, wie Safran, Muskat, Nelken, Kardamom, Zypresse. Süße Zutaten, wie Rohrzucker, Rosinen, medizinische Kräuter, wie rotes Sandelholzpulver, Brahmi, fettige Substanzen, wie Ghee, vegetarische Öle, Nahrungsmittel, wie Früchte, Getreide (Weizen, Roggen) Linsen, Erbsen, Sesam. Einfaches indisches Rezept: 100g Weizen, 250g Reis, 50g Sesam, 50g Zucker und 50g Ghee, Kräuter.

Ich selbst verwende für meinen Havan eigene, rein pflanzliche Garten-Mischungen und Zutaten aus regionalem Anbau (kbA), z.B. 200g Weizen, 100g Reis, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 TL Rosinen, (1 Pers.) Ringelblumen, Lavendel und 1 TL raffiniertes Sonnenblumenöl.

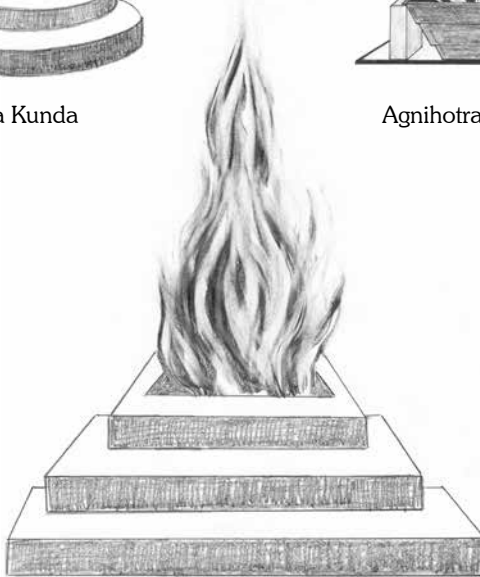
# Kundas



Vratika Kunda



Agnihotra Kunda



Chatuskonastra Kunda

## **F**ettige Substanzen

Verwendet werden im traditionellen Havan hauptsächlich Ghee (geklärte Butter) und vegetarische Öle. Geeignet sind raffinierte Pflanzenöle (hoch erhitzbare Öle, oft als Bratöle bezeichnet), wie z.B. Sonnenblumenöl.

## **P**rasad

Prasad, ausgewählte süße Leckereien, z.B. reife, frische und trockene Früchte, Nüsse, trägt nach dem Havan die Schwingungen der Mantren. Es wird zum Abschluss an alle Teilnehmer verteilt.

## **W**asser

Geeignet ist natürliches Wasser, z.B. aus einer Quelle. Ersatzweise kann Leitungswasser mit einem Tropfen Quellwasser verschüttelt werden. Das Leitungswasser nimmt die lebendige Information des Quellwassers auf und wird damit gereinigt und energetisiert.

## **B**lumen

Die Blumen sollten frisch, unbehandelt, d.h. ungefärbt und unparfümiert sein. Es werden nur die Blüten verwendet, z.B. Rosenblüten.

## **R**äucherwerk

Es ist ratsam, Räucherwerk mit natürlichen Zutaten zu verwenden, z.B. biologisch, aus kbA, liebevoll hergestellt, z.B. handgepflückt. Das Abbrennen von stark geruchsintensivem Räucherwerk kann Kopfschmerzen erzeugen.

## **Y**antras und **S**tatuen

(s. Kap. Yantras). Sie verbinden mit den Kräften der Gottheiten, wirken einstimmend, schaffen eine schöne Atmosphäre, einen Kraftort.

## Die praktische Durchführung

Der hier dargestellte traditionell, vedische Havan wird täglich zu Tagesbeginn praktiziert. Zweck dieses Havans ist die Bitte um die höchste Entwicklung und Transformation des Einzelnen und der ganzen Gesellschaft, sowie das Wohlergehen und die Erfüllung der Grundbedürfnisse aller. Dabei findet eine Verehrung von Annapurna Lakshmi, Göttin für Glück, Nahrung und Wohlstand, und Vishnu, dem Erhalter der Welt (in seinen verschiedenen Inkarnationen: Keshavaya, Madhavaya, Narayanaya, Krishna), der Gottheiten Agni, Svaha, Ganesha, Amba, Gayatri, Durga, Tryambakam, Prithivi und des spirituellen Lehrers (skrt.: Guru) statt.

Die Durchführung einer komplexen, traditionellen vedischen Feuerzeremonie als Pujari (ZeremonienleiterIn, traditionell ein/e PriesterIn), erfordert Kenntnisse des Sanskrit und der Originalschriften, ein tiefes Verständnis der vedischen Tradition, sowie die Ausbildung durch einen Lehrer. Der Gayatri Pariwar Ashram in Haridwar, Indien, spezialisiert auf Yagnas z.B., bietet spezielle Programme und Ausbildungen an.

Die Mantren im anschließenden Havan werden ausschließlich in Sanskrit rezitiert. Übersetzungen finden sich jeweils nachfolgend in Klammern und im Glossar, zur besseren Verständlichkeit. Ergänzungen zum Original Havan sind speziell gekennzeichnet.



# Die Grundlagen des Rituals

## **1. Vorbereitungen:**

Auswahl und Reinigung des Platzes.

Zubereitung der Materialien

Aufbau der Kunda und der Materialien.

Einstimmung - Erklärung der Zeremonie

## **2. Reinigungsritual (Pavitrikaraṇam)**

Reinigungsrituale und Anhebung der Energie des Pujaris. Reinigung der TeilnehmerInnen, des Platzes, der Kunda und der Materialien.

## **3. Verehrungsritual von Göttin Prithivi (Prithivi Pūjanam)**

## **4. Absicht/Zweck der Zeremonie (Sankalpa)**

Inhalte: Ort, Stadt, Adresse, Datum, Tageszeit, Name, Zweck (ein täglicher Havan enthält nur den Zweck, die Absicht).

## **5. Einladung der Götter (Devāvāhanam)**

Einladung mit der Bitte um den Segen und die Gnade der Götter.

## **6. Verehrungszeremonie (Śodaśopacarapūjanam)**

Darbringung von Mantren und Gaben

## **7. Einladung des Feuergottes Agni (Agnisthāpanam)**

Einladung, Entzünden des Feuers

## **8. Darbringung von Mantren und Samagri (Ahuti)**

## **9. Reinigungsritual (Ācamanam)**

## **10. Lichtzeremonie (Aarti)**

Senden von Licht und Segen in die Welt.

## **11. Verabschiedung (Puspanjali, Pradakṣhiṇa, Jayaghoṣa)**

Verabschiedungsrituale

Tilaka - Aktivierung des Stirnchakras

Verteilung von Prasad und Asche

Meditation

# 1. Vorbereitung

Wichtig für die Durchführung eines Havans ist die Beachtung der allgemeinen Sicherheitsbedingungen im Umgang mit Feuer. Dazu gehört die Benutzung feuerfester Materialien, geeignete Kleidung etc. Der/die Pujari bereitet den gesamten Havan vor, dies umfasst:

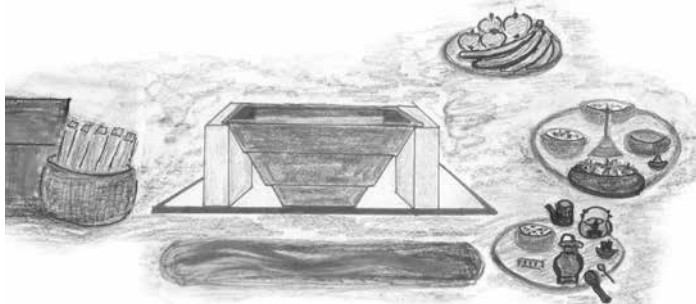
**Auswahl des Platzes:** Als Pujari wählt man einen geeigneten, windstillen, gut belüfteten Ort für den Havan, reinigt ihn, besonders auch geistig, mit Mantrén und lässt eine schöne Atmosphäre entstehen.

**Materialzusammenstellung:** Die Materialien sollten frisch sein. Vorbereitung von zwei Tablett: auf einem Tablett befinden sich fünf große Kupferschalen (die erste gefüllt mit Blüten, die zweite mit Prasad, die dritte mit Mauli, Janeau, Mala, die vierte mit einer Bilva Patram-Mischung s. S.184, Z. 18, die fünfte ist leer), eine Öllampe (bzw. Teelicht im Glas), eine kleine Glocke und drei kleine Kupferschalen (eine mit Sandelholzpaste, eine mit Getreide und eine mit einem Räucherkegel). Auf das andere Tablett stellt man zwei kleine Kupferkännchen (eine gefüllt mit Wasser, die andere mit Öl), eine große Kupferschale (gefüllt mit Samagri), eine kleine Kupferschale (gefüllt mit etwas Kampfer) und legt dazu einen Tee- und einen Esslöffel, einen Puja-Wasser-Löffel, ein Päckchen Streichhölzer und einen kleinen Fächer. Man bedeckt die beiden Tablett mit zwei weiteren, um sie vor Staub oder Insekten zu schützen und stellt beide rechts neben die Kunda (s. Abb. S. 191).

**Aufbau der Kunda:** Man platziert die Kunda so, dass alle TeilnehmerInnen sie gut sehen können und bereitet seinen eigenen Sitzplatz, ggf. weitere Plätze vor: direkt an der Kunda für aktive TeilnehmerInnen und im Kreis um sie herum, weitere für Zuschauer. Dann richtet man sich seinen Sitzplatz so ein, dass das Feuer leicht erreicht werden kann und platziert ein Gefäß mit Holz und einen kleinen Stock zum Umschichten und Belüften des Feuers in der Nähe.



**Anordnen des Holzes in der Kunda:** Man nimmt Holzspäne und legt sie, mit etwas Kampfer in der Mitte (er dient dem schnellen Entzünden des Feuers), auf den Boden der Kunda. Darüber legt man dünne Hölzer in Form eines Gitters, damit die Luft gut durchstreichen kann.



Ein Feuer brennt am besten, wenn die eigene Konzentration stark, das ganze Bewusstsein mit dem Tun verschmolzen und eine Ausrichtung auf die göttlichen Kräfte da ist. Das Feuer sollte mit klarer Flamme, ohne starke Rauchentwicklung brennen. Durch die regelmäßige Darbringung von Samagri brennt es leicht und gleichmäßig. Falls es schlecht brennen oder ausgehen sollte, verstärkt man die Konzentration, gibt z.B. einen Löffel Öl hinein, lockert es ggf. ein wenig auf oder fächelt Luft hinzu. Man pustet jedoch niemals den eigenen Atem in das Feuer. Darbringungen jeder Art, z.B. Samagri werden traditionell ausschließlich mit der rechten Hand ausgeführt.

Mit mehreren Teilnehmern ist es empfehlenswert, sich vor dem eigentlichen Havan, gemeinsam einzustimmen, bspw. durch ein Kreisritual, bei dem man sich an den Händen hält und in einem Gleichklang „AUM“ chantet. Wichtig ist es, den Teilnehmern die Zeremonie zu erklären, sowie eine Vorbereitung von Handzetteln (Ablauf, Mantren, wichtige Informationen) für die aktiven TeilnehmerInnen. Vor Beginn sollten alle Fragen geklärt, sowie allgemeine Gespräche abgeschlossen werden, um die Aufmerksamkeit ganz auf die Zeremonie zu lenken.

Der Pujari hält den Fokus durch die eigene Zentrierung, führt die Gesten, Anrufungen, Darbringungen aus und gibt vor, welche Mudras eingenommen und welche Mantren rezitiert werden. Verneigungen werden sitzend von allen Beteiligten ausgeführt. Die aktiven TeilnehmerInnen sollten so nahe um die Kunda sitzen, dass sie das Samagri leicht hineingeben können. Sie folgen dem Vorbild des Pujaris, führen einen Teil des Reinigungsrituals durch, sprechen, wenn möglich alle Mantren, aber immer „Svaha“ mit.

## 2. Reinigungsrituale

### „Pavitrikaraṇam“

Um in in einem vedischen Havan mit den Göttern in Kontakt zu treten, richtet man sich zum Höchsten aus, wie eine Kerze deren Flamme nach oben leuchtet. Man nimmt eine reine, klare, strahlende Haltung ein, mit der Ausrichtung auf die eigenen besten Qualitäten. Zu Beginn des Havans finden daher verschiedene körperliche und geistige Reinigungen und eine Anhebung der Energie des Pujaris, sowie eine Reinigung der Teilnehmenden, der Werkzeuge und des Ortes statt. Alle TeilnehmerInnen, die aktiv an der Puja und den Ritualen beteiligt sind, führen gemeinsam mit dem Pujari die beschriebenen Techniken: Ācamanam, Prāṇayāmaḥ, Nyasaḥ durch. Die Zuschauer unterstützen das Ritual durch Meditation.

Beginn: (Pujari) Stelle dich vor die Kunda, nimm das Atmanjali Mudra ein, verneige dich. Setze dich dann in Meditationshaltung. Aufrecht und gerade. Dein Körper ist nach Westen gewandt. Nimm nun das Hridaya Mudra ein. Sitze einen Moment in Stille. Spüre in dein Herz. Meditiere. Wenn du soweit bist, nimm eine Blüte in die rechte und einen Löffel voller Wasser in die linke Hand. Tauche die Blüte hinein. Sprich das folgende Mantra. Spreneke dabei das Wasser mit der Blüte zuerst über dich selbst, dann in alle vier Himmelsrichtungen über den Platz, an dem die Zeremonie durchgeführt wird und gleichzeitig über die sich dort befindenden Menschen, über die Kunda und die Materialien.

**Aum apavitraḥ pavitro vā sarvavasthāṅ gato pi vā  
yaḥ smaretpundarikākṣham sa bāhyābhyantaraḥ śuciḥ**

(Möge die göttliche Kraft wirken und  
mich, alle Anwesenden und diesen Ort reinigen.)

## „Ācamanam“

Nimm das Atmanjali Mudra ein und verneige dich (alle TeilnehmerInnen verneigen sich mit dir). Richte die Konzentration auf Vishnu, den Erhalter der Welt. Alles wird gesegnet und gereinigt durch seine Präsenz. Sprich:

**Aum Viśṇave namaḥ (3x)**  
(Ich verneige mich vor Vishnu.)



Nimm einen mit Wasser gefüllten Teelöffel in deine linke Hand. Entleere das Wasser in deine rechte Handfläche. Rezitiere die folgenden Mantren und trinke danach das Wasser. Gib anderen aktiv Teilnehmenden zuerst Wasser, trinkt es dann gleichzeitig. Sprich:

**Aum Keśavāya namaḥ**  
(Trinke/t das Wasser.)

**Aum Mādhavāya namaḥ**  
(Trinke/t das Wasser.)

**Aum Nārāyaṇaya namaḥ**  
(Trinke/t das Wasser.)

**Aum Hṛṣikeśāya namaḥ**  
(Mit dem letzten Löffel Wasser,  
wasche/t dir/euch die Hände.)

## „Prāṇayāmaḥ“

(Pujari/aktive TeilnehmerInnen) Nimm die Nasagra Mudra Haltung ein und führe das Nadi Shodana Prāṇayāmaḥ, Wechselatmung (s. Kapitel Pranayama) durch. Stelle dir dabei vor, dass während der Einatmung die besten Lebenskräfte in deinen Körper strömen, bei der Ausatmung alle Gifte und Unreinheiten ausgeatmet werden. Wenn du Antar Kumbhaka durchführst, visualisiere, wie die göttliche Energie von jeder Zelle aufgenommen wird.



## „Nyasah“

(Pujari/aktive TeilnehmerInnen) Nyasah wird zur Reinigung und Erweckung des göttlichen Bewusstseins im ganzen Körper durchgeführt. Gib dir und allen Beteiligten dazu etwas Wasser in die linke Handfläche, sprich/sprecht die folgenden Mantren. Führe dabei (gemeinsam mit allen aktiv Teilnehmenden) alle fünf Finger der rechten Hand zusammen, tauche sie während jedes Mantras in das Wasser und berühre nacheinander, erst links, dann rechts, Mund, Nasenlöcher, Augen, Ohren, Arme, Oberschenkel. Sprengkele das Wasser am Ende über den Kopf und den ganzen Körper.

**Aum vāṅ me āsyē`stu**  
(Mund)

**Aum nasorme prāno`stu**  
( Nasenlöcher)

**Aum akṣnorme cakṣurastu**  
(Augen)

**Aum karnayorme śrotramastu**  
(Ohren)

**Aum bāhvorme balamastu**  
(Arme)

**Aum ūrvorme ojo`stu**  
(Oberschenkel)

**Aum ariṣṭānime`rigāni,  
tanūstanvā me saha santu.**  
(Ganzer Körper)

### **3. Verehrung von Mutter Erde** „Pṛithivi Pūjanam“

(Pujari) Nimm Wasser, Getreide und Blumen auf die Handfläche deiner rechten Hand. Lege die linke Hand auf das Herzchakra, erinnere dich mit tiefer Dankbarkeit, wie Göttin Pṛitivi uns nährt und versorgt. Verneige dich (alle TeilnehmerInnen verneigen sich mit dir) und sprich folgendes Mantra:

**Aum Sri Pṛithviye namaha Aum**

(Ich verneige mich vor Pṛithivi)

Gib das Getreide, die Blumen und das Wasser in eine Schale und stelle diese in die Mitte vor die Kunda.

Anmerkung:

Das hier beschriebene Ritual entstammt einem anderen Havan.



## 4. Absicht

„Saṅkalpa“

Der Sankalpa enthält die Absicht, den Zweck, das Ziel der Zeremonie. Hier die Bitte um die höchste Entwicklung und Transformation des Einzelnen und der ganzen Gesellschaft, sowie das Wohlergehen und die Erfüllung der Grundbedürfnisse aller.

(Pujari) Verneige dich im Atmanjali Mudra. Läute dann eine kleine Glocke. Halte anschließend etwas Wasser in deiner rechten Handfläche (die Hand ist dabei wie eine Schale nach oben geöffnet). Sprich:

**He Parmātman!**

**Apni jānkāri tathā bhakti kā prakāśh karo,  
āvarṇ doṣh vikār kā anta karo,  
Annapurna Lakshmi rūp hokaṛ  
sahaj svābhāvik prakāśh karo,  
tathā varan ashram vedik kramānusār  
shrishti rūp se vyvasthit ho,  
iss prakār dukhāntak khel kā anta,  
sukhantak khel kā prakāśh  
sarva savatra rūp me hokaṛ  
sarva savatra rūp ho kaṛ karo,  
apnā Sankalpa āp pūrṇa karo,  
apnā prakāśh āp karo!**

Lasse das Wasser von der Handfläche  
auf den Boden, in die Mitte, vor die Kunda fließen.

## **5. Einladung**

„Devāvāhanam“

Einladung der Götter, des spirituellen Lehrers; Ehrerbietung. Bitte um den göttlichen Segen und erfolgreiches Gelingen. (Pujari) Nimm das Atmanjali Mudra ein, sprich das jeweilige Mantra, verneige dich (alle TeilnehmerInnen verneigen sich mit dir) und platziere jeweils eine Blume vor die Kunda, genau in die Mitte.



**Aum ganānāntvā ganapati gum havāmahe  
Priyānāntvā priyapati gum havāmahe  
Nidhināntvā nidhipati gum havāmahe  
Vasomama ahāmjhāni gharbhadham  
ātvamjhāsi gharbhadham (3x)**

(Ich verneige mich vor Ganesha und  
bitte um die Beseitigung aller Hindernisse.)

**Aum ambike ambālike namānayati kaśchana  
sasastyaśyakaḥ subhadrikām kāmṣīla vāsinīm**  
(Ich verneige mich vor der göttlichen Mutter in all ihren Formen.)

**Sri Guruve namaḥ**  
(Ich verneige mich vor meinem spirituellen Lehrer.)

## 6. Verehrungsritual

### „Śodaśopacarapūjanam“

Dieses Ritual wird traditionell zur Verehrung von Gottheiten durchgeführt. Dabei werden verschiedene Mantrén rezitiert und Gaben dargebracht. Es umfasst sechzehn verschiedene Darbringungen: eine Einladung (Dhyanām), das Anbieten eines Platzes (Āsanām), einer Waschung der FüÙe (Padyam), der Hände (Argham), des Mundes (Achamanam), eines Bades (Snanām), weiterhin die Darbringung von Kleidung (Vastram), heiliger Schnur (Yagnopavitam), Sandelholzpaste (Chandanam), Blumen (Puśpam), Licht (Dipam), Düften (Dhupam), Nahrung (Naivedyam), Getreide (Akshatan), Bilva Patram-Mischung (Betelblätter, Durva Gras, Kardamon, Nelken), Mantrén/Blumen (Mantra - Puśpanjāli).

Während jeder Darbringung wird in diesem Havan ein Vers aus der Purusha Suktam rezitiert. Die Purusha Suktam ist eine Stotra, eine Hymne aus den Veden (Rig-Veda, 10.7.90.). Sie beschreibt den Schöpfungsmythos und ist in fast allen vedischen Ritualen zu finden, wie z.B. in Feuerzeremonien oder zur Verehrung von Vishnu oder Narayana. Es gibt sie in unterschiedlichen Versionen: je nach Ursprung besteht sie meist aus 16 oder 24 Versen.

Vorgehensweise: Der Pujari rezitiert zuerst das jeweilige Mantra, nimmt dann die einzelne Gabe und führt die Darbringung aus. Mit „Samarpayami“ („Ich bringe dar“) plaziert er die Gaben in der Mitte vor der Havankunda. Die hingebungsvolle, konzentrierte Ausrichtung des Pujari bestimmt dabei die Qualität des Rituals.





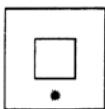
(Pujari) Nimm das Atmanjali Mudra ein, verneige dich, sprich:

**Aum sarvebhyo devebhyo namaḥ,  
āvāhyāmi, sthāpayāmi, dhyāyāmi.**

(Ich lade die göttlichen Kräfte ein und bitte sie,  
in dieser Zeremonie ihren Platz einzunehmen.)

Sprich die folgenden Mantren und führe die Darbringungen aus.

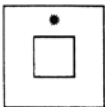
### **Darbringung der Einladung**



sahasraśīrṣā puruṣaḥ sahasrākṣaḥ sahasrapāt | 1  
sa bhūmi gum sarvat vrtvā tyatiṣṭhad daśaṅguḷam |  
Plaziere eine Blume in der Mitte, vor die Kunda. Sprich:

**Dhyānām - samarpayāmi**

### **Darbringung eines Platzes**



puruṣa eveda gum sarvam yad bhūtaṁ yachcha bhavyam | 2  
utāmṛtatvasyeśānaḥ yadannenātirohati ||  
Plaziere eine Blume auf der gegenüberliegenden Seite. Sprich dabei:

**Āsanām - samarpayāmi**

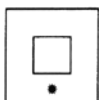
### **Darbringung einer Fußwaschung**



eṭāvānasya mahimāto jyāyāṁścha pūruṣaḥ | 3  
pādo sya viśvā bhūtāni tripādasyāmṛtaṁ divi ||  
Plaziere drei Löffel mit Wasser in der Mitte, vor der Kunda. Sprich:

**Padyam - samarpayāmi**

### **Darbringung einer Handwaschung**



tripād ūrdhva udait puruṣaḥ pādo syehā bhavātpunaḥ | 4  
tato viśvaṁ vyākṛāmat sāśanānaśane abhi ||  
Nimm einen Löffel mit Wasser, Weizen und einer Blume  
und plaziere alles in der Mitte vor der Kunda. Sprich:

**Arghyam - samarpayāmi**

## Darbringung einer Mundwaschung:



tato virāḍajāyata virājo adhi pūruṣaḥ |5  
sa jāto atyarichyata paśchād bhūmi matho puraḥ ||  
Plazierte 3 Löffel mit Wasser in der Mitte vor der Kunda. Sprich:

**Achamanam - samarpayāmi**

## Darbringung eines Bades:



tasmād yajñāt sarvahutaḥ sambhṛtaḥ pṛṣadājyam |6  
paśūmtamś chakre vāyavyān āraṇyān grāmyās cha ye ||  
Tauche eine Blume in Wasser und sprenkele das Wasser um die Kunda. Sprich:

**Snanām - samarpayāmi**

## Darbringung von Kleidung:



tasmād yajñāt sarva hutaḥ richaḥ sāmāni jajñire |7  
chandā gum si jajñire tasmāt yajus tasmād ajāyata ||  
Plazierte Mauli spiralenförmig in der Mitte vor der Kunda. Sprich:

**Vastram - samarpyāmi**

Wiederhole den Vorgang. Sprich:

**Upavastram - samarpayāmi**

## Darbringung von Heiliger Schnur:



tasmād aśvā ajāyanta ye ke chobhayādataḥ |8  
gāvo ha jajñire tasmāt tasmāt jātā ajāvayaḥ ||  
Plazierte Janeau spiralenförmig in der Mitte vor der Kunda. Sprich:

**Yagnopavitam - samarpayāmi**

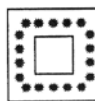
## Darbringung von Sandelholz:



taṃ yajñaṃ barhiṣi praukṣan puruṣaṃ jātam agrataḥ |9  
tena devā ayajanta sādhyā ṛṣayaś cha ye ||  
Nimm Sandelholzpaste auf den Ringfinger und spritze sie ins Feuer.  
Nimm nochmals davon und male einen Punkt in die Mitte vor die Kunda. Sprich:

**Chandanam - samarpayāmi**

## Darbringung von Blumen



yat puruṣaṃ vyadadhuḥ katidhā vyakalpayan |10  
mukhaṃ kim syasit kim bāhū kim ūrū pādā uchyete ||  
Plazierte Blumen rund um die Kunda. Sprich:

**Puśpam- samarpayāmi**

## Darbringung von Düften:



brāhmaṇosya mukham āsīt bāhū rājanyaḥ kṛtaḥ | 11  
ūrū tad asya yad vaiśyaḥ padbhyāṃ gum śūdro ajāyataḥ | |  
Entzünde ein Räucherstäbchen und kreise im Uhrzeigersinn  
fünf große Runden vor und drei über der Kunda. Sprich:

**Dhupam - darsyāmi**

## Darbringung von Licht:



chandramā manaso jātaḥ chakṣoḥ sūryo ajāyata | 12  
śrotrādvāyuscha prāṇascha mukhād agnirājāyata | |  
Entzünde eine Kerze und kreise im Uhrzeigersinn  
fünf große Runden vor und drei über der Kunda. Sprich:

**Dhipam - darsyāmi**

## Darbringung von Nahrung



nābhyā āśīdantarikṣa gum śīrṣṇo dyauḥ samavartata | 13  
padbhyāṃ bhūmir diśaḥ śrotrāt tathā lokāṃ akalpayan | |  
Plazierte Prasad, z.B. Früchte in der Mitte vor der Kunda. Sprich:

**Naivedyam - samarpayāmi**

## Darbringung von einer Kräutermischung



yat puruṣeṇa haviṣā devā yajñam atanvata | 14  
vasanto syāsīd ājyam grīṣma idhmah śaradhdhaviḥ | |  
Plazierte Betelblätter, Durvgrass, Kardamon, Nelken in der Mitte. Sprich:

**Bilva Patram - samarpayāmi**

## Darbringung von Getreide



saptāsyaśan paridhayaḥ triḥ sapta samidhaḥ kṛtāḥ | 15  
devā yad yajñam tanvānāḥ abadhnan puruṣam paśum | |  
Plazierte Getreide in der Mitte vor der Kunda. Sprich:

**Akshatan - samarpayāmi**

## Darbringung von Mantras und Blumen



yajñena yajñamayajanta devās tāni dharmāṇi prathamānyāsan | 16  
te ha nākaṃ mahimānaḥ sachante yatra pūrve sādhyā shanti devāḥ | |  
Verneige dich im Atmanjali Mudra und plazierte eine Blume in die Mitte vor die Kunda.

**Mantra - Puśpanjālī - samarpayāmi**

## **7. Einladung des Feuergottes Agni** „Agnisthāpanam“

### **Entzünde das Feuer.**

(Pujari) Nimm dazu ein langes Streichholz und entzünde zuerst den Kampfer im Inneren des Holzes).

Sprenke Wasser mit der rechten Hand um die Havankunda und lade die Kraft des Feuers, den Gott „Agni“ ein, sprich dabei:

**Aum Agnaye namaḥ  
āvāhyāmi, sthāpayāmi, dhyāyāmi.**  
(Ich bitte dich Agni, Gott des Feuers, erwache.  
Nimm deinen Platz ein.)

Sobald ein Funke zu sehen ist,  
nimm das Atmanjali Mudra ein und verneige dich.  
Auch alle anderen TeilnehmerInnen verneigen sich respektvoll.





## 8. Darbringung von Mantren und Samagri „Ahutih“

In diesem Teil der Zeremonie werden Mantren und Samagri dargebracht. Der Pujari gibt dabei Anzahl und Tempo der Mantren vor. Mit der Anrufung der Göttin „Svaha“ gibt er das Samagri ins Feuer. Alle Anwesenden sind hier eingeladen, die Mantren konzentriert und hingebungsvoll mitzusprechen und so die Dynamik, das gemeinsame Energiefeld, und die Kraft des Havan zu verstärken. Die aktiven TeilnehmerInnen, die direkt an der Kunda sitzen, rezitieren zusätzlich gemeinsam mit dem Pujari „Svaha“ und geben dann gleichzeitig mit ihm das Samagri ins Feuer.

Vorgehensweise: Nimm einige Körner des Samagri zwischen den Mittelfinger, den Ringfinger und den Daumen der rechten Hand. Sprich ein Mantra, führe das Samagri in Richtung des Herzchakras (ohne den Körper zu berühren) und dann zum Feuer hin. Die Handfläche zeigt dabei nach oben. Gib nach jedem „Svaha“ eine winzige Menge des Samagri hinein. Fällt es auf den Boden, wird es nicht mehr benutzt.

Bei den komplexeren nachfolgenden Stotras wie der Purusha Suktam, Annapurna Stotram, Sri Suktam wird nach jedem einzelnen Vers „Svaha“ rezitiert und Samagri oder im Falle der Sri Suktam, „Öl“ anstelle des Samagri ins Feuer gegeben.

Anya Viśhista Mantras: Nach dem Guru Mantra besteht hier die Möglichkeit, zusätzliche Mantren zu singen.

## Purusha Suktam

Aum Hariḥ Aum

sahasraśīrṣā puruṣaḥ sahasrākṣaḥ sahasrapāt | 1  
sa bhūmi gum sarvat vṛtvā tyatiṣṭhad daśaṅguḷam | |

puruṣa eveda gum sarvam yad bhūtaṁ yachcha bhāvyaṁ | 2  
utāmṛtatvasyeśāno yadannenātirohati | |

etāvānasya mahimāto jyāyāmscha pūruṣaḥ | 3  
pādo sya viśvā bhūtāni tripādasyāmṛtaṁ divi | |

tripād ūrdhva udait puruṣaḥ pādo syehā bhavātpunaḥ | 4  
tato viṣvaṁ vyakrāmat sāśanānaśane abhi | |

tato virāḍajāyata virājo adhi pūruṣaḥ | 5  
sa jāto atyarichyata paśchād bhūmi matho puraḥ | |

tasmād yajñāt sarvahutaḥ sambhṛtaṁ prṣadājyaṁ | 6  
paśūntamś chakre vāyavyān āraṇyān grāmyāś cha ye | |

tasmād yajñāt sarvahutaḥ ṛichaḥ sāmāni jajñire | 7  
chandā gumsi jajñire tasmāt yajus tasmād ajāyata | |

tasmād aśvā' ajāyanta ye ke chobhayādataḥ | 8  
gāvoha jajñire tasmāt tasmāj jātā ajāvayaḥ | |

taṁ yajñam barhiṣi praukṣan puruṣam jātam agrataḥ | 9  
tena devā ayajanta sādhyā ṛyayaś cha ye | |

yat puruṣam vyadadhuḥ katidhā vyakalpayaṁ | 10  
mukham kim syasit kim bāhū kim ūrū pādā uchyete | |

brāhmaṇosya mukham āsīt bāhū rājanyaḥ kṛtaḥ | 11  
ūrū tad asya yad vaiśyaḥ padbhyām gum śūdro ajāyataḥ | |

chandramā manaso jātaś chakṣoḥ sūryo ajāyata | 12  
Srotrādvāyuścha prānaścha mukhād agnirājayata | |

nābhyā āsīdantarikṣa gum śīrṣṇo dyauḥ samavartata | 13  
padbhyām bhūmir diśaḥ śrotrāt tathā lokam akalpayana | |

yat puruṣeṇa haviṣā devā yajñam atanvata | 14  
vasanto syāsīt ājyam grīṣma idhmah śaradhdhaviḥ | |

saptāsyāsan paridhayaḥ triḥ sapta samidhaḥ kṛtāḥ | 15  
devā yad yajñam tanvānāḥ abadhnan puruṣam paśum | |

yajñena yajñamayajanta devās tāni dharmāni prathamānyāsan | 16  
te ha nākam mahimānaḥ sachante yatra pūrve sādhyā shanti devāḥ | |

## Sri Suktam

Auṃ hiraṇya varṇāṃ hariṇīm suvarṇa rajatas rajām | 1  
candrām hiraṇmayīm lakṣmīm jātavedo ma āvaha | |

tām āvaha jātavedo lakṣmīm anapagāminīm | 2  
yasyām hiraṇyaṃ vindeyaṃ gāmaśvaṃ puruṣānaḥ | |

aśvapūrvām rathamadhyām hastināda prabodhinīm | 3  
śriyaṃ devīmupahvaye śrīmā devī juṣatām | |

kām sosmitām hiraṇya prākārāmārdrām jvalantīm tṛptām tarpayantīm | 4  
padme sthitām padmavarṇām tāmihopahvaye śriyaṃ | |

chandrām prabhāsām yaśasā jvalantīm śriyaṃ loke devajuṣtāmudārām | 5  
tām padmanemīm śaraṇamaḥaṃ prapadye lakṣmīrme naśyatām tvām vṛṇe | |

ādityavarṇe tapasodhi jāto vanaspatistava vṛkṣoṭha bilvaḥ | 6  
tasya phalāni tapasā nudantu māyāntarāyāścha bāhyā alakṣmīḥ | |

upaitu mām devasakhaḥ kīrtiścha maṇinā saha | 7  
prādurbhūto smi rāṣṭre smin kīrtimṛddhiṃ dadātu me | |

kṣutpipāsāmalām jyeṣṭhāmalakṣīm nāśayāmyaḥam | 8  
abhūtimasamṛddhiṃ cha sarvām nirṇuda me grhāt | |

gandhadvārām durādharṣām nityapuṣtām karīṣiṇīm | 9  
īśvarīm sarvabhūtānām tāmihopahvaye śriyaṃ | |

manasaḥ kāmamākūtiṃ vāchaḥ satyamaśīmahi | 10  
paśūnām rūpamannasya mayi śrīḥ śrayatām yaśaḥ | |

kardamena prajābhūtā mayi sambhava kardama | 11  
śriyaṃ vāsaya me kule mātaraṃ padmamālīnīm | |

āpaḥ sṛjantu snigdāni chiklīta vasa me grhe | 12  
ni cha devīm mātaraṃ śriyaṃ vāsaya me kule | |

ārdrām puṣkariṇīm puṣṭīm piṅgalām padmamālīnīm | 13  
candrām hiraṇmayīm lakṣmīm jātavedo ma āvaha | |

ārdrām yah kariṇīm yaṣṭīm suvarṇām hemamālīnīm | 14  
sūryām hiraṇmayīm lakṣmīm jātavedo ma āvaha | |

tām ma āvaha jātavedo lakṣīmanapagāminīm | 15  
yasyām hiraṇyaṃ prabhūtaṃ gāvo dāsyośvān vindeyaṃ puruṣānaḥ | |

yah śuchiḥ prayato bhūtvā juhuyād ājyam anvahaṃ | 16  
sūktam pancha darśathan cha śrī kāmah sataṇ japet | |

## Sri Annapurna Stotram

nityānandakarī varābhayakarī saundarya ratnākārī  
nirdhūtākhila ghora pāvanakarī pratyakṣa māheśvarī | 1  
prāleyāchala vanśa pāvanakarī kāśīpurādhīśvarī  
bhikṣāṃ dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

nānā ratna vichitra bhūṣaṇakarī hemāambarāḍambarī  
muktāhāra vilambamāna vilasat vakṣoja kumbhāntarī | 2  
kāśmīrāgaru vāsītā ruchikarī kāśīpurādhīśvarī  
bhikṣāṃ dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

yogānandakarī ripukṣayakarī dharmārth niṣṭhākārī  
candrārkanāla bhāsamāna laharī trailokya rakṣākārī | 3  
sarvaiśvarya samast bhānchit kari kāśīpurādhīśvarī  
bhikṣāṃ dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

kailāsācala kandarālayakarī gaurī umāśāṅkarī  
kaumārī nigamārtha gocarakarī omkāra bījākṣarī | 4  
mokṣadvāra kapātapāṭanakarī kāśīpurādhīśvarī  
bhikṣāṃ dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

dr̥śyādr̥śya prabhūt vāhanakarī brahmāṇḍa bhāṇḍodarī  
līlā nātaka sūtra bhedankarī bigñān dīpāṅkurī | 5  
śrīviśveśmanah prasādankarī kāśīpurādhīśvarī  
bhikṣāṃ dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

urvīsarvajaneśvarī bhagavati mātā annapūrṇeśvarī  
veṇī nīlasamāna kuntalaharī nityānna dāneśvarī | 6  
sarvanand kari dr̥śān śubhakarī kāśīpurādhīśvarī  
bhikṣāṃ dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

ādikṣānta samastavarṇanakarī śambhostrībhāvākārī  
kāśmīrā trijaleśvarī trilaharī nityānnkura śarvarī | 7  
kāmakāṅkṣ karī janodayakarī kāśīpurādhīśvarī  
bhikṣāṃ dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

devī sarvavichitra ratnarachitā dākṣāyīnī sundarī  
vāmā svādipayodharā priyakarī saubhāgyamāheśvarī | 8  
bhaktābhīṣṭakarī dāśan śubhakarī kāśīpurādhīśvarī  
bhikṣāṃ dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

chandrārṁkāṇala koṭikoṭi sadṛśī chandrāmṣu bimbādhārī  
chandrārṁkāgni samāna kuṇḍ laharī chandrārka varṇeśvarī | 9  
mālā pustaka pāśasāṅkuśadharī kāśīpurādhīśvarī  
bhikṣāṃ dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

kṣatratrāṇakarī mahābhayakarī mātā kṛpāsāgarī  
sākṣān mokṣakarī sadā śivakarī viśveśvarī śrīdharī | 10  
dakṣākrandakarī nirāmayakarī kāśīpurādhīśvarī  
bhikṣāṃ dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

annapūrṇe sādāpūrṇe śaṅkara prāṇavallabhe | 11  
gñāna vairāgya siddhayaṛtham bikṣāṃ dehi cha pārvatī ||  
mātā cha pārvatī devī pitā devo maheśvaraḥ | 12  
bāndhavā śiva bhaktāścha svadeśo bhuvanatrāyam ||



## Saptaśloki Durgā

om gñānināmapī chetāṃsi devī bhagavatī hi sā 11  
balādākṛṣya mohāya mahāmāyā prayachchati ॥

Svaha

durge smṛtā harasi bhītimaśeṣajantoḥ  
svasthaiḥ smṛtā matimatīva śubhāṃ dadāsi 12  
dāridrya duḥkha bhaya hāriṇi kā tvadanyā  
sarvopakāra karaṇāya sadārdra chittā ॥

Svaha

sarvamaṅgala maṅgalye śive sarvārtha sādḥike 13  
śaraṇye tryambake gauri nārāyaṇi namostute ॥

Svaha

śaraṇāgata dīnārta paritrāṇa parāyaṇe 14  
sarvasyārti hare devī nārāyaṇi namostute ॥

Svaha

sarvasvarūpe sarveśe sarvaśakti samanvite 15  
bhayebhyastrāhi no devī durge devī namostute ॥

Svaha

rogānaśeṣānapahaṃsi tuṣṭā rūṣṭā tu kāmān sakalānabhīṣṭān 16  
tvāmāśritānāṃ na vipannarāṇāṃ tvāmāśritā hyāśrayatāṃ prayānti ॥

Svaha

sarvābādḥā praśamanāṃ trailokyasyākhileśvari 17  
evameva tvayā kārya masmadvairivināśanam ॥

Svaha



## **Anya Viśhista Mantras**

**Achintyāmitā kār śakti svarūpā prāthi  
vyaktidhiṣṭhān satvaik murtiha  
gunātīt nirdvanda bodhaik gamyā  
tvamekā parabrahmā rupen siddha  
Svaha**

**Tvām vaiṣṇavi śaktirnant virja viśvasya  
bijam parmāsi māyā  
sammohitam devi samasta metat  
tvam vai prasannā bhuve mukti hetuh.  
Svaha**

**Aum gnānināmapī chetamsi devi bhagavati hi sā  
balādākṛiṣya gnānāya mahāmāya prayachhati  
Svaha**

**Mahamritunjay Mantra (Alle: 27x)  
Aum Tryambakam yajāmahe sugandhim puṣṭi vardhanam  
urvāruka miva bandhanān mṛtyor mukṣīya māmṛtāt  
Svaha**

**Gayatri Mantra (Alle: 27x)  
Aum bhūrbhuvāḥ svaḥ tatsaviturvareṇyam  
bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ prachodayāt  
Svaha**

Guru Bija-Mantra (still, 108x) oder  
Sri Guruve namaha  
Svaha

Aum shanti aum (Alle: 27x)  
Svaha

Varanashram nij nij dharam nirat ved path log  
Chalahi sadā pāvahin sukhahi nahi bhey shoka na rog  
Svaha

Aum asato mā sadgamaya  
tamaso mā jyotirgamaya  
mṛtyor mā amṛtam gamaya (3x)  
Svaha

Aum sarve bhavantu sukhinaha  
sarve santu nirāmayā  
sarve badhrāni paśhyantu  
mā kaśhid dhuka bhag bhavet (1x)  
Svaha

Aum pūrṇamadaḥ pūrṇamidam  
pūrṇād pūrṇamudachyate  
pūrṇasya pūrṇamādāya  
pūrṇamevā vaśiṣyate (1x)  
Svaha



## **9. Reinigungsritual**

„Ācamanam“

(Pujari) Sprenkele Wasser um die Havankunda und platziere dann drei Löffel mit Wasser in der Mitte, vor der Havankunda. Sprich dabei:

**Aum Ācamanam**  
**Aum Pratācamanam**  
**Aum Suddhācamanam samarpyāmi**

## 10. Lichtzeremonie

„Ārati“

Das Arati ist eine Lichtzeremonie. Das Licht und der Segen des Havans werden in alle Welten gesendet, „Möge es sie heilen und erleuchten“. (Pujari) Sprengke mit dem Pujalöffel etwas Wasser um die Öllampe bzw. Kerze, zünde sie ggf. neu an. Stehe auf, alle tun es dir nach. Läute dann eine kleine Glocke mit der rechten Hand. Nimm die Öllampe/Kerze. Schwenke sie behutsam hin und her. Singe/singt das Ārati.

Ārati sri sachche svarūp ki  
Āp rūp adbhuta svarūp ki  
Ārati sri sachche svarūp ki  
Nij bodh rūp bodh svarūp ki  
Ārati sri sachche svarūp ki  
Prakṛti bhūp prarabdha bhūp ki  
Purushārth bhūp purushārth rūp ki  
Svayam svarūp ki  
Ārati sri sachche svarūp ki  
Ārati nij satya svarūp ki  
Ārati sri sachche svarūp ki  
Stelle die Kerze zurück.

Nimm das Atmanjali Mudra ein und  
singe die anschließenden Verse.



**Shravan suyasa suni āyaūh  
prabhu bhanjan bhavabhir  
trahi trahi ārti harana  
shravan sukhad raghuvir**

**Mosam dinana din hit  
tum samān raghuvir  
as vichāri raghuvanshamani  
harahu visham bhavabhir**

**Tvameva mātā cha pitā tvameva  
tvameva bandushcha sakha tvameva  
tvameva vidya dravinām tvameva  
tvameva sarvam mama deva deva**

**Dhyeyam sadā paribhavāghna mabhishta doham  
tirthāspadam shivaviranchchinutam sharanyam  
Bhrityārthiham pranatapāla bhāvabdhipotam,  
vande mahāpurush te chanārvindam**

**Varanashram nij nij dharam  
nirat ved path log  
Chalahi sadā pāvahin sukhahi  
nahi bhey shoka na rog  
Verneige dich im Atmanjali Mudra.**

## 11. Verabschiedung

### Puspanjali

(Pujari) Beende nun die Feuerzeremonie. Nimm die restlichen Blumen zwischen die gefalteten Hände im Atmanjali Mudra, sprich:



**Yagñena yagñama yajanta devās tāni dharmāni  
prathamānyāsan te ha nākam mahimānaha -  
sachanta yatra purve sādhyāh shanti devāh  
Aum shanti shanti shanti Aum**

Verneige dich,  
gib die Blumen in die Mitte,  
vor die Havankunda. Sprich:

**Mantra - puśpanjāli - samarpyāmi**

## Pradakṣhiṇa

Verabschiedungsritual. Eine Wanderung aller, im Kreis um die Havankunda. Auf den Pfaden des Havans wandern und sich zu entscheiden, dessen Werte zu beizubehalten und in das eigene Leben zu integrieren. Entschuldigung für alle Fehler oder geistige Ablenkungen, Unstimmigkeiten während der Zeremonie.

