

## Meditation für einen unbesiegbaren Geist im Wassermann-