(Pujari) Sprich zuerst das folgende Mantra:

**Aum yāni kāni cha pāpāni janmantar kritānich  
tāni sarvāṇi naśyantu pradakṣiṇam pade pade.**

Stehe dann auf und umkreise mit allen TeilnehmerInnen die Kunda im Uhrzeigersinn, langsam und ruhig, viermal. Wenn du keinen Platz dazu hast, verneige dich, gemeinsam mit allen Anwesenden im Atmanjali Mudra in alle vier Himmelsrichtungen, vor der Havankunda.

„Jayaghoṣa“

„Mögen die Götter siegen“!

Alle Anwesenden streuen Blumen auf die Havankunda.



(Pujari) Nimm das Atmanjali Mudra ein. Verneige dich. Rufe /Jubele laut nacheinander die Namen der einzelnen Götter. Beginne mit: „Paramātma kī jaya“...! (Paramātma möge siegen “) „Jaya“ (skrt: „Sieg“) wird von allen Anwesenden wiederholt und laut gejubelt.

**Paramātma kī jaya**  
**Sri Sachche maha prabhu kī jaya**  
**Yagña bhagavān kī jaya**  
**Veda bhagvān kī jaya**  
**Annapurna Lakshmi kī jaya**  
**Lakshmi Narayan Bhagvān kī jaya**  
**Gayatri Mata kī jaya**  
**Ma Durga kī jaya**  
**Ma Pṛithvi kī jaya**  
**Gangā mayā kī jaya**  
**Tryambakam kī jaya**  
**Agnim svarupa kī jaya**  
**Ganesha kī jaya**  
**Gurudeva bhagvān kī jaya**

## **Abschließende Rituale**

### **Tilaka**

(Pujari) Nimm einen Löffel voller Asche aus dem Feuer, gib etwas Wasser dazu und verrühre mit dem Mittelfinger der rechten Hand alles zu einem Brei. Mit dieser Mischung male zuerst dir selbst und anschließend allen TeilnehmerInnen der Zeremonie einen Punkt auf die Stirn, zwischen die Augenbrauen. Dieses Ritual dient dazu, das Stirnchakra zu aktivieren.

### **Prasad**

Nimm das Prasad und verteile es mit der rechten Hand an alle TeilnehmerInnen. Damit ist die Feuerzeremonie abgeschlossen.

### **Asche**

Fülle, sobald das Feuer abgekühlt ist, die aus der Zeremonie hervorgegangene, gesegnete Asche in kleine saubere Gefäße mit Verschluss und verteile sie auf Wunsch an alle TeilnehmerInnen. Eine Prise Asche kann zur Heilung z.B. in den Garten oder in Gewässer gestreut werden.

### **Feuermeditation**

Der/die Pujari hütet das Feuer, bis es erlischt - Meditation in Stille.

## Havan - gekürzte Version

Die folgende Havan-Variation ist in Anlehnung an die Ursprungsrituale dargestellt. Im Vergleich zum Original ist diese Version bewusst gekürzt (Ārati) und vereinfacht. Es fehlen: Purusha Suktam, Sri Suktam, Annapurna Stotra, Saptasloki Durga und Anya Viśhista Mantras. Sie werden durch andere Mantren ersetzt. Die Materialien werden der Änderung angepasst.

### Praktische Durchführung

(Pujari) Führe die Feuerzeremonie wie beschrieben bis Punkt 6 durch.

#### Änderung (Kürzung) in Punkt 6: „Verehrungszeremonie“

Nimm das Atmanjali Mudra ein. Verneige dich. Bitte die göttlichen Kräfte, in dieser Zeremonie ihren Platz einzunehmen. Sprich: Aum sarvebhyo devebhyo namaḥ, āvāhyāmi, sthāpayāmi, dhyāyāmi. Sprenke Wasser rund um die Kunda. Platziere dann Blumen um die Kunda. Entzünde ein Räucherstäbchen und kreise damit 5 große Runden vor und 3 über der Kunda. Wiederhole diesen Vorgang mit einer brennenden Öllampe oder Kerze (im Glas). Fahre fort mit Punkt 7.

#### Änderung (Kürzung) in Punkt 8: „Darbringung der Mantren“

(Pujari/Alle) Rezitiert folgende Mantren:

Aum mahalakshmiye namaha (27x) - (Lakshmi-Mantra)

Aum namo bhagavate vasudevaya (27x) - (Vishnu-Mantra)

Guru-Mantra oder Sri Guruve namaha (27x)

Aum shanti aum (27x)

Aum aing hring kling chamundaye vichche (27x) - (Durga-Mantra)

Mahamritunjay Mantra (27x)

Gayatri Mantra (27x)

Aum asato mā ... (3x)

Aum sarve bhavantu sukhinaha ...(1x)

Aum pūrṇamadaḥ pūrṇamidam ...(1x)

(Pujari) Fahre fort mit Punkt 9

#### Änderung (Kürzung) in Punkt 10: „Lichtzeremonie“

(Wasser/Glocke/Öllampe/Kerze) Singe/singt das Ārati. (Pujari) Stelle die Öllampe/Kerze zurück. Verneige dich im Atmanjali Mudra. Fahre fort mit Punkt 11.



# Agni Hotra

Eine der kürzesten Formen einer indischen Feuerzeremonie ist das Agni Hotra. Es dauert nur einige Minuten und ist trotzdem sehr wirksam. Eigene Präsenz, Konzentration und Ausrichtung bestimmen die Qualität der Zeremonie. Das Agni Hotra findet immer zu Sonnenauf- und -untergang statt. Man vermischt in einer kleinen Kupferschale einen Teelöffel Getreidekörner, z.B. Weizen mit wenigen Tropfen Sonnenblumenöl. Fünf Minuten vor der erwähnten Zeit sollte die Vorbereitung beendet und das Feuer in der Agni Yotra Kunda angezündet werden. Dann rezitiert man exakt zum Zeitpunkt des Sonnenaufgangs die folgenden Mantren. Man nimmt dabei etwas Getreide zwischen den Mittelfinger, den Ringfinger und den Daumen der rechten Hand, spricht ein Mantra, führt das Getreide in Richtung des Herzchakras (ohne den Körper zu berühren) und dann zum Feuer hin. Die Handfläche zeigt dabei nach oben. Nach der Rezitation von „Svaha“ gibt man das Getreide in das Feuer.

Sonnenaufgang

**Suryaya svaha**

(erste Hälfte Getreide)

**Suryaya Idam na mama**

**Prajapataye svaha**

(zweite Hälfte Getreide)

**Prajapataye Idam namama**

Sonnenuntergang

**Agnaye svaha**

(erste Hälfte Getreide)

**Agnaye Idam na mama**

**Prajapataye svaha**

(zweite Hälfte Getreide)

**Prajapataye Idam na mama**



# Buddhismus

*Der Weg des tiefen Mitgefühls*



# Der Glaube

## Dharma

„Das Tragende“, Pflichten, Verhaltensweisen, die gesellschaftliche Ordnung. Im Buddhismus ist es die Lehre Buddhas. Wichtige Punkte werden in den „vier edlen Wahrheiten“ und dem „edlen achtfachen Pfad“ beschrieben.

## Karma

„Das Gesetz von Ursache und Wirkung“.  
(Siehe Kapitel 7, Yoga, Glaube)

## Samsara

„Kreislauf der Wiedergeburten“, die ein Lebewesen in den verschiedenen Daseinsbereichen durchläuft, bis es Befreiung erlangt (s. a. Yoga, Glaube). Dieser Kreislauf wird im Buddhismus im Lebensrad dargestellt. Als Mandala dient es der Meditation. Die Überwindung verschiedener Anhaftungen und Verhaltensweisen bewirken ein „Erwachen“, die Erleuchtung, „Bodhi“ genannt, eine Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und das Eingehen in Nirvana „Erlöschen, Verwehen“. Ein Weg zur Befreiung ist in der Lehre Buddhas als der achtfache Pfad beschrieben. Der Erleuchtete kann weitere Verkörperungen freiwillig als „Bodhisattwa“ auf sich nehmen, um anderen Menschen auf ihrem Weg zu helfen.

## Nirvana

„Verlöschen“, Auflösung, das Ende allen Leidens, die Erlösung - Austritt aus dem Kreislauf der Wiedergeburten. Verweilen im Absoluten, Glückseligkeit.

# Die Traditionen des Buddhismus

## **Hinayana Buddhismus**

„Kleines Fahrzeug“

Eine Form davon ist der Theravada Buddhismus („die Lehre des Ordens der Ältesten“). Er beschreibt die älteste Form des Buddhismus und ist in Sri Lanka, Birma, Thailand, Laos und Kambodscha verbreitet. Die Betonung liegt hier auf „der eigenen Bemühung jeden Wesens zur Befreiung“. Spirituelle Praktiken: Entwicklung der Tugenden des achtfachen Pfades, Atemmeditationen, Meditationen zur Beruhigung von Geist und Körper (Samantha), Einsichtsmeditation (Vipassana), u.a.

## **Mahayana Buddhismus**

„Großes Fahrzeug“

Mahayana gilt als jüngere Form des Buddhismus (ab dem 2. Jhd. nach Chr.). Er ist in China, Korea, Japan, Vietnam, Tibet und der Mongolei vertreten. Das Hauptaugenmerk liegt hier vor allem auf der Leere (Shunyata), der Haltung der Barmherzigkeit und der Anerkennung der allen Wesen innewohnenden Buddha-Natur. Das höchste Ziel im Mahayana Buddhismus, dem Weg des Bodhisattwa ist es, „der Welt zum Heil aller Lebewesen zu dienen“, bis diese erlöst sind, („Bodhisattwagelübde“). Das Mitleid mit allen Wesen ist dabei wichtiger, als die eigene Befreiung. Bodhisattwas gelten als Verkörperung der Qualitäten Buddhas. Spirituelle Praktiken: Entwicklung der Tugenden des achtfachen Pfades, Atemmeditationen, Einsichtsmeditation, Meditationen zur Beruhigung von Geist und Körper, sowie über Mitgefühl, Weisheit u.a.

## **Vajrayana Tantrayana Buddhismus**

„Diamantfahrzeug, Tantrischer Buddhismus“

Er ist vor allem in Tibet, der Mongolei, China, Korea und Japan verbreitet. Der tantrische Buddhismus gilt auch als Geheimlehre, in der die Schüler von einem persönlichen Lehrer eingeführt werden müssen, nachdem sie eine entsprechende Einweihung erfahren haben. Aus der Tibetischen Gelug-Tradition ist der Dalai Lama bekannt, ein „Trülku“, d.h. er gilt als eine Wiedergeburt des Bodhisattwa Avalokiteswara, „der Mitleidsvolle“. Das Studium des Tantra erfordert die Einstellung, das Leid lückenlos zu beseitigen, Erkenntnisse über die Bodhichita (Mitgefühlspraxis) und die Ausübung der acht Tugenden. Ziel ist die Verwandlung aller weltlichen Sorgen und Leiden in einen Zustand von Erkenntnis und Erleuchtung. Spirituelle Praktiken: Entwicklung der Tugenden des achtfachen Pfades, Atemmeditationen, Meditationen zur Beruhigung von Geist und Körper, Meditation über Mitgefühl und Weisheit, Verbeugungen (zur Reinigung von Stolz und Eitelkeit), Visualisierungen, Mantrenrezitation, Mandalas, Klangmeditation, Phowa, u.a.

## **Zen Buddhismus**

„Meditation“

Der Zen Buddhismus entstand ungefähr im 6. Jhd. n. Chr., kam von Indien nach China und schließlich im 12. Jhd. nach Japan. Er lässt sich auf den indischen Mönch Bodhidharma zurückführen und umfasst den Glauben an das All-Eine als Leere: „das eigentliche Wesen liegt jenseits von positiv und negativ des Ausdrückbaren“. Im Zen wird versucht, diese Leere durch eine plötzlich hereinbrechende Intuition zu erfassen. Als eine Besonderheit gilt die unverblünte Ausdrucksweise und das Außerachtlassen von Konventionen. Zen erfordert eine enge Meister-Schülerbeziehung, es ist nicht aus Büchern erlernbar. Ziel ist das vollkommene Erwachen des Selbst. Es gibt zwei Wege des Zen: Soto und Rinzai. Beide Schulen verfolgen den mittleren Weg der Balance zwischen der eindringlichen Suche nach- und der voll-

kommenen Hingabe an die Wahrheit: Zitat: „wenn ihr geht - geht, wenn ihr sitzt - sitzt, aber wankt nicht“. Spirituelle Praktiken: „Shikantaza“, oder „Zazen“ („sitzen“, Sitzmeditation in Stille), „Kinhin“ (Gehmeditation), u.a. In der Rinzai Schule ist ein weiterer Schwerpunkt „der Koan“: verwirrende, unlösbare Rätsel, die vom Verstand nicht erfasst werden können und zur Erleuchtung führen sollen.



## **Das Leben des Buddha**

Der Überlieferung nach wurde Gautama Buddha im Jahre 563 vor Chr. als Fürstensohn in Nordindien, am Fuße des Himalaya geboren. Er wuchs in Luxus und Wohlstand in einem Palast auf. Im Alter von sechzehn Jahren heiratete er eine Prinzessin, Yashodara. Aus dieser Verbindung ging ein Sohn hervor. Im Alter von 29 Jahren begegneten ihm bei vier Ausritten ein alter Mann, eine kranke Frau, ein Toter und ein Mönch. Ihm wurde die Unbeständigkeit des Glücks und die Allgegenwart des Leidens bewusst. Er begann, sich nach Sinn und Ursache des Leidens zu fragen. Durch das Leben eines Mönches, dachte er, könne er Frieden finden und verließ eines Nachts den Palast. Er begab sich auf Wanderschaft und unterzog sich den strengsten asketischen Übungen und Entsagungen, um Erkenntnis zu erlangen. Nach sechs Jahren ausdauernder Suche und intensiver Meditationspraxis kam er zu einem Bodhibaum in der Nähe von Bodhgaya, unter den er sich setzte. Er schwor, so lange in Meditation zu verharren, bis er das Rätsel des Leidens gelöst hatte. Nach neunundvierzig Tagen ununterbrochener Meditation erhielt er Klarheit; ein tiefer Frieden überkam ihn. Er erkannte die Bedeutung aller Dinge und erlangte die vollkommene Erleuchtung. Aus Siddhartha war Buddha, der Erleuchtete geworden. Buddha bekam seine ersten Schüler. Bald wuchs die Gemeinschaft und Buddha schickte Mönche aus, seine Lehre zu verkünden. Die nächsten fünfundvierzig Jahre reiste Buddha unermüdlich durch Indien und predigte. Mit achtzig Jahren verließ er seinen Körper und ging in Nirvana ein. Nach seinem Tod trafen sich seine Schüler, um die Lehre und die Mönchsdiziplin festzulegen. Doch die Überlieferung der Texte geschah lange Zeit ausschließlich mündlich. Buddha selbst schrieb seine Lehren nie auf, er lehrte auch nicht, wie es üblich war, in der heiligen Sprache (Sanskrit); jeder sollte die Worte Buddhas in seiner eigenen Sprache hören. Bald schon bildeten sich verschiedene Richtungen innerhalb des Buddhismus heraus. Die einzelnen Traditionen betrachten ihre jeweiligen Erkenntnisse als von Buddha selbst formulierte Lehren.



# Die Lehren des Buddha



## Die vier edlen Wahrheiten

### **Die Wahrheit vom Leiden:**

„Alles in Samsara ist leidvoll,  
dies ist zu durchschauen“.

### **Die Wahrheit von der Ursache des Leidens:**

„Die Ursache des Leidens sind von Leidenschaften  
beeinflusste Handlungen und Geisteszustände.  
Sie sind zu überwinden“.

### **Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens:**

„Mit Beenden der Ursachen kann das Leid überwunden werden“.

### **Die Wahrheit vom Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt:**

„Zum Erlöschen des Leidens führt ein Weg,  
der edle achtfache Pfad, er ist zu gehen“.

## **Der edle achtfache Pfad**

„Rechte Erkenntnis“ -

Erkenntnis der vier edlen Wahrheiten

„Rechte Gesinnung“ -

Friedfertiges, Wohlwollendes Denken

„Rechte Rede“ -

wahrhaftige und weise Rede

„Rechtes Handeln“ -

Handeln zum Wohlergehen Aller

„Rechter Lebenserwerb“ -

Redlichkeit und Großmütigkeit

„Rechte Anstrengung“ -

Fortwährende Bemühung, Geduld

„Rechte Achtsamkeit“ -

Entwicklung von Achtsamkeit in allen Handlungen

„Rechte Sammlung“ -

Konzentration - Meditation - Erwachen „Bodhi“

## **Die drei Juwelen im Buddhismus**

Unter den „drei Juwelen“ versteht man:

„Buddha“ - Lehrer,

„Dharma“ - Lehre des Buddha,

„Sangha“ - Gemeinschaft der praktizierenden Buddhisten.

Mit der Zufluchtnahme zu den drei Juwelen, d.h. zu Buddha, dem Lehrer, Dharma, der Lehre und Sangha, der Gemeinschaft, erklärt man sich zum Buddhisten

## Buddhistische Gottheiten



### Vajrasattwa

Vajrasattwa wird auch als Diamantgeist, Dorje sempre oder Adibuddha bezeichnet. Man nennt ihn auch den „Beschützer und die Zuflucht aller Wesen“. Er erstrahlt durchscheinend weiß, als Zeichen seiner vollkommenen Reinheit und ist in Gewänder aus himmlischer Seide gekleidet. In seiner rechten Hand hält er einen Vraja, Symbol für das männliche Prinzip und für die Methode, in der linken eine Ghanta (Glocke), ein Symbol für das weibliche Prinzip und die Weisheit.



### Medizinbuddha

Buddha der Heilung, auch Bhaishajya-Guru genannt. Seine Erscheinung ist von leuchtend lapislazuli-blauer Farbe, in Mönchsgewänder gekleidet. In seiner linken Hand hält er eine mit heilsamem Nektar gefüllte Schale, in der rechten, mit der Geste des großzügigen Gebens, einen heilkräftigen Blütenzweig. Sie gelten als Symbole für Langlebigkeit und Gesundheit.



## Die weiße Tara

Tara ist eine Schutzgöttin. Sie nimmt Gestalt in verschiedenen Formen, als weiße, grüne, rote, gelbe, blaue Tara. Die Erscheinung der Schutzgöttin weiße Tara erstrahlt in Anmut und Stille, und ist erfüllt von Sanftheit, Mitgefühl und Weisheit. Sie gilt als Retterin, Befreierin, gewährt Wünsche, Gesundheit, Schutz, ewiges Leben, Frieden und Erleuchtung. Ihre rechte Hand zeigt die Geste der Wunschgewährung, die linke Hand die Geste der Belehrung (Predigt). Mit ihren Augen (sie besitzt zusätzliche Augen an Stirn, Händen, Füßen) kann sie das Leiden der Welt wahrnehmen.

Der Götterhimmel des Buddhismus beinhaltet eine große Vielfalt. Die hier ausgewählten Gottheiten sind Teil der nachfolgenden Meditationen.

# Tibetische Glückssymbole

Einer Überlieferung nach stellen diese Symbole Gaben dar, die Götter dem Buddha nach seiner Erleuchtung darbrachten, mit der Bitte, das „Rad der Lehre“ in Bewegung zu setzen. Die Tibetischen Glückssymbole waren früher ein Ausdruck der Königswürde in Indien und wurden bei besonderen Zeremonien, wie z.B. einer Krönung verwendet.



## **Schirm „Chatra“**

Schutz-Symbol, ein Schirm der alle schlechten Einflüsse abhält, ein königliches Attribut, das für Weisheit und Mitgefühl steht.



## **Lotusblüte „Padma“**

Symbol für Reinheit.



## **Rad der Lehre „Dharmachakra“**

Es symbolisiert die Verbreitung der Lehre durch Buddha. Ethik, Konzentration, Weisheit und Wahrheit. Die Speichen stehen für den achtfachen Pfad.



## **Siegesbanner „Dhvaja“**

Sieg des Buddha und der buddhistischen Lehre über die Unwissenheit.



## **Muschelhorn „Shankha“**

Es verkündet und symbolisiert den Klang der Lehren Buddhas, erweckt aus dem Schlaf der Unwissenheit und ruft zu Versammlungen.



### **Vase „Nidhana kumbha“**

Sie enthält die spirituellen Juwelen der Erleuchtung und steht für Wunscherfüllung, sowie Wohlstand, Gesundheit und ein langes Leben.



### **Goldene Fische „Suvarnamatsya“**

Sinnbild für die Befreiung des Geistes aus dem Ozean des Samsara, dem Kreislauf der Wiedergeburt.



### **Unendlicher Knoten „Shrivatsa“**

Symbol der Unendlichkeit - Alles ist miteinander verbunden, die tiefe Erkenntnis der Erleuchteten; Harmonie, gute Umstände und ein langes Leben.

## **Spezielle Symbole**



### **Donnerkeil „Vajra“**

Es wird auch als Donnerkeil oder Diamantenes Zepter bezeichnet und symbolisiert das männliche Prinzip, „den Weg“.



### **Glocke „Ghanta“**

Symbol für das weibliche Prinzip  
„Weisheit und Ziel“.

# Meditationen



## **Buddhistische Meditationen**

Alle hier vorgestellten Meditationen sind in Anlehnung an die buddhistische Tradition dargestellt, eine für den Westen zugänglich gemachte Essenz buddhistischer Weisheiten. Übungen, wie die Neun-Runden-Atmung, Vajrasattwa-Meditation, Tonglen, Phowa sind z. B. in unterschiedlichen Variationen in den Büchern von Lama Thubten Yeshe, Sogyal Rinpoche, Lama Dagsay Tulku und Tenzin Wangyal Rinpoche beschrieben.



# Samatha

Meditation des ruhigen Verweilens



Es gibt viele verschiedene Methoden der Samatha Meditation,  
alle haben den gleichen Sinn:  
den Geist beruhigen,  
Ausgeglichenheit und Frieden finden.

Setze dich in Meditationshaltung.  
Lege deine Hände im Dhyana Mudra in den Schoß.  
Schließe die Augen.

Sei dir deines Geistes bewusst.  
Sei dir deiner Gedanken bewusst.  
Sei dir deiner Gefühle bewusst.  
Verweile - zehn, zwanzig oder dreißig Minuten,  
still in Meditation.

# Vipassana

## Meditation der tiefen Einsicht

Die Vipassana Meditation gilt als die älteste, direkt von Buddha abstammende Meditation. Sie dient der Entwicklung von Bewusstheit und Achtsamkeit. Vipassana beschreibt den Prozess, sich des gegenwärtigen Augenblicks vollkommen bewusst zu sein und ihn mit Klarheit und Weisheit zu betrachten. Der Praktizierende widmet seine Aufmerksamkeit der Wahrnehmung, die im jeweiligen Moment am stärksten hervortritt, bspw. dem Atem, Gedanken, Gefühlen oder allen Dingen gleichzeitig. Diese Phänomene werden betrachtet, ohne sie zu beurteilen. Sie sind wie Wolken am Himmel, die vorüberziehen. Eine Vipassana Meditation kann bis zu mehreren Stunden, sogar Tage dauern und findet in absoluter Stille statt.

# **Vipassana Meditation**

Sitze in Meditationshaltung.  
Lege die Hände im Dhyana-Mudra in den Schoß.

Schließe die Augen.

Spüre in deinen Körper.  
Spüre deinen Atem.

Sammle deine Aufmerksamkeit.

Bewege dich mit deinem Bewusstsein  
langsam durch deinen Körper.  
Nimm wahr und lasse los.

Gedanken - Emotionen,  
nimm sie wahr und lasse los.

Fühle deinen Atem.  
Nimm ihn wahr und lasse los.

Beobachte all deine Empfindungen.  
Sie kommen und gehen.  
Nimm sie wahr und lasse los.

Sie sind wie Wolken am Himmel, die vorüberziehen.

## „Körper-Scan“

Vorbereitung auf die Vipassana Meditation.

Sitze in Meditationshaltung.

Lege beide Hände

im Dhyana-Mudra in den Schoß.

Schließe die Augen.

Konzentriere dich auf deinen Körper.

Richte die Aufmerksamkeit auf den Scheitel.

Fühle eine Öffnung oben auf dem Kopf.

Lasse den Atem vom Scheitel aus

durch den ganzen Körper hinabströmen,

bis in die Füße.

Fühle deinen Kopf, Hinterkopf,

Gesicht,

Augen, Nase, Mund,

den Hals.

Durchwandere den Körper

bis zu den Schultern.

Spüre hinein,

atme alles aus.

Fühle bei jedem Einatmen

Frische und Erneuerung.

Richte die Aufmerksamkeit

auf deine Arme, Hände, Finger.

Wandere weiter zum Oberkörper,

betrachte Brust und Bauch.

Wechsele zur Rückseite:

Schulter, Rücken, Wirbelsäule.

Taste dich zum linken Beckenrand vor.

Nimm alle Bereiche wahr,

durchflute sie mit deinem Atem.

Fühle dein linkes Bein.  
Nimm alle Empfindungen wahr:  
im Oberschenkel,  
im Knie, in der Wade.  
Lenke den Atem in jeden Teil deines Beines.  
Atme ein und fühle, wie frische Energie  
in diese Bereiche einströmt.

Atme in deinen Fuß, beobachte.  
Spürst du Anspannung,  
nimm sie wahr,  
lasse los,  
atme sie aus.  
Spüre deinen linken Fuß.  
Lasse den Atem ein- und wieder ausströmen.

Spüre die Zehen deines linken Fußes,  
fühle jeden einzelnen Zeh.  
Schicke den Atem in den großen Zeh,  
bis in die Spitze,  
dann in die Mitte, die Wurzel  
(verfahre so mit allen Zehen).  
Lenke deine Aufmerksamkeit zum rechten Fuß.  
Fühle jeden einzelnen Zeh (Vorgehen wie links).

Lasse den Atem von den Zehen aus  
durch den ganzen Körper hinaufströmen.  
Lasse ihn durch die Öffnung im Scheitel austreten.  
Beobachte ein letztes Mal deinen gesamten Körper.  
Öffne die Augen.

# Atem- und Reinigungsmeditationen

## Die Neun Runden Atmung

Lies bitte zuerst das Kap. Atemübungen „Pranayama“. Die hier beschriebene Atemübung sollte mit Hilfe einer/s autorisierten Lehrerin/s erlernt werden.

Sitze dazu in Meditationshaltung. Lege die Hände im Dhyana-Mudra in den Schoß. Schließe deine Augen.



Bewege deine linke Hand nach außen und drehe sie auf Nasenhöhe. Halte mit dem linken Ringfinger das linke Nasenloch leicht zu. Atme langsam durch das rechte ein. Visualisiere wie du reinigende Kraft und den Segen aller Buddhas aufnimmst. Halte den Atem bewusst kurz an. Stelle dir vor, wie dein Körper Reinigung und Erneuerung erfährt.



Lege die linke Hand in den Schoß, bewege die rechte nach außen und drehe sie auf Nasenhöhe. Halte mit dem rechten Ringfinger das rechte Nasenloch zu. Atme durch das linke langsam aus. Visualisiere, wie du alles, Unreinheiten, negative Emotionen, Gedanken... ausatmest. Halte den Atem bewusst kurz an. Lege die rechte Hand in den Schoß. Wiederhole die gesamte Übung dreimal.



Bewege nun deine rechte Hand langsam nach außen, drehe sie auf Nasenhöhe. Halte mit dem rechten Ringfinger das rechte Nasenloch zu. Atme durch das linke Nasenloch langsam

ein. Stelle dir vor, wie dein Körper reinigende Kraft und den Segen aller Buddhas aufnimmt. Halte den Atem bewusst kurz an. Stelle dir vor, wie dein Körper sich reinigt und erneuert.



Lege die rechte Hand in den Schoß. Bewege gleichzeitig die linke Hand nach außen, drehe sie auf Nasenhöhe. Halte mit dem linken Ringfinger das linke Nasenloch leicht zu. Atme durch das rechte Nasenloch langsam aus. Visualisiere, wie du alles, Unreinheiten, negative Emotionen, Gedanken... ausatmest. Halte den Atem bewusst kurz an. Lege die linke Hand in deinen Schoß. Wiederhole die gesamte Übung dreimal.



Lege die Hände auf deine Oberschenkel. Atme gleichmäßig durch beide Nasenlöcher ein. Visualisiere, wie du reinigende Kraft und den Segen aller Buddhas aufnimmst. Halte den Atem bewusst kurz an. Atme durch beide Nasenlöcher langsam und bestimmt aus. Visualisiere, wie du alle körperlichen Schwierigkeiten, Unreinheiten, negative Emotionen, Gedanken... ausatmest. Führe diese Übung dreimal durch. Wiederhole diese Technik, so oft du magst, günstig ist 21-mal.

Wichtig: Atme nur durch die Nasenlöcher ein, nicht durch den Mund. Folge deinem inneren Rhythmus und deinem Atemrhythmus. Es wird empfohlen zuerst durch das rechte Nasenloch einzuatmen. Wer jedoch eine stärkere Beziehung zum weiblichen Prinzip hat, kann auch zuerst durch das linke Nasenloch einatmen.

## Die Vajrasattwa - Meditation

Sitze in Meditationshaltung.

Lege die Hände im Dhyana-Mudra in den Schoß.

Schließe die Augen.

Visualisiere Vajrasattwa über dir,

der die Reinheit aller Buddhas verkörpert.

Wenn Du möchtest, nimm Zuflucht zu den drei Juwelen.

Sprich: „Ich nehme Zuflucht zu den drei Juwelen.

Mögen alle fühlenden Wesen befreit sein

und Erleuchtung erfahren“.

Bitte Vajrasattwa, in seinem unermesslichen Mitgefühl,

um die Reinigung deines Körpers, deines Geistes,

all deiner Taten, deines Karmas...

Rezitiere das Mantra: „Aum vajra sattwa hum“.

Visualisiere, wie Vajrasattwa

um den Segen aller Buddhas bittet.

Sie senden weiße Strahlen von Licht und Nektar.

Erfüllt von dem Segen aller Buddhas,

mit der Essenz ihrer Weisheit, ihres Mitgefühls,

wird seine Erscheinung immer heller und strahlender.

Aus seinem Herzen fließen Strahlen

von weißem Licht und Nektar herab

und füllen deinen Körper, mehr und mehr.

Alle geistigen und körperlichen Unreinheiten

werden weggespült,

alles Karma wird gereinigt.

Dein Körper strahlt, wie ein reiner Kristall.

Jede Zelle deines Körpers ist angefüllt mit unendlichem Glück.



Bedanke dich,  
visualisiere, wie der Weisheitsgeist  
des Vajrasattwa sich in deinem Herzen auflöst.

## **V**ariation

Gehe vor wie in der Vajrasattwa-Meditation...  
Visualisiere, wie Vajrasattwa  
um den Segen aller Buddhas bittet.  
Sie senden weiße Strahlen von Licht und Nektar.  
Erfüllt von dem Segen aller Buddhas,  
mit der Essenz ihrer Weisheit, ihres Mitgefühls,  
wird seine Erscheinung immer heller und strahlender.

Aus seinem Herzen fließen Strahlen  
von weißem Licht auf dich herab,  
bedecken deinen ganzen Körper  
mit hellem, warmem Licht.  
Lichtstrahlen erhellen alle deine Körper.  
Sie erhellen dein ganzes Sein.

Sie bringen Reinigung und Erneuerung.  
Dein Körper strahlt wie ein reiner Kristall.  
Bedanke dich,  
visualisiere, wie der Weisheitsgeist des  
Vajrasattwa sich in deinem Herzen auflöst.

**V**ariation für Menschen mit einer anderen Religion.  
Visualisiere anstelle Vajrasattwas,  
eine dir vertraute Verkörperung  
der göttlichen Energie, wie Jesus, Maria  
oder einen hellen kraftvollen Lichtkörper über dir.

## Die Medizinbuddha - Heilungsmeditation

Sitze in Meditationshaltung.

Lege die Hände im Dhyana-Mudra in den Schoß.

Schließe die Augen. Spüre in dein Herz.

Lasse Liebe und Mitgefühl in dir aufsteigen.

Visualisiere den Medizinbuddha über dir,

erstrahlend in Heilung und Mitgefühl.

Nimm das Atmanjali Mudra ein. Verneige dich.

Wenn du möchtest, nimm Zuflucht zu den drei Juwelen.

Sprich: „Ich nehme Zuflucht zu den drei Juwelen.

Mögen alle fühlenden Wesen befreit sein

und Erleuchtung erfahren.

Ich wünsche ihnen Glück, Heilung und Wohlsein”.

Bitte den Medizinbuddha um Heilung und Erkenntnis.

Rezitiere das Mantra: Ta - dya - tha. Aum beishajye beishajye,

maha beishajye beishajye, raja samungate svaha”.

Visualisiere, wie sein Herz zu leuchten beginnt.

Strahlen von blauem Licht umhüllen dich,

erhellen deinen Körper, heilen und erneuern dein ganzes Sein,

erfüllen dich mit Weisheit und Erkenntnis.

Dein Körper strahlt, wie ein reiner Kristall.

Visualisiere das Wesen, für das du betest,

umhüllt und erfüllt mit den Lichtstrahlen des Buddhas.

Heilung geschieht. Heilende Strahlen erfüllen Medikamente...

Strahlen von blauem Licht erhellen das ganze Universum,

erfüllen alle Wesen,

schenken ihnen Glück Heilung und Erkenntnis.

Bedanke dich. Stelle dir vor, wie der Weisheitsgeist des

Buddha sich in deinem Herzen auflöst.

## Verehrungsmeditation der Weißen Tara

Sitze in Meditationshaltung.

Lege die Hände im Dhyana-Mudra in den Schoß.

Schließe die Augen. Spüre in dein Herz,

lasse Liebe und Mitgefühl in dir aufsteigen.

Visualisiere die Buddha, Weiße Tara, über dir.

Nimm das Atmanjali Mudra ein. Verneige dich respektvoll.

Wenn du möchtest, nimm Zuflucht zu den drei Juwelen.

Sprich: „Ich nehme Zuflucht zu den drei Juwelen.

Mögen alle fühlenden Wesen befreit sein

und Erleuchtung erfahren.

Ich wünsche ihnen Glück, Heilung und Wohlsein”.

Visualisiere Tara,

ihre Augen strahlen in Mitgefühl und Wärme.

Rezitiere das Mantra: „Aum tare tu tare ture svaha”.

Verehrung sei der weiblichen Buddha,

erstrahlend in der Weisheit der höchsten Erkenntnis.

Sie schenkt uns Frieden, Wachstum und Schutz,

geleitet uns zur höchsten Buddhaschaft.

Verehrung sei Tara, Zuflucht der Welt,

von der die Buddhas aller Zeiten geboren werden,

die in ihrer Güte, Sanftmut und ihrem Mitgefühl,

alle fühlenden Wesen zur Befreiung führt.

Sie schenkt uns Gesundheit und ein langes Leben.

Bedanke dich, stelle dir vor, wie der Weisheitsgeist

Taras sich in deinem Herzen auflöst.

## **Mitgefühlsmeditationen „Tonglen“**

Tonglen (Geben und Nehmen) ist eine sehr alte buddhistische Meditationstradition; sie wird praktiziert zur Entwicklung von Mitgefühl, zur Heilung der Welt und ihrer Lebewesen.

Sitze in Meditationshaltung. Lege die Hände im Dhyana-Mudra in den Schoß. Zentriere dich im Herzen. Schließe die Augen.

### **Tonglen für die eigene Heilung**

Spüre in dein Herz, hier sind Liebe und Mitgefühl zuhause.

Begib dich nun mit deiner Aufmerksamkeit  
zu dem Teil deiner Selbst, der leidet.

Atme ein - visualisiere, wie du ihn voller Liebe  
und Mitgefühl umarmst, alle Verletztheit annimmst.

Atme aus - sende Freude und Wohlbefinden  
zu diesem Teil deines Selbst.

### **Gleichheit**

Meditiere über die Gleichheit der Anderen.

Lasse die Worte aufsteigen:

Alle Wesen haben dieselben Empfindungen.

Alle Wesen haben denselben Wunsch nach Glück.

Alle Wesen haben dieselbe Angst vor Leid.

### **Vergeben**

Spüre tief in dein Herz.

Begib dich in den Raum von Liebe und Mitgefühl.

Visualisiere ein Vorkommnis, für das du dich schuldig fühlst.

Atme ein und bitte von ganzem Herzen um Verzeihung.

Atme Heilung, Vergebung und Frieden aus.

# Tonglen

Zentriere dich in deinem Herzen.  
Meditiere tief über Liebe und Mitgefühl.  
Bitte eine oder mehrere, dir vertraute Verkörperungen  
der göttlichen Energie,  
z.B. Buddha, Jesus, Maria, einen Engel  
um ihren Segen und ihre Hilfe.

Visualisiere ein Wesen, das leidet,  
einen Menschen, ein Tier...  
mit allen Aspekten seines Leidens.  
Visualisiere, wie sich alles Leiden  
gleichzeitig manifestiert und  
sich zu einer großen Masse  
dicken Rauchs zusammenballt.  
Atme den Rauch ein und stelle dir vor,  
wie er sich in deinem Herzen auflöst.

Gebet: „Ich atme das Leid ein;  
ausatmend gebe ich Frieden und Glück“.

Atme aus, visualisiere,  
wie deine liebevolle mitfühlende Energie,  
voll von Frieden und Freude,  
in Form von reinen weißen Strahlen  
zu diesem Lebewesen fließen,  
es reinigen und wie es von nun an  
voller Glück und Wohlergehen lebt.  
Chante dabei das Mantra: „Aum mani padme hum“.

## **Sterbe-Meditation „Phowa“**

Meditation der Vergänglichkeit aller Phänomene, in Erinnerung an die eigene Sterblichkeit, als Vorbereitung auf den Tod, für ein bewusstes, ruhiges, angstfreies Sterben und Leben. Wiedergeburt „im reinen Land“. Diese Meditationsübung ist in Anlehnung an die buddhistische Phowapraxis, eine gekürzte, etwas veränderte Version.

Sitze in Meditationshaltung.  
Lege deine Hände im Dhyana-Mudra  
in den Schoß. Schließe die Augen.  
Spüre in dein Herz.

Visualisiere eine dir vertraute  
Verkörperung der Wahrheit,  
z.B. Buddha, Jesus, Maria...  
Stelle sie dir in Form von strahlendem Licht vor,  
oder  
wähle ein strahlendes, goldenes Licht.

Bitte im Geist, im Herzen und in deinem innersten Sein  
um Gnade und Führung durch die Kraft des Lichtes.  
Lasse deinen Geist mit dem Weisheitsgeist,  
der reinen Präsenz, verschmelzen.

Gebet:  
„Mein Geist und der  
des Buddha/der Göttlichen Kraft sind eins“.

Der Sterbemoment kann sehr plötzlich eintreten.  
Sinnvoll ist es daher, diese Übung solange durchzuführen,  
bis sie von selber abläuft, sobald du daran denkst.

## **Phowa für einen Sterbenden**

Diese Meditation kann ausgeführt werden während einer Krankheit, (wenn er/sie dafür offen ist, erkläre die Meditation und führe sie regelmäßig durch), aber auch, wenn der/die Sterbende seinen/ihren letzten Atemzug tut. Setze dich ruhig zu dem/der Sterbenden. Entzünde eine Kerze. Bete oder meditiere. Bitte um die Hilfe aller Buddhas und erleuchteten Wesen oder einer Präsenz deren Kraft du vertraust. Öffne dein Herz und lasse dich durch und durch von Mitgefühl erfüllen.

Visualisiere die von dir gewählte  
Verkörperung der Präsenz,  
Buddha, Jesus, Maria o. a.  
über dem Kopf des Sterbenden.

Stelle sie dir in Form strahlenden Lichtes vor.  
Spüre ihre lebendige Gegenwart.

Stelle dir vor, wie Lichtstrahlen und Segen sich  
über den/die Sterbende/n ergießen und ihn reinigen.  
Bitte, dass er Frieden und Befreiung finden möge.

Stelle dir vor, wie der Sterbende sich in Licht auflöst  
und mit der spirituellen Präsenz verschmilzt.

Bitte im Geist, im Herzen und in deinem innersten Sein  
um Gnade und Führung durch die Kraft des Lichtes.

## **Ausgewählte Mantren**

Lies für diese Meditation  
bitte zuerst das Kapitel: Mantren.

**Aum mani padme hum**  
Oh Juwel in der Lotusblüte

Gayatri Mantra

**Aum bhūrbhuvah svah  
tatsaviturvareṇyam  
bhargo devasya dhīmahi  
dhiyo yo naḥ prachodayāt**

Ich meditiere auf die Schöpferkraft,  
auf den Glanz des strahlenden göttlichen Lichts,  
das alles durchscheint und alles kreiert.  
Möge es unseren Geist inspirieren und erleuchten.

**Aum tare tut tare ture svaha**  
Verehrungsmantra Tara

**Aum ah hum vraja guru  
padme siddhi hum**  
Vajrasattwa Reinigungsmantra

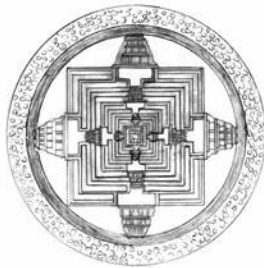
**Ta dya tha.**

**Aum beishajye beishajye maha beishajye beishajye,  
rājā samungate svaha**  
Medizinbuddha Heilungsmantra



## Das Mandala

Mandalas („Mittelpunkte“) werden als Meditationsobjekt genutzt. Sie dienen der Konzentration und Zentrierung. Buddhistische Mandalas stellen z.B. geometrisch aufgebaute Gebilde aus der Verbindung eines Kreises mit einem eingeschriebenen Quadrat, die ein gemeinsames Zentrum haben, dar. Sie sind ein symbolisches Abbild des Universums und verkörpern den Wohnsitz, den Palast oder die Daseinssphäre einer Gottheit. Diese Mandalas werden in der Meditation visualisiert, um die darin enthaltenen, bildhaften Kräfte zu nutzen und sich mit der ihnen innewohnenden Gottheit zu verbinden. Von außen nach innen fortschreitend, nähert man sich der Mitte des Mandalas. In der tibetischen Tradition werden bunte Sandmandalas hergestellt, die rituell danach wieder zerstört werden. Sie symbolisieren die „Vergänglichkeit“





# Sufismus

Die Weisheit des Herzens



# **Der Glaube**

## **Heiliger Qur'an**

Der Koran ist das Wort Gottes im islamischen Glauben. Er wurde dem Propheten Mohammed durch Erzengel Gabriel offenbart. Der Koran ist die Hauptquelle des islamischen Gesetzes, der Schari'a, Daneben gilt er auch als ästhetisches Vorbild für Rhetorik und Dichtung.

## **Scharia**

Scharia ist das islamische Gesetz, es beruht auf der Lehre des Koran. Eine weitere Quelle der Schari'a ist die Sunna (Lebensweise des Propheten Mohammed).

## **Tariqa**

Der mystische Weg des Sufi. Im Sufismus haben sich viele verschiedene Sufi-Orden (Tariqa) gebildet. Obwohl sich die Orden in ihren Methoden unterscheiden, haben sie folgende Gemeinsamkeiten: „Sie suchen nach der Wahrheit, der Einheit und dem Weg zu Gott.“

## **Haqiqa**

„Haqq“, die Wahrheit, ist einer der neunundneunzig Namen/Qualitäten Gottes. Die Praxis des Sufismus beabsichtigt, mittels Liebe und Hingabe zur Wahrheit zu gelangen. Dieser Weg wird Haqiqa genannt, „spiritueller Pfad“ oder „Weg zu Gott“. Die Erkenntnis Gottes, „der Wahrheit“, ist ein Ziel des Sufismus.

## **Marifa**

Die Erkenntnis Gottes

# Sufismus

*„Es gibt so viele Wege zu Gott, wie es Atemzüge gibt“  
Prophet Mohammed*

Der Sufismus, auch Sufitum genannt, von „suf“ (arab: Wolle, - die ersten Sufis trugen ein weißes Wollgewand, „Suf“ genannt), ist eine Strömung des Islam, (arab: „Hingabe“). Als Sufi (arab: „Sufi“) oder Derwisch (persisch: „darwisch“) werden Mystiker, zum Teil Asketen, bezeichnet, die nach Reinheit, Vollkommenheit und der Erkenntnis Gottes streben. Die Tradition wird durch MeisterInnen verschiedener Schulen, Sufi-Orden („Tariqas“), in unterschiedlichen Formen weitergegeben. Die Überlieferung erfolgt von Herz zu Herz, vom Lehrer auf den Schüler. In der sufistischen Tradition ist es wichtig, dass das Wissen durch eine „lebendige Linie“ übertragen wird. Der Schüler vertraut sich z.B. der geistigen Führung eines Scheichs oder Murschid (Lehrer) an, der in traditionellen Schulen durch eine Überlieferungskette (Silsila) bis über den Propheten Mohammed mit der göttlichen Wissensquelle verbunden ist. In traditionellen Schulen ist der Koran und die Sunna (die Lebensweise des Propheten Mohammed) die Grundlage der Lehren. Heutzutage gibt es auch Sufi-Schulen, die darauf verzichten. Der Weg der Sufis ist der Weg des Herzens, er beschreibt die völlige Ausrichtung auf Gott, eine Hingabe an das Leben, an die Wahrheit und die Liebe. Lehrquellen sind u.a. der Koran, Lieder und Gedichte, in denen die Einheit mit Gott und die Gottesliebe besungen und beschrieben wird, wie die des berühmten Dichters und Sufimeisters Dschalal ad-Din Muhammad Rumi, aber auch weise, durch Humor geprägte Lehrgeschichten, z.B. von Nasreddin Hoca, auch Mullah Nasreddin genannt. Techniken sind z.B. der Dhikr, Gebete, die Anrufung Allah's (arab: „Gott“) und das Rezitieren seines Namens, Meditationen, Atemtechniken, Tänze und Musik.

## **Dhikr „Erinnerung“**

Dhikr (arab: dhikr, „Gedenken“, gesprochen Zikr oder Sikr, auch Dhikrullah, wörtl: „Gedenken an Gott“) wird ein Gebetsritual zur Erinnerung an Gott, Allah bezeichnet. Je nach Land und Orden gibt es verschiede-

ne Formen und Techniken des Dhikr, z.B. der laute ekstatische „dhikr dschehri“, er ähnelt einem rhythmischen Sprechgesang oder der stille, eher meditative Dhikr, „dhikr khafi“, ein schweigendes Gottesgedenken. Während des Dhikr wird der Namen Gottes rezitiert, z.B. „Allah“, bzw. „Allahu“, „Ya Allah“ („Oh Allah“) oder die neunundneunzig verschiedenen Namen/Qualitäten Allahs, wie „Hay“ (der Lebendige), „Haqq“ (Wahrheit), „Nur“ (Licht) oder das islamische Glaubensbekenntnis „La ilaha illa Lah“ (es gibt keinen Gott außer Gott). Die Aussprache der Namen kann, z.B. mit einer stoßweisen Ausatmung, manchmal auch mit einer rhythmischen Bewegung verbunden sein.

## **Der Tanz der Derwische**

Eine besondere Form des Dikr ist der rituelle Tanz. Er ist eine heilige Handlung und erfordert jahrelange Übung. Es gibt spezielle Formen, je nach Orden, mit und ohne Drehungen, in Verbindung mit Atemtechniken, abgestimmten Bewegungen und der Rezitation eines Gottesnamens. Der Dikr ist eine Erinnerung und die vollkommene Hingabe an das Göttliche, das sich in diesem Tanz offenbart. Die Sufis drehen sich und erleben die höchste mystische Erfahrung, die Begegnung und Einswerdung mit dem Göttlichen. Das Tanzritual beinhaltet drei Elemente: Tanz (Raqs), Andacht (Dhikr) und Hören (Sema). Die Tanztechnik ist ein fortwährendes Drehen um die eigene Körperachse mit ausgebreiteten Armen oder einer Hand, die nach oben zeigt, Verbindung zu Gott, und der anderen Hand, die nach unten zeigt, Liebe und Segen auf der Erde verteilend. Gleichzeitig wird der Name Allahs z.B. „Ya Allah“, mit einer speziellen Atemtechnik rezitiert. Es gibt meist eine festgelegte Folge der Lieder und Gesänge. Ein Tanz kann z.B. in vier Abschnitte unterteilt sein. Am Anfang erfolgt die Begrüßung. Dann beginnt der Tanz. Die Geschwindigkeit des Tanzes steigert sich mehr und mehr und folgt der Musik, bis hin zu einem plötzlichen Stop. Die Tanzenden bleiben stehen, eine Pause, in der sie sich sammeln und im Zustand wacher Bewusstheit in die neue Drehphase eintreten können. Am Ende des Tanzes stehen Sie bewegungslos in Stille.

# Meditationen



## **Die heiligen Namen**

Sitze in Meditationshaltung.  
Spüre in dein Herz.

Meditiere auf die heiligen Namen Gottes.  
Lasse sie in dir wirken.  
Spüre sie in deinem Herzen.

**al-Wadud**

(Der Liebende)

**ar-Rahman**

(Der Barmherzige)

**as-Salam**

(Der Friedliche)

**al-Hakim**

(Der Weise)

**al-Hayy**

(Der Lebendige)



## **Sufi - Weisheiten**

Sitze in Meditationshaltung.  
Spüre in dein Herz.  
Lies das folgende Gedicht,  
wenn du magst, sprich es dir laut vor:

„Ich starb als Stein und entstand als Pflanze.  
Ich starb als Pflanze und entstand als Tier.  
Ich starb als Tier und ward geboren als Mensch.  
Weshalb sollte ich mich fürchten?  
Was habe ich durch den Tod verloren?“  
Dschela ed-Din Rumi

Sitze in Stille  
Lasse die Worte in deinem Herzen nachklingen.

## **Sufi-Gesänge**

Wähle eine CD mit einer Musik der Sufis.  
Sitze entspannt in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen.  
Lege eine Hand auf dein Herzchakra  
Lausche der Musik.

## Gebet

Sitze in Meditationshaltung.  
Lege eine Hand auf dein Herzchakra.  
Spüre in dein Herz.

Lausche Gott in deinem Herzen.  
Spüre deine Verbindung zu Gott.

Wiederhole dies fünfmal täglich oder öfter...  
Am Morgen, bevor der Tag dich berührt.  
Am Mittag, vor deiner Mahlzeit.  
Am Nachmittag, als eine wunderbare Rast.  
Am Abend, zur Erlangung deiner inneren Ruhe.  
In der Nacht, zum Ausklang des Tages.

Beginne mit einem Tag,  
verlängere zu einer Woche,  
zu einem Monat,  
einem Jahr...  
...einem ganzen Leben.

Lasse es zu deinem Herzgebet werden.

## **Nasreddhin Mullah**

Sitze in Meditationshaltung.

Lies die folgende Geschichte.

Jemand beobachtete Nasreddhin,  
wie er etwas auf dem Boden suchte.  
„Was hast du verloren, Nasreddhin?“  
„Meinen Schlüssel“, sagte der Mullah.  
Beide lagen nun auf den Knien und suchten.

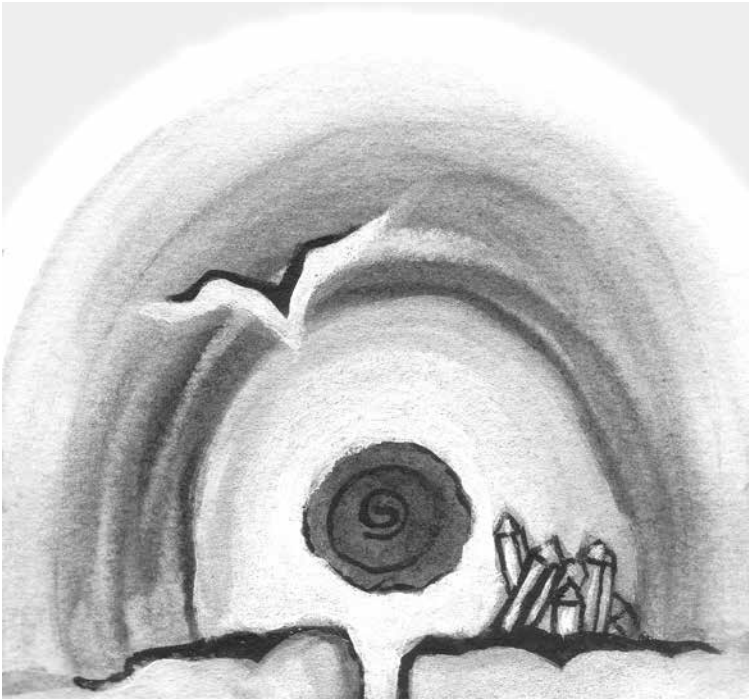
Nach einer Weile fragte der Andere:  
„Wo hast du ihn eigentlich verloren?“  
„In meinem Haus“.  
„Aber warum suchst du ihn dann hier draußen?“  
„Weil es hier heller ist“.

Sitze in Stille.

Lasse die Geschichte in dir wirken.



# Schamanische Tradition



# Der Glaube

## **Kosmologie**

Alles ist von der Schöpfungskraft erfüllt, gleichwertig und miteinander verbunden: die Erde, Berge, Menschen, Tiere, Pflanzen, Steine... Jedes Wesen hat eine spezielle Aufgabe und Bedeutung. Alle Erscheinungen beeinflussen sich gegenseitig. Es gibt die alltägliche Wirklichkeit und die nicht-alltägliche Wirklichkeit, je nach Tradition, z.B. auch „Anderswelt“ genannt. Das Universum wird in drei oder, je nach Kultur, auch mehrere Ebenen/Welten (mit kulturbedingt unterschiedlichen Vorstellungen) aufgeteilt: Oberwelt (nicht-alltägliche Wirklichkeit: Heimat der Sonne, des Sternenvolkes, der Engel, der Götter, der Meister, der Ahnen u. a.), Mittelwelt (alltägliche Wirklichkeit: Alltag) und Unterwelt (nicht-alltägliche Wirklichkeit: Aufenthaltsort von Geistwesen, z.B. der Naturgeister, wie der Geister der Erde, der Tier- und Pflanzenwesen, der „Sterne der Erde“- Kristalle u. a.). Der Schamane reist entlang dieser Achse in die unterschiedlichen Ebenen.

## **Verwandtschaft aller Lebewesen**

Der Kosmos war anfangs im Einklang - alle Wesen sprachen dieselbe Sprache. Nach und nach veränderten sich die Verhältnisse und die enge Bande der Verwandtschaft zwischen allen Lebewesen löste sich. Die gemeinsame Sprache ging verloren, Zeit und Tod nahmen ihren Anfang. Nach wie vor sind jedoch alle Wesen miteinander verbunden.

## **Krafttiere**

Krafttiere sind Verbündete, Lehrer, Führer und Begleiter in andere Welten. Jedes Tier ist der Träger einer besonderen Fähigkeit, z.B. Bär „Stärke“. Der Schamane verbindet sich, besonders während seiner Arbeit oder seiner Reisen geistig mit dieser Kraft und dem speziellen Wissen des Tieres.

## **Pflanzenverbündete**

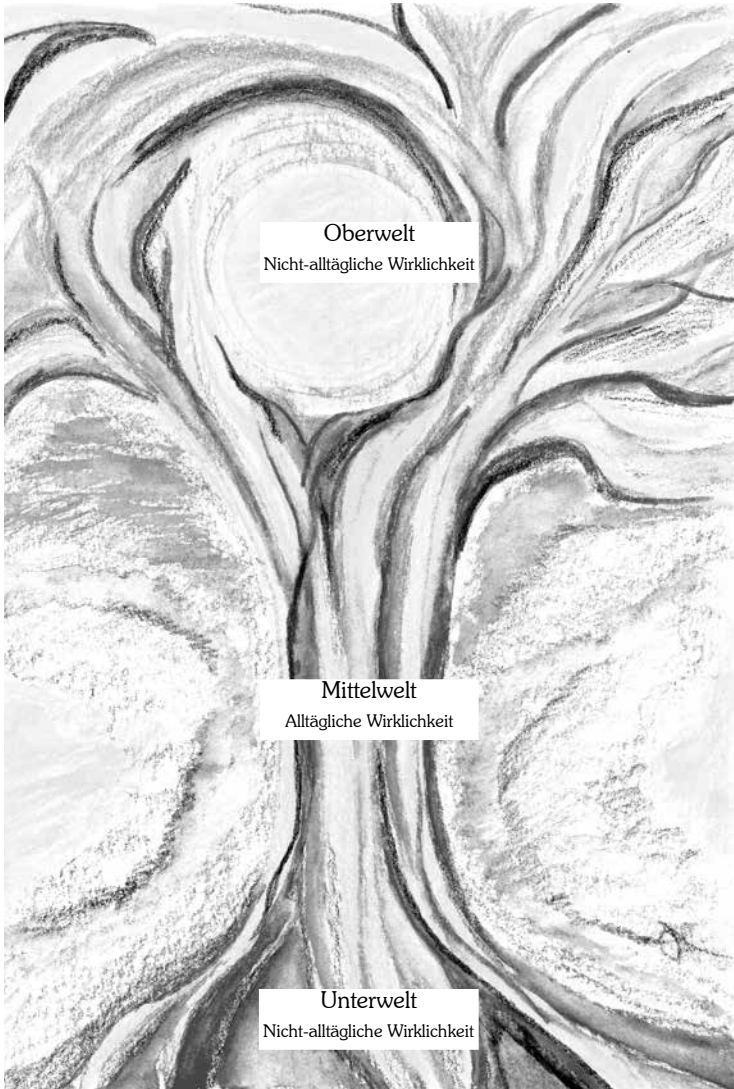
Pflanzen gelten als das grüne Volk und werden in eigene Stämme unterteilt. Das Wissen um die Wirkung und Heilkraft einer Pflanze ist heiliges Wissen, es kann dem Schamanen z.B. in einer Vision persönlich vom Pflanzengeist geschenkt werden. Dazu gehören z.B. die Tabus, die Tanzschritte und das Kraftlied, die die Medizin der Pflanze erst wirksam machen.

# Schamanismus

SchamanInnen werden als MittlerInnen zwischen Göttern und Menschen gesehen. Es gibt sie in allen Kulturen der Erde. Die Welt-sicht des Schamanismus zeigt sich im Glauben der nachfolgend be-schriebenen Traditionen, z.B. der Indianischen, Hawaianischen, Aboriginal und der Tradition der Druiden. SchamanInnen sind HeilerInnen, SeherInnen, RichterInnen und PolitikerInnen in einer Person. Die Berufung des Schamanen erfolgt, z.B. durch einen inneren Ruf, der Auserwählung durch die „Geister“ (Geistführer, Ahnengeister, u.a.) oder kann erblich bedingt sein. Die Initiation des Schamanen kann z.B. infolge einer Krise stattfinden, wie einer schweren Krankheit, die fast zum Tode führt und eine Erweiterung der Weltsicht zufolge hat oder durch die Hilfe eines geistigen Führers, d.h. in einer Aus-bildung durch einen anderen Schamanen. In schamanischen Ausbil-dungen muß sich der Schüler häufig vielen Prüfungen unterwerfen. Techniken sind asketische Übungen, Entsagungen und Selbstüber-windung, wie z.B. das Entfachen des inneren Feuers, das Verharren unter eiskalten Wasserfällen oder Sich-lebendig-begraben-lassen.

Schamanen arbeiten mit Helfern und Verbündeten: Krafttieren, Pflan-zen, Stein-und Kristallwesen und Heilattributen aus unterschiedlichen Bereichen der Natur, z.B. Amulette, eigens angefertigte Masken. In rituellen Handlungen, Meditationen und Gebeten nehmen sie Kontakt zu anderen Welten oder anderen Bewusstseinsformen auf. Gesang, Tanz, Trommeln oder Rasseln, Räucherungen mit speziellen Kräutern erleichtern dabei den Eintritt in einen erweiterten Bewusst-seinszustand. Um Visionen zu erhalten, fastet und meditiert der Schama-ne oder vollzieht Reinigungsrituale, z.B. eine Schwitzhüttenzeremonie.

# Weltenbaum





## **Schamanische Reisen**

Als „Schamanische Reisen“ bezeichnet man die Reisen eines Schamanen in die verschiedenen Ebenen der Wirklichkeit. Gesang, spezielle Atemübungen, das Verbrennen von Räucherwerk, als Reinigung und Unterstützung oder zur Bewussteinserweiterung, sowie Trommeln, Rasseln sind wichtige Hilfsmittel für die Reisen. Trommeln und Rasseln stellen ein Haupttransportmittel dar. Sie werden oft als Pferd oder Kanu bezeichnet, mit denen der Schamane mithilfe einer speziellen Trommeltechnik in die andere Wirklichkeit reist. Der Trommelschlag während einer Schamanischen Reise ist stetig und gleichmäßig und geleitet das Bewusstsein in eine sehr tiefe Meditation. Der Schamane tanzt und singt sich in Trance, begleitet vom Klang schneller Trommeln, Rasseln und Glöckchen. In einem Zustand entspannter Wachheit reist er durch die Zeit, um Antworten zu erhalten, sein Kraftfeld zu stärken, Selbsterkenntnis und Heilung zu erfahren oder für andere zu erbitten.

**Fliege frei wie ein Vogel,**

**wandele dich -**

**W**eltenwanderer

# Meditationen



## „Durchführung einer Schamanischen Reise“

Für die Durchführung der ersten Reisen empfehle ich eine erfahrene Begleitung.

### **V**orbereitung

Wähle einen ruhigen, dir entsprechenden Ort für deine Reise, z.B. dein Zimmer, eine Wiese, einen Platz im Wald...

### **R**einigungsritual - **S**udging

Lies dazu bitte das Kapitel: Indianische Tradition, Reinigungszeremonien, und folge dem angegebenen Ablauf:

1. Selbst-Reinigung
2. Darbringung zu den sechs Himmelsrichtungen
3. Reinigung des Ritualplatzes

### **S**chutzkreis

Nimm eine Rassel. Gehe im Uhrzeigersinn viermal um deinen Ritualplatz und rassel dabei, beginne im Osten.

### **A**nrufung der Himmelsrichtungen, Elemente und Geistwesen.

Lade die Geistwesen ein, sprich dabei:

Ich lade den Schöpfergeist ein.

Ich rufe die Geister des Ostens, Südens, Westens, Nordens.

Ich rufe die Geister von Erde, Wasser, Feuer, Luft.

Ich rufe die Wesen des Himmels: Lichtwesen, Engel...

Ich rufe die Wesen der Erde: Pflanzen-, Steinwesen...

### **A**nhebung der Energie - Beginn der Reise

Sitze/liege/stehe... trommele oder rassel (s. a. Kap. Indianische Tradition, Meditation „Trommelschlag des Herzens“).

Vielleicht möchtest Du dich bewegen, tanzen, dich drehen...

Folge mit deiner Aufmerksamkeit dem Klang der Trommel.

Lasse dich von ihr führen - deine Reise beginnt...

## **Reise in die obere Welt - „Kraftplatz“**

Konzentriere dich auf das Thema deiner Reise.

Visualisiere...  
einen Ort deiner Wahl...

Finde einen Eingang in die obere Welt,  
z.B. Baum, Treppe, Leiter, Rauch, Regenbogen.  
Klettere/schwebe/fliege... hinauf.  
Hindernisse, die auftauchen,  
umgehst oder beseitigst du.

Wenn du angekommen bist, schaue dich um.  
Vielleicht findest du dich auf einem Hügel,  
über bunten wogenden Blumenfeldern.  
Vielleicht umfängt dich schützend ein warmes Tal.  
Vielleicht ruft Dich ein ganz besonderer Platz  
- dein Kraftplatz.

Fliege/schwebe/klettere... dorthin.

Schaue dich um,  
ruhe in der Kraft dieses Ortes.  
Vielleicht spricht er zu dir, in Bildern,  
Melodien oder Worten.  
Fühle dein Herz.  
Verweile.  
Bedanke und verabschiede dich.

Kehre zurück zum Eingang.  
Steige/rutsche/schwebe... hinab.  
Komme zurück in die alltägliche Wirklichkeit.

## **Reise in die obere Welt - „Helfer“**

Konzentriere dich auf das Thema deiner Reise.  
Visualisiere...

Begib dich zu deinem Eingang  
in die obere Welt,  
z.B. Baum, Treppe, Leiter, Rauch, Regenbogen.

Steige/klettere/fliege...  
durch den Eingang.  
Hindernisse, die auftauchen,  
umgehst oder beseitigst du.

Reise zu einem Ort,  
zu dem du dich hingezogen fühlst.  
Wenn du angekommen bist, schaue dich um.  
Schaue, welche Wesen dir begegnen.  
Vielleicht hörst du ein leises Rauschen,  
siehst leuchtende Schwingen über dir,  
zeigt sich ein Wesen aus dem Sternenvolk,  
vielleicht formt sich ein strahlendes Licht  
zu einem/r BegleiterIn...

Wenn ein Wesen erscheint,  
frage es respektvoll,  
ob es dein Helfer ist.  
Sprich mit ihm.  
Frage nach seiner Medizin für dich...  
Bedanke und verabschiede dich.

Kehre zurück zum Eingang.  
Steige/schwebe/rutsche... hinab.  
Komme zurück in die alltägliche Wirklichkeit.

## **Reise in die untere Welt - „Kraftplatz“**

Konzentriere dich auf das Thema deiner Reise.  
Visualisiere...

Finde einen Eingang in die untere Welt,  
z.B. Wurzel, Höhle, See.  
Gehe/falle/rutsche/krieche...  
durch diesen Eingang/Tunnel.  
Hindernisse, die auftauchen,  
umgehst oder beseitigst du.

Wenn du angekommen bist,  
Nimm Kontakt zu dem Ort auf.  
Vielleicht nimmst du einen zarten Duft wahr.  
Vielleicht spürst du den Wind auf deiner Haut.  
Lausche,  
Schau dich um.

Vielleicht entdeckst du einen Pfad,  
der dich einlädt  
und zu einem Ort führt,  
an dem du verweilen möchtest.  
Verweile...

Bedanke und verabschiede dich.  
Kehre dann zurück zum Eingang.  
Steige/schwebe/fliege... hinauf.  
Komme zurück in die alltägliche Wirklichkeit.

## **Reise in die untere Welt - „Krafttier“**

Konzentriere dich auf das Thema deiner Reise.  
Visualisiere...

Finde einen Eingang in die untere Welt,  
z.B. Wurzel, Höhle, See.  
Gehe/falle/rutsche/krieche...  
durch diesen Eingang/Tunnel.  
Hindernisse, die auftauchen,  
umgehst oder beseitigst du.

Wenn du angekommen bist,  
spüre, lausche, schaue.  
Bist du bereit, bitte von Herzen  
dein Krafttier, zu erscheinen.

Warte geduldig.  
Vielleicht raschelt es im Geäst,  
ein Flügelschlag über dir...

Vielleicht...  
nimmt ein Tier Gestalt an.  
Eure Herzen beginnen freudig zu tanzen.  
Begrüße es.

Spiele, tanze oder sei einfach mit ihm.  
Frage es nach seiner Medizin für dich...  
Bedanke und verabschiede dich.

Kehre zurück zum Eingang.  
Steige/schwebe/fliege... hinauf.  
Komme zurück in die alltägliche Wirklichkeit



## **Reise in die obere Welt - „LehrerIn“**

Konzentriere dich auf das Thema deiner Reise.  
Rufe dein Krafttier, bitte es, dich zu begleiten oder  
bitte um einen Helfer.

Visualisiere...

Begib dich zu deinem Eingang in die obere Welt,  
z.B. Baum, Treppe, Leiter, Rauch.  
Steige/schwebe/fliege... durch den Eingang.  
Hindernisse, die auftauchen, umgehst oder beseitigst du.

Vielleicht wirst du sanftmütig und liebevoll von  
Lichtwesen empfangen, die dich durch ihr Reich geleiten.  
Auf hellen Pfaden reist ihr durch  
eine sonnenbeschienene Landschaft.

Vielleicht spürst du die Nähe deines/r Lehrers/in,  
hörst den Ruf seiner/ihrer Stimme in deinem Herzen.  
Du erhebst dich höher und höher, der Sonne entgegen.  
Vielleicht erwartet er/sie dich auf einer Insel  
aus purem, reinsten Licht,  
oder auf dem höchsten aller glitzernden Berge...  
Bedanke dich bei deiner Begleitung.

Begegne deinem/r Lehrer/in respektvoll.  
Frage ihn/sie nach seiner/ihrer Medizin für dich.  
Frage, was dich interessiert...  
Bedanke und verabschiede dich.

Kehre zurück zum Eingang.  
Steige/schwebe/rutsche... hinab.  
Komme zurück in die alltägliche Wirklichkeit.

## **Reise in die untere Welt - „Kraftpflanze“**

Konzentriere dich auf das Thema deiner Reise.  
Rufe dein Krafttier. Bitte es, dich zu begleiten.  
Visualisiere...

Begib dich zu deinem Eingang  
in die untere Welt, z.B. Wurzel, Höhle, See...  
Gehe/falle/rutsche/krieche... durch den Eingang/Tunnel.  
Hindernisse, die auftauchen, umgehst oder beseitigst du.

Vielleicht wandelt ihr auf einer,  
wie von Mond beschienenen Landschaft,  
vorbei an Seen mit glitzerndem Wasser.  
Die Magie deines Krafttiers  
durchdringt die Dunkelheit,  
gibt dir Schutz und Sicherheit.

Vielleicht begegnen dir Wesen  
aus alten Zeiten, die den Menschen  
seit jeher ihre Hilfe und Kraft anbieten.

Vielleicht...  
spürst du eine heilsame Kraft in deiner Nähe.  
Spürst einen Ruf in deinem Herzen.  
Erwartet dich ein wunderbares Wesen  
aus der Pflanzenwelt.

Begegne ihm respektvoll.  
Frage nach seiner Medizin für dich.  
Frage, was dich interessiert...

Bedanke und verabschiede dich.  
Kehre zurück zum Eingang.  
Steige/schwebe/fliege... hinauf.  
Komme zurück in die alltägliche Wirklichkeit.

## **Reise in die obere Welt - „Transformation“**

Konzentriere dich auf das Thema deiner Reise.  
Visualisiere...

Begib dich zu deinem Eingang in die obere Welt,  
z.B. Baum, Leiter, Rauch.  
Steige/schwebe/fliege...  
hinauf zu deinem Kraftplatz.

Rufe von Herzen  
nach deinem/r inneren Lehrer/in.  
Bitte um ihre/seine Begleitung.

Deine Seele ist ewig, unsterblich und frei.  
Dein Körper ist wie ein Anzug,  
den du reinigen möchtest.  
Wenn es sich für dich richtig anfühlt,  
bitte um die Transformation deines Körpers.

Aus deinem Herzen beginnt  
helles Lichtes zu erstrahlen.  
Es erfüllt und umhüllt dich.  
Spüre wie dein Körper immer heller  
und strahlender wird.  
Heilung geschieht.

In den strahlenden Augen deines Lehrers,  
spiegelt sich dein Selbst.  
Verneige dich dankbar  
und verabschiede dich.

Kehre zurück zum Eingang.  
Steige/schwebe/rutsche... hinab.  
Komme zurück in die alltägliche Wirklichkeit.



# Indianische Tradition



# Der Glaube

*„Die Erde, auf der wir stehen, ist heilig“*

Alles im Universum hat eine männliche und eine weibliche Seite, die sich ergänzen und gleichberechtigt in Harmonie zusammenwirken. Diese Schöpfungsenergie wird als „großer Geist“ bezeichnet.

Leben im Einklang mit den Kräften der Natur: „Alles ist eine Familie“: Großvater Sonne, Großmutter Mond, Vater Himmel, Mutter Erde, Bruder Adler, Schwester Zeder...“. Alles lebt, alles hat seine eigene Kraft und seine Seele: Steine, Pflanzen, Tiere, Werkzeuge. Raum gilt immer als heiliger Raum; jeder Millimeter auf Mutter Erde will mit Ehrfurcht behandelt werden.

Chief Seattle, ein großer Indianerhäuptling, erklärte einst: „Die Erde gehört den Menschen nicht, die Menschen gehören der Erde. Alle Dinge sind miteinander verbunden, wie das Blut, das eine Familie vereint“.

Jedes Lebewesen wird als Lehrer betrachtet, der in besonderer Form zu uns spricht. Jede Art hat ihren Schutzgeist, der um Hilfe gebeten werden kann. Es gibt Verbündete oder Helfer, wie z.B. Krafttiere (s. Kap. Schamanismus).

Alles ist ein heiliger Kreislauf des Lebens, in dem nichts vergeht und alles nur in eine andere Form transformiert. Es gibt eine sichtbare und eine unsichtbare Welt (die Welt der Geistwesen, in der auch die Verstorbenen in ihrem Reich weiterleben und z.B. um Hilfe gebeten werden können).

## **Zeremonien und Gebetsrituale**

In der indianischen Tradition liegt der Schwerpunkt auf einem Leben im Einklang mit der Natur. Um die Balance des heiligen Kreislaufs aufrecht zu erhalten, die Kräfte der Natur zu versöhnen und zu verbinden, wurden in alten Zeiten das ganze Jahr über Zeremonien abgehalten, z.B. Sonnentänze, Maisfeste u.a., in deren Ritualen der Erde gedankt und Energie zurückgegeben wurde. In diesen Zeremonien entstand ein heiliger Raum. Sie waren von dem Wissen geprägt, die vereinten Kräfte für die Heilung, den Fortschritt und das Wachstum zu nutzen. In der heutigen Zeit finden dazu „Powwows“ (Versammlungen) der Stämme statt, in deren Zentrum die Zusammengehörigkeit, ein Austausch des alten Wissens und die Erhaltung der Rituale, sowie die Freude an Musik und Tanz steht.

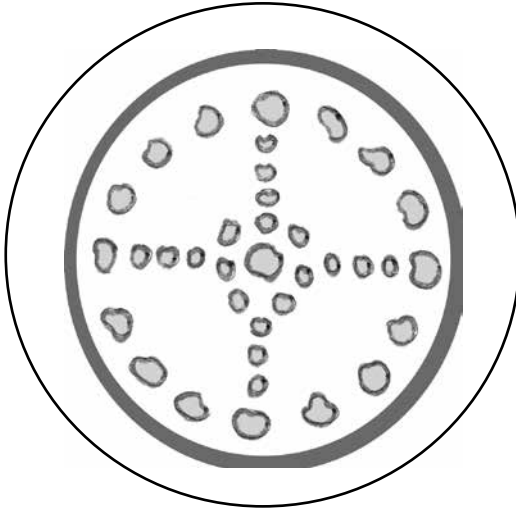
### **Reinigungszeremonien „Räucherungen“**

Reinigungszeremonien, wie z.B. Räucherungen, „Smudging“, dienen als Vorbereitung für besondere Zeremonien, Gebetsrituale oder Meditationen. In einer Räucherung werden z.B. ein einzelnes Kraut oder eine Kräutermischung verwendet. Als besonders stark reinigende Kräuter gelten Salbei, Lavendel, Zeder, Mariengras. Die getrockneten Kräuter werden bspw. in eine mit Sand gefüllte Tonschale oder Muschel gefüllt und angezündet. Mit dem heiligen Rauch reinigt man sich selbst, andere Wesen, Räume, Werkzeuge...

Empfehlenswert ist es, die Kräuter im eigenen Garten oder in der näheren Umgebung selbst zu finden. Begegne dann den Pflanzen behutsam und liebevoll: Meditiere, - folge deinem Herzen und dem Ruf einer Pflanze - lasse Dich von ihr finden. Nimm auf deine Art Kontakt zu ihr auf oder meditiere und frage, ob die Pflanze ihre Kraft für das Ritual zur Verfügung stellen möchte. Wenn ja, frage, welchen Teil du pflücken darfst. Pflücke ihn vorsichtig und bedanke dich. Lasse den Hauptanteil der Pflanze stehen, bzw. sammle von mehreren Pflanzen. Zur weiteren Aufbewahrung kannst du die Pflanzenteile bündeln und einige Tage zum Trocknen aufhängen.

## Die Medizinrad-Zeremonie

*„Das Medizinrad gilt als „heiliger Raum“,  
es ist ein Abbild des Universums in seiner Ganzheit;  
alle Lebewesen sind miteinander verwandt  
und stehen im harmonischen Verhältnis zueinander,  
um die Erde im Gleichgewicht zu halten“.*



### Die Vision von Sun Bear

Sun Bear (1929-1992), wirkte als Medizinmann. Er hatte eine eigene Vision: „Das Medizinrad“ (ein Steinkreis), das den Kreislauf der Sonne durch die Jahres- und Lebenszeiten symbolisieren sollte. Er gründete mit seiner Frau Wabun Wind den Bärenstamm, eine Gemeinschaft von Menschen aller Völker. Hier lehrte er, anknüpfend an indianische Traditionen, Liebe, Achtung, Respekt zur Erde, der Natur und allen Lebewesen, und seine eigene Vision: Die „Medizinrad-Zeremonie“. In dieser Zeremonie reisen oder tanzen



die TeilnehmerInnen durch das Medizinrad und finden ihren eigenen Platz. Sie erfahren ihre Verbindung zur Natur und all ihren Wesen, wie Pflanzen, Mineralien, Tieren, Menschen und Geistwesen.

### **Die Anordnung der Steine im Medizinrad**

Im Medizinrad gibt es eine speziell festgelegte Anordnung der Steine. Der Schöpferstein ist das Zentrum; aus diesem Zentrum strahlt die Energie. Sieben Steine, die die Grundelemente des Lebens repräsentieren, umrunden den Schöpferstein und bilden den inneren Kreis: Mutter Erde, Großvater Sonne, Großmutter Mond und die Vertreter der Klans: Element Erde: Schildkröte, Element Wasser: Frosch, Element Feuer: Donnervogel und das Element Luft: Schmetterling. Die vier Ecksteine ehren die Hüter des Geistes (Wabose im Norden, Wabun im Osten, Shownodeese im Süden, Mudjekeewis im Westen). Im äußeren Kreis befinden sich zwölf Mondsteine, die das Jahr unterteilen. Diesen Steinen sind jeweils Jahres- und Tageszeiten, Mineralien, Pflanzen, Tiere, Elementenklans, Hüter des Geistes und menschliche Eigenschaften zugeordnet. Die Verbindungen zwischen dem inneren und dem äußeren Kreis bilden die vier Pfade des Geistes - sie stehen für besondere Tugenden, z.B. Reinheit, Klarheit, Weisheit, Liebe. Sie führen in die Mitte, zum Schöpferstein.

### **Die Praxis der Medizinrad-Zeremonie**

Die Medizinrad-Zeremonie beginnt mit einem Smudging (Räucherung), zur Reinigung des Ortes, der Teilnehmenden und spezieller Gegenstände. Es werden Geschenke zum Dank an die Natur dargebracht, z.B. Pflanzensamen, Federn. Die Zeremonie wird von Trommeln und Gesängen begleitet. Die TeilnehmerInnen umkreisen das Medizinrad und lassen sich dann intuitiv von einem Stein finden. Hier erhalten sie ihre Botschaft oder Lektion und hinterlassen zum Dank ein Geschenk. Sie können sich nun entscheiden, das Rad zu verlassen oder eine weitere Position zu besuchen.

# Die Visionssuche

Die Visionssuche gibt es seit Anbeginn der Zeiten. Sie ist in vielen Märchen und Geschichten zu finden. Traditionell stellte sie in den indianischen Stämmen, ein Übergangsritual z.B. vom Jungen zum Mann dar. Visionssuchen werden z.B. durchgeführt, um einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen, Heilung oder Antworten zu finden, die Welt und das eigene Leben mit neuen Augen zu sehen. Bei einer Visionssuche lässt man das Alte hinter sich. Sie bietet einen Neuanfang, ein Übergangsritual zum nächsten Stadium im Leben. Das Ritual beginnt mit einer Reinigung des Körpers und der Kleidung. Dann begibt sich der/die Suchende einige Tage, allein und fastend in die Stille der Natur, um leer zu werden und sich selbst zu finden, seine/ihre Vision zu erhalten. Er/Sie betet und meditiert, lauscht den Botschaften und der Sprache der Natur, hört und spürt den Wind, die Tiere, das Gras, die Steine und erfährt hier eine Antwort, seine/ihre Vision. Diese zeigt sich häufig als überraschende Einsicht, im Sehen von Bildern oder als Botschaft von Tieren, Bäumen, Steinen, Naturwesen. Danach kehrt der/die Suchende in die Gemeinschaft zurück, um zu feiern, von seinen/ihren Erlebnissen zu berichten, seine/ihre Geschichte zu erzählen und dort seinen/ihren neuen Platz einzunehmen. Die Visionssuche kann man auch in diese Phasen unterteilen:

## Vorbereitungsphase

Rituelle Waschung, besondere Kleiderwahl, Talisman...

## Visionssuche

- All-ein-sein in der Natur, Fasten, Schlafentzug.
- Innenschau - Meditationen, Gebete. Einweihung - Vision.
- Transformation - Neue Erkenntnisse.
- Wiedereingliederung in die Gemeinschaft.

# Meditationen



## **Räucherungen „Smudging“**

### **Vorbereitung**

Entzünde Räucherkohle in einer mit Sand gefüllten Tonschale oder Muschel und warte, bis die Kohle durchgeglüht ist. Streue einzelne Kräuter oder eine Mischung von Kräutern auf die Kohle. Verteile den Rauch mit einer Feder.

### **Selbst-Reinigung**

Ziehe mit der Feder den Rauch zuerst zum Herz, dann über deinen Kopf, über die Arme, an der Vorderseite deines Körpers entlang und abschließend an der Rückseite, von oben nach unten, in Richtung Erde.

### **Darbringung zu den sechs Himmelsrichtungen**

Fächele den Rauch zuerst mit der Feder nach oben, zum Schöpfer, dann nach unten, zu Mutter Erde, nach Norden, Osten, Süden, Westen. Gebet: „Ich danke dem großen Geist, ich danke Mutter Erde, ich danke dem Geisthüter im Norden, ich danke dem Geisthüter im Osten“.

**R**einigung anderer TeilnehmerInnen,  
siehe: Selbst-Reinigung.

### **R**einigung des Ritualplatzes

Beginne in der Mitte des Platzes den Rauch zu fächern.  
Verteile den Rauch im Uhrzeigersinn in immer größeren Kreisen.



Smudging  
Bild: Lisa Fleischmann

## Das Medizinrad

Beginne die Zeremonie  
mit einem Smudging für dich selbst.

Stehe oder sitze.  
Schließe die Augen.  
Trommle, rassel, chante  
oder wähle eine entsprechende Musik.

Verbinde dich mit den Energien  
von Himmel und Erde.  
Besinne dich dabei auf  
die vier Himmelsrichtungen  
und die Hüter des Geistes.

Visualisiere einen dir entsprechenden Ort.  
Vielleicht findest du dich  
auf einer wunderschönen Wiese  
oder auf dem Gipfel eines Berges.  
Du spürst die kraftvolle Energie des Ortes.  
Im Zentrum der Kraft liegt ein Medizinrad.  
Es lädt dich ein -  
wenn du möchtest, umkreise es.  
Finde deinen Platz im Medizinrad.

Vielleicht ruft dich ein Stein.  
Vielleicht schillert oder  
leuchtet ein Stein besonders stark.

Wenn du möchtest, begib dich zu diesem Stein.  
Vielleicht hat er eine Botschaft für dich.

Vielleicht erzählt er dir etwas  
über den Pfad der Weisheit oder  
den strahlenden Weg der Sonne am Himmel,

oder er lehrt dich etwas über  
die Geheimnisse des Mineralreiches.

Wenn du alles Wissen mit ihm geteilt hast,  
danke ihm und lasse ein Geschenk für ihn da.  
Verabschiede dich - verlasse das Medizinrad.

Kehre zurück.  
Spüre in deinen Körper.  
Wenn du bereit dazu bist, öffne langsam die Augen.

## **Himmel und Erde**

Diese Meditation ist eine Möglichkeit,  
sich nach Zeremonien oder Ritualen zu erden.

Begib dich hinaus in die Natur.  
Stehe entspannt in Meditationshaltung.  
Lausche dem Klang deines Herzens.  
Atme tief ein.

Öffne deine Arme,  
strecke sie zum Himmel,  
schaue nach oben,  
Nimm die „Kraft des großen Geistes“,  
die Schöpfungsenergie auf.

Atme aus.  
Beuge deinen Oberkörper langsam nach unten.  
Berühre mit den Fingerspitzen die Erde - spüre sie.  
Gib die Energie an Mutter Erde ab.

Wiederhole die Übung sechsmal.

# Die vier Elemente

## Erde

Stehe entspannt in Meditationshaltung.  
Atme aus. Beuge den Oberkörper nach unten,  
bis du mit den Fingerspitzen den Boden berührst.  
Spüre die Kraft von Mutter Erde.  
Nimm diese Energie mit beiden Händen auf.  
Richte den Oberkörper langsam auf.  
Führe die Hände zum Herzen und  
atme die Erdenergie ein.  
Strecke die Arme nach vorne  
und bringe die Erdenergie dar.  
Führe die Hände zurück zum Herzen  
und halte inne.  
Wiederhole die Übung viermal.

## Wasser

Stehe entspannt in Meditationshaltung.  
Atme aus. Beuge den Oberkörper nach unten.  
Sobald du den tiefsten Punkt erreicht hast,  
gehe leicht in die Knie.  
Bilde mit beiden Händen ein Gefäß.  
Stelle dir vor, wie du die Hände  
in eine kristallklare Quelle eintauchst  
und die Kraft des Wassers aufnimmst.  
Richte dich langsam auf.  
Führe die mit Wasser gefüllten Hände über den Kopf.  
Spüre das Wasser über dich fließen.  
Führe die Hände in einem seitlichen Bogen zurück zur Quelle.  
Wiederhole die Übung viermal.



## **Feuer**

Stehe entspannt,  
in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen.  
Visualisiere ein Feuer.  
Atme aus.  
Gehe in die Hocke.  
Tanze mit dem Feuer, wachse,  
lodere...  
Komme zur Ruhe.  
Führe die Hände zum Herzen  
und atme die Feuerenergie ein.

## **Luft**

Stehe entspannt,  
in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen. Atme ein.  
Führe langsam die Arme auf Brusthöhe vor den Körper.  
Führe sie in einem weiten Bogen um dich herum.  
Bewege die Arme langsam  
nach oben und unten (viermal).  
Lasse die Finger dabei zappeln.  
Bewege deine Arme  
von rechts nach links (viermal),  
ebenfalls mit zappelnden Fingern.  
Schwinge deine Arme zurück zur Mitte.  
Führe die Hände zum Herzen  
und atme die Kraft der Luft ein.

## **Indianische Gesänge**

Wähle eine CD mit authentischen Gesängen,  
z.B. indianischen Zeremonien oder Powwows.

Sitze entspannt in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen.  
Lege eine Hand auf dein Herzchakra.  
Lausche den Gesängen/Gebeten.  
Lausche mit dem Herzen.  
Vielleicht spürst du das alte, tiefe Wissen.  
Die Verbundenheit zur Natur.  
Zu all ihren Lebewesen.  
Zu „Allem, was ist”.  
Werde Teil davon.  
Wenn du möchtest -  
Stehe auf - Bewege dich - Tanze.

## **Trommelschlag des Herzens**

Stehe leicht in den Knien gebeugt.  
Trommle oder rassel.

Schließe die Augen.  
Höre den Klang deines Herzens.  
Folge diesem Rhythmus.  
Schlage ihn auf der Trommel.

Fühle den Rhythmus.  
Trommele langsam, gleichmäßig,  
Schlag für Schlag.  
Wenn sich dein Herzschlag verändert,  
Passe den Rhythmus an.  
Höre, was die Trommel dir erzählt.  
Lausche dem Klang deines Herzens.

## **Indianische Chants**

Stehe entspannt, schließe die Augen. Beginne, langsam und gleichmäßig zu chanten. Werde schneller, lauter. Spüre das Chanten in deinem ganzen Körper. Chante, tanze, trommele...

### **Fly like an eagle**

*Fly like an eagle, fly so high  
Circle round the universe on wings of pure light  
Ho witchi tai tai ho witchitai ai o*

### **Where we sit is holy**

*Where we sit is holy, holy is the ground.  
Where we sit is holy, listen to the sound.  
Great spirit dances around us.*

### **Das Feuer, das Wasser...**

*Das Feuer, das Wasser, die Erde, die Luft  
komm zu mir, zu mir, zu mir, zu mir  
hey hey hey hey hey hey hey  
ho ho ho ho ho ho ho ho*

### **Mother I feel you under my feet**

*Mother I feel you under my feet,  
mother I feel your heart beat,  
heya heya heya heya heya he-ya  
heya heya heya heya hee-yaa*

## Heilpflanze

Finde einen Platz in der Natur.

Spüre...

Mutter Erde, die dich trägt und nährt,  
Vater Sonne, der dich wärmt und  
dich auf deinem Weg begleitet.

Lausche den Geschichten,  
die Bruder Wind dir erzählt.

Spüre in dein Herz.  
Vielleicht fühlst du dich gerufen,  
von einem Wesen aus dem Pflanzenvolk.

Begrüße es liebevoll.

Wenn es sich richtig anfühlt,  
setze dich vor es hin.  
Erfreue dich an seinem Anblick.  
Sprich mit ihm.

Vielleicht  
spürst du seine Kraft,  
teilt es sein Wissen mit dir,  
hat es eine spezielle Botschaft für dich...

Wenn du spürst, dass der Austausch beendet ist,  
bedanke dich mit einem Geschenk von Herzen.  
Verabschiede dich.

## Baum

Finde einen Platz in der Natur.  
Spüre in dein Herz.  
Sei ganz hier.

Lausche dem Wispern der Bäume.  
Lausche und lasse dich von einem Baum finden.

Begrüße ihn, wie einen lieben Freund  
Sprich zu ihm.  
Wenn du möchtest,  
frage ob du ihn umarmen  
oder dich anlehnen darfst.

Umarme ihn oder lehne dich an.  
Stehe entspannt.  
Schließe die Augen.

Vielleicht fühlst du  
seine Kraft,  
seine Ruhe,  
seinen tiefen Frieden.

Wenn du möchtest bitte ihn,  
seine Kraft mit dir zu teilen.  
Vielleicht spürst du, wie  
Wellen der Heilung zu dir fließen,  
dich erfüllen und stärken.

Wenn du spürst, dass der Austausch beendet,  
es an der Zeit ist zu gehen,  
bedanke dich mit einem Geschenk von Herzen.  
Verabschiede dich.

## Die Sprache der Steine

Lade einen Verwandten aus dem Steinvolk für diese Meditation ein. Setze dich in Meditationshaltung. Schließe die Augen.

Ich bin ein Stein.

Ich habe das Leben gesehen und den Tod.

Ich habe das Glück erfahren und den Schmerz.

Ich lebe ein Steinleben.

Ich bin Teil unserer Mutter, der Erde.

Ich habe ihr Herz an meinem schlagen gefühlt.

Ich habe ihren Schmerz gefühlt und ihre Freude.

Ich lebe ein Steinleben.

Ich bin Teil unseres Schöpfers,  
des großen Wunders.

Ich habe seine Weisheit geteilt.

Ich habe seine Geschöpfe gesehen,  
meine Brüder und Schwestern, die Tiere,  
die redenden Flüsse und Winde, die Bäume.

Alles, was auf der Erde und alles,  
was im Universum ist.

Ich bin mit den Sternen verwandt.

Ich kann sprechen, wenn du zu mir sprichst.

Ich lausche, wenn du mit mir redest.

Ich kann dir helfen, wenn du mich brauchst.

Sei freundlich zu mir, denn ich kann fühlen wie du.

Ich habe die Kraft zu heilen.

Ich bin ein Teil des Lebens,

ich lebe ein Steinleben.

Wenn es an der Zeit ist zu gehen, bedanke dich mit  
einem Geschenk von Herzen. Verabschiede dich.

## **Bergkristall**

Lade einen Bergkristall für diese Meditation ein.  
Nimm den Bergkristall in die Hand.

Betrachte ihn,  
ist er rein und klar, wie ein sauberer Fluss?  
Oder milchig weiß wie der Schein von Großmutter Mond?

Begrüße ihn herzlich.  
Sprich mit ihm,  
frage ihn, wo er herkommt, wie alt er ist...

Schließe deine Augen.  
Vielleicht spürst du,  
die Klarheit des Kristalls,  
seine Reinheit oder seine Kraft,  
ein Bitzeln von Energie oder Wärme.

Bitte ihn, seine Kraft mit dir zu teilen.

Klare, reine Energie  
fließt über deine Handflächen  
in deinen Körper und schenkt ihm Heilung.  
Erleuchtet deinen Geist,  
schenkt deiner Seele Frieden und Klarheit.

Bedanke dich für dieses wunderbare Geschenk.  
Verabschiede dich.

Vielleicht möchtest du den Kristall, zum Dank,  
eine Weile in die Sonne legen.

## „Visionssuche“

Für die Durchführung einer Visionssuche über einen längeren Zeitraum, empfehle ich eine erfahrene Begleitung. Die nachfolgende Übung ist ein Einstieg, eine Reise von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang.

Wähle einen besonderen Tag und bereite dich auf ihn vor. Vielleicht möchtest du am Tag zuvor: ein Salzbad nehmen und anschließend eine ayurvedische Einölung, dich mit frischem Obst und Salaten nähren oder fasten, naturbelassenes Wasser trinken, dir deine Lieblingskleidung bereitlegen, Proviant und Wasser vorbereiten, ein Handy (ausgeschaltet), ggf. Kompass einpacken...

An dem besonderen Tag  
Beginne bei Sonnenaufgang - Kehre zurück bei Sonnenuntergang  
Wähle ein dir bekanntes Gebiet.  
Ziehe dich zurück, in die Stille der Natur.  
Dies ist ganz alleine dein Tag.

Wandere hinaus und finde deinen Weg.  
Versuche, dich lautlos zu bewegen,  
mit der Natur zu verschmelzen.  
Finde deinen Platz, deinen Kraftort.  
Setze dich hier in Meditationshaltung.  
Sei ganz still.  
Beobachte  
und lausche  
den Stimmen der Natur,  
dem Wind in den Bäumen,  
dem Summen der Bienen...  
Spüre den Wind in deinen Haaren,  
die Wärme/Kälte auf deiner Haut...

Vielleicht möchtest du beten, dein Kraftlied singen,  
Eins-Sein mit der Natur und dem großen Geist -  
wartet eine Vision auf dich.



## **Erdung „Grounding“**

Diese Meditation dient der Heilung und  
der Erdung, besonders auch nach langen Meditationen,  
Ritualen und Zeremonien.

Begib dich an einen ruhigen Ort in der Natur.  
Auf eine Wiese, in einen Wald,...

Knie dich hier hin,  
berühre dabei mit deinen Händen  
und deiner Stirn den Boden.

Begrüße Mutter Erde,  
Sprich zu ihr, wie zu einer lieben Verwandten.  
Bitte sie um Heilung.

Lege dich dann entspannt auf den Boden.  
Ohne Unterlage, direkt auf das Gras.  
Schließe deine Augen.

Vielleicht spürst du die Energie von Mutter Erde,  
sanft, kraftvoll, energetisierend.  
sanfte Wellen von Heilenergien fließen.

Mutter Erde heilt dich.  
Sie gibt dir Kraft und Stärke.

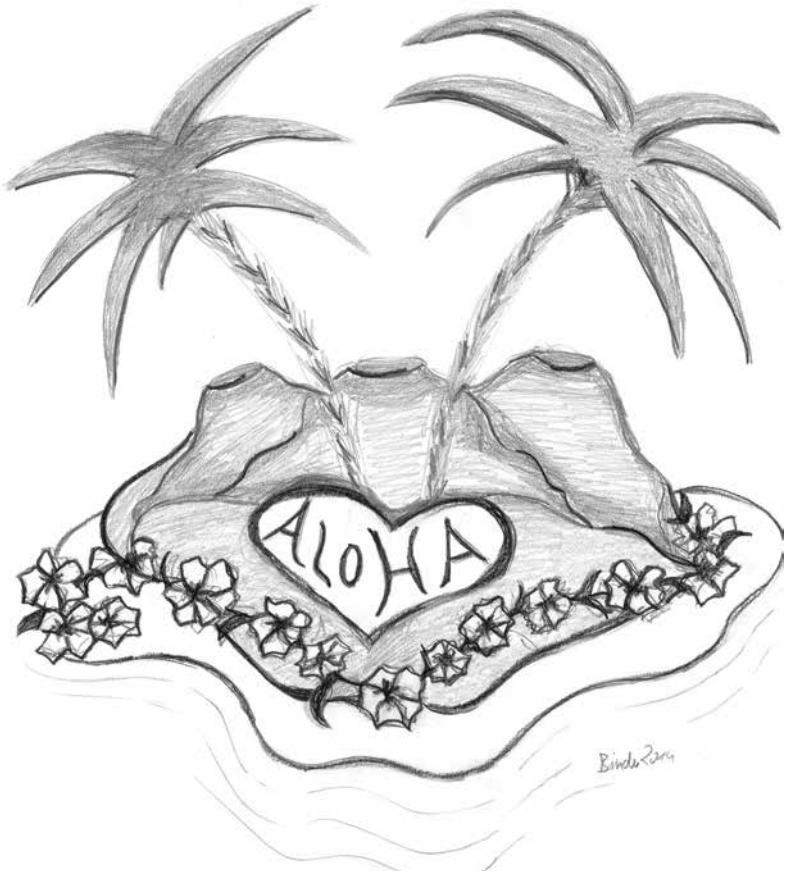
Verweile so lange es dir gut tut.

Bedanke dich mit einem Geschenk von Herzen...

Verabschiede dich.



# Hawaianische Tradition



# Der Glaube

## Hawaianische Götter:

Es gibt eine Vielzahl von Göttern in Hawai, z.B.

Kane: Schöpfer, - Licht, Heilung, Atmosphäre, Wolken.

Ku: Kriegsgott, - männliche Energie.

Lono: Gott für Frieden, Erde, Wind, Regen.

Kanaloa: Gott der Unterwelt - Navigation, Ozean, Fische, Tiere, Wasser.

Pele: Göttin der Vulkane.

Hi`aka: Göttin der Winde, des Tanzes, des Hula.

Eine wichtige Rolle spielen die Ahnengeister „Kupuna“  
und die Schutzgeister „Amakua“.

## Lokahi - „Einheit“

Das höchste Ziel: ein ausgeglichenes Leben in Harmonie mit der Natur,  
allen Lebewesen und den Göttern.

## Mana - „Energie“

Alles ist heilig, - erfüllt von der Energie, „Lebenskraft“: der Wind, die  
Bäume, das Land, das Meer, die Menschen, der Tanz, eine Geschichte,  
die Nahrung...

## Aloha - „Liebe“

**A** - „AO“            Licht, die Ausrichtung auf das Licht.

**L** - „Lokahi“       Einheit. Alles ist miteinander verbunden.

**O** - „Oiaio“       Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit.

**H** - „H`aha`a“     Demut, Bescheidenheit.

**A** - „Aloha“       Liebe.

Aloha ist ein Willkommen mit offenen Armen und Herzen. Leben und  
Handeln nach den Grundprinzipien von Aloha führt zu Harmonie und  
Einheit.

## „Ho’omana”

Ho’omana, heute auch als Huna (polyn: Geheimnis) bezeichnet, ist eine alte schamanische Tradition aus Hawaii. Ho’omana setzt sich zusammen aus den Wörtern „Ho’o” (polyn: machen) und „mana”(polyn: Energie). Ho’omana ist gelebtes Wissen, es bedeutete ein Leben in Harmonie im Einklang mit der Natur und der Kraft. Früher lebten die Inselbewohner Hawais in kleinen Gemeinschaften „Ohana”, in denen auch die Götter, die Ahnen- und die Schutzgeister mit einbezogen waren. Ein Leben mit der Ausrichtung auf Harmonie und Liebe. Eine Gemeinschaft, in der alle Menschen gleichermaßen akzeptiert waren, sich genau kannten und um ihre Talente und Schwächen wussten. Die weisen Ältesten leiteten diese Gemeinschaften. Rituale und Gebete wurden in mündlicher Form, aber auch in Liedern, „Chants”, (z.B. die Hymne über die Entstehung der Welt) und Tänzen (z.B. dem Hula) weitergegeben. Um dem Einfluss fremder Wirkkräfte zu entgehen wurde das Wissen verschlüsselt, es wurde zu „Huna“, dem Geheimwissen, von den Kahunas bewahrt, in Chants und dem Hula erhalten, um heute mit dem Wissen fremder Kulturen bereichert, in voller Blüte wieder neu hervorzutreten.

Das tägliche Leben selbst wurde damals, wie teilweise auch heute wieder, zur Religion: Alles ist heilig und von Lebensenergie erfüllt. Vor jeder Tätigkeit wird ein Gebet gesprochen mit der Bitte, das eigentliche Tun, alle Werkzeuge und Objekte mit der Schöpfungsenergie zu segnen und aufzuladen. Aus dieser Lebensphilosophie heraus wurden viele Techniken und Rituale für die Erhaltung von Gesundheit und Harmonie entwickelt. BewahrerInnen dessen sind die Experten für Heilung, die Kahunas.

### **Kahunas - Experten für Heilung**

Ein/e traditionelle/r, als HeilerIn ausgebildete/r Kahuna, bezieht seine/ihre Kräfte und Autorisierung aus einer von Generation zu Generation weitergegebenen Linie, die bis zu den Göttern zurückreicht. Eine Rolle spielt dabei die innere und äußere Reinheit der Heiler, die sich in deren Worten und Taten, Praxis und Erfolgen zeigt. Schon als Kind

offenbart sich diese Begabung. Der/die zukünftige HeilerIn geht zu einem Kahuna in die Lehre. Das langjährige Studium beinhaltet u. a. Anatomie, Diagnose, Rituale und Gebete, Meditationen, Atemtechniken, Telepathie, Ho'oponopono (Methode zur Konfliktlösung). Therapien, wie Dampfbäder, Massagen, „Ho'olomilomi“ (z.B. die Lomilomi Massage, „Massage der liebenden Hände“), La'au Lapa'au (der Gebrauch von Pflanzen, tierischen Produkten und Mineralien in Form von Tee, Säften), die Heilung von einfachen Knochenbrüchen u.a. Durch den Einfluss anderer Kulturen werden heute weitere Therapien, wie Akupunktur, Tai Chi, Familienstellen, NLP u.v.m. eingesetzt. Jede/r Kahuna hat eine eigene Spezialisierung, z.B. Kahuna La'au Lapa'au (KräuterexpertIn), Kahuna Lomilomi (ExpertInnen für Massage). Mit Hilfe von Gebeten und Ritualen, o. g. Techniken und dem Transfer von Heilenergie (mana) versucht der/die Kahuna, das Gleichgewicht und die Harmonie im Körper, aber auch zwischen Menschen, an Orten, Gegenständen und Lebensumständen, wieder herzustellen.

# Ho'oponopono - Heilung durch Vergeben

*„Wann immer Du etwas in Deinem Leben verbessern möchtest, gibt es nur einen einzigen Ort, wo das geschehen kann: in Dir“*

*Joe Vitale Hawaiia*

Ho'oponopono, „Richtig machen“, „in Ordnung bringen“, ist ein altes hawaianisches Verfahren zur Konfliktlösung und Heilung, durch Ehrlichkeit und Vergebung. Es ist ein Weg des Herzens, zu Frieden und innerer Freiheit. „Innen gleich Außen“, alles Äußere wird als Projektion des eigenen Inneren betrachtet und ist somit Ausdruck der eigenen Geisteshaltung. Im Ho'oponopono übernimmt man die Verantwortung für seine Handlungen und das eigene Leben. Im traditionellen Ho'oponopono kommen Familien und Gemeinschaften zusammen, wenn eine Person erkrankt oder um Missverständnisse, Ärger und Konflikte zu bereinigen und durch Herzensliebe und Vergebung aufzulösen. Dazu wird eine gemeinsame Zeremonie durchgeführt, bei der der Älteste oder ein/e Kahuna die Leitung übernimmt. Sie hat folgenden Ablauf:

## **Gebet „Pule“**

In einem Gebet verbinden sich die TeilnehmerInnen mit der göttlichen Kraft und ihren Ahnen und bitten um Einsicht, Wahrheit und Verständnis.

## **Stille „Ho'malu“**

Alle Beteiligten denken über das Problem, die Situation, den Konflikt in Stille nach.

## **Konfliktbeschreibung „Mahiki“**

Das Problem/der Konflikt wird genau beschrieben und besprochen. Mögliche Fragen: Was tut die andere Person, was mich stört/irritiert? Was habe ich dazu beigetragen?

## **Vergebung erbitten und gewähren „Mihi und Kala“**

Jeder sucht in seinem Herzen nach der eigenen Beteiligung an dem Problem. Es folgt eine gemeinsame Bitte um Vergebung. Alle Beteiligten vergeben einander.

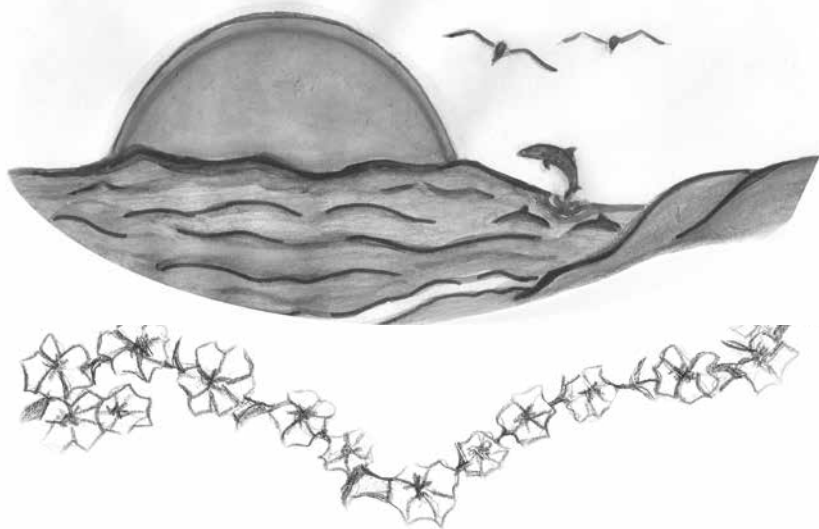
## **Abschluss - Dankgebet „Pule Ho’pau“**

Zum Abschluss zeigt man seine Liebe, „Aloha“ durch Umarmungen, Hände schütteln etc. Dann wird ein gemeinsames Dankgebet gesprochen. Die Angelegenheit wird der göttlichen Kraft übergeben. Die letztendliche Transformation und vollkommene Auflösung erfolgt hier.

Das Ende der Zeremonie wird mit einem gemeinsamen Essen zelebriert. Ho’oponopono kann alleine oder in Gruppen durchgeführt werden. Je nach Lehrer gibt es unterschiedliche Methoden.



# Meditationen



## **Ho'oponopono-Meditation**

Sitze in Meditationshaltung.

Nimm das Atmanjali-Mudra ein.

Spüre in dein Herz.

Lade die göttliche Kraft, deine Ahnen, Engel... ein  
und bitte sie um Hilfe und ihren Segen.

Visualisiere die Person oder die Situation,  
mit der du einen Konflikt hast.

Erinnere dich, so genau wie möglich.

Vielleicht erinnerst du dich an

Gerüche, Geräusche, Worte...

Wie hast du dich gefühlt?

Sei ehrlich,  
ohne Scheu.

Vielleicht möchtest du die Frage stellen:

„Warum bin ich in dieser Situation?“

„Was stört/ärgert mich an der Person?“

Versetze dich in die Lage der Person.

Suche die Antwort in deinem Herzen.

Alles was in deinem Leben erscheint, hat mit Dir zu tun.

Werde Dir bewusst, dass die Verantwortung bei dir liegt.

Heile die Situation, den Konflikt durch Vergebung.

Beobachte die Bilder und Gedanken die aufsteigen.

Bitte nach jeder/m Antwort/Bild um Vergebung.

Spüre noch einmal tief in dein Herz.

Entschuldige dich dann,  
aus vollem Herzen,  
vielleicht mit den Worten:  
„Es tut mir leid“  
Bitte vergib/verzeihe mir.  
Ich liebe/mag dich.  
Danke.

Vergib auch dir selbst:  
Vielleicht mit den Worten:  
„Es tut mir leid“  
Ich vergebe mir.  
Ich liebe mich.  
Danke.

Wiederhole die Sätze, so oft du magst,  
bis du dich frei und leicht fühlst.

Gebet:  
„Ich übergebe die Situation der göttlichen Kraft,  
die sie zur Vollendung führt. Danke.  
Möge Friede in meinem Herzen sein“.

## **Ho'oponopono Variation**

### **„Heilung des Körpers“**

Sitze in Meditationshaltung.

Nimm das Atmanjali-Mudra ein. Spüre in dein Herz.

Lade die göttliche Kraft, deine Ahnen, Engel... ein  
und bitte sie um Hilfe und ihren Segen.

Reise mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper.

Vielleicht findest du Verspannungen oder Stellen,  
die Heilung wünschen.

Spüre hinein. Wie fühlt es sich an?

Nimmst du hier einen besonderen Klang wahr?

Einen Geruch? Einen Geschmack?

Lege Deine Hände an diese Stellen.

Heile sie durch Vergebung.

Entschuldige dich aus ganzem Herzen.

Führe die Meditation wie zuvor beschrieben weiter.

# Hawai

Hawai bedeutet

**Ha** - Atem, Prana (Lebensatem/Lebensenergie)

**Wai** - Wasser, Energie/Lebensenergie

**I** - Höchste Kraft

Sitze in Meditationshaltung,  
deine Hände liegen im Gyan-Mudra.  
Schließe die Augen.

Visualisiere  
Hawai, die Insel,  
lebendiges farbenfrohes Sein,  
die wunderbaren Düfte der Blumen,  
Das Lied der Blüten im Wind,  
das Meer, es verbindet alles miteinander,  
alle Inseln und Kontinente.  
Stell dir vor, du stehst barfuß am Strand.  
Wellen berühren deine Füße.  
Der Wind streicht sanft durch deine Haare,  
er verbindet dich mit allen Orten,  
Kontinenten und Welten.

Atme einige Zeit  
langsam und tief ein  
und mit offenem Mund  
(doppelt so lang wie das Einatmen) aus.  
Lausche dabei deinem Ausatmen.  
Vielleicht nimmst du das leise Haaaaa..... wahr,  
es klingt wie der Wind, der alles verbindet.  
Erfülle dich mit dem Lebensatem „**Ha**“.  
Spüre deine eigene Verbindung mit allem was ist.

## Hi`aka - Göttin der Winde

Finde einen Ort in der Natur,  
z.B. eine Erhöhung, einen Hügel oder einen Berggipfel...  
einen Ort an dem Hi`aka die Göttin der Winde zu Dir spricht.

Spüre die sanfte Brise auf deiner Haut,  
die Winde mit deinen Haaren spielen.

Tanzend, strömend, auf und abwärts kreisend,  
wirbelnd, voller Freude ist diese Kraft.  
Die Kraft der Bewegung, der Veränderung.

Lausche den Winden,  
höre, was sie dir von ihren Reisen erzählen...

Verbinde dich mit der Kraft der Winde,  
spüre, wie sie alle alten Gedanken mit sich tragen,  
dich inspirieren zu neuen Wegen, Veränderungen.  
Vielleicht möchtest du ein Gebet, eine Bitte  
mit ihnen senden...

Zentriere dich in deinem Herzen,  
Lade Hi`aka, die Göttin der Winde ein.  
Vielleicht hörst du sie sanft zu dir sprechen.  
Sie schenkt dir Freiheit und Neuanfänge.  
Bedanke dich für ihre Gaben.

Atme langsam ein und aus.  
Spüre tief in dein Herz,  
hier ist das Zentrum deiner Liebe,  
hier ist Ruhe und Stille.  
Erkenne: auch in den Zeiten der Winde,  
findest du diese Stille in deinem Herzen.

## Die eigene Kraft kennenlernen

Stehe in Meditationshaltung.

Deine Hände im Mudra.

Schließe die Augen.

Schaue und

Spüre nun in dich hinein.

Nimm deine deine innere Kraft wahr.

Pulsiert die Energie stark oder eher sanft.

Spüre in dein dein äußeres Energiefeld,

Nimm es mit all deinen Sinnen wahr.

Ist es eher größer oder kleiner,

hat es eine Farbe,

einen Geruch,

einen Geschmack,

einen Klang?

Schaue nun mit geschlossenen Augen

hinauf zum Kronenchakra,

in der Mitte des Kopfes.

Hier verbindest du dich mit der universellen Energie.

Bleibe in dieser Haltung.

Wie verändert sich deine Kraft?

Wird die Kraft größer, dehnt sich dein Schwingungsfeld aus?

Spürst du die Verschmelzung deiner eigenen Kraft.

mit der kosmischen Energie?

## **Die eigene Kraft mit Energie aufladen**

Lade dein Kraftfeld mit Mana („Energie“) auf.

Atme ein, vom Kronenchakra bis zum Nabelchakra.  
Mit jedem Einatmen wird dein Kraftfeld größer,  
dichter, stärker.

Stelle dir vor, wie dein Energiefeld sich  
weiter und weiter ausdehnt.

Atme ein, vom Kronenchakra bis zum Wurzelchakra.  
Spüre die Verbindung von Himmel und Erde.

Spüre, die Kraft der Erde aufsteigen,  
lade dich mit ihr auf.

Spüre die Kraft des Himmels  
in deinen Körper fließen.

Du bist genährt von Himmel und Erde.

Spüre wie sich dein Energiefeld nach oben und unten  
immer weiter ausdehnt.

Weiter und weiter wird es,  
weiter als der Raum,  
weiter als der Ort an dem du lebst,  
weiter als die Erde,  
die Welt,  
der Kosmos.

Es verschmilzt mit Allem-Was-Ist.



## **Der Augenblick der Kraft ist „Hier und Jetzt“**

Mache diese Übung mehrmals am Tag.

Halte einen Moment inne.

Sprich laut und deutlich zu dir selbst: Jetzt!

Spüre in deinen Körper, wie fühlt er sich an?

Atme einige Male ein und aus,

spüre, wohin dein Atem fließt.

Bringe dein ganzes Bewusstsein in deinen Körper,  
in die Gegenwart.

Sei wachsam,

schaue dich um,

nimm deine Umgebung genau wahr,

die Farben, Gerüche, Geräusche,...

Je mehr du im Augenblick ruhest,

desto stärker wird dein Kraft.

Die Kraft folgt dem Bewusstsein.

## **Steigerung der Lebendigkeit**

Erlebe jeden Tag neu,

mache eine neue Erfahrung.

Tue etwas, was du noch nie getan hast,

besuche einen neuen Ort,

schlage ein Buch auf und lies einige Zeilen,

sprich mit jemandem mit dem du noch nie gesprochen hast,

iss etwas, was du noch nie gegessen hast,

Schule deine Wachsamkeit und Flexibilität.



# Tradition der Aboriginal



## Der Glaube

Der Begriff „Tjukurrpa“ (in den Sprachen der einzelnen Stämme gibt es eigene Begriffe dafür, z.B. „Altjeringa, Wongar, Laila...“) entstammt der „Pitjantjatjara“, der zentralaustralischen Sprache der Ureinwohner Australiens, der „Aboriginal“. Im Weltbild der Aboriginal ist dies ein Ausdruck für „Das Sein“: „raum- und zeitlose Zeit, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleichzeitig nebeneinander existieren und jederzeit erreichbar sind, alles Existierende umfassend. Tjukurrpa ist immer gewesen, von Anbeginn der Schöpfung bis hin zu den Ereignissen unserer Zeit.“

Alles ist gleichwertig und miteinander verbunden: das Universum, die Welt, das Land, Berge, Flüsse, die Schöpferwesen, Menschen aus allen Zeiten, Tiere, Pflanzen, Steine... Jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze hat eine spezielle Aufgabe und Bedeutung. -„Das Land ist heilig“- Ursprünglich war jede/r Aboriginal HüterIn eines Teil des Landes, für alle Zeiten tief und untrennbar mit diesem Land verbunden.

Eine elementare Rolle spielt die Schöpfungsgeschichte. Die Schöpferwesen, schöpferische Ahnen, z.B. die Regenbogenschlange, das große Känguru, das Byamee, die Wandjinas sind allgegenwärtig und es ist jederzeit möglich, mit ihnen in Kontakt zu treten. Jeder Aboriginal hat ein eigenes Totem, seinen Ahnen entsprechend.

Die Tjukurrpa enthält von den Handlungen der Ahnen abgeleitete Verhaltensweisen, Regeln und Wissen, z.B. über die Existenz der heiligen Stätten, Zeremonien und Rituale, Regeln des Zusammenlebens, Verwandtschaftssysteme, das Wissen über die Schöpfung und alle Elemente, Planeten, die Sternenkunde, Natur, Wasser und Nahrungsquellen etc. Jeder Aboriginal ist auf seine Weise geistiger Bewahrer eines Teiles der Tjukurrpa. Sie wird z.B. in Form von Malereien, auf Felsen, Holz, dem eigenen Körper dargestellt und ausschließlich mündlich in Geschichten und Liedern, sowie in Tänzen weitergegeben.

## **Die Schöpfungsgeschichte**

Die Schöpfungsgeschichte wird in verschiedenen Variationen, je nach Stamm, weitergegeben. Sie beschreibt das Wirken der Schöpferwesen, die als Ahnen verehrt werden. Sie gestalteten und formten das Land, schufen Berge, Flüsse und alles Leben. Dann wurden sie müde, zogen sich wieder in den Himmel, das Meer oder ihre unterirdischen Höhlen zurück, verwandelten sich z.B. in Wüsten, Seen und wachen seither über ihre Schöpfung. Sie sind jederzeit erreichbar, in Ritualen, Gebeten u.a. kann der Kontakt zu den schöpferischen Ahnen hergestellt, in den heiligen Raum eingetreten werden.

### **Die Wanderung der Regenbogenschlange**

Alles schlief unter der Erde. Die Regenbogenschlange erwachte und schlängelte sich durch die Erdkruste ins Freie. Dabei stieß sie einen Stein nach oben „den Uluru“ (Ayers Rock). Sie schaute sich um. Dann wanderte sie durch das ganze Land. Wenn sie müde wurde, ringelte sie sich zusammen und schlief. Dabei hinterließ ihr Körper Spuren und Abdrücke. Als sie alles gesehen hatte, kehrte sie zurück. Sie rief nach den Fröschen und bat sie, herauszukommen. Die Frösche hatten die Bäuche voller Wasser und kamen nur langsam voran. Die Schlange begann, sie zu kitzeln, bis sie anfangen zu lachen und das Wasser aus ihnen herausprudelte. Es floss auf den Spuren der Schlange über die Erde. Flüsse und Seen bildeten sich. Das Leben erwachte. Alle lebten glücklich zusammen.

### **Wie das Didgeridoo entstand**

In anderen Überlieferungen erzählt man, dass die Wandjina (Himmelswesen) alle Geschöpfe erschufen. Nach dem sie die Aboriginal erschaffen hatten, schenkten sie ihnen das Didgeridoo und verließen die Erde. Wird es gespielt, steigen Töne auf, ein Feld aus Klängen wird zwischen den Welten gewoben. So können die Aboriginals zu den Wandjinas reisen und die Wandjinas können sie besuchen.

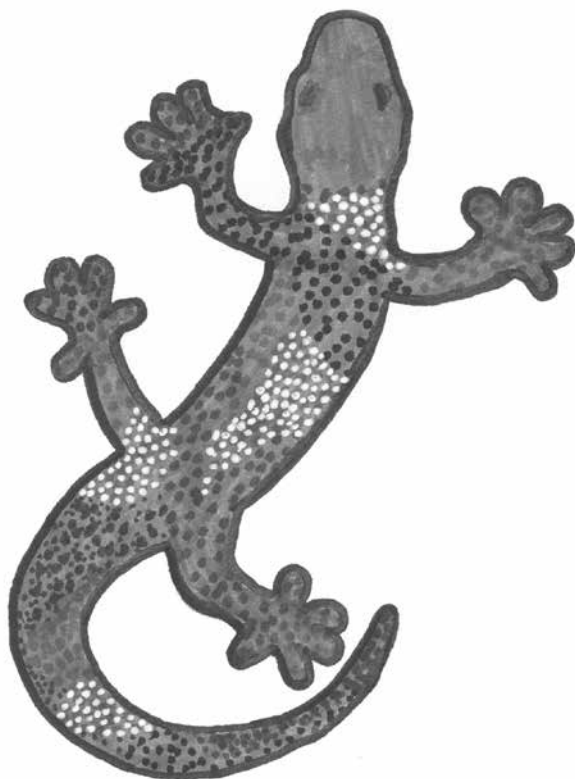
## **Die Wege der Schöpfungswesen**

Die Schöpferwesen waren Wanderer. Die Wege, die sie einst bereisten, verbinden alle heiligen Orte, verlaufen auf, über und unter dem ganzen Land. Eine Beschreibung dieser Wanderungen wird in Form von Geschichten, Liedern, Gesängen mündlich oder im Tanz weitergegeben. Das Wissen um die Lieder und Pfade, enthält wichtige Informationen über Verhaltensweisen an speziellen Plätzen, Besonderheiten, Nahrungsquellen, Wasser etc. und leitet die Aboriginal auf ihren Wegen durch das Land, ohne Karte oder Kompass.

## **Zusammenkünfte der Stämme**

In besonderen Treffen kommen die Stämme der Aboriginal an heiligen Orten zusammen. In diesen Zusammenkünften nehmen sie in Gebeten, Gesängen und Tänzen Kontakt mit ihren Ahnen auf, verbinden sie sich mit ihnen, ehren und feiern sie. In dieser tiefen Verbindung erfahren sie das zeitlose Einsein mit der schöpferischen Kraft und ihren Ahnen. Spezielle Zeremonien, z.B. Initiationen werden durchgeführt, Hochzeiten geplant, das Wissen über heilige Orte, Gesetze und Regeln, praktische Informationen weitergegeben.

# Meditationen



## **Dadirri**

Begib dich  
an einen ruhigen Ort in der Natur,  
einen Ort der zu dir spricht.  
Auf einen Berg, einen Hügel  
oder an einen Fluss...  
wo du das heilige Wissen  
tief in dir spürst.

Sitze in Meditationshaltung,  
Ruhe in deinem Herzen.  
Sei ganz still,  
lasse das Leben geschehen.

Atme sanft und langsam ein  
und aus,  
bist du zu einem Teil  
deiner Umgebung wirst,  
mit allem „Eins“ wirst.

Nimm einen liebenden Blick  
auf die Schöpfung.  
Alles hat ein Recht zu atmen, zu sein.  
Alles ist heilig und  
miteinander verbunden.

Gehe tief in die Unendlichkeit Gottes,  
lausche dem Atem der Schöpfung,  
der Erde,  
dem Land,  
dem Rauschen des Flusses,  
dem Wispern des Windes,  
dem Gesang der Vögel...  
Öffne dich für die Sprache der Natur.

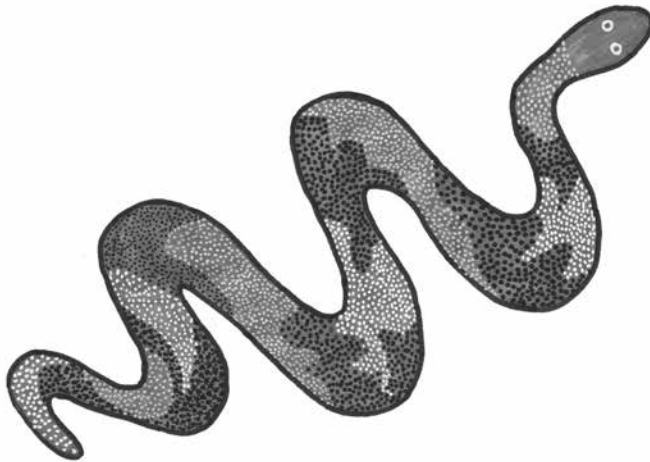


Spüre die Erde, die dich trägt,  
den Wind, wie eine sanfte Brise,  
die über dein Gesicht streicht,  
die Wärme der Sonne.  
Öffne dich für die Stille der Natur.

Siehe mit dem Herzen.  
In der tiefsten Stille,  
verstehst du die Sprache von Mutter Erde,  
sie spricht zu dir auf ihre Weise.

In der tiefsten Hingabe,  
erfährst du die Einheit  
mit allen Geschöpfen dieser Welt.  
Erfährst ihre Liebe,  
verstehst du ihre Sprache und ihr Wesen.

Der zeitlose Raum tut sich auf.  
In der tiefsten Erkenntnis,  
hörst du die Stimmen deiner Ahnen,  
erfährst deine eigene göttliche Natur,  
kannst du zu den Sternen reisen.



Regenbogenschlange  
Bild: Radha Raphaela Schons

## Gebet zu den Schöpferischen Ahnen

Sitze in Meditationshaltung,  
ruhe in deinem Herzen.  
Meditiere auf die Schöpfungsgeschichte.  
Verbinde dich mit den schöpferischen Ahnen.

Schöpferische Ahnen, gesegnet seid ihr,  
die alle Dinge erschaffen haben.  
Ihr habt mir das Land gegeben,  
Hier ist meine Seele zuhause,  
hier bin ich tief verwurzelt.

Schöpferische Ahnen, gesegnet seid ihr,  
die mir mein Leben gegeben haben.  
Nahrung und Fülle, meine Heiligkeit,  
Gesundheit, Weisheit und Mut.

Schöpferische Ahnen, gesegnet seid ihr,  
deren Weisheit ich folge,  
ich liebe und ehre das Land,  
es ruft mich und spricht zu mir:  
Ich bin dein und du bist mein.  
Ich liebe und ehre alle Geschöpfe,  
verstehe ihre Sprache, ihr Sein.

Schöpferische Ahnen, gesegnet seid ihr,  
ihr wisst wer ich bin,  
woher ich komme und wohin ich gehe.  
Ich fühle euren Geist in meinem Herzen  
und weiß, ihr seid immer bei mir.

Schöpferische Ahnen, gesegnet seid ihr,  
Ihr habt eure Wege in diesem Land hinterlassen.  
Gebt mir die Weisheit und den Mut, ihnen zu folgen.

## Der Klang der Erde

Suche den Ort auf,  
an dem das Land dich ruft,  
es spricht zu dir.

Begib dich hier an einen  
ruhigen, heiligen Ort,  
z.B. einen Hain, eine Quelle...  
Spüre in dein Herz,  
lasse dich zu einem Platz führen.

Setze dich dann  
entspannt in Meditationshaltung,  
ruhe in deinem Herzen.  
Schließe deine Augen.  
Sitze ganz still.  
Atme langsam die Heiligkeit  
um dich herum ein.

Verbinde dich  
mit dem Herzen der Erde.  
Spüre ihre pulsierende Energie,  
die Kraft die dich trägt,  
geduldig stabil und sicher,  
dich wie eine Mutter nährt.

Sie spricht zu dir,  
erzählt dir Geschichten  
vom Ursprung der Schöpfung,  
bis zu deinem Sein an diesem Ort.

Wenn du möchtest,  
lege dich auf den Boden.  
Schaue, spüre, lausche...

Nimm die Erde  
mit all deinen Sinnen wahr.

Vielleicht siehst du  
Ströme von Energien fließen,  
wie kleine Flüsse folgen sie ihrem Weg,  
verbinden heilige Orte,  
führen durch das ganze Land.

Vielleicht siehst du  
besondere Farben oder Linien am Boden,  
spürst ein Bitzeln, Wärme...  
heilige Wege von Mutter Erde.  
Schaue nach innen, spüre, lausche,  
wohin sie dich führen wollen.

Stehe auf und folge ihnen,  
lasse Dich von deinem Herzen führen.  
Wandere auf den Wegen der Kraft.

Vielleicht führen sie dich  
an einen besonderen Ort,  
mit dem du dich verbunden fühlst.  
Sitze hier in Stille,  
ruhe in der Weisheit deines Herzens.

Wenn deine innere Stimme es dir sagt,  
bedanke dich bei Mutter Erde und  
verabschiede dich.

Wenn du möchtest,  
male ein Bild dieser Wanderung,  
in den leuchtenden Farben der Freude.

## Reise im Himmel

Begib dich an einen  
ruhigen heiligen Ort in der Natur,  
einen Berg, einen Hügel...  
Finde hier deinen Platz.  
Sitze entspannt, in Meditationshaltung,  
ruhe in deinem Herzen.  
Sitze ganz still.

Starre/Schaue mit  
offenen Augen in den Himmel.  
Verbinde dich mit dem Herzen der Erde.

Visualisiere einen Ort,  
den du gut kennst, den du liebst.  
Stelle ihn dir genau vor.

Verbinde dich mit diesem Ort.  
Richte dein ganzes Bewusstsein dahin,  
bis es eins wird damit.  
Reise zu diesem Ort.

Reise im Himmel,  
mit offenen Augen.

Besuche alle Orte,  
die du magst.  
Auf der Erde,  
anderen Planeten,  
im ganzen Universum.

## **Didgeridoo „Yidaki“**

Spiele selbst  
oder wähle eine authentische Musik  
mit einem Didgeridoo.

Sitze in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen.  
Lausche dem Klang des Didgeridoos,  
seiner Geschichte.

## **Gesang der Freiheit**

Stelle dich in Meditationshaltung,  
lege eine Hand auf dein Herzchakra.  
Chante...  
Wenn du magst,  
bewege dich, tanze...

Ungala Ungala we.  
Ungala we la polma.  
He la polko mè nè  
Oh Le Oh Le.

I am a dancer.  
I am a wanderer.  
I am a seer.  
My soul will never die.

## **Tanze das Lied deiner Ahnen**

Verbinde dich  
mit der Geschichte deiner Ahnen.

Hat deine Familie  
eine besondere Kraft?  
Vielleicht den Mut eines Löwen?  
Oder die Ausdauer des Känguru?  
Von welcher Kraft wirst du geführt?

Verbinde dich mit der Kraft deiner Ahnen.  
Spüre wie diese Kraft  
durch dich fließt, dich stärkt.

Vielleicht hörst du, wie  
eine Melodie in dir erklingt...  
zu einem Lied wird,  
das in dir aufsteigt.  
Das Lied deiner Ahnen.

Du kennst dieses Lied  
das seit Anbeginn aller Zeiten  
in dir klingt.

Tanze das Lied deiner Ahnen.  
Lasse dich von deinem Herzen führen.

Beginne langsam und sanft,  
fließe mit der Melodie,  
die deine Seele singt,  
tiefer und tiefer,  
zu deinem Ursprung zurück.



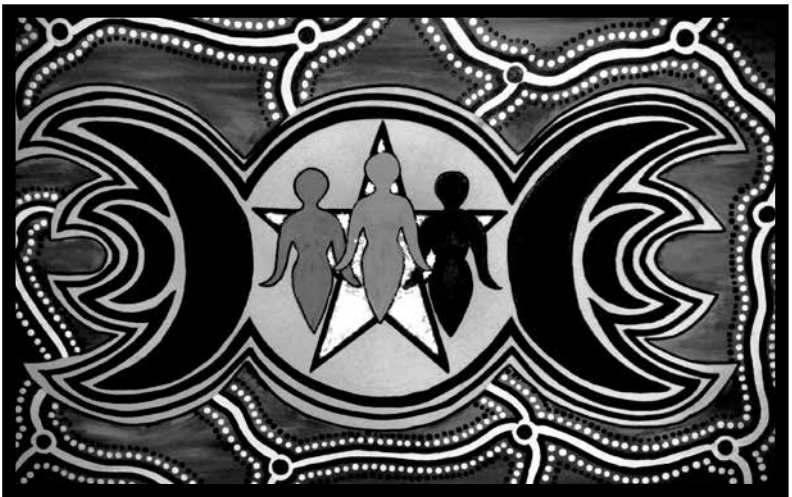


Bild: Mel Browne, Aboriginal Autorin und KünstlerIn



Bild: Mel Browne, Aboriginal Autorin und KünstlerIn

## **Aboriginal Spirit Meditation**

von Mel Browne, Aboriginal Autorin und Künstlerin  
Aus dem Englischen übersetzt.

Bereite dich vor, für eine besondere Reise,  
eine Reise zu dir selbst...

Finde einen ruhigen Ort,  
sitze oder nimm eine andere Haltung ein.  
Schließe deine Augen.

Konzentriere dich auf deinen Atem.  
Spüre, wie deine Brust sich hebt und senkt.  
Lausche den Geräuschen um dich herum, lasse alles los.  
Stelle dir vor, dass jeder Atemzug  
deinen Körper mit reinem, weißem Licht anfüllt.

Spüre die Liebe und den Frieden  
der universellen Energie,  
die deinen Körper immer mehr erfüllt.

Sende das weiße Licht,  
in alle Bereiche deines Körpers,  
bis in die Finger- und Zehenspitzen.  
Stelle dir bei jeder Ausatmung vor,  
wie alle Gedanken,... deinen Körper verlassen.  
Das weisse Licht erfüllt deinen Körper  
und umhüllt dein ganzes Sein.

Wandere mit deinem Bewusstsein durch deinen Körper.  
(siehe dazu Körper-Scan, Seite...)  
Spüre in dich hinein,  
bist du entspannt, ruhig und friedlich?

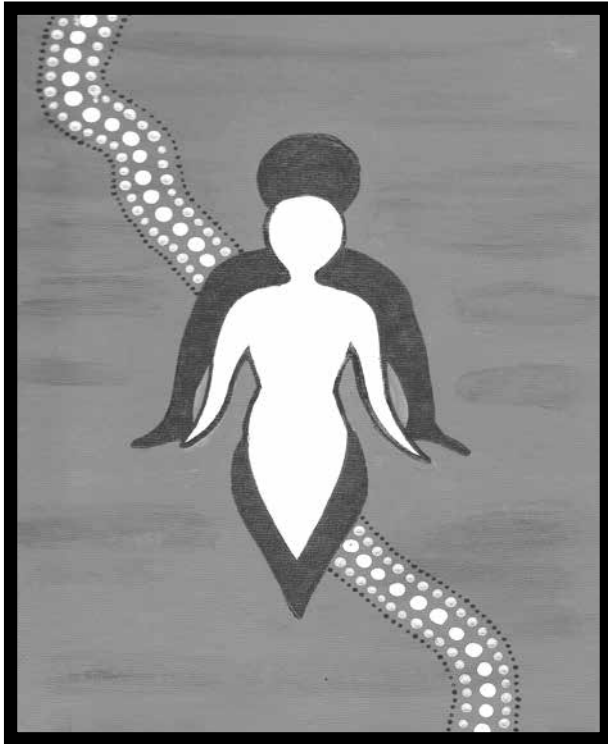


Bild: Mel Browne, Aboriginal Autorin und KünstlerIn

Stelle dir dann einen Kreis  
von schützendem, weissem Licht vor,  
der dich umgibt.

An der Aussenseite  
des weissen Lichtes sind  
Drachen und Torhüter,  
umgeben dich Schutzwesen.  
Sie bieten dir Sicherheit  
während deiner Meditation.

An der Innenseite deines Kreises,  
visualisiere die Ahnen  
und älteste Wesen der Vergangenheit,  
Engel und Erzengel,  
die bedingungslose Liebe mit sich bringen.  
Geistführer, die da sind,  
ihr heiliges Wissen zu teilen.

Im Inneren deines Kreises fühlst du tiefen Frieden,  
ein Gefühl von Ruhe erfüllt dein wahres Sein.

Stelle dir vor, wie ein Weg vor dir erscheint.  
Dieser Weg führt in die Ferne,  
auf den Gipfel eines Hügels am Horizont.  
Es ist ein solch leuchtender Weg,  
dass du ihm folgen möchtest,  
um herauszufinden, wohin er führt.

Während du beginnst, auf diesem Weg zu wandern,  
nimm wahr, woraus er gemacht ist.  
Ist er aus Pflastersteinen oder Erde gemacht?  
Gibt es Bäume oder Blumen?  
Welche Farben kannst du sehen?

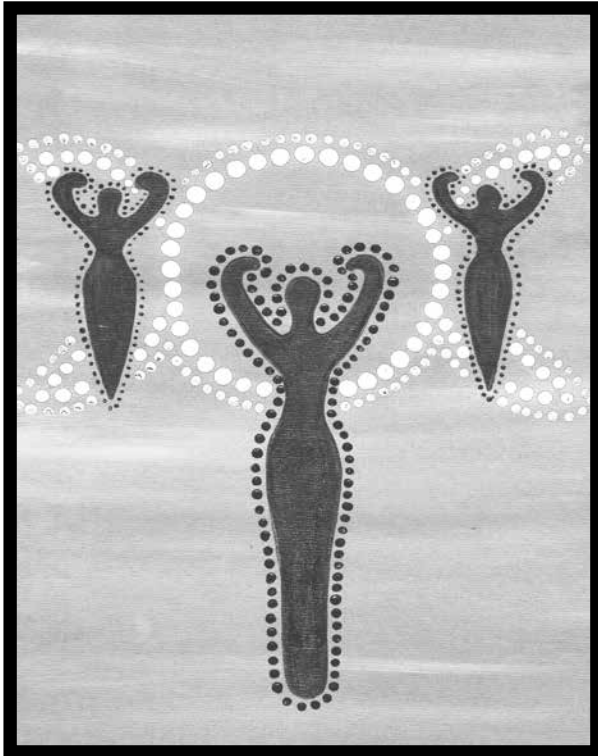


Bild: Mel Browne, Aboriginal Autorin und KünstlerIn

Wenn du genau hinschaust,  
kannst du Elfen oder Elementarwesen sehen,  
die ihrer Aufgabe nachgehen,  
„Mutter Erde“ zu pflegen und zu versorgen.  
Während du weiter auf deinem Weg wanderst,  
nimm Geräusche und Gerüche deiner Umgebung wahr.

Am Horizont,  
genau in der Mitte deines Weges,  
erscheint eine Tür.  
Wenn du näher kommst, siehst du sie genauer.  
Wie sieht sie aus? Woraus ist sie gemacht?

Strecke vorsichtig deine Hand aus  
und lege sie sanft an die Tür,  
spüre die Energie der Tür, wie sie beginnt,  
durch deine Hand zu pulsieren  
und durch deinen ganzen Körper strahlt.  
Spüre die Energie, wie einen Herzschlag,  
der langsam durch dein ganzes Wesen pulsiert  
und alle Sinne mit dem Gefühl von Ruhe und Frieden erfüllt.  
Lege die Hand auf die Klinke.  
Öffne die Tür und tritt in den erstaunlichsten Raum ein,  
den du je gesehen hast.  
Dieser Raum ist nur für dich,  
er ist einzigartig. Nur du kannst ihn betreten.  
Er ist dein Hafen, erfüllt von Glück, Frieden und Stille.

Vielleicht spürst du ein Gefühl freudiger Erregung,  
in deinem Bauch aufsteigen,  
wenn du beginnst, ihn zu erforschen.  
Wie sieht dein Raum aus?  
Nimm dir Zeit, zu spüren,  
fühle die Energie deines heiligen Raumes.  
Bemerke, wie deine Gefühle von freudiger Erregung  
sich in Harmonie und inneren Frieden wandeln.



Bild: Mel Browne, Aboriginal Autorin und KünstlerIn



Auf einem kleinen Tischchen  
bemerkest du eine Schmuckschatulle.  
Vielleicht sieht sie aus, wie eine,  
die du bereits kennst, oder wie eine neue,  
die du noch niemals vorher gesehen hast.  
Öffne sie vorsichtig und siehe,  
sie birgt einen grünen Kristall.

Nimm den Kristall vorsichtig heraus,  
halte ihn in beiden Händen.  
Konzentriere dich auf ihn.  
Wie sieht er aus?  
Ist er rauh oder geschliffen?  
Ändert er seine Farbe?  
Spüre sein Gewicht in deinen Händen,  
Fühlt er sich heiss oder kalt an?

Schliesse die Hände um den Kristall,  
kannst du seine Energie spüren, seine Lebenskraft?  
Schaue dich in deinem heiligen Raum um  
und finde einen bequemen Platz,  
an dem du dich hinlegen kannst.  
Schliesse deine Augen und entspanne.  
Lege den Kristall sanft auf dein Herz.  
Spüre die Liebe und Freude, die er ausstrahlt.

Visualisiere alles, was dir Freude bereitet,  
Liebe und Glück in dein Leben bringt.  
Dies können Bilder von Personen,  
z.B. deiner Freunde, deiner Familie, von Haustieren sein,  
oder von Orten, zu denen du reisen möchtest,  
von etwas, das bereits in deinem Leben existiert.  
Vielleicht auch Gefühle des Genährt-, Umsorgt-  
und Geliebt-seins.

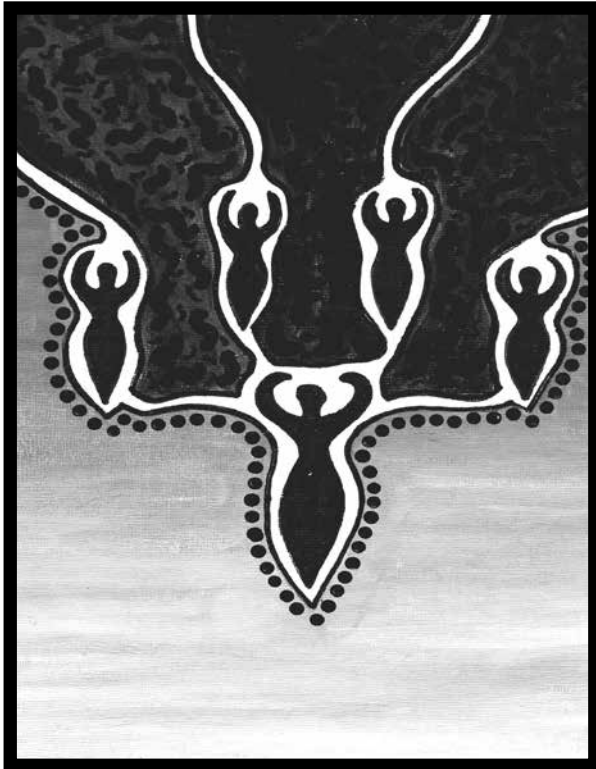


Bild: Mel Browne, Aboriginal Autorin und KünstlerIn

Betrachte die Bilder, wie sie vorüberziehen,  
eines nach dem anderen,  
nimm dir die Zeit, alle Gefühle und Emotionen zu genießen,  
die mit den Bildern verbunden sind.

Wenn sie beginnen, langsamer zu werden, anhalten,  
nimm wahr, wie ein wunderbares Gefühl  
der Liebe in dir aufsteigt.  
In dieser Liebe kannst du vergeben  
und alles was dich berührt,  
Bilder, Gedanken, Vorstellungen, Gefühle... integrieren,  
als ein Teil deines wahren Selbst erkennen.

Immer noch in deinem heiligen Raum,  
beginne sanft, dich zu rühren und zu bewegen.  
Schau dich noch einmal um,  
hat sich etwas geändert?  
Schaue hinüber zum Fenster,  
hat sich draussen etwas geändert?  
Fühlst du selber dich anders?  
Spüre die Liebe in dir,  
Nimm einen tiefen Atemzug.  
Spüre, wie das Gefühl von Selbstliebe  
dein innerstes Wesen erfüllt.

Wenn du bereit bist,  
deinen Raum zu verlassen,  
gehe zur Tür.  
Schaue dich um.

Sei dir bewusst  
- hier ist dein eigener; heiliger Raum.  
Er ist mit bedingungsloser Liebe erfüllt,  
Du kannst jederzeit zu ihm zurückkehren.  
ganz einfach, indem du deine Augen schliesst.



Bild: Mel Browne, Aboriginal Autorin und KünstlerIn

Ein heiliger Ort,  
des Friedens und der Ruhe.  
Ein Ort, der von Liebe erfüllt ist.  
ein Ort, der sich danach sehnt, dass du zurückkehrst,  
dich in seiner Schönheit und friedvollen Energie sonnst.  
Dieser Raum existiert in deinem innersten Sein,  
es ist die Essenz des Lebens.

Dieser Raum bist du!

Wenn du den Raum verlässt,  
schliesse sanft die Tür hinter dir.

Wandere auf dem Weg,  
den du gekommen bist zurück.

Wenn du angekommen bist,  
setze oder lege dich ins Gras.  
Spüre die Wärme der Sonne  
auf deinem Gesicht,  
fühle die sanfte Brise,  
wie feenhafte Küsse auf deinen Wangen,  
fühle die vibrierenden Energien der Natur,  
die dich umgeben.  
Sitze oder liege hier eine Weile...

Beginne dann,  
die Geräusche um dich herum wahrzunehmen,  
im Hier und Jetzt, in dieser Welt.  
Wenn du bereit bist,  
bewege sanft deine Zehen, Finger  
und öffne die Augen.



# Tradition der Druiden



# Der Glaube

## Kosmologie

S. Schamanismus. Unterscheidung zwischen alltäglicher und nicht-alltäglicher Wirklichkeit „Anderswelt“. Der Kosmos wird verkörpert durch den Weltenbaum „Yggdrasil“ (Weltenesche). Der Druide reist zwischen den Welten.

## Awen

Awen- strömender Geist (walisisch). Awen beschreibt den strömenden Geist „Gottes“ der sich an einer bestimmten Stelle seiner Entwicklung in den Druiden ergießt, tiefe Erkenntnis und Weisheit bewirkt.

## Heiligkeit der Natur

Ehrung der Erde, des Landes, der Natur und all ihrer Wesen. Jede Ausdrucksform der Schöpfung ob Mensch, Tier, Pflanze gilt als gleichberechtigt. Jedes Geschöpf hat eine bestimmte Aufgabe im Leben die es zu erfüllen gilt. Bewusster Umgang mit den Zyklen des Lebens, z.B. von Sonne und Mond, den Jahreszeiten, Geburt, Tod und Wiedergeburt

## Ehrung der Ahnen

Die Ahnen gelten als eine Quelle der Kraft, die auf anderen Ebenen weiterleben, die Menschen beobachten und beschützen.

## Keltische Götter

**Brigidh:** Muttergöttin, Heilung

**Cerridwen:** Weisheit, Inspiration

**Arawn:** Herr der Unterwelt

**Blodeuwedd:** Naturgöttin

**Lugh:** Gott des Lichtes und der Wärme

**Bran:** Herr der Götter

**Manannan:** Gott des Meeres

u. a.

## Leben im Hier und Jetzt

Glaube an Reinkarnation. Leben im Hier und Jetzt.



# **Der Weg des Druiden**

Druid (Dru Eiche, id Weisheit). Es heißt, die Wurzeln des Druidentums reichen weit zurück, bis hin zu Atlantis. In vielen Sagen, besonders der irischen oder auch der walisischen Kultur, wird von den Druiden erzählt. Die Druiden galten als sehr gebildet, waren aufgrund ihrer Weisheit häufig Berater, (s. Merlin und König Arthur).

Die Ausbildung zum Druiden umfasst die Beobachtung und das Verstehen der Natur und ihrer Geschöpfe, der Pflanzen und ihrer Heilkunde, der Erdenergien, Elementenkräfte, der Astrologie, das Verstehen der sichtbaren - und unsichtbaren Welt, das Betreten der Anderswelt, die Kunst, zwischen den Welten zu reisen u.v.m. Die Ausbildung umfasst verschiedene Stufen:

## **Der Barde - Sänger und Dichter**

Grundlegend in dieser ersten Stufe ist die Beobachtung der Natur, ihrer Geschöpfe, der Erdenergien und Elemente. Der angehende Barde lernt, den Geistwesen der Natur zu lauschen und ihrem Sein seine Stimme zu geben. In Versen und Reimen inspiriert er seine Zuhörer, erhöht ihr Bewußtsein und ihr Wissen. Ursprünglich wurden alle Texte rein mündlich überliefert, - so galt der Barde als Träger der mündlichen Tradition.

## **Der Vate - Seher und Weissager**

Der Vate lernt mit den Geistwesen zu kommunizieren, einen Einblick in Vergangenheit und Zukunft zu erlangen, - die Kraft der Vision, Klarheit, Hellsichtigkeit und die Gabe der Weissagung. In ihrer Aufgabe als Heiler und Seher benutzen die Vaten unterschiedliche Hilfsmittel, z.B. lesen sie in den Zeichen der Natur oder werden von ihrem inneren Lehrer geführt.

## **Der Druiden - Wanderer zwischen den Welten**

Der Druiden reist zwischen den Welten. Er hat die Aufgabe als Brücke zwischen den Menschen und der Anderswelt zu dienen.

# Der Kreislauf des Lebens

Das Leben verläuft in bestimmten immer wiederkehrenden Kreisen: der Zyklus von Geburt, Wachstum, Tod und Wiedergeburt, des Tages: Beginn, Höhepunkt - Ruhe des Abends, der Jahreszeiten u. a. Besondere Feste werden z.B. zum Wechsel der Jahreszeiten gefeiert:

## **Imbolc - Frühjahrsbeginn,**

2. Febr., Uranus, Göttin „Brigid“, Kindheit,  
Ehrung der Mütter, Wiedergeburt der Sonne,  
Visionen, Erkenntnisse, durchdringendes Licht, Einsichten,  
Rituale: Weiße gesegnete Kerzen in die Erde stecken,  
Kerzenweihe, Herdfeuerweihe

## **Alban Eiler „Frühjahrs-Tag-und Nachtgleiche“**

21. März, „das Licht der Erde“ Mars, Osten, Späte Kindheit,  
Tag und Nacht sind gleich lang - Zunahme der Sonnenkraft,  
Aufnahme von Wissen und Weisheit,  
Rituale: Segnung von Saat, Küken und Eiern

## **Beltane - Sommerbeginn,**

1. Mai, Mond, Göttin Beltane, Jugend,  
Intuition, Sinnlichkeit, Fruchtbarkeit, Lust und Leidenschaft, Freiheit  
Rituale: Feiern der Fruchtbarkeit, Tänze, Spiele, Gesang

## **Alban Heruin „Sommersonnenwende“**

21. Juni, „das Licht der Küste“, Jupiter, Süden, junge Frau/junger Mann  
längster Sonnentag, hellstes Licht,  
Schöpfungsfreude und Ausdruckskraft, Glück, Wohlstand, Vitalität  
Rituale: Springen über das Sonnenwendfeuer, Ehrung der Sonne

## **Lughnasadh - Herbstbeginn**

1. August, Erde, Frau-Mann-sein,  
Familie, Erdung, Vertrauen, Erntezeit, Getragen und Genährt sein,  
Rituale: Eheversprechen auf Probe, Wettkämpfe, Festessen

## **Alban Elued „Herbst-Tag-und-Nachtgleiche“**

21. September, „das Licht des Wassers“, Venus, Westen, Reifes Alter, Tag und Nacht sind gleich lang - Abnahme der Sonnenkraft, Ende der Erntezeit, Erntefest, Bedanken bei der Erdgöttin, Liebe, Harmonie, Empfangen, Ausgleich, Rituale: Erntefest, Garbenbinden, Trauben-Weinernte

## **Samhain - Winterbeginn**

31. Oktober - 2. November, Winterbeginn, Winterschlaf, Alter, Tod, der Schleier zwischen der Sichtbaren und der Anderswelt, der Welt der Ahnen ist besonders dünn, Einladung der Ahnen und Verstorbenen Rituale: Reinigungsrituale, Ehrung der Verstorbenen und Ahnen.

## **Alban Arthuan „Wintersonnenwende“**

21. Dezember, „das Licht Arthurs“, Norden, Neugeburt kürzester Sonnentag, Wunder der Neugeburt des Lichtes, auch in der tiefsten Dunkelheit leuchtet uns das Licht, Konzeption, Inkarnation, Inspiration Rituale: Lichtrituale in vielfältiger Form

## **Besondere Rituale**

Reinigungsrituale: Zur Reinigung und vor besonderen Ritualen wird Wasser aus heiligen Quellen gesprenkelt und Räucherwerk, angezündet, z.B. getrocknete Kräuter-Mischungen, Baum-Nadeln, Weihrauch. Sie repräsentieren die vier Elemente, (Erde: Weihrauch, Feuer: das Anzünden, Luft: Rauch, Wasser: Schale mit Wasser).

Übergangsrituale: Es gibt besondere Rituale und Segnungen beim Übergang von einem Lebensabschnitt in einen anderen, z.B. zur Geburt, zur Namensgebung, beim Eintritt in die Pubertät, in das Alter der Weisheit u.a. Alle diese Wandlungen werden gefeiert und mit guten Wünschen bedacht, so dass der Mensch, der eine solche Phase erlebt, sich mit seinem ganzen Bewusstsein einstellen und sich auf seine neue Lebensaufgabe vorbereiten kann.

# **Kraftorte und Krafttiere**

## **Heilige Bäume, Haine und Quellen**

Die Natur ist den Druiden heilig. Jeder Stein, den der Druiden in der Natur findet, gilt als zu respektierendes Wesen, dessen Zustimmung erbeten werden will. z.B. beim Aufheben oder Mitnehmen. Quellen, Haine, Lichtungen im Wald, gelten als Kraftplätze. Hier fanden und finden Rituale und Zeremonien statt. Bäume nehmen einen speziellen Platz in der Religion der Druiden ein: die Esche z.B. wird als Weltenbaum verehrt, die Eiche ist ihr Heiligtum. Ein Druiden der einen Wald betritt, zeigt seine Liebe und seinen Respekt darin, vorher um Erlaubnis zu bitten. Die Baumwesen sind empfindsam, sie befinden sich in einem Zustand höheren Bewusstseins, teilen ihre Heilkräfte, stehen im Dienste der Welt und erhalten diese. Sie leben in Frieden und Stille und senden Heilenergien auf höchster Frequenz, gefärbt durch das Wesen des jeweiligen Baumes.

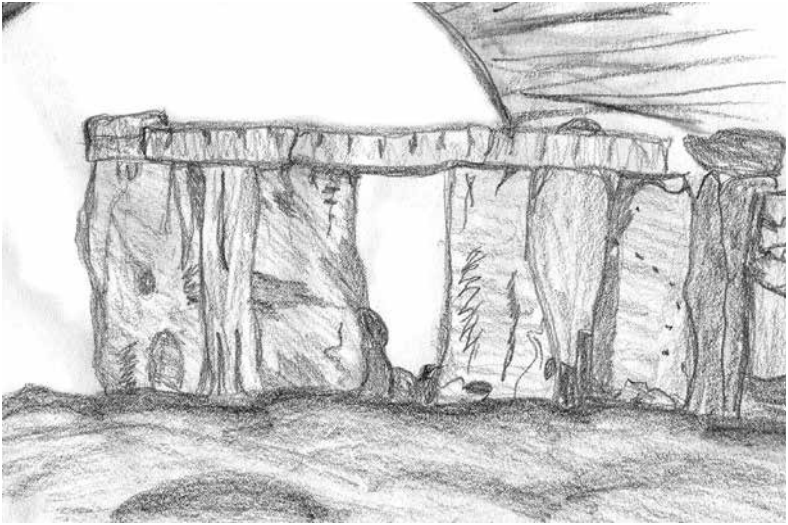
## **Steinkreise**

Der Kreis ist ein zentrales Symbol der Druiden. Diese trafen sich z. B. auf Lichtungen im Wald (Baumkreisen) oder in Steinkreisen. Überall auf der Welt finden sich Steinkreise, vor allem an Kraftplätzen. Viele liegen auf Erhöhungen, besonders bekannt ist Stonehenge. Sie wurden in speziellen Zeremonien genutzt, zu Gebet, Gesang, Heilung, Danksagung und nach astronomischen Ereignissen ausgerichtet, z.B. dem Stand der Sonne, der Sommer- oder Wintersonnenwende. Ein solcher Steinkreis konzentriert, zentriert und harmonisiert und wirkt heilsam auf seine Umgebung.

## **Krafttiere**

Tiere galten als wichtige Ratgeber der Druiden, sie wurden verehrt und geachtet, z.B. als Lehrer oder Führer und Begleiter in die Anderswelt. Man sagt, die alten Druiden besaßen z.B. die Fähigkeit die Gestalt eines Tieres annehmen zu können. Als wichtige Tiere gelten die Amsel „Druid Dhubh“, der Hirsch „Damh“, die Eule „Cailieach“, der Adler „Iolair“, der Lachs „Bradán“ und der Rabe „Bran“ (Bote zwischen den Welten).

# Meditationen



## Schutzkreis

Bereite eine Schale mit frischem Quellwasser und eine andere mit Räucherwerk, z.B. Weihrauch vor. Nimm sie mit.

Begib dich an einen schönen Ort in der Natur.

Atme langsam ein und aus,  
bis du mit all deinen Körpern dort angekommen bist.

Lege nun den Mittelpunkt eines Kreises fest,  
markiere seinen Umfang und die Himmelsrichtungen.

Spüre die Verbindung zum Himmel,  
die Erde unter dir.  
Ruhe in deinem Herzen,  
in der Liebe.

Spüre die Verbindung von deinem Herzen  
zu deinen Armen, deinen Händen bis zu deinen Fingern.  
Wähle einen Finger durch den du diese Energie fließen lässt.

Wandere im Osten beginnend im Uhrzeigersinn um den  
Kreis, und visualisiere weises, silbernes oder goldenes Licht  
das aus deinem ausgestreckten Finger strahlt.  
Zeichne damit auf dem Boden eine Kreislinie.

Stelle dich dann in den Mittelpunkt des Kreises.

Bitte die Schöpfungskraft,  
die Kräfte des Himmels und der Erde,  
die Himmelsrichtungen,  
die heiligen Bäume,  
um ihren Schutz und ihren Segen.

Entzünde den Weihrauch.  
Drehe dich langsam im Uhrzeigersinn.  
Verteile den Rauch.  
Versprenge dann mit deinen Fingerspitzen  
das Wasser aus der Schale.

Die Kraft des Awen durchfließt dich,  
dein ganzes Sein.

Der Kreis energetisiert sich,  
mehr und mehr,  
füllt sich mit Kraft und Schutz.

Setzte dich in seine Mitte.

Meditiere oder Bete.

Wenn es Zeit ist zu gehen,  
bedanke und  
verabschiede dich.

Löse den Kreis auf.

# Heiliger Wald

Lasse dich von der Stimme des Waldes rufen,  
nimm kleine Geschenke für die Waldwesen mit.  
Bevor du in den Wald hinein gehst, bitte um Erlaubnis.

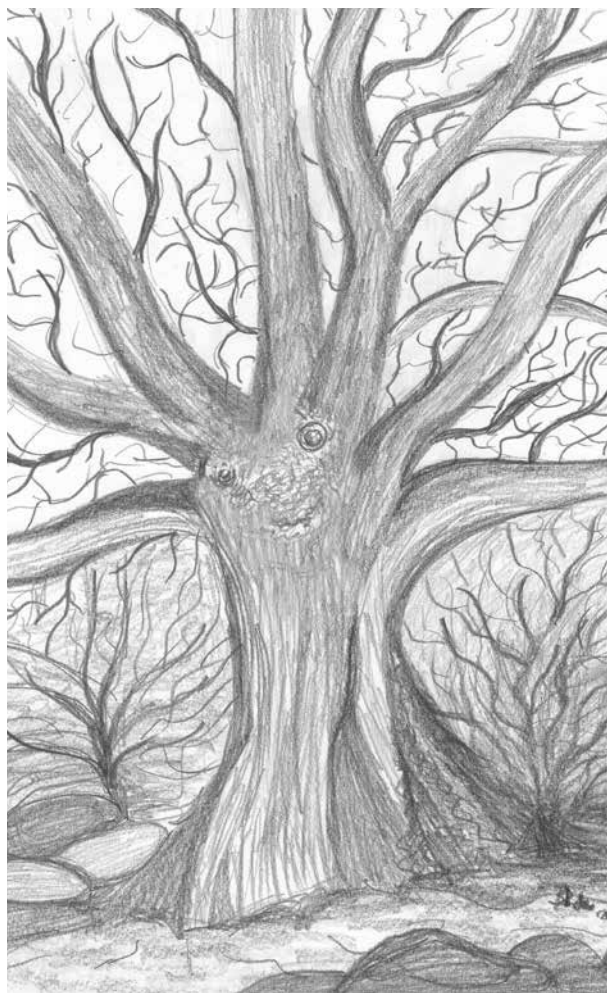
Bewege dich langsam,  
leise und behutsam,  
barfuss oder auf dünnen Sohlen.  
Lasse dich von deiner inneren Weisheit leiten.  
Beobachte, nimm alles genau wahr. Lausche und spüre.  
Lasse dich einladen zu einer Reise,  
in die wundervolle Welt der Naturwesen.

Begib dich an einen dir bestimmten Ort,  
an einen heiligen Hain, eine Quelle...  
an den dich die Baumwesen einladen.  
Lausche dem Wind, dem leisen Flüstern der Bäume.  
Lausche und lasse dich von einem Baum finden.

Vielleicht spricht ein besonderer Baum  
zu dir, ruft dich, lädt ein, dich zu ihm zu setzen.  
Spüre tief in dein Herz. Sei ganz hier.  
Begrüße diesen Baum mit all deiner Liebe.  
Sprich mit ihm. Wenn Du möchtest, frage,  
ob du ihn umarmen oder dich anlehnen darfst.  
Sei mit ihm - von Herzen.

Schließe die Augen.  
Fühle seine Kraft, seine Ruhe,  
seine Liebe und seinen tiefen Frieden.  
Sanfte Wellen der Heilung fließen,  
harmonisieren dein Sein, wirken Frieden in dir.  
Bedanke dich mit einem Geschenk von Herzen.  
Wenn du spürst, dass es Zeit ist zu gehen,  
verabschiede dich.





## Steinkreis

Ich wandere durch eine Landschaft,  
über eine Wiese,  
spüre das Gras unter meinen Füßen.

In der Ferne sehe ich -  
einen Kreis von Steinen.

Ich spüre die Magie,  
die Weisheit der Ältesten -  
sie leiten mich auf meinem Weg.

Ich trete ein in den Kreis.

Raum und Zeit verschmelzen im Mittelpunkt.  
Ich stehe im Zentrum,  
öffne meine Arme den Sternen.  
Die Kraft von Mutter Erde und Vater Himmel  
atmen mich.

Ich bin Kraft

Ich bin Stille.

Ich Bin.

# Unendlichkeit

Ich wandere alleine in einem Wald,  
still, aufmerksam, in Liebe.  
Jeder meiner Schritte ist ein Gebet an das Sein,  
die Schöpfung.

Ich bin verbunden mit allen sichtbaren  
und unsichtbaren Wesen,  
den heiligen Quellen und Flüssen,  
Wäldern und Hainen,  
der Natur,  
der gesamten Schöpfung.  
Sie spricht zu mir von Herz zu Herz.

Ich tauche tief ein in diese heilige Quelle des Wissens,  
der Wahrheit und der Liebe.

Das Awen durchströmt und erfüllt mich.  
Ich bin dem Himmel nahe,  
voller Freude richte ich meinen Blick nach oben.  
Das Sternenreich glitzert über mir,  
schenkt mir das wundervoll, leuchtende Strahlen der Ewigkeit.

Voller Dankbarkeit hebe ich meine Hände zum Himmel -  
erfahre die Unendlichkeit des Seins.

## Heiliges Sein

Ich grüße Dich Erde,  
„Heiligste aller Stätten“

Ich grüße dich Meer,  
„Glitzernde Göttin aus flüssigem Kristall“

Ich grüße dich Sonne,  
„Sternengeborene“

Ich grüße dich Himmel,  
„Tor zur Unendlichkeit“

Ich folge dem Rufe der Sterne,  
durch das Tor der Unendlichkeit.

Wandelnd auf leuchtenden Pfaden,  
puren Goldes der Erkenntnis,  
bricht sich der Raum Weisheit,  
schaffend ein neues Sein.

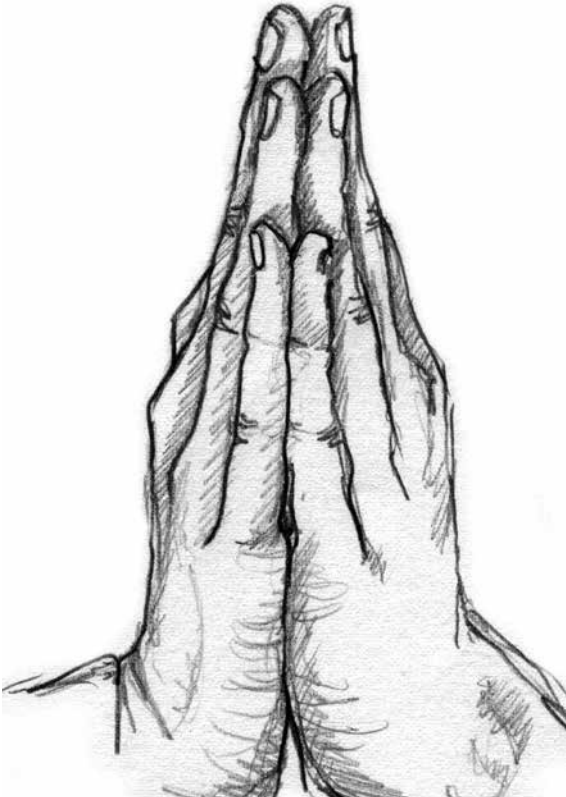
Erstrahlend im unendlichen Lichte -  
Kraft der Ewigkeit.

Heiliges Sein.





# Christliche Tradition



# Der Glaube

**Z**entrale Figuren sind:

Jesus Christus - der Sohn Gottes.

Die heilige Jungfrau Maria - die Mutter von Jesus Christus.

Maria Magdalena, Jüngerin, Gefährtin Jesu, Zeugin der Auferstehung.

Die Jünger - Schüler und Schülerinnen Jesu.

Die Engel - Mittler zwischen Gott und der Menschenwelt.

**D**em christlichen Glauben nach,  
gibt es einen Gott, oftmals als Dreieinigkeit von  
„Vater, Sohn und heiliger Geist“ dargestellt.

**D**er Tod ist das Ende des menschlichen Daseins,  
je nach Lebensweise kann die Seele weiter  
in den Himmel auf- oder in die Hölle absteigen.

**D**ie Wunder der Heilung durch Jesus Christus.

**D**er Glaube an Jesus Christus erlöst die Menschen  
von ihren Sünden und versöhnt sie mit Gott.

**D**ie Taufe als Ritual, „Kind Gottes sein“,  
den heiligen Geist empfangen.

**G**rundlage ist die Bibel, sie gilt als „Wort Gottes“.

**S**ymbole sind:

Das Kreuz - Balancierung von oben und unten.

Das Herz - ewige, reinste Liebe.

Die Rose - Reinheit.



# Die Christlichen Traditionen

Das Christentum gilt als eine der sieben großen Weltreligionen. Ursprünglich gab es nur die römisch-katholische Tradition, später wurden es mehr und mehr Strömungen, mit Jesus Christus als Mittelpunkt.

## Die katholische Tradition

Die römisch-katholische Kirche gilt als die größte christliche Konfession und ist weltweit vertreten. Oberste Autorität ist der Papst, als Stellvertreter Petri auf Erden. Er ist der Verwalter aller Sakramente („Mysterien“). Techniken: z. B. Gebete, Gesang, Studium der Bibel, Meditation, Fasten, Schweigen.

## Die evangelische Tradition

Mitte des zweiten Jahrtausends führten Proteste gegen die katholische Kirche zu einer Reformation. Dadurch entstanden verschiedene evangelische Konfessionen mit unterschiedlichen Ritualen. Gemeinsam blieb der Glaube an die „vier Solas“:

### Die vier Solas

„Sola Jesu Christi“

Jesus ist der Erlöser,

„Sola scripta“

Die Bibel ist die Basis der Religion,

„Sola gratia“

Die Erlösung erfolgt durch Gnade,

„Sola fide“

Rechtfertigung, allein durch den Glauben.



## **Die Rosenkreuzer**

Die Rosenkreuzer gelten als Mysterienschule, „Collegium der Weisen“. Ihr Gründer war Christian Rosenkreuz. Wegen ihrer Verfolgung durch die Kirche, traten sie als Geheimbund auf. Als gemeinsames Ziel, strebten sie eine geistige Erneuerung der Gesellschaft an. Ihr Erkennungszeichen ist ein mit Rosen verziertes Kreuz. Techniken: Das Studium mystischer Schriften, Meditation und Kontemplation, Rituale, Symbole.

### **Der Glaube**

**D**as individuelle Bewusstsein ist ein Teil,  
ein Funke des unendlich großen Bewusstseins und somit unsterblich.

**R**einkarnation - „Wiedergeburt“.

**K**arma - „Das Gesetz von Ursache und Wirkung“.

**D**ie Suche nach dem „Stein der Weisen“.

Alle Wahrheiten werden überprüft.

## **Die Gnostiker**

Gnostizismus (von Gnosis, griech: Wissen, Weisheit). Die Gnostiker gelten als eine spirituelle meditative Bewegung. In ihrem Glauben verschmelzen sie östliche und westliche Überzeugungen. Sie arbeiten mit der Tradition von Plato und Homer und dem Mystizismus des Orients.

### **Der Glaube**

**D**ie Gnosis ist eine intuitive, unmittelbare Erfahrung Gottes.

**G**ott ist eine Dyade („Zweiheit“):

Ur-Vater: die Tiefe, und Ur-Mutter: die Gnade, die Stille.

**M**it Hilfe von Meditation wird  
eine Verbindung zum Göttlichen hergestellt.

**D**ie transzendente Erfahrung Gottes  
ist die notwendige Voraussetzung zur Rettung des Menschen.

# Das Leben von Jesus

Einer alten Prophezeiung zufolge, wurde Jesus Christus als Befreier, Erlöser der Menschen, als der „Messias“, der sein Volk zurück zu Gott führen sollte, lange sehnlichst erwartet.

„Gottes Liebe ist ewig, seine Liebe zum Menschen unerschütterlich und unveränderlich. Wann immer die Zeit reif ist und die Not des Volkes es rechtfertigt, erscheint er in seiner menschlichen Form“.

Der Überlieferung nach, wurde Jesus wahrscheinlich im Jahr 4 vor Christus, im letzten Herrschaftsjahr des Königs Herodes von Judäa, als Sohn der Jungfrau Maria und des Zimmermanns Joseph in einem Stall oder einer Höhle in Bethlehem geboren. Seine Eltern waren zum Zeitpunkt seiner Geburt auf dem Weg zu einer Volkszählung. In jungen Jahren bereits, verließ er seine Eltern und lebte als Wanderprediger. In dieser Zeit schlossen sich ihm mehr und mehr Jünger an, Männer und Frauen, darunter auch Maria, seine Mutter und Maria Magdalena, seine engste Vertraute.

Jesus predigte „das Wort Gottes“ und heilte die Menschen. Auf seinen Wegen begegnete er vielen Leidenden, denen er mit großer Liebe und Barmherzigkeit zur Seite stand. Dabei machte er keine Unterschiede, bezüglich Herkunft oder gesellschaftlichem Status. Auffallend war seine Gleichstellung von Frauen, die zu dieser Zeit nicht selbstverständlich praktiziert wurde. Bekannt wurde Jesus vor allem durch die Wunder seiner Heilungen, z.B. „die Erweckung des Lazarus von den Toten“, die Besänftigung eines Sturmes“ u.a. Als bekannteste seiner Reden wird die Bergpredigt überliefert. Sie ist durchdrungen von den grundsätzlichen Botschaften seiner Lehren an die Menschen: „Selig sind die, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott schauen. Liebe und Frieden bestimmen die Beziehungen im Reiche Gottes, Gerechtigkeit, Mitgefühl und Gnade“.

Durch den Richtspruch des römischen Prokurators, Pontius Pilatus wurde Jesus zur Kreuzigung verurteilt. Viele seiner Anhänger flohen. Eine Gruppe von Frauen unter seinen Jüngern, Maria Magdalena, seine Mutter „Maria“ u. a. hielten Jesus die Treue, begleiteten ihn auf seinem letzten Weg, blieben während der Kreuzigung bei ihm und halfen, seinen Leichnam in einem Felsengrab aufzubahren.

Der Überlieferung nach, entdeckte Maria Magdalena am dritten Tag, dass die Grabstätte leer war. Daraufhin erschien ihr „Jesus Christus“ und bat sie, die Botschaft seiner Auferstehung den Jüngern zu überbringen und seine Lehre weiterzugeben. Bald darauf begannen die Jünger, die Botschaft von Jesus Christus in die Welt zu tragen.

## **Maria Magdalena**

In der weiteren Geschichte von Maria Magdalena gibt es verschiedene Überlieferungen. Es gab von Anfang an eine Bewegung der Urchristen, die in Maria Magdalena die Nachfolgerin Jesu sahen. Sie basiert auf den „Apokryphen“, welche sie, als die von Jesu erwählte Nachfolgerin und auch Ehefrau beschreiben.





## Die Gebote Jesu

Das Evangelium des Johannes, vom Wirken des Jesus in der aramäischen Urfassung. Herausgegeben von Dr. Edmond Székely und Percell Weaver, 1937.

*„Höre o Israel: Jova, dein Gott ist Eins;  
meiner Seher und Propheten sind viele.  
In mir leben und bewegen sich alle  
und haben ihr Leben“.*

**Ihr** sollt nicht das Leben irgendeinem Geschöpfe aus Vergnügen nehmen, noch es quälen.

**Ihr** sollt nicht das Gut, noch Länder und Reichtümer eines anderen stehlen, sammeln für Euch selbst, über Eure Bedürfnisse und Euren Gebrauch.

**Ihr** sollt nicht das Fleisch essen... (gekürzt- hier folgt eine Empfehlung fleischloser Ernährung), noch etwas, welches Schaden Eurer Gesundheit oder Euren Sinnen bringt.

**Ihr** sollt keine Ehen schließen, wo nicht Liebe und Gesundheit herrschen, noch Euch selbst oder irgendein Geschöpf verderben, das von dem Heiligen als rein erschaffen worden ist.

**Ihr** sollt kein falsch Zeugnis geben gegen Euren Nächsten, noch mit Willen jemand täuschen durch eine Lüge, um ihm zu schaden.

**Ihr** sollt niemandem tun, was Ihr nicht wollt, das man Euch tue.

**Ihr** sollt anbeten das eine Ewige, das Vater und Mutter ist im Himmel, von dem alle Dinge kommen und ehren seinen Heiligen Namen.

**Ihr** sollt Euren Vater und Eure Mutter, welche für Euch sorgen, ehren, ebenso alle Lehrer der Gerechtigkeit.

**Ihr** sollt die Schwachen und Unterdrückten und alle, welche Unrecht leiden, lieben und beschützen.

**Ihr** sollt mit euren Händen die Dinge erarbeiten, welche gut und schicklich sind. So sollt ihr essen die Früchte der Erde, auf das ihr ein langes Leben habet.

**Ihr** sollt Euch reinigen alle Tage und am siebenten Tage ausruhen von Eurer Arbeit, den Sabbat und die Feste Eures Gottes heiligen.

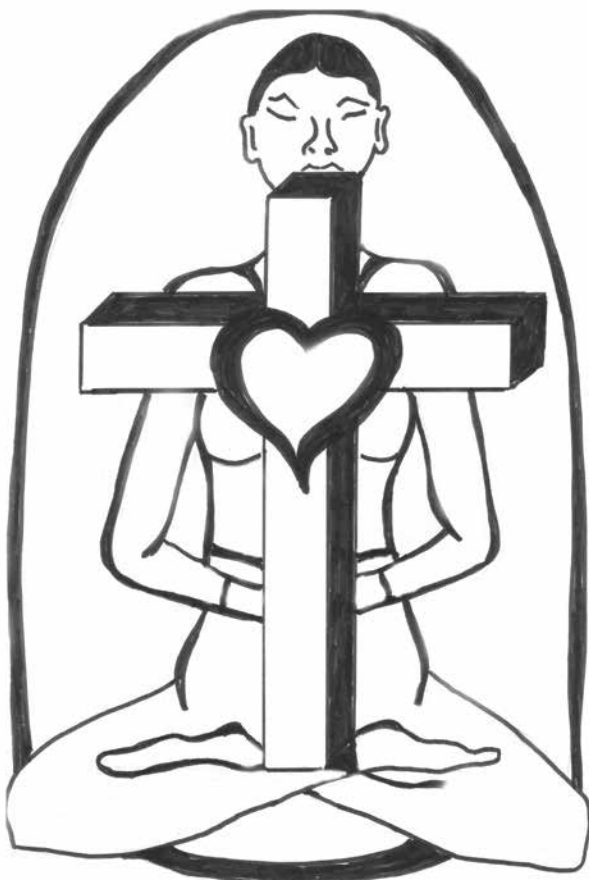


## **Jesus - ein Yogi?**

Betrachtet man die aramäische Urfassung der Bibel und die Lehren, wird man an die Grundprinzipien des Raja - Yoga, aber auch an den edlen achtfachen Pfad des Buddhismus erinnert. Einer Theorie zufolge, verbrachte Jesus eine bedeutende Zeitspanne in Indien, bei einem oder sogar mehreren erleuchteten Meistern.



# Meditationen



## Visualisierungen

Sitze in Meditationshaltung.  
Nimm das Atmanjali-Mudra ein.  
Schließe die Augen.

Stelle dir einen schönen Ort vor,  
einen Ort von Ruhe und Frieden.  
Bitte von ganzem Herzen,  
Jesus Christus oder Maria Magdalena  
in dieser Meditation zu erscheinen.

Oder

Visualisiere  
Jesus Christus oder Maria Magdalena,  
Stelle sie dir mit ihren besonderen Eigenschaften vor.  
Lasse dieses Bild auf dich wirken,  
auf dich scheinen.  
Werde eins mit ihm/ihr.  
Aus deinem Herzen strahlen das Licht und die Liebe.  
Verweile.

Bedanke dich.  
Verabschiede dich.

## Sammlung im Gebet

Sitze in Meditationshaltung.  
Nimm das Atmanjali Mudra ein.  
Schließe die Augen.  
Atme tief ein und aus.  
Sprich innerlich ein Gebet deiner Wahl.

Besinne dich auf die Liebe  
zu deinem Gott und seine Liebe zu dir.  
Fühle diese Liebe in deinem Herzen.  
Fühle diese Liebe in deinem ganzen Körper.  
Sprich noch einmal das Gebet.

### Gebete:

„**H**erz Jesu dir ergeb' ich mich,  
dein bin ich jetzt und ewiglich“.

„**H**eilige Mutter Maria“.

„**M**eerstern ich dich grüße, o Maria hilf“  
(Maria: „die vom Meer kommt“).

„**K**yrie Eleison“.

„**H**alleluja“.

„**S**anctus“ (Heilig).



## **Gospel**

Wähle ein Gospel-Lied, z.B.

„He's got the whole world in his hands”,

„Oh Happy day”, „Amen”,...

Sitze in Meditationshaltung.

Schließe die Augen.

Lege die linke Hand auf dein Herzchakra.

Spüre die Liebe in deinem Herzen.

Feiere diese Liebe.

Singe aus vollem Herzen, klatsche in die Hände,

Tanze...

## **Gregorianische Gesänge**

Gregorianische Gesänge:

christliche Musik, Psalmen,

Hymnen oder Gebete,

rein einstimmiger Gesang,

ohne Begleitung von Musikinstrumenten.

Sitze in Meditationshaltung.

Nimm das Gyan Mudra ein.

Schließe die Augen.

Meditiere auf ein Musikstück,

z.B. Gregorianische Gesänge.

## **Christliche Symbole**

Wähle ein Symbol aus dem christlichen Glauben, z.B. Kreuz, Rose...  
Platziere es in der Mitte des Raumes,  
zusammen mit einer brennenden Kerze.

Begib dich in Meditationshaltung.  
Lege die linke Hand auf dein Herzchakra.  
Schau auf das Kreuz, die Rose... Verinnerliche es.

Schließe die Augen.  
Atme ruhig und tief, ein und aus.  
Stelle dir das Kreuz (...)  
vor deinem geistigen Auge vor.  
Lasse es auf dich wirken.  
Meditiere über den Sinn des Kreuzes (...).

## **Herzgebet**

Ich bin ein göttliches Wesen.  
Ich vertraue meiner Kraft.  
Ich lausche Gott,  
sehe ihn in allem Sein  
und spüre ihn in meinem Herzen.  
Hier bin ich mit allen Wesen verbunden.  
Der Geist Gottes durchströmt mich,  
erfüllt mein Herz, meine Gedanken, mein Leben.  
Dieses Geschenk zeigt sich als  
Frieden, Freude, Weisheit und Heilung in meinem Leben.  
Danke.

## Anrufung

Urchristliche Tradition der Wüstenväter.

Finde einen ruhigen Ort in der Natur.

Sitze in Meditationshaltung.

Nimm das Atmanjali Mudra ein.

Schließe die Augen.

Atme tief ein und aus.

Sprich laut oder im Stillen

ein Gebet deiner Wahl, z.B.

„Jesus, danke für deine Liebe und Gnade“.

Wiederhole es immer wieder.

Bis es dich ganz erfüllt.

Ein Mantra der Liebe.

Spüre deine tiefe Liebe zu Jesus.

Strahlen seiner Gnade erfüllen dein Herz.

Erfüllen dein ganzes Sein.

Liebe und Gnade strahlen aus deinem Herzen.

Strahlen zur Heilung aller Wesen.

Nimm das Gebet mit in den Tag.

Sprich es immer wieder,

Lasse es deinen Tag erfüllen.

Lasse es dein Leben erfüllen.

## **Labyrinthmeditation**

Ein Labyrinth symbolisiert den Lebensweg, eine Reise zur eigenen Mitte, zum Zentrum, zu Gott.

Finde einen Ort mit einem Labyrinth, z.B. eine Kirche, oder  
oder stelle z.B. ein Labyrinth aus Kerzen auf...



Tritt ein in das Labyrinth.  
Willkommen.  
Wohin möchtest Du gehen?  
Wandere auf Deinem Weg.  
Wohin führt er dich?

Vielleicht gehst Du direkt ins Zentrum,  
zielstrebig, geduldig und konzentriert.  
Schritt für Schritt...

Vielleicht machst du einen kleinen Umweg,  
Vielleicht bleibst du stehen und ruhst dich aus.

Manchmal bist du nahe am Zentrum,  
und manchmal wieder weit davon weg.

Wandere auf deinem Weg,  
immer weiter, geduldig.  
Schritt für Schritt.  
Er führt dich in die deine Mitte,  
in dein Zentrum,  
zu Gott.

## **Gnostische Meditation**

Lösche das Licht  
oder decke alle Lichtquellen ab.  
Setze dich in Meditationshaltung.  
Nimm das Chin Mudra ein.  
Schließe die Augen.

Visualisiere  
den männlichen Geist des Universums,  
den Ur-Vater, Lenker aller Dinge.  
Visualisiere nun den weiblichen Geist,  
die Ur-Mutter, die alle Dinge hervorbringt.

Lasse die Bilder verschmelzen,  
Eins-werden.  
Mutter und Vater,  
weiblich und männlich,  
passiv und aktiv,  
Yin und Yang.

Seit Urbeginn aller Zeiten,  
tanzt das ewig Weibliche  
mit dem ewig Männlichen,  
den Tanz der Schöpfung.

Spüre die Präsenz dieser göttlichen Kräfte,  
sie befinden sich auch in dir.

Lasse die Worte nachwirken.  
Beende die Meditation.



## **Die Meditation der Rosenkreuzer**

Diese Technik erfordert eine Vorbereitung auf die eigentliche Meditation über mehrere Tage/Wochen, zur Herauskristallisierung eines Problems, einer existentiellen Frage. In der eigentlichen Meditation wird die Frage gestellt, die Antwort liegt im Meditierenden, sie offenbart sich während der Meditation oder unmittelbar danach.

### **Am Meditationstag**

Sitze in Meditationshaltung.  
Nimm das Gyan Mudra ein.

Schließe die Augen.  
Atme tief ein und aus.

Formuliere deine Frage  
innerlich nochmals deutlich.

Löse dich von der Frage,  
vergiss sie, werde still.

Die Antwort erhältst du unmittelbar oder  
zu einem späteren Zeitpunkt.



# Engel



# Das Licht der Engel

Engel werden schon seit Anbeginn aller Zeiten in allen Völkern und Kulturen verehrt. „Engel“ (griech: „angelos“) bedeutet soviel wie Boten, Gesandte. Engel sind Lichtwesen aus reinsten Energie, gewoben aus den Schwingungen der Liebe, aus Licht, Klang und Farbe. Sie erscheinen den Menschen in unterschiedlicher Weise. Viele feinfühlig Menschen spüren ihre Präsenz. Engel wirken Harmonie und Frieden auf der Erde. Sie begleiten die Menschen in Liebe. Dies kann sich in der Erfüllung einer einfachen Bitte ausdrücken, der Erhörung inniger Gebete oder in der Hilfe bei transformatorischen Prozessen, z.B. Begleitung der Lichtengel bei Geburt oder Tod.

Nach Dionysius Areopagita gibt es eine Hierarchie der Engel. Sie besteht aus einer Triade (Dreiheit) und insgesamt neun Chören. Die Engel der ersten Triade, Seraphim, stehen Gott am nächsten. Sie sind Lichtwesen der reinsten Energie. Die Dritte ist den Menschen am nächsten. Jede dieser Triaden hat spezielle Aufgaben. Sie wirken im gesamten Universum und helfen, den göttlichen Plan zu erfüllen.

Innerhalb dieser Triaden wirken die Erzengel, dazu gehören z.B. Metatron, „der Hüter des göttlichen Lichtes“, Raphael, „der Heiler Gottes“, Michael, „einer der wie Gott ist“ und Gabriel, „die Stärke Gottes.“ Jeder Erzengel hat einen speziellen Aufgabenbereich, z.B. Weltfrieden oder Heilung der Erde, und wirkt ein auf Nationen und Völker, auf ganze Zeitalter. Die Erzengel führen Scharen von Engeln an, die ihnen bei der Erfüllung ihrer Aufgaben helfend zur Seite stehen.

# Die Hierarchie der Engel

Nach der Einteilung von Dionysius Areopagita

## Erster Rang

### **Seraphim** („Saraph“)

Die Brennenden,  
die Feurigen, sie bewachen Gottes Thron.  
Licht, Liebe und Reinheit.  
Gesänge - Urklang. Metatron - König.

### **Cherubim**

Wächter des Gartens Eden.  
Weisheit und Harmonie.  
Übertragung der Erkenntnis.  
Herrscher der vier Elemente.

### **Throne** (Thronoi, Aralim)

Engel der Lebensenergie und  
des kosmischen Willens.  
Mut, Annahme des Schicksals.

## Zweiter Rang

### **Herrschaften** (Kyriotetes, Chesed)

Gnade, Lenker der Welt.  
Intelligenz und Freude.

## **Mächte** (Dynam(e)is)

Unterstützen das Gute, helfen in Notsituationen. Engel von Bewegung und Wachstum, Wunder. Führer: Erzengel Michael.

## **Gewalten** (Exusiai, Elohim)

Schützen die himmlische Sphäre vor negativen Energien. Hüter der Grenze. Reinigung. Engel der äußeren Form und Kunst.

## Dritter Rang

### **Fürstentümer** (Archai)

Fürstentümer, Urkräfte.  
Schützen Völker und Religionen. Fördern die Menschheitsentwicklung. Denken, geistige Energie, Bewusstsein.

### **Erzengel**

(Archangeloi, Hashmallim)  
Jeder der Erzengel hat einen sehr speziellen Aufgabenbereich. Sie sind Führer großer Scharen von Engeln, die helfen, ihn zu erfüllen. Ihre Aufgaben sind von großer Bedeutung, mit Auswirkungen auf Nationen und Völker, für ganze Zeitalter. Die Erzengel wirken im gesamten Universum, ihre Energie ist allgegenwärtig.

### **Engel** (Angeloi, Malachi)

Himmelsboten, Schutzengel.

# Die Erzengel

*Inhalte und Texte von Sabine Friedrichs, „Maria“  
(gekürzte Version)*

## **Metatron**

„Sephira Kether“ (Krone) - „Gott nahe“. Oberster Fürst der Erzengel, steht vor oder hinter dem Thron Gottes. Hüter des göttlichen Lichts, Lebens, des vollkommenen Menschen. Farben: Weiß, Gold, Violett.

## **Raphael** (Rafael)

„Sephira Nezach“ (Ewigkeit) - „Der Heiler Gottes“. Schirmherr der Menschen, die helfen, Heilung zu bewirken. Hüter der Ganz- und Unversehrtheit, des Herz-Chakras und der Heilung. Führer der Luft- und Natur-Devas. Wirkt mit den Engeln Elohim. Farbe: Grün.

## **Michael**

„Sephira Tipheret“ (Selbst) - „Einer, der wie Gott ist“. Höchster Kämpfer des Lichts in der Geistigen Welt und der gesamten Schöpfung, Fürsprecher der Menschheit. Mit dem Licht-Schwert führt er zu Wahrhaftigkeit und Selbstbefreiung, führt die Seelen der Verstorbenen ins Licht. Wirkt zusammen mit den Engeln Malachim. Farbe: Dunkelblau, Rot-Orange.

## **Gabriel**

„Sephira Jesod“ (Fundament) - „Gottes Stärke“. Verkünder des Wortes, des Planes, Erlöser, Befreier, Freiheitsengel Gottes. Hüter von Empfängnis, Geburt, Tod und Auferstehung. Führt die Seelen durch die Inkarnationen, Schutzherr der Familie, vermittelt geistige Erkenntnisse und Erfindungen, Hüter der Erlösung, der Befreiung, der Freiheit. Wirkt zusammen mit den Engeln Aschim. Farbe: Hellblau, Weiß.

## **Haniel (Phaniel)**

„Sephira Nezach“ (Ewigkeit) - „Ich bin Gott“.

Vermittler des göttlichen Verzeihens, Verstehens, der Verständigung. Hüter der göttlichen allumfassenden Liebe, der Sanftheit, der Verständigung und Kommunikation, Hüter des Herz-Chakras, zusammen mit Raphael. Wirkt zusammen mit den Engeln Elohim. Farbe: Rosa.

## **Zadkiel**

„Sephira Hesed“ (Güte) - „Der Tröster Gottes“.

Wirkt bei der Heilung von Wunden, verkörpert Gottes Güte und Barmherzigkeit, vermittelt die Göttliche Gnade, hilft denen, die vom Weg abgekommen sind. Wirkt mit den Engeln Hashmallim. Farbe: Violett.

## **Andon**

Wirkt zusammen mit den Engeln Elohim bei der Erlösung von Seelen. Farben: Weiß, Gold.

## **Uriel (Auriel)**

„Sephira Hod“ (Herrlichkeit) - „Das Licht Gottes“.

Wegweisung, inspiriert die Menschen an Wendepunkten, er leuchtet dem Suchenden den Weg in der Finsternis, Hüter von Umsetzung, Manifestation und Erfüllung, Hüter der Kreativität. Farbe: Orange.

## **Sandalphon**

„Sephira Malkhut“ (Königreich). „Der Gärtner Gottes“.

Hüter des Wachstums, Bote, Gärtner der Seele und des Geistes. Er verkörpert die Formgebung. Wirkt mit den Engeln Cherubim. Farbe: hellgrün.

## **Japhkiel (Jafkiel)**

Engel der Läuterung. Farbe: Gold.



# Meditationen



## Schutzengel

Sitze in Meditationshaltung.  
Lege die linke Hand  
auf dein Herzchakra.  
Schließe die Augen.  
Beobachte deinen Atem.  
Zentriere dich im Herzen.  
Bitte von ganzem Herzen,  
deinen Schutzengel in dieser  
Meditation zu erscheinen.

Vielleicht spürst du,  
wie dich ein Hauch umweht,  
ein Lichtwesen erscheint...  
Vielleicht hörst du ein sanftes Knistern,  
eine Melodie,  
siehst schillernde Farben...

Begrüße dann von ganzem Herzen  
deinen Schutzengel.  
Spüre, wie seine Energie dich einhüllt,  
dir Geborgenheit schenkt,  
immer für dich da ist.  
Verweile.

Bedanke dich.  
Verabschiede dich.

## **Erzengel Metatron**

Sitze in Meditationshaltung.  
Lege eine Hand auf dein Herzchakra.  
Zentriere dich im Herzen.  
Bitte von ganzem Herzen,  
den König der Engel, Metatron,  
zu erscheinen.

Vielleicht siehst du  
einen hellen goldenen Strahl,  
umgeben von vielen kleinen und  
großen tanzenden Lichtern.  
Ein Hauch von sphärischen Symphonien  
schwebt im Raum, webt sich zu einer Melodie.  
Sie erzählt dir von Liebe, Heilung und Gnade.

Immer heller und strahlender wird das Leuchten,  
es erleuchtet dich.  
Jede Zelle deines Körpers erstrahlt  
in diesem reinsten aller Lichter.  
Ein Gefühl von Liebe  
und unermesslicher Freude erfüllt dein Herz.  
Es strahlt in Liebe und Dankbarkeit.  
Lichtstrahlen fließen aus deinem Herzen  
und breiten sich aus.  
Deine Welt steht still.  
Du bist in deinem Zentrum angekommen.  
Zeitlos ruhst du im ewigen Sein.  
In der Liebe.  
In der Wahrheit.  
Im Frieden.

## **Erzengel Raphael**

Sitze in Meditationshaltung.  
Lege eine Hand auf dein Herzchakra.  
Schließe die Augen.  
Bitte von ganzem Herzen,  
den Engel der Heilung, Raphael,  
in dieser Meditation zu erscheinen.

Vielleicht spürst du, wie du von  
einem strahlend grünen Licht eingehüllt wirst,  
wie sanfte Wellen von Heilenergien fließen.  
Sphärische Gesänge der reinsten Liebe und Gnade  
erfüllen dein Herz und deine Seele  
mit Freude und Dankbarkeit.

Begrüße von ganzem Herzen Erzengel Raphael.

Seine Strahlen berühren dich sanft  
und heilende Kraft beginnt zu fließen.  
Alle deine Körper, alle Zellen beginnen,  
sich mit dem heilenden Licht zu füllen.

Sanfte Wellen der Heilung  
erfüllen dein Herz, deinen Körper, dein Sein.

Alles Alte wird verwandelt,  
wird neu und strahlend.  
Heilung geschieht.

Bedanke dich.  
Verabschiede dich.

## **Erzengel Michael**

Sitze in Meditationshaltung.  
Lege eine Hand auf dein Herzchakra.  
Schließe die Augen.  
Bitte von ganzem Herzen, Erzengel Michael  
in dieser Meditation zu erscheinen.

Vielleicht spürst du,  
wie du von einem blauen Licht umfungen  
oder von angenehmer Wärme eingehüllt wirst.

Begrüße von ganzem Herzen Erzengel Michael.

Wenn du dich bereit fühlst,  
bitte um die Befreiung von alten, überlebten  
Erinnerungen, Gedanken und Gefühlen  
an vergangene Situationen, Beziehungen.

Sanft und liebevoll löst Erzengel Michael alles auf.  
Wellen der Liebe und des Friedens  
erfüllen dich, dein Herz, deine Seele.

Spüre, wie du frei wirst,  
leichter und leichter.

Neu geboren, frei im Sein,  
erfüllt von Wahrheit und Liebe.  
Heilung geschieht.

Bedanke dich.  
Verabschiede dich.

## **Erzengel Gabriel**

Wenn Du möchtest,  
lege eine Hand auf dein Herzchakra  
und zentriere dich hier.  
Schließe deine Augen.

Bitte von ganzem Herzen  
Erzengel Gabriel  
zu erscheinen.

Vielleicht spürst du, wie du von  
einem strahlend weißen Licht eingehüllt wirst.

Begrüße von ganzem Herzen Erzengel Gabriel.  
Bitte um Freiheit auf deinem Weg durch diese Welt.

Vielleicht fühlst du dich emporgetragen,  
wie auf Schwingen,  
höher und höher.

Schaue nach unten und  
siehe den Weg deines Lebens.

Wie in einem Mosaik,  
fügen sich, ganz von alleine,  
- Situationen, Menschen, Zeiten -  
zu einem harmonischen Bild zusammen.  
Die Erkenntnis erfüllt dich,  
zu jeder Zeit am richtigen Ort zu sein,  
auf allen Wegen zu dir zu reisen,  
das Richtige zu tun und immer getan zu haben.

In der Freiheit deiner Entscheidungen  
zeigt sich die Weisheit deiner Seele, du weisst:

„Auf dem Weg des Lichtes und der Liebe bin ich frei“.

Ein Gefühl von Freiheit steigt in dir auf.  
Spüre, wie sich dieses Gefühl  
in deinem ganzen Körper ausbreitet,  
alle Zellen erfüllt und erleuchtet.

„Freiheit ist meine Natur“.  
Mit dieser Erkenntnis kehrst du zurück.  
Auf sicheren Schwingen landest Du  
mit all deinen Körpern  
im Hier und Jetzt.

Dankbarkeit und Freude erfüllen dein Herz.  
Du fühlst dich frei und leicht.

Wenn du bereit bist,  
bedanke dich von Herzen und verabschiede dich.

Nimm dieses Gefühl mit in den Tag,  
in dein Leben...





17

# Neue Meditationen



# Die Matrix-Quanten-Meditation

Der Begriff Matrix, „das All-umfassende“, „das Nullpunktfeld“, ist ein zentraler Begriff in der Quantenphysik. Die Matrix ist ein Schwingungsfeld unterschiedlicher Dichte. Es ist die ursprünglichste reinste Schöpfungsenergie. In dieser Matrix sind alle Gefühle, Glaubenssätze, Gedanken, Erlebnisse und Emotionen, also unsere Realität, so wie wir sie wahrnehmen, enthalten. Jeder Gedanke, jedes Bild, jedes Wort das länger oder häufiger visualisiert, gedacht wird, verdichtet und manifestiert sich hier. „Gedanken erschaffen Realität.“ Stelle dir vor: Dein Lebensfilm entsteht auf deiner eigenen Leinwand. Durch deine bewusste Wahl, einen bestehenden Zustand „anders“ zu sehen, ändert sich deine Einstellung zu deiner Realität. Neue Möglichkeiten eröffnen und manifestieren sich augenblicklich. Richtest du deine Aufmerksamkeit und deine Absicht z.B. auf Frieden und Stille, so tritt diese in Erscheinung. So kannst du ein Leben in Harmonie und Fülle erschaffen.

## Höre auf dein Herz

Sei ehrlich zu dir selbst. Schaue genau hin. Höre auf dein Herz. Frage dich: Ist es wirklich das, was ich will? Was ist die Langzeitwirkung, wenn ich mir dies wünsche? Was würde passieren, auf einen kurzen oder längeren Zeitraum bezogen, wenn sich dieser Wunsch erfüllte?

## Genaue Wortwahl

Formuliere deine Wünsche/Ziele in deiner eigenen Ausdrucksweise. In klaren, kurzen, einfachen, positiv formulierten Sätzen. Das Universelle Bewusstsein hört kein „Nein“ und kein „nicht“, sprich z.B. „Ich bin...“, anstelle von „ich bin nicht...“ Drücke das Gemeinte immer in der Gegenwartsform aus, z.B. „ich lebe in Harmonie“, anstelle von „ich möchte...“ oder „ich werde...“ Bekräftige das Gesagte am Ende mit „So ist es“ (3x).

# Matrix

ist

„das **All**-Umfassende”

- das **Alles** beinhaltet.

**Alles** ist Bewusstsein.

**Alles** ist Licht und Information.

**Alles** ist mit allem verbunden.

**Dein** Bewusstsein erschafft deine Realität.

**Ä**nderungen in deinem Bewusstsein  
verändern deine Realität.

**Die** Energie folgt der Aufmerksamkeit.  
Konzentriere dich darauf, was du wirklich möchtest.

**Mit** bewusst wiederholt gedachten Gedanken  
kreierst du deine Wirklichkeit.  
Sei dir der Schöpferkraft deiner Gedanken bewusst.

**Die** Welt ist das, wozu deine Gedanken sie machen.  
Sei dir deiner Gedanken bewusst. Sei achtsam in deiner Wortwahl.

## **Meditation - Matrix I**

Sitze in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen.  
Deine Hände liegen im Gyan-Mudra  
auf den Oberschenkeln.  
Dein Atem geht frei und leicht.  
Ein und aus.

Visualisiere -  
lasse den Begriff Matrix  
in dir aufsteigen.

Tiefe Stille,  
helles strahlendes Leuchten.  
Ein Leuchten,  
wie die Reflexionen  
eines lichtbeschienenen Wassers.  
Ein Farbenspiel aus  
regenbogenfarbenem Feuer.

Die Urmatrix.  
Der Stoff, aus dem sich alles gebiert.  
Ein Ort voller Liebe.

Leere deinen Geist,  
Denke das Wort „Frieden“.  
Beobachte,  
wie die Matrix sich verändert,  
Frieden geschieht!

Leere Deinen Geist.  
Denke das Wort „Liebe“.  
Beobachte,  
wie die Matrix sich verändert,  
Liebe geschieht!

Bedanke Dich bei der Matrix  
für die tiefe Weisheit,  
die Du erfahren durftest.



## **Meditation - Matrix II**

Sitze in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen.  
Deine Hände liegen im Gyan-Mudra  
auf den Oberschenkeln.  
Atme tief ein  
und aus.

Visualisiere,  
lasse den Begriff „Matrix“  
in dir aufsteigen.

Vielleicht erscheint dir die Matrix  
als ein Meer von Energie,  
wie flüssiges Gold,  
leuchtend strahlende Wellen  
von Energie  
bauen sich auf,  
werden sanfter  
und wieder ruhig.

Ein Gedanke steigt auf,  
ein Bild deiner Wünsche,  
ein Bild deines Wollens.  
Oft gedacht,  
erscheint er in der Matrix,  
verdichtet sich,  
manifestiert sich.

Ein Bild deines Wesens,  
ein Lebensmuster.

Die Energie deiner Gedanken  
bestimmt deine Welt, -  
kreiert dein Leben.  
Wenn du möchtest,  
sprich in Gedanken  
oder laut:

„Ich bin glücklich.  
Ich lebe in Freude, Harmonie  
Lebendigkeit und Freiheit,  
an schönen Orten.  
Liebevollen Wesen umgeben mich”.

Finde deine eigene Botschaft.



## Die Erkenntnis

Leuchtende Sterne,  
glitzernde Strahlen hellen Lichtes,  
eine Reise durch alle  
Galaxien,  
Welten,  
Planeten,  
Orte,  
Inkarnationen,  
Körper,  
Zellen,  
Gefühle,  
Gedanken...

Im Zentrum -  
mein Herz.  
Stille.  
Liebe,  
Klarheit,  
Frieden.

Die Erkenntnis -  
das tiefe Wissen,  
zu jeder Zeit am richtigen Ort zu sein.  
Das Richtige zu tun - und immer getan zu haben.

Auf allen Wegen reise ich immer zu mir.

Alles ist Teil meiner eigenen Schöpfung.





# Kosmische Reise

Sitze in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen.  
Atme tief ein und aus.  
Visualisiere.

Das All.  
Samtenes, leuchtendes Blau,  
funkelnde Sterne.

Aus der Mitte des Universums kommend,  
erscheint ein überirdisch strahlend,  
klares, türkisfarbenes Licht,  
berührt dich in den Tiefen deines Herzens.  
Gerufen von einer inneren Gewissheit,  
folgst du ihm.

Umhüllt von einer farbigen Energiekugel,  
beginnst du zu schweben.

Du schwebst höher und höher,  
verlässt die Erde,  
vorbei an den Planeten unseres Sonnensystems,  
Hinaus aus unserer Galaxie,  
Immer weiter...

Ein Quantentunnel öffnet sich für dich,  
Flieg hinein in das sprudelnde Wirbeln,  
dieses kosmischen Lichtkanals.

Im nächsten Moment - Stille.  
Licht-leuchtender Raum  
türkisglitzernde Stille,

Schemen hochgewachsener Wesen,  
die dich freundlich begrüßen.  
Wie das Aufblühen wunderbarer Blüten,  
erreichen dich Wellen  
ihrer grenzenlosen Herzensliebe.  
Herz zu Herz.  
Tiefe Freude erfüllt dich.

An diesen Ort kannst du immer zurückkehren.  
Bedanke und verabschiede dich nun.  
Wie in einem Tanz eröffnen dir ihre Hüter  
ein Raum-Zeit-Portal.

Du beamst zurück -  
in deine Welt -  
in dein Zimmer.

Spüre deinen Körper,  
deine Füße,  
bewege die Finger und  
- in deiner Zeit -  
öffne die Augen.

## **Meditationen zu Prana- und Lichtnahrung**

Als Lichtnahrung (auch „Breatharianism“, „Prana-Ernährung“ genannt) bezeichnet man eine feinstoffliche Ernährungsform, welche ohne die Zufuhr fester oder flüssiger Nahrung auskommt, anstelle dessen werden z.B. nährende Alternativen oder spezielle Techniken eingesetzt. Techniken und Übungen zum Thema findet man z.B. in alten Schriften des Yoga, in Indien seit jeher praktiziert. Grundlage ist eine langjährige Yogapraxis, die Aktivierung der Kundalini, sowie die Durchführung von Pranayama bis zur völligen Beherrschung von Kumbhaka (das Anhalten des Atems). Kombiniert mit einem durch das Khechari Mudra erreichten Verschlusses des Bindu Visargas, kann man den damit verbundenen Fluss des ihm innewohnenden Nektars (Amrit) erreichen. Wenn dieser Nektar fließt kann der Yogi davon leben. Weiterhin bekannt sind Menschen, die keine Nahrung mehr zu sich nahmen und gleichzeitig einen starken religiösen Glaubens hatten, z.B. Therese Neumann, Maria Furtner.

### **Jasmuheen**

Jasmuheen, eine spirituelle LehrerIn lehrt den „Lichtnahrungsprozess“. In ihrem Buch: „Sanfte Wege zur Lichtnahrung“ gibt sie Hilfen, den Körper von innen zu nähren und auf Prana/Lichtnahrung vorzubereiten. Eine grundlegende Erkenntnis ist: „Gleiches zieht Gleiches an“. Zu den beschriebenen Techniken gehört z.B. der „Köstliche Lebensstil“: Die Ausrichtung auf das Göttliche durch Meditation, Gebete und Mentaltechniken. Bewusste Körperpflege, vegetarische Ernährung und Bewegung. Viel Zeit in der Stille in der Natur verbringen. Aufbau des Emotionalkörpers durch selbstloses Dienen, Gesänge der Hingabe und Mantren.

## **Sanfte Wege zur Lichtnahrung**

### **Die „Sehn-Sucht - Hunger“**

Jeder Mensch hat Sehnsucht, er hungert nach etwas. Dieser Hunger kann sich auf allen Ebenen ausdrücken, z.B. körperlicher-, emotionaler- (nach Liebe, Umarmungen, Zuwendung), mentaler- (nach Wissen) und spiritueller Hunger. Diese Gefühle werden oft mit rein körperlichem Hunger verwechselt und anstelle, einer gewünschten Umarmung, gibt es z.B. eine Mahlzeit. Durch das Erkennen und Erfüllen der eigentlichen Bedürfnisse erreicht man ein inneres Gleichgewicht und benötigt weniger Nahrung.

### **Allmählicher langsamer Übergang zu leichter Nahrung**

Je nachdem, an welcher Stelle man gerade mit seiner Ernährung steht, ernährt man sich immer leichter, im Einklang mit sich selbst und in seiner eigenen Zeit. Wenn man täglich 3 Mahlzeiten zu sich genommen hat, versucht man es z.B. mit zwei pro Tag. Ein Weg vom Fleischesser zum Vegetarier, Veganer, Rohköstler, Früchte-Esser, bis hin zur Lichtnahrung.

### **Nahrung für den physischen Körper (Eigene Ergänzung)**

Kaufe bewusst ein, schaue Dir die Nahrung genau an: Wie sieht sie aus? Welche Farben hat sie? Wie riecht sie? Wie fühlt sie sich an? Nährt mich diese Nahrung? Will ich sie wirklich essen? Bereite Deine Nahrung mit guten Gedanken zu, wenn Du magst, kannst Du ein Mantra denken oder einfach „Liebe“ fühlen. Lasse deinen Essensplatz einen Ort der Ruhe und des Friedens sein.

### **Starke Geist-Körper-Verbindung**

Hier geht es darum, den eigenen Körper zu lieben, ihn als Tempel zu behandeln, ihm Gutes zu tun. Die Erkenntnis, die/der MeisterIn seiner Gedankenwelt und damit seines ganzen Körpers zu sein, z.B. mit Hilfe bewusst gewählter Gedanken den Körper neu zu programmieren. Beispiele: „Ich liebe meinen Körper und mein Körper liebt mich. Ich bin froh und gesund und strahle hell wie ein Licht“, oder: „Lieber Körper, ab sofort erhältst du alle Nährstoffe, die du brauchst, um stark und gesund zu sein, ganz leicht, von alleine“.

## **Nährende Alternativen**

Bei der Prana/Lichtnahrung werden andere Kanäle, alternative Möglichkeiten sich zu nähren eröffnet. Diese dienen dazu, Ausgeglichenheit, Harmonie und Lebensfreude zu fördern. Damit kann ein elementares Gleichgewicht erreicht werden, in dem man sich vollkommen erfüllt und genährt fühlt, bis hin zu einem Eintauchen in einen Zustand von Glückseligkeit. Dazu gehören z.B.

### **Meditation**

Meditationen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

### **Gebete**

Gebete öffnen das Herz und wirken Heilung.

### **Pranayama**

Durchführung spezieller Atemübungen „Pranayama“ zur Aufnahme von Lebensenergie „Prana“ (s. Kap. Pranayama).

### **Liebe**

Liebe und Mitgefühl für Familie, Freunde, andere Menschen, alle fühlenden Wesen, wie Tiere, Pflanzen etc. Körperliche Berührungen, Umarmungen, Streicheleinheiten, Seelenaustausch.

### **Harmonie im eigenen Heim**

Nährend wirkt eine Umgebung, in der wir ruhig und harmonisch leben können, das Gefühl haben, wirklich zu Hause zu sein. Ein Nest, das Geborgenheit und Wärme ausstrahlt. Ein heilendes Heim, mit Bildern, die Harmonie und Frieden ausstrahlen.

### **Naturerfahrungen**

Die Natur mit allen Sinnen erleben: riechen, sehen, hören, spüren, schmecken. Sich nähren mit dem satten Grün von Wiesen und Wäldern, dem strahlenden Blau des Himmels, dem lichten Gelb der Sonne und den Brauntönen frischer Erde. Die Kraft der Sonne in sich aufnehmen (s. a. Kapitel „Naturmeditationen“).

## **Kreativität**

Ausdruck und Bewegung, alle kreativen Tätigkeiten (z.B. Musik, Singen, Malen, Schreiben,...) die man liebt und gerne tut, haben eine nährenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

## **Bewegung**

Tanzen, fließen lassen von Gefühlen (Nahrung für den Emotional Körper), Erdung, Hingabe. Yoga, Tai Chi, Qi Gong zur Energetisierung und Ausgeglichenheit.

## **Musik**

Spirituelle, transzendente Musik zur Herzöffnung. Heilende Klänge, wie von Klangschalen, transzendente Klänge mit Hilfe z.B. des Klaviers, erdverbundene Klänge, wie Trommeln etc.

## **Singen**

Heilende, hingebungsvolle Gesänge, mit Botschaften der Wahrheit und Liebe, wie Mantras und Chants, Bija-Mantras, wie AUM, YAM und der Vokal „A“ haben starke, das Herz öffnende und heilende Wirkung.

**Malen**, z.B. in Meditation gemalte Bilder mit heiligen Symbolen, Engeln, spirituellen Meistern, Naturwesen, Mandalas u. a.

## **Schreiben**

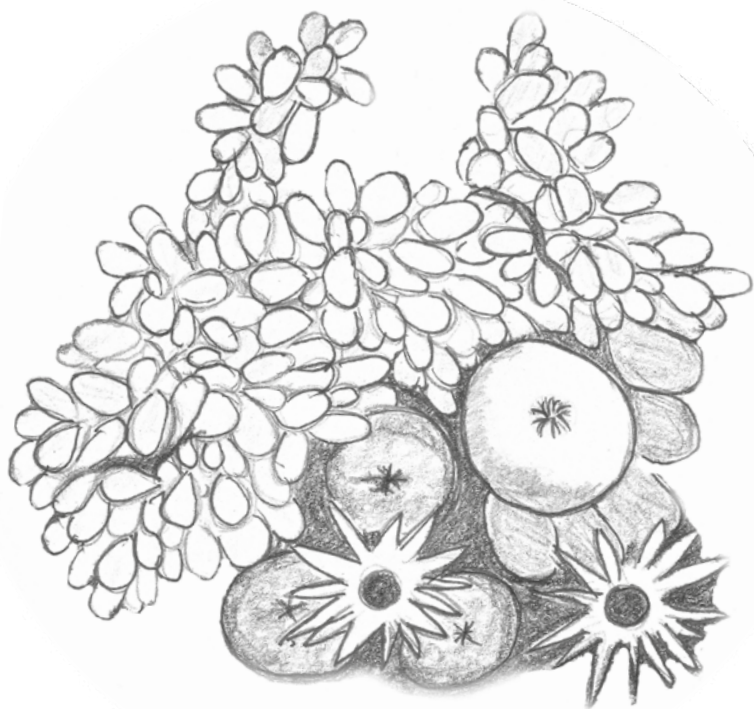
Schreiben, s. kreatives Schreiben, S. 429.

## **Änderung der inneren Einstellung**

Sich dazu entschließen, mehr Spaß zu haben, zu lachen, tanzen, singen, spielen...

## **Dem Leben danken**

Das Gute im Leben sehen - sich täglich bedanken.





## **Meditation - Achtsam Essen**

Bereite alles für dein tägliches Essen vor.  
Stelle eine Kerze auf den Tisch.  
Richte dir einen schönen ruhigen Platz ein.

Sitze entspannt.  
Deine Wirbelsäule ist gerade und aufrecht.  
Atme langsam und bewusst.

Arrangiere nun  
köstliche Nahrung  
auf deinen Teller.  
Schaue die Farben,  
die Formen.  
Genieße den Duft.

„Alles ist auf der Erde gewachsen,  
in der Sonne gereift.  
Es ist ein Teil des Lebens”.

Nimm etwas davon in den Mund.  
Schmecke die Vielfalt der Aromen.  
Lass deine Zähne sorgsam ihre Arbeit tun.  
Spüre, wie alles immer feiner wird.  
Lasse es durch die Speiseröhre reisen,  
bis zu deinem schon wartenden Magen.

Stelle dir vor,  
wie sich die nährenden Anteile  
in deinem Körper verteilen,  
wie alles gut aufgenommen wird.

Fühle, wie Gesundheit und Wohlbefinden  
deinen Körper durchströmen.

## **Lichtnahrungsmeditation**

Begib dich nach draußen,  
zu einem von Sonnenlicht beschienenen Ort.  
Stehe aufrecht in Meditationshaltung.  
Deine Hände sind wie Kelche nach oben geöffnet.

Betrachte -  
die prächtigen Farben der Natur.  
Das satte Grün der Wiesen,  
die leuchtenden Farben der Blumen,  
das strahlende Blau des Himmels.  
Die Essenz dieser Schönheit  
ist Nahrung für deine Seele.  
Nährt dein ganzes Sein.

Schließe die Augen.  
Sonnenenergie durchflutet deinen Körper.  
Spüre das Licht der Sonne auf dem Kronenchakra,  
deine Verbindung zum Himmel.  
Kosmische Nahrung.

Spüre die Erde unter deinen Füßen.  
Fest verwurzelt stehst du.  
Die Energie der Erde nährt dich.

Atme tief ein und aus.  
Fülle deine Lungen mit klarer frischer Luft.

Atme erneut ein.  
Spüre, wie der Atem durch die Nase einströmt,  
in deine Lungen fließt und sie erfüllt.  
Atme einige Minuten in der Wechselatmung  
des Pranayama  
oder  
atme weiter in deinem eigenen Rhythmus.

Erfülle deinen Körper mit klarer frischer Luft.  
Prana fließt, wie helles Licht,  
nährt deine Organe, nährt jede Zelle.

Öffne nun die Augen.  
Nähre dich mit dem Licht der Sonne.  
Spüre, wie es deinen Körper durchflutet.  
Jede Zelle deines Körpers reichert sich an,  
mit diesem strahlenden, klaren, reinen Licht.  
Sonnenenergie umhüllt dich.  
Dein Körper badet in diesem Licht.  
Deine Haut nimmt es freudig auf.

Lichtenergie wird  
von deinen Augen aufgenommen.  
Lichtstrahlen erhellen und  
durchfluten deinen ganzen Körper.  
Das Licht erfüllt deine Augen, deinen Kopf,  
deine Brust, deine Arme und Hände,  
fließt über den Rücken  
zu deinen Beinen und Füßen.

Jede Zelle ist angefüllt mit diesem  
strahlenden, hellen, reinen Licht.  
Es nährt deinen Körper, erfüllt dich  
mit göttlicher Nahrung -„Lichtnahrung“.

Dein Körper nimmt diese Nahrung dankbar auf  
und wandelt sie in die für ihn nötigen Vitamine  
und Nährstoffe um.

Sprich: „Ich bin genährt von der Fülle des Lebens  
und der kosmischen Kraft.  
So ist es. So ist es. So ist es.“

W e are opening up

in sweet surrender  
to the infinite love light  
of the

O ne

## Chanting - Universal Songs

Chanting (skrt. Kirtan) „Herzgesänge“, sind in Melodien eingehüllte Gebete oder Mantren die die Seele mit der göttlichen Quelle in Einklang bringen (s. Chanting, S.91).

Stehe entspannt, in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen und chante:

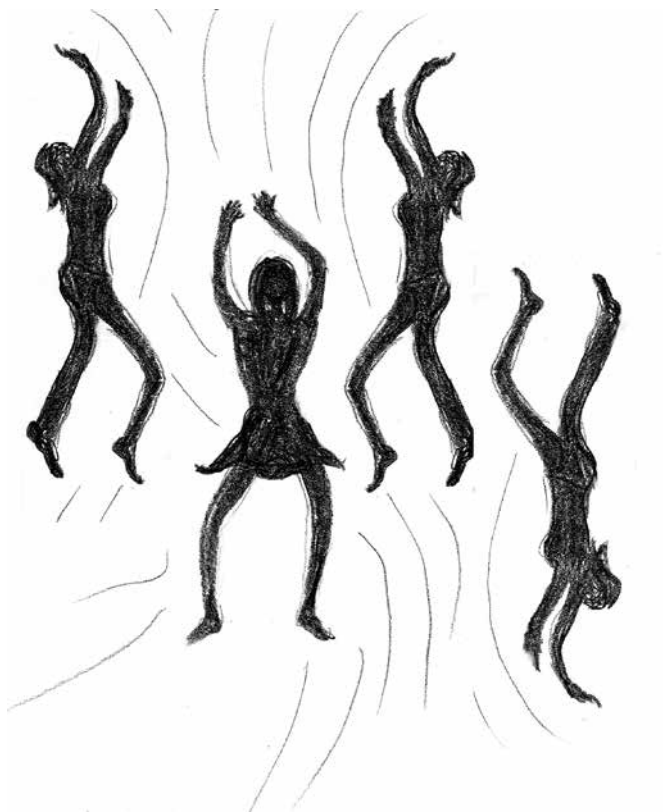
*We are opening up in sweet surrender  
to the infinite love light of the One.  
We are opening, we are opening.*

*The river is flowing, growing and flowing  
The river is flowing back to the sea.  
Mother earth carry me  
Your child I will always be  
Mother earth carry me back to the sea.*

*We are the power in everyone  
We are the dance of the moon and the sun  
We are the hope that will never hide  
We are the turning of the tide*

*Lachend, lachend, lachend  
kommt die Sonne über den Berg.  
Über den Berg kommt sie lachend, ha ha ha  
lachend über den Berg.*

# Tanz-Meditationen



## Trancetanz

*„Lasse das Göttliche in deinem Herzen tanzen.  
Tanze was Du bist“*

Der Trancetanz hat seinen Ursprung in den intuitiven kraftvollen Tänzen der Naturvölker, die so mit der göttlichen Kraft in Verbindung treten. Er zeigt sich in allen Kulturen, z.B. dem Tanz der nordamerikanischen Navajos, den Ureinwohnern Australiens oder Afrikas. Tanz als Gebet. Ein Hauptmerkmal des Trancetanzes ist der Ausdruck und das Fließen lassen von Gefühlen, die Verschmelzung des eigenen Geistes mit der göttlichen Kraft und die völlige Hingabe an den Tanz, bis hin zur Ekstase.

In der heutigen Zeit findet man ihn im modernen Trancetanz, Free-techno, Goa etc. Eine wichtige Rolle spielen Tempo, Lautstärke und Rhythmus der Musik, die den Tanzenden in die Trance begleitet. Dabei können natürliche Instrumente wie Trommeln oder Rasseln, ein Didgeridoo o. a. als Führung eingesetzt werden. Der moderne Tanz wird z.B. mit Trance-induzierenden Tönen eröffnet, die in die tieferen Bewusstseinschichten führen. Es folgen kraftvolle, dynamische Rhythmen und abschließend sanfte Klänge zur Begleitung in eine tiefe Stille.

## **Meditation - Trancetanz**

Wähle einen Live-Mitschnitt mit Trommeln o. a.

Stehe zuerst in Meditationshaltung,  
lege eine Hand auf dein Herzchakra.  
Schließe die Augen.  
Spüre in dein Herz.

Vielleicht möchtest du deine Energie  
mit einer Atemtechnik, dem Feueratem aufbauen.

Atme dazu eine Weile (etwa 10 bis 15 x),  
schnell und kraftvoll durch die Nase aus,  
ziehe dabei deinen Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule.  
Das Einatmen geschieht leicht und entspannt.  
Ein- und Ausatmung sind gleich lang.  
Spüre in deinen Körper,  
achte auf ein Wohlgefühl während des Atmens.

Atme dann ein- bis zweimal normal ein und aus.

Lausche dem Klang der Trommeln,  
der Musik.  
Höre den Rhythmus.  
Spüre in deinen Körper.  
Warte, bis dein Körper sich bewegen will.

Fließe mit der Musik.  
Tanze mit deiner ganzen Hingabe.  
Tanze, was da ist,  
Tanze, was du fühlst.



Vielleicht spürst du Liebe  
- fließe in der Liebe.  
Tanze deine Freude und Leichtigkeit,  
oder deine Wut,  
deine Trauer...

Vielleicht möchtest du  
stampfen oder hüpfen,

dich wild schütteln  
oder drehen...

singen,  
lachen,  
weinen,  
schweigen...

Gib dich der Musik  
und dem Tanz völlig hin.

Tanze erst langsam,  
dann immer schneller,  
lasse deine Energie frei fließen.

Dein Herz schlägt im Einklang mit der Musik,  
mit dem Universum,  
mit Gott.

## Kreistänze

„Finde deine Mitte im Tanze“

Kreistänze sind Gruppentänze mit mindestens vier TeilnehmerInnen. Ein Kreistanz hilft bei der Zentrierung, harmonisiert, verbindet Menschen und Gruppen miteinander. Wichtig ist die genaue Abstimmung aufeinander. Der folgende Tanz „*May the circle be open, but unbroken*“ ist der großen Göttin gewidmet.

Steht zuerst in Meditationshaltung,  
im Atmanjali-Mudra.  
Spürt in euer Herz.

Begrüßt euch mit einer Verneigung.

Fasst euch an den Händen,  
bildet einen Kreis.  
Alle Daumen zeigen nach rechts.  
Eine Hand gibt, die Andere nimmt.

Singt zur Einstimmung  
das Mantra „AUM“ (3x).

Singt anschließend den folgenden Chant,  
und folgt den dazu beschriebenen Bewegungen:  
„*May the circle be open, but unbroken,  
May the love of the goddess be ever in your heart“  
Merry meet and Merry part  
and merry meet again.*“

Geht zuerst im Kreis nach rechts, singt dabei:  
„*May the circle be open, but unbroken*“  
(Möge der Kreis offen, aber ganz sein)

Geht nun im Kreis nach links. Singt dabei:  
„*May the love of the goddess be ever in your heart*“  
(Möge die Liebe zur Göttin immer in Deinem Herzen sein)

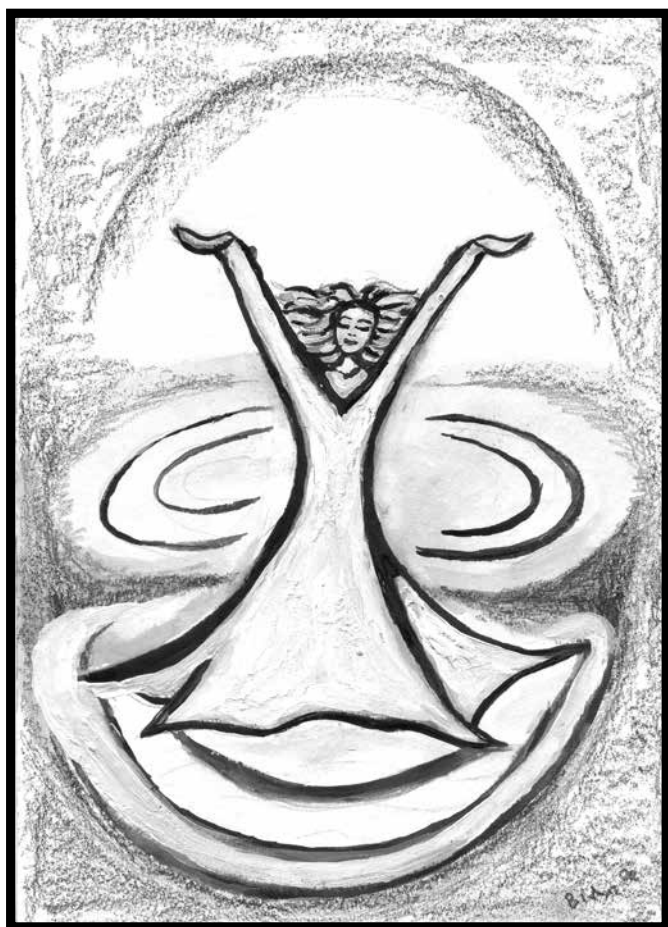
Geht mit leicht erhobenen Armen drei Schritte  
in Richtung Kreismitte. Singt:  
„*Merry meet*“  
(Fröhliches Treffen)

Geht drei Schritte zurück zum Außenkreis. Singt:  
„...*and Merry part*“  
(Fröhliches Auseinandergehen)

Steht still. Singt:  
„...*and merry meet again.*“  
(Fröhliches Wiedertreffen)

Beginnt erneut.

Der Tanz endet mit einer Verabschiedung,  
Verneigt euch im Atmanjali-Mudra.



## **Wirbel-Meditation „Whirling“**

Diese Meditation gilt als eine der ältesten und kraftvollsten Meditations-techniken. Schon seit Anbeginn der Zeit, ist das Drehen, bzw. Wirbeln ein Element aus den Tänzen aller Kulturen, z.B. auch des Schamanismus. Es wurde besonders weiter entwickelt im „Tanz der Derwische“, als heilige Handlung erfordert er hier jahrelange Übung, die geistige Einstellung, d.h. das immerwährende Gedenken Gottes steht dabei im Vordergrund. Unter der Bezeichnung „Whirling“ wurde diese Technik als eine der Osho-Meditationen populär. In der folgenden Meditation kannst du dich mit der Technik des Wirbelns bekannt machen.

### **Vorbereitung:**

Letzte Mahlzeit:  
drei Stunden vor der Meditation.

Rituelle Reinigung:  
Dusche, Bad.

Kleidung:  
Weite leichte Bekleidung  
aus Baumwolle.

Sei behutsam  
und freundlich  
zu deinem Körper,  
beginne die Übung langsam,  
spüre und beobachte.

Bei Unwohlsein beende die Meditation sofort.

## **Meditation - Wirbeln**

Stehe mit offenen Augen in Meditationshaltung.  
Spüre die Verbindung zu Gott in deinem Herzen.  
Spüre deine Verbindung zum Himmel,  
die Erde unter den Füßen.

Hebe die Arme auf Schulterhöhe,  
beide Hände sind nach oben geöffnet,  
so empfängst du Energie oder  
die Handfläche der rechten Hand  
zeigt nach oben, die der linken nach unten,  
so wird die Energie an die Erde weitergegeben.

Spüre in dein Herz.  
Das Zentrum deiner Liebe.

Beginne, dich langsam zu drehen.  
Drehe dich.  
Hingebungsvoll.  
Drehe dich in tiefer Liebe zur Schöpfung.

Drehe dich mit offenen Augen.  
Lasse die Bilder an dir vorbeifließen.  
Dein Inneres ist der Mittelpunkt,  
hier ist es ruhig und still.

Vielleicht möchtest du,  
wenn du soweit bist  
oder die Musik es dir zeigt,  
schneller werden...

Lasse den Namen Gottes  
in deinem Herzen singen.

Vielleicht möchtest du  
anhalten - dich sammeln,  
im Zustand wacher Bewusstheit  
dein Sein wahrnehmen,  
dich dann weiterdrehen...

Wenn du den Tanz  
beenden möchtest:

Halte an,  
stehe still - bewegungslos.  
Nimm wahr - beobachte.  
Spüre deine Verbindung zu Gott,  
oder

wenn dein Körper es dir zeigt,  
lasse dich zu Boden sinken,  
schließe die Augen  
rolle dich auf den Bauch,  
bis dein Nabel die Erde berührt  
oder

lege dich auf den Rücken.  
Schließe die Augen.  
Bleibe unbeweglich,  
verweile in Stille.

## **Spontane Meditationen**

Die Spontane Meditation, wie „kreatives Bewegen“ ist eine sehr alte Yogatechnik. Es bezeichnet den freien Fluss der Energie, in Form von Bewegungen. Mit einem Gebet verbindet man sich mit der göttlichen Kraft, lässt die Energie ihren Weg nehmen, lässt alles geschehen...

### **Kreatives Bewegen**

Stelle dich locker hin,  
entspanne dich,  
lasse deine Arme, deinen Kopf...  
locker hängen.  
Warte einige Minuten...  
bis dein Körper  
sich von selbst bewegen will.

Vielleicht spürst du  
eine leichte Bewegung  
in den Fingern,  
der Hand,  
in den Beinen,  
ein winziges Zucken  
oder ein Schütteln deines Körpers.

Lasse alles fließen...  
Vielleicht möchte dein Körper  
verschiedene Haltungen einnehmen,  
sich bewegen, schütteln,  
wiegen, beben, tanzen...  
Lasse alles geschehen.  
Lasse die göttliche Kraft durch dich wirken.



## **Kreatives Schreiben**

Lege dir Blätter  
und einen Stift bereit.  
Setze dich in Meditationshaltung  
an einen Tisch und  
lege die Hände  
auf deine Oberschenkel.  
Spüre in dein Herz.

Entspanne,  
Nimm einen Stift zur Hand,  
lege die Arme locker auf den Tisch.  
Warte einige Minuten...  
bis deine Hand sich bewegen will.

Schreibe auf, was da ist,  
alle Gedanken, alle Ideen,  
sinnig oder unsinnig,  
lustig oder ernst.  
Schreibe...

## **Kreatives Malen**

lege dir Papier, Buntstifte, Pinsel,  
deine Lieblingsfarben zurecht  
und verfahre wie oben.

## **Brabbel Meditation**

Brabbeln, besonders auch bekannt als eine Technik der Osho-Meditationen, wird in der therapeutischen Arbeit oder allgemein als Lockerungstechnik eingesetzt. Brabbeln kann alleine oder in einer Gruppe durchgeführt werden. Besonders für Menschen des Westens ist diese Methode sehr effektiv. Die überschüssige geistige Energie wird freigesetzt, ein Fließen lassen und schnelles Ausdrücken der innewohnenden Energie der Gedanken in Form von Lauten. Man lernt über sich selbst zu lachen. Brabbeln bewirkt Entspannung. Es läßt uns Ruhe, Leichtigkeit und Freiheit erfahren und die eigene Verbindung zum Göttlichen erkennen.

### **Lockerungsübung**

Stelle dich in Meditationshaltung.  
Schüttele deinen Körper sanft.  
Schlenkere ein wenig mit den Armen,  
schüttele deine Beine aus.  
Wiege dich hin und her.  
Mache ein paar Schritte.

Beginne mit der Lockerung  
deines Gesichtes.  
Ziehe die Stirn kraus.  
Schließe die Augen  
und öffne sie wieder.  
Schiebe den Unterkiefer mehrmals  
von rechts nach links,  
vor und zurück.  
Male Achter mit dem Mund.  
Vielleicht magst du witzige Gesichter ziehen.

## **Brabbel Meditation**

Wenn Du möchtest,  
setze oder stelle dich dann in Meditationshaltung.  
Spüre in dein Herz.

Beginne,  
Laute von Dir zu geben,  
langsam, z.B. uuuu....aaaaa  
dann immer schneller...  
...sehr schnell  
z.B. uallualluall...  
oder  
bschlabrumm...

Werde leiser und lauter,  
ganz wie es dir gefällt.

Entdecke deine eigenen Laute,  
drücke alles aus, was dir einfällt,  
offen und verspielt wie ein Kind.

Führe die Übung 15 min lang durch.

# Achtsamkeitsmeditationen

Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Tun, konzentriere dich auf jede deiner Tätigkeiten, als wäre sie die wichtigste deines Lebens. Deine jeweilige Arbeit wird zum Meditationsobjekt.

## Computer

Setze dich an deinen Schreibtisch.  
Spüre den Stuhl unter deinem Körper.  
Sitze aufrecht und gerade.  
Spüre in dein Herz.  
Bitte um leichtes gutes Gelingen,  
um Geduld, Klarheit, Konzentration,  
Liebe und Freude bei deiner Arbeit.

Vielleicht magst du auch um Unterstützung bitten,  
z.B. durch die göttliche Kraft, Engel...

Dein Computer ist dein verlängerter Arm,  
richte dein Bewusstsein ganz auf ihn.

Schalte ihn an.  
Wenn Du magst, begrüße ihn persönlich  
und bitte um gute Zusammenarbeit.

Deine Hände ruhen  
bequem auf der Tastatur.  
Spüre in deine Hände.  
Spüre in dein Herz.  
Atme tief ein und aus.

Beginne zu schreiben.  
Genieße den freien Fluss der Wörter,  
die Schönheit der Buchstaben.

Spüre in deinen Körper,  
sitzt du locker und entspannt?  
Gerade und aufrecht?  
Verändere ggf. deine Position.

Halte immer wieder inne,  
sammle dich.  
Atme tief ein und aus.  
Lasse die Energie durch dich  
und deinen Computer fließen...  
Verbinde dich mit deinem Tun.

Wenn du magst,  
führe eine Augenübung durch.

Rolle mit den Augen,  
erst nach links,  
dann nach rechts,  
schaue nach oben  
und dann nach unten,  
in die Ferne  
und zurück auf deine Nasenspitze.

Stehe immer wieder auf,  
mache eine Pause, halte inne  
und sammle dich,  
gehe ein paar Schritte.  
Wenn du magst, führe eine Atemübung durch,

Jeder Augenblick ist dein Leben  
und es ist deine eigene Wahl,  
wie du ihn verbringst.  
Finde Liebe, Freude, Klarheit  
und Leichtigkeit in deinem Tun.

# Heilmeditationen

Heilmeditationen aktivieren die Selbstheilungskräfte und beschleunigen die Heilung, z.B. mit Hilfe von Atemtechniken und Visualisierungen.

## Heilmeditation

Sitze in Meditationshaltung,  
lege eine Hand auf dein Herzchakra.  
Atme tief in den Bauch, ein und aus.

Spüre in deinen Körper.  
Vielleicht gibt es eine Stelle, die Heilung wünscht.

Wie ist ihre Farbe, ihre Größe und ihre Form?  
Komme mit deinem ganzen Bewusstsein  
an diese Stelle.  
Spüre,- wie fühlt sie sich genau an?  
Welche Gefühle sind hier zuhause?

Bleibe mit deiner ganzen Aufmerksamkeit hier.  
Beobachte, spüre.  
Achte auf alle Empfindungen, die aufsteigen.

Konzentriere dich auf deine Atmung,  
atme tief, ein und aus.  
Atme dann in deinem Rhythmus weiter.

Atme nun ein und  
ziehe die Anspannung zu einem Punkt zusammen.  
Atme dann langsam aus.  
und lasse sie sich weiter und weiter ausdehnen,  
bis sie verschwimmt...

## **Lichtmeditation**

Sitze in Meditationshaltung,  
atme tief in deinen Bauch.

Mit jeder Einatmung  
atmest du Frieden und Ruhe ein,  
mit jeder Ausatmung lasse los.

Mit jeder Einatmung wirst du ruhiger,  
mit jeder Ausatmung lasse los.  
Gefühle, Gedanken, Bilder, Ideen -  
lasse alles los.

Lege die linke Hand auf dein Herzchakra.  
Beobachte, wie sich eine kleine Licht- oder Wärmekugel  
in deinem Herzen zu bilden beginnt.

Eine Lichtkugel aus strahlend weiß-goldenem Licht,  
eine Wärmekugel aus angenehm wärmender Energie.  
Die Energiekugel vergrößert sich mit jedem Atemzug,  
wird größer, leuchtender.  
Wie eine Sonne strahlt diese Energiekugel  
ihr Licht und ihre Wärme in deinen ganzen Körper.  
Sie beginnt, deinen Körper anzufüllen  
mit weiß-goldenem Licht,  
mit angenehmer Wärme.

Wenn du irgendwo in deinem Körper  
noch eine dunkle Stelle entdeckst,  
sende dorthin Lichtstrahlen,  
bis dein ganzer Körper zu einem Lichtkörper geworden ist.

## Heilung der Organe

Sitze in Meditationshaltung.  
Schließe die Augen.  
Lege beide Hände ins Hridaya Mudra.

Beobachte deinen Atem:  
die Einatmung kommt,  
tief in den Bauch,  
die Ausatmung geht,  
langsam, fließend, leicht...

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit  
durch deinen Körper,  
zu deinen Organen.

Zu deinen Lungen,  
begrüße sie freundlich,  
sprich mit ihnen.

Bedanke dich für ihre Arbeit,  
ihre Zuverlässigkeit...

Verweile,  
schenke ihnen deine ganze Liebe  
und lächele deine Lungen an...

Verfahre so mit deinen anderen Organen,  
Leber, Galle, Magen, Niere...

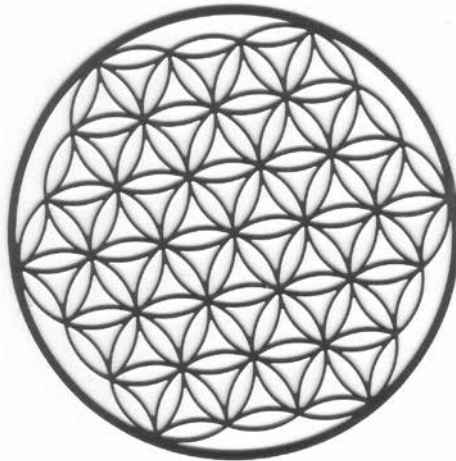


## Heilung des eigenen Energiekörpers

Sitze in Meditationshaltung.  
Lege die linke Hand auf dein Herzchakra.  
Schließe die Augen. Spüre in dein Herz.  
Stelle dir deinen eigenen Energiekörper vor,  
nimm „dunkle“ Stellen wahr.  
Atme sie in dein Herz ein,  
atme Helligkeit, Klarheit und Freude aus.  
Mit jedem Atemzug wird deine Aura  
heller und strahlender.

## Meditation „Blume des Lebens“

Meditiere auf das Mandala „Blume des Lebens“.



## Die große Göttin

In weiblich orientierten spirituellen Traditionen wird die „große Göttin“ gefeiert, herrscht die Vorstellung eines mütterlichen Universums. Ein Matriarchat, in dem „die große Mutter“ als weibliche Schöpferkraft, nährender und mütterlicher Aspekt von Gott Mutter ihren Platz einnimmt.

Sitze in Meditationshaltung.  
Nimm das Yoni Mudra ein.  
Schließe die Augen.  
Achte auf deinen Atem.

Du bist ein Kind des Universums.  
Du bist ein Kind der großen Mutter.  
Bitte sie, zu dir zu kommen.  
Schaue die große Mutter  
in ihrer ganzen Pracht.

Bitte sie, auf ihrem Schoß  
Platz nehmen zu dürfen.  
Fühle, wie du geborgen  
und behütet in ihrem Schoß ruhest.

Dein Körper ist im Einklang  
mit dem Universum.  
Hier ist das Licht, von dem du kommst.  
Hier ist das Licht, zu dem du gehst.  
Hier ist alles gut, wie es ist.

Wenn du soweit bist,  
bedanke und  
verabschiede dich.

## Das innere Kind

„Das innere Kind“ lebt in jedem von uns, es führt uns zu mehr Offenheit, Neugierde, Verspieltheit. Es ist frei von Urteil und lässt uns das Leben, „das Jetzt“, ungefiltert wahrnehmen.

Sitze in Meditationshaltung. Schließe die Augen.  
Lege die linke Hand auf dein Herzchakra.  
Atme tief ein und aus. Spüre in dein Herz.

Einst warst du ein Kind.  
Spüre tief in dein Herz.  
Fühle das Kind, das in dir lebt.  
Das kleine Mädchen, der kleine Junge,  
der barfüßig hüpfend  
über einen glucksenden Bach springt,  
mit ihm singt, lacht,  
um dann mit einem Schmetterling  
zur nächsten Blume zu fliegen...  
Ich fliege mit dem Schmetterling...  
Ich staune mit dem Stein...

Frage dieses Kind,  
das in deinem Herzen wohnt,  
was es von dir braucht.  
Will es umarmt sein?  
Will es, dass du ihm sagst „ich habe dich lieb“?  
Hat es andere Wünsche?

Wenn du spürst, dass es soweit ist,  
bedanke und verabschiede dich.

# Schwangerschaft und Geburt

## Willkommen

Ich schließe meine Augen.  
Spüre in mein Herz.  
Hier sind Liebe und Freude zu Hause.  
Ich ruhe in der Liebe meines Herzens.

Ich lege die rechte Hand auf meinen Bauch.  
und streichele ihn zart.  
Ich atme sanft in meinen Bauch.  
Ich atme Liebe und Freude ein,  
atme aus und entspanne.

Mein Herz ist erfüllt von Liebe.  
Ich spüre mein Kind und  
sende ihm Strahlen meiner Herzensliebe,  
umhülle es damit.  
Ich heiße es willkommen.  
Sage ihm wie sehr ich mich über es freue.

Ich frage mein Kind,  
ob es sich wohlfühlt,  
was es möchte...  
Hat es vielleicht Hunger?  
Schläft es?  
Freut es sich?

Ich lausche in mich hinein,  
spüre voller Freude in meinen Bauch...  
und öffne dann langsam die Augen.

## **Freudentanz der Geburt**

Ich bin bereit.  
Genieße die Zeit.

Ein warmes Bad  
im Salz des Meeres.

Entspanne tief-  
von harmonischen Düften  
umgeben.

Tanze meinen Bauch -  
einen Freudentanz.

Tanze meine Hingabe.  
Kreise mit den Hüften.

Fließe mit der Kraft.  
Nun sanft und langsam.

Singe ein Lied,  
das Lied meiner Kraft,  
von Geburt und Neubeginn.

Von allen Engeln begleitet.  
Von der Weisheit der Mütter genährt.  
Von der Kraft aller Göttinnen geleitet.

**S**trahlend wie ein helles **L**icht  
**k**ommen wir auf die **E**rde





**L**eicht und **S**trahlend  
**k**ehren wir zurück uns **L**icht

## Leichtigkeit des Sterbens

Das Sterben ist ein lichtvoller Prozess -  
ein Wechsel von Form, Raum und Zeit.

Eine Reise in eine andere Dimension,  
in ein neues, strahlendes Bewusst-Sein.

Was geschieht mit uns und unserem Körper?  
Eine Verwandlung -  
die Vorbereitung eines strahlenden Lichtkörpers.

Transformation, Auflösung  
der Sinne,  
der Elemente.  
Göttliches SEIN.

Alles ist getan.  
Alles ist geklärt.  
Alles ist entschuldigt.  
Alles ist vollendet.  
Alles ist in Frieden.

Lasse dich fallen,  
leichter und leichter wirst du.

Fließe, frei wie ein Fluss  
auf seiner Reise ins Meer.  
Reinige dich im heiligen Feuer.  
Fliege hoch - steige auf zum Göttlichen Flug.



Gott/Das Sein  
Unendlichkeit,  
Stille, Glückseligkeit,  
Liebe, Freude, Leichtigkeit,  
Strahlendes Licht, Sphärische Klänge, Engel,

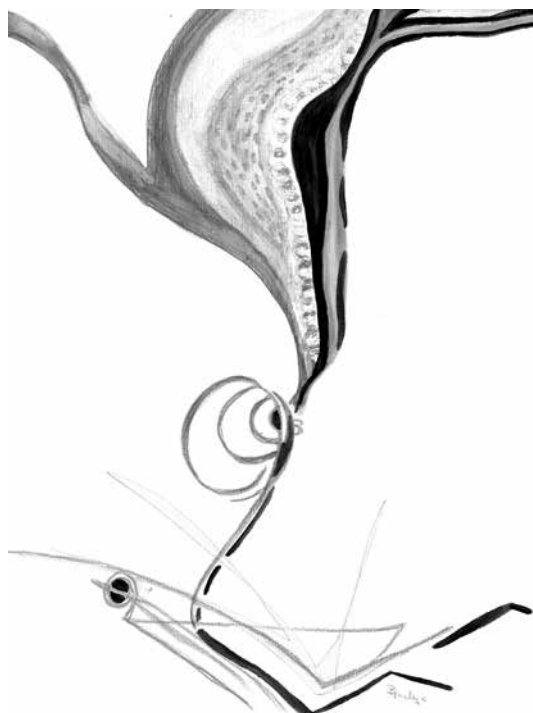
Steige auf -  
Reise hinaus durch das Kronenchakra.  
hinauf zum Kronenchakra.  
Richte dein ganzes Bewusstsein nach oben,  
  
Deine goldene Seele reist ihren Weg ins Licht.  
Lasse deinen Körper in Liebe los.

das Verlassen deines Körpers.  
Große Freude und Trauen begleiten  
  
einen Erzengel, auf Jesus, Maria, Buddha...  
konzentriere dich auf die göttliche Energie oder  
Meditiere, bete, rezitiere ein Mantra deiner Wahl...,

Dein Herz singt: „Liebe, Frieden, Freiheit“.  
Sieh ein letztes Mal den Film deines Lebens.

ein Lichtwesen um Schutz und Begleitung.  
Bitte von ganzem Herzen einen Engel,  
  
(Bitte die Abschnitte von unten nach oben lesen.)





# ICH BIN

Das Licht der Erkenntnis  
befreit meinen Geist.  
Meine Seele steigt auf  
im göttlichen Flug.

Leichtigkeit und Liebe  
durchströmen mein Sein.  
Ich bin Liebe.

Ich spüre die Stille  
der Unendlichkeit.  
Ich bin Stille.

Ich fühle die Freiheit  
des vollkommenen Seins.

Ich bin Freiheit.  
Ich bin Wahrheit.  
Ich bin ewig.  
Ich bin unendlich.

ICH BIN.

**L**eben ist -  
**S**ein geschieht

**Z**eit-  
unendlich und kostbar.

**K**lare Weite  
- Unendlichkeit.

**G**ottes **L**icht  
durchströmt

die **W**elt,

das **A**ll,

die **S**chöpfung

# Teil 5

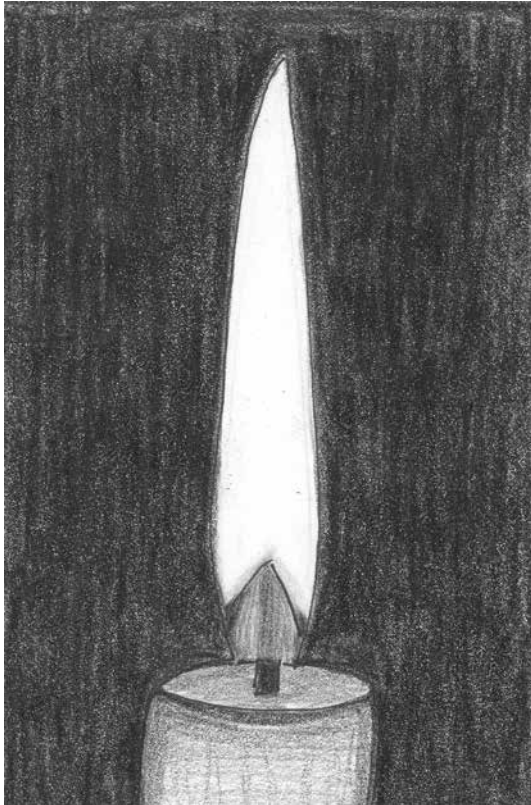
Auf dem Weg der Erleuchtung

**All-Eins-Sein**

**Mitgefühl**

**Wahrheit**

# Spirituelle LehrerInnen



## Spirituelle LehrerInnen

Spirituelle LehrerInnen, die bereits im Bewusstsein von Erleuchtung leben, sind wie kostbare Diamanten. Sie leuchten, wie eine Kerze in der Dunkelheit, strahlen, wie das Licht am Ende eines langen Tunnels. Sie sind ein klarer Spiegel des Schülers. Handeln, ohne zu urteilen, in tiefem Frieden mit sich und der Welt, mitfühlend, wahrhaftig und weise. Erleuchtete LehrerInnen sind im Besitz großer Erfahrung. Ihre Haltung ist geprägt von Liebe, tiefem Mitgefühl und ihrem Wunsch von Glück, Frieden und Freiheit für die Welt und all ihren Wesen. Ihre Aufgabe besteht u.a. darin, spirituell Suchende auf ihrem Weg zu begleiten und zu beraten. Sie erhöhen die Energie des Schülers durch ihre Gegenwart, sowie durch spezielle Energieübertragungen, „Shaktipath“. Diese Übertragung erfolgt durch Blickkontakt, Segnungen, Berührungen (z.B. des Kronenchakras) und andere spezielle Techniken. Das Karma des Schülers kann hierdurch transformiert oder gemildert werden. Je nach Natur der LehrerInnen und der Art ihrer eigenen Techniken zeigen sie den Schülern neue Wege zur Heilung und Transformation. „Amma“ z.B., eine spirituelle LehrerIn aus Süd-Indien, reist um die Welt und verschenkt ihre Liebe und Energie durch Umarmungen an Millionen von Menschen. „Embracing the World“- Heilung durch Umarmungen. In der Gemeinschaft mit Anderen, in der Präsenz dieser LehrerInnen während Satsangs (skrt.: „Zusammensein in Wahrheit“) und Retreats („Rückzug“- Innenschau, Selbsterkenntnis, tiefe Meditationen) wird die eigene Transformation beschleunigt. In der Gegenwart erleuchteter LehrerInnen ist es leicht, sich der Meditation hinzugeben und in diesem Bewusstsein zu verweilen. In ihrer Ausstrahlung entspannt und harmonisiert sich unser Körper-Geist-Organismus. Liebe und Frieden erfüllen unsere Herzen.



# **Meditationen**

Sitze in Meditationshaltung.  
Lege die linke Hand auf dein Herzchakra.  
Schließe die Augen.

Visualisiere ein Bild des/r Lehrers/In,  
der/die dein Herz berührt.

Vielleicht möchtest du...  
...dich mit den Qualitäten verbinden  
die du besonders an ihm/ihr magst.

...eine CD mit ihren/seinen Worten lauschen.

...die Augen öffnen  
und auf ein Bild des/r Lehrers/In meditieren.

...sie/ihn, wenn möglich,  
um ein persönliches Mantra bitten  
und dieses rezitieren.



# Teil 6

Anleitung von Meditationen

**Liebe**

**Geduld**

**Klarheit**

# Anleitung von Meditationen



## **Die Anleitung von Meditationen**

Eine Meditation mit mehreren TeilnehmerInnen will geplant sein, um alle Menschen in der Gruppe zu erreichen. Eine Situationsanalyse ist hier oft eine große Hilfe.

### **Die Situationsanalyse**

Wie viel Platz benötige ich für die Meditation?

Wie groß ist die Gruppe?

Wie alt sind die TeilnehmerInnen?

Um was für eine Gruppe handelt es sich?

Menschen, die gerade von der Arbeit kommen,

Schulkinder...?

### **Welche Bedürfnisse hat die Gruppe?**

Bspw: Seniorengruppe: Herzöffnungen, Kontakt, Berührungen, Auflösung alter Strukturen.

Meditationen: z.B. Atem- und Herzmeditationen,

Tonglen, leichte Lockerungsübungen.

### **Was für einen Sinn soll meine Meditation haben?**

Als Abschluss eines Bewegungskurses, bieten sich ruhige Meditationen an. Zur Einstimmung auf ein spezielles Seminar, z.B. ein Heilungsseminar: Herzmeditationen.

### **Was für eine spezielle Thematik gibt es innerhalb der Gruppe?**

Suche ein auf die Gruppensituation angepasstes Ziel:

Frage dich: „Was will ich mit dieser Meditation erreichen?“

## **Die Vorbereitung einer Meditation**

Damit die TeilnehmerInnen sich wohlfühlen, ist eine gute Vorbereitung notwendig. Klangbilder und eine themenbezogene Dekoration tragen zu einer schönen Atmosphäre bei.

### **Meditationsraum**

Wahl und Vorbereitung der Räumlichkeiten:

Größe des Raumes, Raumtemperatur, spezielle Bedürfnisse, z.B. bei Bewegungs- oder ruhigen Meditationen.

### **Zubehör**

Stühle, Matten, Decken u. a. spezielles Zubehör, um ein Stimmungsbild zu schaffen, z.B. Bilder, Düfte, Ritualgegenstände, Musik.

### **Was müssen die TeilnehmerInnen mitbringen?**

z.B. Matten, Sitzkissen, weite Kleidung, spezielle Schuhe.

### **Hinweise**

Bspw: Die TeilnehmerInnen auf „leichte Kost“ vor den Meditationen hinweisen.

### **Lockerungsübungen**

Körperliche Entspannung der TeilnehmerInnen mit Hilfe von: Bewegungsmeditationen, „Dynamischer Meditation“, Lockerungsübungen, Chanting...

## **Vorbildfunktion**

Bei der Anleitung der Meditation ist es wichtig, sich selbst in eine vorbildliche Meditationshaltung zu begeben, die Meditationen zu kennen und verinnerlicht zu haben.

### **Zur eigenen Person:**

Stehe mit deinem Gesicht zur Gruppe,  
Schaue die TeilnehmerInnen an.  
Sprich langsam, mit einer klaren ruhigen Stimme.  
Versuche dabei, in deinem eigenen  
persönlichen Ausdruck zu bleiben.  
Nimm dir Zeit zur Erklärung der Meditationen.

### **Die Erklärung der Meditation**

Erkläre: Das Ziel /den Zweck der Meditation,  
die Dauer der Meditation, die genaue Technik.  
Hilfreich ist, die Bewegungen vorzumachen  
und einmal trocken zu üben.  
Dabei kann die Haltung der TeilnehmerInnen  
korrigiert werden.

### **Selbst-mit-meditieren**

Selbst-mit-meditieren und dabei „in der Energie sein“  
hilft, sich in die Gruppe einzufühlen, -  
wahrzunehmen, wann TeilnehmerInnen überfordert sind  
oder die Meditation vielleicht sogar langweilig wird.



# Die Wortwahl in der Meditation

Die Sprache ist ein wichtiges Instrument der Meditation. Sie entscheidet, inwieweit sich der/die TeilnehmerIn darauf einlassen kann und unterstützt die Konzentration.

## Wortwahl

Sprich in einfachen, klaren, kurzen Sätzen,  
z.B. „wir strecken unsere Finger“...  
Verwende positive Begriffe.

## Mantren-Meditationen

Hier ist es sinnvoll, den Text aufzuschreiben  
und die Wörter üben und nachsprechen zu lassen.

## TeilnehmerInnen persönlich ansprechen

Es kann schön sein, während der Meditation  
die „Ich“-Form beizubehalten,  
z.B. ich spüre in meine Hände...

## Den Abschluss der Meditation betonen

Achte auf einen klaren langsamen Abschluss,  
lasse den TeilnehmerInnen Zeit, anzukommen,  
z.B. „Ich spüre meine Hände,  
ich spüre meine Finger, ich öffne die Augen“.

# **Anfängergruppen**

## **Kurze Meditationen**

In Anfängergruppen ist es empfehlenswert, kurze Meditationen durchzuführen. Die TeilnehmerInnen haben hier eher weniger Ausdauer beim Sitzen. Die Konzentrationsfähigkeit sollte erst aufgebaut werden.

## **Vorstellung der Sitzpositionen**

Wichtig ist hier vor allem die Vorstellung und Erklärung der Sitzpositionen und eine Überprüfung der Sitzhaltung der TeilnehmerInnen.

## **Lockerungsübungen**

Körperlockerungen zwischen den Meditationen erleichtern die Konzentration.

## **Reflexion**

Am Ende der Meditation - die spezielle Thematik der Schüler kennenlernen und in den folgenden Meditationen darauf Bezug nehmen.

## **Besonders angespannte Gruppen**

Mit Bewegungs- oder dynamischen Meditationen beginnen.

## **Speziell kopflastige Gruppen**

Mit Mantrenmeditationen, schnell gechantet, Bewegungsmeditationen und Lockerungsübungen beginnen.  
Sich viel Zeit für die Gruppe geben - Ruhe bewahren.

# Die Herzmeditation

Eine Herzmeditation ist eine wunderbare Einstimmung für alle Meditationsgruppen. In der Liebe des Herzens zu ruhen, wirkt öffnend, verbindend und heilend.

## Herzmeditation

Sitze aufrecht in Meditationshaltung.  
Lege die linke Hand auf dein Herzchakra.  
Hier, im Mittelpunkt deines Körpers,  
sammelst du dein Bewusstsein.

Spüre, wie es unter deiner Hand  
immer wärmer und heller wird.  
Sammle dich immer wieder im Herzen.  
Vielleicht nimmst du Wärme wahr,  
Licht,  
Farbe,  
eine Sonne.

Spüre dein Herz, eine Sonne,  
die ihr Licht in deinen ganzen Körper strahlt.  
Dein Körper wird immer heller,  
„Ich bin ganz Herz“.

Dein Körper füllt sich mehr  
und mehr mit diesem Licht,  
beginnt, über seine Grenzen  
hinaus auszustrahlen.

„Ich bin ganz Herz.  
Ich bin Liebe.  
Mein Herz ist ein ewiger Quell dieser Liebe.  
Ich bin Stille“.



# Meditation mit Kindern



## **Die Meditation mit Kindern**

In Meditationsgruppen sind Kinder häufig sehr anspruchsvolle Partner. Sie sind, je nach Alter, sehr direkt und durchschauen sofort alle Schwächen und Unsicherheiten. Sie spiegeln unser Verhalten. Ruhe, Klarheit und eigene Ausgeglichenheit geben ihnen das Gefühl von Sicherheit. Sich der Meditation spielerisch zu nähern, erweckt und erhält ihre Freude daran.

### **Meditationen**

Altersentsprechende Meditationen.

Langsamer Aufbau von Konzentration und Ausdauer.

Bewegungsmeditationen: Kinder haben oft den Wunsch nach Bewegung und dem Ausdruck ihrer Gefühle, - hier bieten sich z.B. dynamische Meditationen, tanzen an.

Weitere empfehlenswerte Meditationstechniken sind:

Phantasiereisen, Mantras, Chanting, Klangreisen,

Naturmeditationen, Mandala malen u. a.

### **Wortwahl**

Einfache, kurze, klare Sätze.

Wenig Worte und Erklärungen - mehr Praxis,

Körpererfahrung.

### **Wichtig!**

„Im Herz sein.“

Eigene Konzentration und Zentrierung.

Klarheit und Ruhe ausstrahlen, „die Eiche im Wind“ sein.

Gute Vorbereitung der Übungen.

# Meditation mit verschiedenen Altersgruppen

## **Kindergartenkinder** (4 - 6)

*Achtsamkeitsübung, Naturerfahrung*

### **Meditationen mit den Sinnen - Spaziergang**

**Spüren:** Bewegen wie die Indianer: lautlos, barfuß

**Sehen:** Farben und Formen der Blumen, des Grases, der Wolken...

**Hören:** mit geschlossenen Augen auf einer Wiese sitzen und lauschen:  
Vögel zwitschern, Bienen summen...

**Riechen:** Blumenduft, Gräser, Blätter, Bäume...

**Schmecken:** Wildkräuter, z.B. Löwenzahnblätter...

## **Schulkinder** (6 - 8)

*Entspannung, Achtsamkeitsübung*

### **Klangreise**

(Vorübung: Bewegungsspiele)

Bei der Klangreise schließen die Kinder die Augen. Eine Geschichte wird erzählt, die von den Klängen verschiedener Instrumente begleitet wird, bspw. Meeresrauschen, das von einer Ocean-Drum dargestellt wird. Beliebte Instrumente: Klangschalen, Ocean-Drum, Glocken, Regenmacher, Klanghölzer, Rassel...

## **Schulkinder** (10 - 12)

*Achtsamkeitsübung, Zentrierung*

### **Spiral- oder Labyrinthmeditation**

Spirale oder Labyrinth gemeinsam mit den Kindern legen, aus Seilen, mit Steinen... (s. Kap. Christliche Tradition, Labyrinthmeditation).

## **Meditationen mit Jugendlichen**

Hier können dieselben Meditationen, wie für Erwachsene durchgeführt werden, empfehlenswert sind z.B. Bewegungsmeditationen, Tanzen, Trommeln, Chanting, Naturerfahrungen.

## **Jugendliche** (ab 16)

*Übergangsritual*

**Visionssuche** (s. Kap. Indianische Tradition).

# **Praktische Durchführung**

## **Beispiel:**

### **Gruppe**

Mädchengruppe, acht Kinder.

Alter: Sechs bis acht Jahre.

Zeit: Nachmittags 16.00 - 17.00 Uhr.

Materialien: Decken, bunte Tücher, Kristall, CD-Player, orientalische Musik, Duftlampe mit Orangen- oder Rosenduft.

Raum: Kleiner Gymnastikraum der Schule.

### **Vorbereitung**

Raum lüften, für entsprechende Wärme sorgen,

Materialien zurechtlegen. Duftlampe anzünden.

Ein Tuch in die Mitte des Raumes legen, mit einem großen Kristall in der Mitte, - Zentrierung und Konzentrationspunkt. Aufbau der eigenen Energie durch Meditation.

## **Begrüßung der Kinder**

### **Verwandeln**

*Spiel zum Aufwärmen -*

*Vorbereitung auf die Phantasiereise.*

Die Kinder laufen durch den Raum. Die ZauberIn verwandelt alle Kinder in Menschen oder Tiere aus dem Orient. Sie hüpfen wie Wüstenspringmäuse, schwingen wie Kamele, wandeln hoheitsvoll wie Prinzessinnen, tanzen wie BauchtänzerInnen...



## **Schleiertanz**

*Lockerungsübung - Entspannung*

Bunte Tücher werden verteilt. Eine orientalische Musik erklingt. Die Mädchen bewegen sich erst frei zu der Musik. Nachfolgend tanzen sie im Stil des orientalischen Bauchtanzes: sie kreisen mit den Becken, schwingen ihre Arme mit den Tüchern, kreisen sie an den Hüften vorbei und über ihren Kopf...

## **Tönen**

*Harmonisierung der Gruppe*

*Chakrenaktivierung*

Die Kinder stellen sich im Kreis auf und nehmen sich an den Händen. Alle Daumen zeigen nach links (eine Hand gibt, die Andere nimmt). Gemeinsames tönen von: „U, O, A, E, I und M.“

## **Phantasiereise** „Traumreise zum orientalischen Basar“

*Meditation mit den Sinnen, Visualisierung*

Die Kinder legen ihre Decken in einem Kreis auf den Boden. Sie legen sich hin und schließen die Augen. Die Reise kann beginnen: Eine Traumreise zum orientalischen Basar.

## **Traumreise zum orientalischen Basar**

Liege locker und entspannt.  
Spüre die Decke auf der du liegst, bequem,  
weich, kuschelig...  
Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig.  
Wenn Geräusche erklingen, höre einfach zu,  
sie erzählen ihre eigenen kleinen Geschichten.

Was ist das?  
Ein zartes Summen erklingt.  
Im Zimmer - genau vor deiner Nase -  
schwebt ein lustig-bunter Flickenteppich.  
„Es ist Zeit für ein kleines Abenteuer“ flüstert er  
und breitet sich vor dir auf dem Boden aus.

Du steigst auf den Teppich und  
setzt dich bequem hin.  
Langsam hebt ihr vom Boden ab.  
Ganz sachte  
dreht er ein paar Runden mit dir durchs Zimmer.  
Müheless trägt er dich in der Luft.  
Du fühlst dich ganz sicher.

Du reist Richtung Süden.  
Der Himmel ist blau.  
Die Sonne scheint.  
Vielleicht siehst du eine grüne Oase  
mit hohen Palmen und sprudelnden Brunnen.  
Auf den Wiesen grasen Kamele und Esel.  
Der Teppich wird langsamer  
und beginnt ganz sacht zu sinken.  
Du landest auf einem Markt.

Ein Gewirr von fröhlichen Stimmen  
und hellen Klängen umgibt dich.  
Die Menschen tragen weite, bunte Kleider.  
Um ihre Köpfe haben die Männer,  
aus bunten Tüchern, Turbane gewickelt.  
Manche Frauen tragen seidige Schleier vor ihren Gesichtern.

Vielleicht magst Du absteigen  
und dich ein wenig umschauen.  
Es gibt bunte Tücher und Stoffe in allen  
leuchtenden Farben, grün, rot, blau, gelb.  
Gewürze und Obst liegen auf den Tischen.

Ein Händler bietet dir eine Frucht an.  
Magst du hineinbeißen?  
Hm - sie schmeckt saftig, süß und erfrischend.  
Iss, soviel du möchtest.  
Du fühlst dich gestärkt und kräftig.

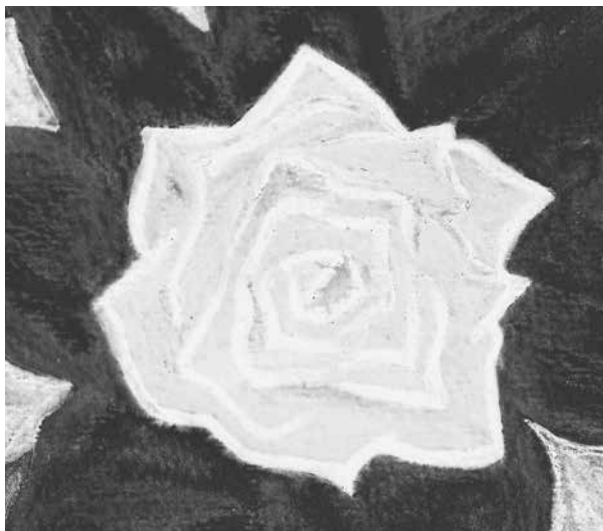
Es summt in der Luft - dein Teppich erscheint.  
Du steigst hinauf und legst dich hin...  
Entspannt und gemütlich liegt dein Körper  
auf dem Teppich...  
Die letzten Strahlen der Sonne umhüllen dich  
mit warmem, wohltuenden Licht...

Du fliegst durch die Luft -  
und bald darauf bist du zurück in deinem Zimmer.  
Sanft landet der Teppich auf dem Fußboden.

Eine Weile bleibst du noch liegen...  
Dann bewegst du deine Füße, wackelst mit den Zehen,  
atmest tief ein und aus, reckst und streckst dich  
und öffnest langsam die Augen.



# Glossar



**Antar Kumbhaka:** Anhalten des Atems nach der Einatmung  
**Asana:** Meditationshaltung  
**Ashram:** nach den Veden lebende Gemeinschaft unter der Leitung eines spirituellen Lehrers, Rückzugsort für spirituell Suchende  
**Astralwesen:** feinstoffliches Energiewesen  
**Aura:** Ausstrahlung  
**Bahir Kumbhaka:** Anhalten des Atems nach der Ausatmung  
**Bewusstsein:** (Selbst-) Erkenntnis in jedem Augenblick  
**Bilva Patram:** Betelblätter  
**Bindu Visarga:** Fallender Tropfen, Energiezentrum  
**Bodhi:** Erwachen, Erleuchtung  
**Bodhisattwas:** Mönche, die bereits Befreiung erfahren haben, und aus Mitgefühl wieder inkarnieren, um allen Lebewesen zu dienen.  
**Brain-Gym:** Aktivierung der Gehirnleistung durch körperl. Bewegung  
**Chakren:** Energieräder, -zentren  
**Betelblätter:** Der Betelbaum gehört zu den heiligen Bäumen Indiens. Die Blätter des Baumes werden in Ritualen und in der ayurvedischen Medizin verwendet.  
**Chants:** Herzgesänge, häufig von Instrumenten begleitet  
**Dharana:** Konzentration  
**Dhyana:** Meditation  
**Didgeridoo:** Ältestes Blasinstrument der Welt. Es ist eine lange, von Ameisen oder Termiten ausgehöhlte Wurzel  
**Durva Gras:** Gilt in Indien als heilige Pflanze, wird in Ritualen und in der Ayurvedischen Medizin verwendet.  
**Einheit:** Eins-Sein, Verbindung aller Lebewesen  
**Emotion:** Gefühl  
**Elemente:** Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde  
**Energie:** Feinstoffliche Kraft  
**Energiekörper:** Feinstoffliche Hüllen um den Menschen  
**Energiebahnen:** Feinstoffliche Leitbahnen durch den Körper  
**Engel:** Lichtwesen aus reinster Energie  
**Engelsphären:** Bereiche der Engel  
**Erzengel:** Engel mit speziellem Aufgabenbereich, z.B. Weltfrieden, unterstützt durch große Engelscharen

**Frequenz:** Schwingung

**Gnade:** Liebe, Güte, Milde, göttlicher Segen und Hilfe

**Gnosis:** griech: Erkenntnis

**Gospel:** Religiöser Gesang

**Guru:** spirituelle/r Lehrer/in, „Vertreiber der Dunkelheit“

**Havan:** Feuerzeremonie

**Hypophyse:** Hirnanhangdrüse

**Inkarnation:** die Geburt der Seele in einem neuen Leben (Re-Inkarnation: Wiedergeburt)

**Individuell:** Der Eigenart des Einzelnen entsprechend

**Intuitiv:** Erspürend

**Janeau:** Heilige Schnur

**Karma:** Gesetz von Ursache und Wirkung

**Katharsis:** Kristallisierte Gefühle in Fluss und zum Ausdruck bringen.

**Kirtan:** Chanting, gesungene Mantren

**Kronenchakra:** Verbindung zum Himmel, in der Mitte des Kopfes, höchstes Chakra

**Kumbha Mela:** Größtes Treffen spiritueller Sucher der Welt, in Indien

**Kunda:** Gefäß, z.B. zur Feuerzeremonie

**Kundalini:** Kreisende Kraft, Lebenskraft

**Levitation:** lat: Leichtigkeit, freies Schweben eines Objektes

**Lichtnahrung:** feinstoffliche Ernährungsform, welche ohne die Zufuhr fester oder flüssiger Nahrung auskommt.

**Lobpreisung:** Heilige Gesänge mit dem Ausdruck der größten Liebe zu Gott

**Maha Samadhi:** Vollkommenes Aufgehen eines/einer spirituellen Meisters/Meisterin in Samadhi, bewusstes, absichtliches Verlassen des Körpers zu einem speziellen, selbst bestimmten Zeitpunkt

**Maithuna:** Tantra: sexuelle Vereinigung

**Mala:** Gebetskette

**Mandala:** Mittelpunkt, Meditationsobjekt, Zentrierungshilfe

**Mantra:** Rat, Botschaft

**Matrix:** Nullpunktfeld, das Allumfassende

**Mauli:** Spezielle rote Baumwollschnur für Rituale

**Medizinrad:** Steinkreis der den Kreislauf der Sonne durch die Jahreszeiten symbolisiert

**Meditation:** lat. meditatio "Ausrichtung zur Mitte", Zustand reinen Bewusst-Seins, frei von Gedanken und Gefühlen, tiefer innerer Frieden. Verbundenheit mit Allem-was-ist. Stille, Eins-Sein, „das Leben sehen wie es wirklich ist.“

**Meditationsobjekt:** Objekte zur Fokussierung der Aufmerksamkeit

**Mudras:** Meditationsgesten

**Murti:** Verkörperung einer göttlichen Energie; Statue; Physischer Körper eines Erleuchteten, der in Maha Samadhi eingegangen ist

**Nadis:** Energiekanäle

**Naturdevas:** Naturlichtwesen, Elfen, Feen, Kobolde...

**Nirvana:** Verlöschen, Ende allen Leidens, Erlösung, Glückseligkeit

**Nyasa:** Reinigung der Sinne

**Phowa:** Sterbemeditation, „Herausschleudern des Bewusstseins“

**Prana:** Lebenskraft

**Pranayama:** Atemmeditation

**Puja:** Verehrungszeremonie.

**Prasad:** gesegnete Früchte und Süßigkeiten

**Pratyahara:** Ausrichtung nach innen

**Reinkarnation:** Wiedergeburt

**Retreat:** Rückzug, Innenschau

**Sadhu:** Mönch, Asket

**Salsa:** Lateinamerikanischer Tanz - Ausdruck großer Lebensfreude

**Samadhi:** Eins-Sein mit dem kosmischen Bewusstsein

**Samagri:** Nahrung der Götter

**Samsara:** Kreislauf der Wiedergeburten

**Samatha:** Meditation des ruhigen Verweilens

**Satsang:** Zusammensein in Wahrheit, Gespräche in Wahrheit

**Schamanismus:** Glaubensrichtung. Ein Schamane ist ein Mensch, ein Sehender, der in einen anderen Bewusstseinszustand eintritt, um Wissen, Kraft und Hilfe für sich oder Andere zu erhalten

**Schöpfungskraft:** Materialisation durch die Kraft eines Schöpfers, z.B. durch Worte: „Am Anfang war das Wort...“

**Schöpfungsgeschichte:** Geschichten zur Entstehung der Welt in verschiedenen Kulturen und Religionen

**Shakti:** kreative weibliche Kraft

**Shaktipath:** Energieübertragung durch spirituelle LehrerInnen



**Segen:** Gebet oder Ritual, heilschaffende Geste, etwas Gutes weitergeben, Glück, Schutz...

**Sein, das Sein, höchstes Sein:** Das Göttliche

**Sensitiv:** Sehr feine Wahrnehmung

**Siddhis:** übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten

**Smudging:** Räucherung, Reinigungsritual der Indianer

**Sri:** hochachtungsvolle indische Anrede, „Heiligkeit“

**Sufi:** Mystiker des islamischen Kulturkreises

**Sushumna:** Zentralkanal der Kundalinienergie

**Symphonien:** harmonisch zusammenklingende

Melodien und Gesänge

**Telepathie:** Geistige Übertragung von Informationen

**Teleportation:** Erscheinen eines Objektes an verschiedenen Orten ohne körperliche Bewegung

**Thai chi:** (Chin. Taijiquan), Schattenboxen, innere Kampfkunst, Meditation, Persönlichkeitsentwicklung

**Tonglen:** Mitgefühlsmeditation

**Transformation:** Wandlung

**Transformatorische Prozesse:** Veränderungen, Wandlungen durch Erkenntnisse

**Urklang:** Der Klang, aus dessen Vibrationen das gesamte Universum entstand

**Vipassana:** Einsichtsmeditation

**Visualisierung:** Vorstellung

**Weltenordnung:** Die sich aus dem universellen Bewusstsein entwickelnde Ordnung der Welt

**Whirling:** Wirbelmeditation, Tanz der Derwische

**Yantra:** Werkzeug, Meditationsobjekt, Form einer Gottheit

**Yoga:** Verschmelzung der individuellen Seele mit dem kosmischen Bewusstsein, mit der göttlichen Kraft

**Yogi/Yogini:** Yoga-Praktizierende/r

**Zen Buddhismus:** Meditationsform aus dem Buddhismus

**Zentrierung:** Konzentration auf die eigene, innere Mitte

**Zumba:** Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen

## **Ergänzungen zum Kapitel Yoga**

### **Sanskrit - die Sprache der Götter**

Sanskrit ist die Sprache der Götter. Die in Indien gebräuchlichste Schreibweise heißt devanagri (skrt., deva: Götter, nagri: Stadt). Das Sanskrit Alphabet umfasst sechsundvierzig Buchstaben. Zum besseren Verständnis der Aussprache wurde ein „Transliterationssystem“ entwickelt.

Unter Verwendung von Diakritischen Zeichen wird erklärt, wie bestimmte Buchstaben gesprochen werden: z.B. das (lange **a**/haben), wie in nāgāri (**naagaari**). Es gibt lange und kurze Vokale (a, i, u). Skrt: kurze Nasallaute, (**ṁ**) wie in franz. bon (k, kb, g, gh und n) und von der Kehle her gesprochene Laute, z.B. k (**kann**). In der dargestellten Tabelle zur Aussprache sind die wichtigsten Buchstaben aufgeführt.

Ein tieferes Verständnis wird durch Hören erreicht. Alle wichtigen Mantrén finden sich in den unterschiedlichsten Fassungen im Internet. Empfehlenswert sind indische Originale traditioneller Ashrams, z.B. CD's oder DVD's des Shantikunj Ashrams (Gayatri Parivar) Hardwar, der Shivananda und Omkarnanda Ashrams etc.

## Die Aussprache des Sanskrit

|            |                                                        |           |                        |
|------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
| <b>a</b>   | hat                                                    | <b>ṭ</b>  | <b>T</b> öne           |
| <b>ā</b>   | haben                                                  | <b>ṭh</b> | San <b>ṭ</b> heit      |
| <b>ī</b>   | ritten                                                 | <b>ḍ</b>  | <b>d</b> anken         |
| <b>i</b>   | Bibel                                                  | <b>ḍh</b> | Sü <b>d</b> hälfte     |
| <b>ū</b>   | <b>und</b>                                             | <b>ṇ</b>  | <b>Nu</b> ß            |
| <b>û</b>   | Hut                                                    | <b>th</b> | <b>Th</b> erapie       |
| <b>e</b>   | engl. way                                              | <b>t</b>  | <b>T</b> ante          |
| <b>ṛ</b>   | ritten                                                 | <b>d</b>  | <b>D</b> ora           |
| <b>ṝ</b>  | engl. marine                                           | <b>dh</b> | Fahrad <b>h</b> elm    |
| <b>Ir</b>  | engl. al <b>r</b> ight                                 | <b>n</b>  | <b>n</b> imm           |
| <b>ai</b>  | <b>W</b> eise                                          | <b>p</b>  | <b>p</b> ressen        |
| <b>o</b>   | engl. go                                               | <b>ph</b> | engl. up <b>ph</b> ill |
| <b>au</b>  | <b>H</b> aus                                           | <b>b</b>  | <b>B</b> utter         |
| <b>m̐</b>  | Frz. bon <b>m̐</b>                                     | <b>bh</b> | Grob <b>b</b> heit     |
| <b>m</b>   | <b>M</b> ilch                                          | <b>r</b>  | <b>r</b> eden          |
| <b>ḥ</b>   | <b>a</b> = <b>aha</b> (Wortende)<br>wachen (Wortmitte) | <b>y</b>  | <b>Y</b> oga           |
| <b>k</b>   | <b>k</b> ann                                           | <b>v</b>  | <b>V</b> ene           |
| <b>kh</b>  | Eck <b>kh</b> ardt                                     | <b>ṣ</b>  | <b>sch</b> warz        |
| <b>g</b>   | <b>g</b> eben                                          | <b>ś</b>  | <b>sch</b> ön          |
| <b>gh</b>  | weg <b>gh</b> olen                                     | <b>s</b>  | fasten                 |
| <b>ṇ</b>   | sing <b>ṇ</b>                                          | <b>j</b>  | D <b>sch</b> ungel     |
| <b>ch</b>  | staun <b>ch</b>                                        | <b>kṣ</b> | rick <b>ṣ</b> haw      |
| <b>chh</b> | engl. church <b>h</b> ill                              | <b>tr</b> | <b>tr</b> ack          |
| <b>jh</b>  | engl. hed <b>g</b> e-hog                               | <b>ñ</b>  | canyon                 |
| <b>h</b>   | <b>h</b> elfen                                         | <b>l</b>  | <b>l</b> ieben         |

# Übersetzung der Feuerzeremonie „Havan“

(Die Mantren sind hier in ihrer Lautsprache dargestellt)

## **Aum apavitraha pavitrova...**

Lasse mich von innen und außen gereinigt sein.

## **Aum Vishnave namaha:**

Ich verneige mich vor Vishnu.

## **Aum Keshavāya namaha:**

Ich verneige mich vor Keshavaya.

## **Aum Madhavāya namaha:**

Ich verneige mich vor Madhavaya.

## **Aum Nārayanāya namaha:**

Ich verneige mich vor Narayanaya.

## **Aum Hṛishikeshāya namaha:**

Ich verneige mich vor Hrishikeshaya.

## **Sankalpa:**

Oh barmherziger Gott. Scheine das Licht deiner Liebe und Weisheit in die Welt. Erscheine in Form von Annapurna Lakshmi und schenke der Welt Wohlstand, Nahrung und Fülle. Unterstütze die Harmonie in der Gesellschaft, in der Tradition der Veden. Beende das Leid. Erleuchte uns und führe uns zur Glückseligkeit. Bitte komm und manifestiere dich in jedem und überall. Zeige uns dein Licht!

## **Aum gang ganapataye namaha:**

Ich verneige mich vor Ganesha.

## **Aum ambike ambalike...:**

Mutter des Universums, führe mich zum wahren Sein! So wie reife Früchte geerntet werden, will ich in deinem Bewusstsein leben.

## **Aum Sri Guruve namaha:**

Ich verneige mich vor meinem spirituellen Lehrer.

## **Purusha Suktam**

- 1.** Tausendköpfig, tausendäugig, tausendfüßig ist Purusa; er bedeckte vollständig die Erde und erhob sich zehn Finger hoch darüber.
- 2.** Purusa allein ist diese ganze Welt, die vergangene und die zukünftige. Er ist der Herr über die Unsterblichkeit und auch über das, was durch Speise noch weiter wächst.
- 3.** Solches ist seine Größe und noch gewaltiger als dies ist Purusa. Ein Viertel von ihm sind alle Geschöpfe, drei Viertel von ihm ist das Unsterbliche im Himmel.
- 4.** Zu drei Vierteln stieg Purusa empor, ein Viertel von ihm verjüngte sich hienieden. Von dem aus ging er nach allen Seiten auseinander und erstreckte sich über alles was Speise ißt und was nicht ißt.
- 5.** Aus ihm ward die Viraj geboren, aus der Viraj der Purusa. Geboren ragte er hinten und vorn über die Erde hinaus.
- 6.** Als die Götter mit Purusa das Opfer vollzogen, da war der Frühling dessen Schmelzbutter, der Sommer das Brennholz, der Herbst die Opfergabe.
- 7.** Ihn besprengten, weihten sie als Opfer auf dem Barhis, den am Anfang geborenen Purusa. Diesen brachten die Götter, die Sadhyas und die Rishis sich zum Opfer.
- 8.** Aus diesem vollständig geopfertem Opfer wurde das Opferschmalz gewonnen. Das machte er zu den in der Luft, im Wald und im Dorfe lebenden Tieren.
- 9.** Aus diesem vollständig geopfertem Opfer entstanden die Verse und Sangesweisen, aus ihm entstanden die Metren, aus ihm entstand der Opferspruch.
- 10.** Aus ihm entstanden die Rosse und alle Tiere mit doppelter Zahnreihe, aus ihm entstanden die Rinder, aus ihm sind die Ziegen und Schafe entstanden.
- 11.** Als sie den Purusa auseinander legten, in wie viele Teile teilten sie ihn? Was ward sein Mund, was seine Arme, was werden seine Schenkel, was seine Füße genannt?
- 12.** Sein Mund ward zum Brahmanen, seine beiden Arme wurden zum Rajanya gemacht, seine beiden Schenkel zum Vaisya, aus seinen Füßen entstand der Sudra.

**13.** Der Mond ist aus seinem Geist entstanden, die Sonne entstand aus seinem Auge; aus seinem Munde Indra und Agni, aus seinem Aushauch entstand der Wind.

**14.** Aus dem Nabel ward der Luftraum, aus dem Haupte ging der Himmel hervor, aus den Füßen die Erde, aus dem Ohre die Weltgehenden. So regelten sie die Welten.

**15.** Sieben waren seine Umleghölzer, dreimal sieben Brennhölzer wurden gemacht, als die Götter das Opfer vollzogen und Purusa als Opfer anbanden.

**16.** Mit dem Opfer opferten die Götter dem Opfer. Dies waren die ersten Normen des Opfers. Diese Mächte schlossen sich dem Himmel an, in dem die früheren Götter, die Sadhyas, sich befinden.

### **Sri Suktam**

**1.** (Oh allwissender Feuergott), bitte stimme Mahalakshmi gütig, Göttin der Fülle und des Wohlstands, deren Körper goldfarben ist, die mit Gold- und Silbergirlanden geschmückt ist. Sie trägt einen gelben Sari, ihr Gesicht ist wie der Vollmond und ihre Augen segnen die Menschheit mit wohlthuender Gnade. (Oh Jata Veda, Feuergott, bitte übermittle ihr mein Flehen.)

**2.** (Oh Agni, großer Gott des Feuers), mit dem Segen von Mahalakshmi werden Wohlstand und Wohlergehen, Elefanten, Kühe, Pferde, Familie, Kinder zu mir kommen. Wenn Lakshmi in mein Haus einkehrt, wird dieser Wohlstand unvergänglich sein. Gesundheit, Freunde, Wissen, beständiger Frieden, Freiheit – all das wird mein sein, wenn die Göttliche Mutter Lakshmi in mein Heim einkehrt.

**3.** Himmlische Pferde und göttliche Wagen begleiten sie, Elefanten tönen „Aum“, was sie erfreut. Daher wird sie auch Gajalakshmi genannt, Lakshmi, die von den Elefanten verehrt wird. O Agni, ich rufe diese Kraft an, die Gemahlin Vishnus. Möge ich Ihre Gnade erlangen.

**4.** Sie sitzt auf dem tausendblättrigen Lotus; ihr Körper ist lotusfarben. Möge die große mitfühlende, strahlende, immer lächelnde Göttin, die alle Wünsche ihrer Verehrer erfüllt, meine Gebete erhören. Diese Mutter, die goldfarbene Mahalakshmi, rufe ich.

**5.** Ich rufe Mahalakshmi an, welche strahlt wie der Vollmond und wie Blitze. Ihr Ruf ist überall verbreitet. Die Himmelsbewohner verehren sie.

Ihre wohltätigen Hände sind wie Lotosblumen. Ich nehme Zuflucht zu ihren Lotosfüßen. Möge sie meine Armut für immer von mir nehmen. O Mutter Mahalakshmi, ich nehme Zuflucht bei Deinen Lotosfüßen.

**6.** Oh Mutter, welche strahlt wie die Sonne, durch Deinen Segen entstehen die heiligen Bilva- und Tulasibäume. Ihre Früchte befreien von jedem Mangel. Segne mich mit innerem Licht, Unabhängigkeit und Fülle.

**7** O Devi, große Göttin, mit Deinem Segen lass mich mit Kubera dem Gott des Wohlstandes, Yakshakanika, der Göttin des Ruhms und Chintemani der Gewährerin aller Wünsche befreundet sein.

**8** Oh Devi, mit deinem Segen verlässt mich deine Schwester Ahalakshmi, Göttin der Armut, des Hunger und Durstes. O Mahalakshmi, segne mich für immer mit Überfluss und Freude.

**9** Ich rufe Göttin Lakshmi an, für immer in meinem Haus zu wohnen. welche die Quelle der Welt, die höchste Schutzmacht ist, Glück und Zufriedenheit verleiht. Ihr Segen bringt uns den Duft von Sandelholz. Möge sie immer gegenwärtig sein.

**10** Möge Mahalakshmi alle meine Wünsche erfüllen. Möge ich Vollkommenheit erreichen. Mögen meine Wünsche sich erfüllen. Möge ich mit Vieh, Wohlstand, Essen, Milch und Honig so gesegnet sein, dass ich mit allen teilen kann. Möge die große Göttin in Gestalt unvergänglichen Ruhmes zu mir kommen.

**11** Wir sind Nachkommen unseres Ahnen, des Weisen Kardama. Ich rufe Kardama an, in der Familie seiner Nachkommen die kosmische Mutter, die umgeben von Lotos ist, wohnen zu lassen. So sei es.

**12** Ich rufe Chiklita an. Möge er in unser Haus einkehren und möge seine Mutter Mahalakshmi in unserer Familie Wohnsitz nehmen.

**13** Oh Agni, mögest Du Lakshmi gütig stimmen, die umgeben von leuchtend gelben Lotus ist, die wie die Feuchtigkeit in einem Lotus-teich die Seele nährt, die wie der Mond mit einem goldenen Schein umgeben ist.

**14** Oh Agni, ich bete nochmals zu Dir, die Gegenwart Lakshmis herbei zu rufen. Sie ist barmherzig und segnet uns mit ihrer Lotoshand. Möge diese gelb gekleidete Göttin mit ihrer Lotosgirlande und ihrem Gesicht wie der Mond ihre erlesensten Segnungen über uns ergießen.

**15** Oh Agni, bitte bete zu Lakshmi, damit sie uns mit Wohlstand segnen möge. Möge dieser Wohlstand höchste Freude und Frieden bringen,

zusammen mit materiellen Gütern wie Kühe, Pferde, Familie, Kinder, und, als höchstes Gut, Freiheit.

**16** Diejenigen, welche gereinigt, gesund und im Frieden sein möchten, mögen gereinigte Butter ins Feuer opfern zu jedem Vers, während sie diese Mantras zu Ehren von Lakshmi, Göttin der Fülle und des Wohlergehens, rezitieren. Möge diese Shri Suktam, die Anrufung von Lakshmi, ihnen höchsten Segen und Freude bringen.

### **Annapurna Stotra**

**1** Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kashi ist. Die anderen durch Freundlichkeit hilft. Die alle Tage unglaublich glücklich macht. Die Segen und Schutz an alle gibt. Welche die Verkörperung vollkommener Schönheit ist. Die sämtlichen Kummer vom Leben hinwegnimmt. Welche die jederzeit sichtbare Göttin der Welt ist. Welche der Stern der Familie von Himavan ist. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

**2** Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die mit einer Vielfalt an Juwelen geschmückt ist. Die in goldener Seide gekleidet ist. Geschmückt mit goldenen Ketten voller Edelsteine. Welche die Verkörperung vollkommener Schönheit ist. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

**3.** Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die Seligkeit durch Meditation gibt. Die Feinde zerstört. Die Dharma und Reichtum dauerhaft macht. Die wie der Mond, die Sonne und das Feuer strahlt. Die alle drei Welten schützt. Die Wohlstand und Fülle gibt. Die alle Wünsche erfüllt. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

**4.** Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die in einer Höhle auf dem Berg Kailash lebt. Welche auch Gauri, Uma und Sankari genannt wird. Welche das Verständnis der Vedas schenkt. Welche die Verkörperung von OM ist. Welche die Tore von Moksha öffnet. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

**5.** Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Welche das gesamte Weltall in sich trägt. Welche die Verhaftung an diese Welt auflöst. Welche das Leuchtf Feuer des höchsten Lichtes ist. Welche den



Herrn des Weltalls glücklich macht. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

**6.** Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Welche die Göttin der Erde und all ihrer Wesen ist. Welche das Wissen, der Reichtum und die Tapferkeit der gesamten Welt ist. Welche der Ozean der Barmherzigkeit ist. Die glänzendes schwarzes Haar hat. Die allen Fröhlichkeit gibt. Welche die Verkörperung der Seligkeit ist. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

**7.** Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die von allen Schriften beschrieben wird. Die Shambhu die drei Kräfte gibt. Die Kashmira, die Göttin von drei Städten ist. Welche das Rauschmittel in drei Formen ist. Welche die tägliche Existenz verursacht. Welche die Feindin von allem Kummer ist. Welche die Sehnsucht von jedem erfüllt, Welche die Morgendämmerung im Leben von allem ist. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

**8.** Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die mit allen wertvollen Edelsteinen geschmückt ist. Welche die Tochter von Daksha ist. Welche die Verkörperung vollkommener Schönheit ist. Welche die gesamte Welt ernährt mit ihrer Milch aus Liedern und Schriften. Welche die Göttin von allem ist. Welche das Glück von allen ist. Welche die Wünsche ihrer Anhänger erfüllt. Die immer Gutes tut. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

**9** Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die wie Milliarden von Monden, Sonnen und Feuer ist. Deren Lächeln dem Strahlen des Monds gleicht. Deren Haare den Glanz des Monds. der Sonne und des Feuers haben. Die gefärbt ist wie der Mond und die Sonne. Die eine Perlenkette und ein Buch in ihren Händen hält. Die auch einen Speer und ein Tau in ihren Händen hält. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

**10** Oh, Mutter Annapurneswari, welche die Göttin von Kasi ist. Welche die Aufgaben von Königen beschützt. Die großen Schutz gibt, Welche die große Mutter ist. Welche der Ozean der Gnade ist. Die immer währende Erlösung gibt. Die immer Gutes tut, Welche die Göttin des gesamten Weltalls ist. Welche den ganzen Reichtum der Welt hat. Die Daksha beleidigt hat. Die große Gesundheit gibt. Gebe mir bitte

Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

**11** Oh, Mutter Annapurnesvari, welche der Liebling von Shankara ist. Gebe mir bitte Almosen so das ich Erkenntnis erlange, meine Anhaftung an die Welt verliere und frei werde. Für mich auf immer.

**12** Du bist meine Mutter, Mein Vater ist der Gott Maheshwara. Alle Anhänger von Shiva sind meine Brüder und Schwestern. Mein Land ist das Weltall. Bleibe für immer in meinem Herzen.

### **Saptshloki Durga**

Oh Mutter Durga, du zerstörst die Ignoranz. Du entfernst Maya und schenkst Erkenntnis. Menschen verlieren ihre Angst und werden glücklich, wenn sie sich deiner erinnern. Du nimmst Not und Angst von allen. Dein tiefes Verlangen ist es, gut zu allen zu sein. Du bringst allen Glück und erfüllst ihre Wünsche. Oh Mutter, wir sitzen zu deinen Füßen, geben uns dir hin. Du schützt diejenigen, die dich rufen, sich dir hingeben. Nimm unsere Krankheiten und Zweifel hinweg, und erfülle unsere Wünsche. Du erhörst das Gebet all derer, die sich in ihren Schwierigkeiten deiner erinnern und gewährst ihnen Schutz. Oh Königin der drei Welten, Beseitigerin des Leidens, bringe mir Freude indem du mich vor meinen Feinden bewahrst.

### **Anja vishishte Mantras**

#### **Parabrahma**

Du bist allmächtig, nicht mit dem Intellekt erfahrbar, präsent in jedem Herzen, jenseits der Dualität, jenseits der drei Qualitäten (sattva, rajas, tamas). Nur durch wahre Weisheit kannst du verstanden werden. Du bist vollkommen. Das Absolute.

#### **Lakshmi Devi Prayer**

Gemahlin des Vishnu. Du bist voller Kraft. Du bist der Same des Universums. Mit deiner Schöpfung von Maya legst du einen Schleier über die Menschen. Wenn du willst, kannst Du sie befreien.

#### **Maha Maya**

Oh Devi Bhagvati, du sitzt wie ein Schleier von Ignoranz in den Herzen der Menschen. Entferne den Schleier durch deine Gnade und erleuchte alle.

### **Aum Tryambakam...:**

(Shiva) Oh Gott der Heilung, ich verneige mich vor Dir. Heile und stärke mich, damit ich Befreiung und Unsterblichkeit finde...

### **Gayatri Mantra:**

Ich meditiere auf das Transzendierende, Strahlende, die Schöpferkraft. Möge ihr strahlendes Licht die Ignoranz auflösen und den Intellekt erleuchten.

### **Varanashram...**

Mögen alle glücklich sein. Mögen alle rein sein. Mögen alle frei von Schmerz sein.

### **Aum asatoma sadgamaya**

Bring uns von der Illusion zur Wahrheit, von der Dunkelheit zum Licht, vom Gift zum Nektar.

### **Aum sarve bhavantu...:**

Mögen alle Menschen glücklich sein. Mögen alle Menschen erlöst werden. Mögen die Grundbedürfnisse aller Menschen gestillt werden. Mögen alle Menschen Gott in sich finden.

### **Aum purnamadah...:**

Alles ist vollkommen, wie es ist. Aus dem Vollkommenen entspringt Vollkommenheit und diese bleibt immerdar.

### **Aum Ācamanam...:**

Reinigung von Körper und Geist

### **Aaarti:**

Ich schwenke das Licht für die höchste Wahrheit. Sie ist in Allem sichtbar, als göttliche Form. Möge diese Verbindung immer bestehen. Die höchste Wahrheit ist die Selbstrealisation und realisiert zu sein. MeisterIn der Natur und von allem, was ist werden, von Vergangenheit und Gegenwart im Leben. Die Wahrheit ist überall, immer und zu jeder Zeit. Lasst uns das Licht schwenken für die Wahrheit - mögen wir Gott in uns finden.

Oh Herr, ich höre dein Lobpreisen von überall. Ich komme zu dir. Du der alles Leid von der Welt nimmt. Beschütze mich, Beseitiger allen Leids. Rhaguvir, es ist eine Freude von dir zu hören. Oh Herr, vor

Dir bin ich nichts. Du schützt alle die reinen Herzens sind. Bitte nimm das große Leid von der Welt. Du bist meine Mutter, mein Vater, mein Bruder, mein Freund, mein Wissen, mein Reichtum – Du bist Alles für mich. Oh Herr, ich verbeuge mich vor dir. Man sollte immer auf deine heiligen Füße meditieren. Man wird erfüllt sein, wenn man deine heiligen Füße lobpreist. Es ist, als trinke man heiliges Wasser. Sogar Brahma, Vishnu und Shiva suchen Zuflucht an deinen heiligen Füßen. Du nimmst das Leid von deinen Verehrern. Man kann den Ozean überqueren, wenn man deine heiligen Füße lobpreist. Ich lobpreise deine heiligen Füße.

**Aum shanti shanti shanti:**

Aum Frieden Aum

**Aum jani kani...:**

Entschuldigung für alle Fehler

## **Übersetzung „Agni Hotra“**

**Suryaya svaha - Suryaya Idam na mama**

Ich bringe Surya, (Sonnengott), Gaben dar.

**Prajapataye svaha - Prajapataye Idam namama**

Ich bringe der Schöpfungskraft Gaben dar.

**Agnaye svaha - Agnaye Idam na mama**

Ich bringe Agni (Feuergott) Gaben dar.



# Quellen

## Meditation

Victor, N. Davich: „Meditation“, Mosaik Verlag, München,  
ISBN 3-576-11341-X

Gangaji: „Der Diamant in deiner Tasche“, Goldmann Arkana,  
ISBN 978-3-442-33752-1

Manfred Miethe, „Meditation, Wege zu innerem Frieden“, Urania,  
ISBN 3-908645-64-6

Osho: „Das orangene Buch“, Meditationstechniken Oshos, Wiener-  
Verlag, ISBN 3-925205-36-5

Osho: „Meditation“, Osho-Verlag

Paramahansa Yogananda: „Autobiographie eines Yogi“,  
Self Realisation Fellowship, ISBN 87612-087-7

Swami Satyananda Saraswati: „Four Chapters on Freedom,  
Commentary of the Sutras of Patanjali“, Bihar School of Yoga, Bihar,  
ISBN 097480004X

Sri Ram Sharma, Shantikunj Ashram, Hardwar, Indien,  
www.awgp.org, Gayatri the omnipotent primordial power

## Yoga

Gita S. Iyengar: „Yoga für die Frau“, O. W. Barth Verlag,  
ISBN 3-502-63341-X

Shivananda Yoga Vedanta Centre: „Yoga für Körper und Seele“,  
Mosaik-Verlag, ISBN 3-576-107-44-4

Swami Satyananda Saraswati: „Asana Pranayama Mudra  
Bandha“ (Yogapraktiken), Satyananda Yogazentrum e.V., Köln,  
Ananda-Verlag, ISBN 3-928831-17-8

Svami Shivananda, „Samadhi Yoga“, Yoga Vidya-Verlag

## Aura, Chakren, Kundalini

Harish Johari: „Das große Chakra-Buch“, Hermann Bauer Verlag,  
ISBN 376260231X

W. Lübeck: „Das Aura-Heilbuch“, Windpferd-Verlag,  
ISBN 3893850821

Genevieve Lewis Paulson: „Das Kundalini Handbuch“, Windpferd-Verlag, ISBN 3-89385-091-0

Satyananda Saraswati: „Kundalini Tantra“, Satyananda Yogazentrum e.V. Köln, Ananda-Verlag, ISBN 3928831089

Shalila Sharmen und Bodo Baginski: „Das Chakra-Handbuch“, Windpferd-Verlag, ISBN 389385-038-4

CD: „Osho Kundalini Meditation, New Earth-Records/BMI

CD: „Osho Dynamic Meditation, New Earth-Records/BMI

## **Mantren und Feuerzeremonien**

Sachcha Dham Ashram, Rishikesh, Indien, „The Teachings of Sachcha Baba, A Way to find the truth“.

Pandit Shriram Sharma Acharya, Shantikunj Ashram, Hardwar, Indien, [www.awgp.org](http://www.awgp.org), „Procedure of Yagya (Gayatri-Yagya)“

Vichar Kranti Abhiyan, CD zum o.g. Buch, „The glory of Gayatri“

Shri Ram Sharma, Shantikunj Ashram, „Dip Yagya“

Vichar Kranti Abhiyan, Shantikunj Ashram, „The Integrated Science of Yagya“

You Tube: Film: „Shantikunj Gayatri Yagya Karmakand

Part 1 of 8 Yagya Paddhati“, Shantikunj Ashram

Swami Shivananda: „Mantra Japa“, Divine life society publication, India [www.sanskritweb.net/rigveda/rigveda.pdf](http://www.sanskritweb.net/rigveda/rigveda.pdf), „Purusha Sukam“

[www.wiki.yoga-vidya.de/Annapurna\\_Ashtakam](http://www.wiki.yoga-vidya.de/Annapurna_Ashtakam),

Übersetzung „Annapurna Stotra“

## **Tantra**

Douglas/Slinger: „Das große Buch des Tantra“, Irisiana-Verlag, ISBN 3-89631-306-1

Harish Johari: „Wege zum Tantra“, Bauer-Verlag, ISBN 3762603154

Mantak Chia: „Tao Yoga der Liebe - Der geheime Weg zur unvergänglichen Liebeskraft“, Ansata-Verlag, ISBN 3-778770268

Mantak Chia/Maneewan Chia: „Tao Yoga der heilenden Liebe. Der geheime Weg zur weiblichen Liebesenergie“, Ansata-Verlag, ISBN 3-77877025

## **Buddhismus**

Jean Boisselier: „Buddha- Abenteuer Geschichte“,

Ravensburger Verlag, ISBN 3-448-12349-9

Goldstein/Kornfield: „Einsicht durch Meditation“, Scherz-Verlag,

ISBN 3-502-62201-9

Lama Dagsay Tulku: „Das Praxisbuch der tibetischen Meditation“,

Bauer-Verlag, ISBN 3-7626-0703-6

Lama Thubten Yeshe: „Inneres Feuer“, Diamant-Verlag,

ISBN 978-9805798

Sogyal Rinpoche: „Das tibetische Buch vom Leben und Sterben“, O.W.

Barth-Verlag, ISBN 3596160995

Tenzin Wangyal Rinpoche, „Den feinstofflichen Körper aktivieren“,

Arkana-Verlag, ISBN: 978-3-442-33899-3

W.Y. Evans-Wentz: „Das Tibetische Totenbuch“, Walter-Verlag,

ISBN 3-530-88001-9

## **Indianische Tradition**

Heike Owuso: „Symbole der Indianer“, Schirner-Verlag,

ISBN 3930944197

Sun Bear/Wabun Wind/Chrysalis Mulligan: „Das Medizinrad

Praxisbuch“, Goldmann Verlag, ISBN 9783442121977

Sun Bear/Wabun Wind: „Das Medizinrad, eine Astrologie der Erde“

Goldmann Verlag, ISBN 3442217407

## **Schamanismus**

Carlos Castaneda: „Die Lehren des Don Juan“, Fischer-Verlag,

ISBN 978-3596214570

Hans Findeisen: „Die Schamanen“, Diedrichs-Verlag,

ASIN B001R6DW56

Joan Halifax: „Schamanen“, Insel-Verlag, ASIN B00388NR1K

Michael Harner: „Der Weg des Schamanen“, Ariston-Verlag,

ISBN 3720520919

Holger Kalweit: „Urheiler, Medizinleute und Schamanen“, Kösel-Verlag,

ISBN 3466341698

Hans Schadewaldt: „Der Medizinmann bei den Naturvölkern“, Fink

Verlag, ASIN B002BJK2ME



## **Aboriginal Tradition**

Jo-Anne Birnie Danzker: „Traumzeit Tjukurrpa“, Prestel-Verlag,  
ISBN: 3-7913-1402-5

„Reise In die Traumzeit“ Allan, Fleming, Kerrigan, Baird Publishers,  
London, Deutsche Ausgabe: ISBN: 90-5390-814-5

Barbara Glowczewsky, Jessica De Lary Healy: „Die Farben der  
Traumzeit“, Frederking u. Thaler, ISBN: 3-89405-667-3

Robert Craan: „Geheimnisvolle Kultur der Traumzeit“, Knaur Verlag,  
websites: [www.spiritdreaming.com](http://www.spiritdreaming.com), [www.Anuga.com](http://www.Anuga.com),

## **Lichtnahrung**

Jasmuheen: „Sanfte Wege zur Lichtnahrung“, Koha-Verlag,  
ISBN 978-3-936862-18-8

Jasmuheen: „In Resonanz“, Koha-Verlag, ISBN 978-3-86728-0785

Jasmuheen und Susanne Herßebroick: „Lichtnahrung“, Koha-Verlag,  
Jasmuheen: CD: „Prana Nourishment s“, Embassy of Peace-Verlag  
P.A. Straubinger, Film: „Am Anfang war das Licht“, Movienet Film GmbH

## **Heilsteine, Düfte und Kräuter**

„Das große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter“;  
ISBN 3-923301628, Edition Methusalem

Michael Kraus: „Ätherische Öle für Körper, Geist und Seele“, Verlag  
Simon & Wahl, ISBN 3-923330-65-0

## **Allgemein**

Rüdiger Dahlke: „Krankheit als Symbol“, Goldmann,  
ISBN: 3570122654

Wolfram Frietsch: „Die Geheimnisse der Rosenkreuzer“,  
Rowohlt Verlag

David Kinsley: „Die indischen Göttinnen“, Insel Verlag,

Dan Millman: „Erleuchteter Alltag“, Ansata-Verlag, ISBN 3453872908

Edmund Szekely, „Das Evangelium der Essener“, Verlag B. Martin,  
ISBN 978-3921786611

Vasant Lad: „Das Ayurveda-Heilbuch“, Windpferd-Verlag,  
ISBN 3-89385-003-1

Sabine Friedrichs „Maria“, „Erzengel“, [www.purarnaryam.de](http://www.purarnaryam.de)

# **Adressen**

Adressen in Indien für Meditation, Yoga, Feuerzeremonien

## **Sachcha Dham**

### **Murti von Hans Raj Maharajji**

Tapovan Sarai, Theri Garwhal,

249192 UP India

Nähe Laxmanjhula (Brücke)

[www.Maharajji.org](http://www.Maharajji.org)

**Meditation**

## **Gayatri Teerth Shantikunj**

### **Murti von Sri Ram Sharma Acharya und**

### **Mata Bhagavati Devi Sharma**

Hardwar, Uttaranchal, India -249411

Tel.: 91-1334- 260602, 260403, 260309, 261955, 261485

E-mail: [shantikunj@awgp.org](mailto:shantikunj@awgp.org), [manager@awgp.org](mailto:manager@awgp.org), [visitors@awgp.org](mailto:visitors@awgp.org)

[www.awgp.org](http://www.awgp.org)

**Gayatri Mantra, Feuerzeremonien, Meditation**

## **Shivananda Ashram Rishikesh,**

### **THE DIVINE LIFE SOCIETY**

### **Murti von Swami Sri Shivananda**

Hqrs, Rishikesh, P.O. Shivanandanagar -249 192,

District Tehri-Garhwal, Uttarakhand. India.

Phone: (91)-135-2430040 / 2431190, Fax: (91)-135-2442046

E-mail - [generalsecretary@sivanandaonline.org](mailto:generalsecretary@sivanandaonline.org)

Sehr gute Bibliothek

**Yoga, Meditation**

## **Shri Ma Anandamayi Ashram**

### **Murti von Anandamayi Ma**

P.O. Kankhal, Hardwar 249408,

Dist. Saharanpur, U. P.

E-Mail: [mail@mangalam.de](mailto:mail@mangalam.de).

Phone/Fax 00 91 1334 246345.

<http://www.anandamayi.org>

### **Meditation**

## **Bihar School of Yoga**

(Munger Ashram)

Ganga Darshan,

Fort Munger, Bihar 811201, India

Tel: +91 (0)6344 222430, +91 (0)6344 228603

Tel: +91 (0) 9304 799615, Fax: +91 (0)6344 220169

### **Yoga, Meditation**

## **Rikhiapeeth**

### **Murti von Swami Satchitananda Sarasvati**

P.O. Rikhia, Dist. Deoghar, Jharkhand, India 814113

[www.rikhiapeeth.com](http://www.rikhiapeeth.com)

### **Yoga, Meditation**

## **Amritapuri**

### **Amma**

M.A. Math, Amritapuri P.O.

Kollam District, Kerala 690546, India.

Tel: (+91) 476 289 6399, Fax: (+91) 476 289 7678

E-Mail: [inform@amritapuri.org](mailto:inform@amritapuri.org)

Webseite: [www.amritapuri.org](http://www.amritapuri.org)

### **Yoga, Meditation**

## **Zur Autorin**

**Gabriele Hantke-Schons, „Bindu“,**

Autorin, Meditationslehrerin

Channeling - Readings - Coaching

Ich folgte dem Ruf meines Herzens. Er führte mich auf zahlreiche Reisen, zu langjährigen Aufenthalten in Indien und Ausbildungen bei spirituellen MeisterInnen. Diese Erfahrungen bereicherten meinen Weg und eröffneten mir ein tiefes Wissen in Meditation, Bewusstsein und ganzheitlicher Heilung. Im Jahre 2005 begann ich, mein erstes Buch „Welt der Meditation“ zu schreiben. Nach einer Nah-Tod-Erfahrung, die mich zu einer tiefen Erkenntnis des Seins führte, entstand die Reihe Segen der Engel-Meditationen (Buch, Audio, Karten, Videos) die mein Mann, Marcus Schons, mit seiner Musik bereicherte. Seit 1999 begleiten wir Menschen und bieten Seminare und Ausbildungen im Bereich der Naturheilkunde, wie Meditation, Ayurveda, u.a. an.

Weitere Infos: **[www.meditation-bewusstsein.com](http://www.meditation-bewusstsein.com)**

## **Segen der Engel - Meditationen**

Die Reihe Segen der Engel-Meditationen umfasst Ebook, Engelkarten, Videos und Audio Streaming auf allen Plattformen. Sei herzlich eingeladen auf einen Weg der Heilung und des Friedens.



## **Havan - Feuerzeremonie**

Theorie und Praxis eines "Havan", einer vedischen Feuerzeremonie.

# WELT DER MEDITATION

Sei herzlich eingeladen, zu einer Reise in die Welt der Meditation. Meditation ist so bunt wie das Leben. Sie kann still oder bewegt sein, sanft oder kraftvoll, tief nach innen führen.

Alles kann zur Meditation werden.

Entdecke die Vielfalt der Meditation und finde deinen ganz persönlichen Weg - mit Freude, Leichtigkeit und offenem Herzen.



Grundlagen der Meditation.  
Meditationstechniken aus aller Welt

**Gabriele Hantke-Schons**

[www.meditation-bewusstsein.com](http://www.meditation-bewusstsein.com)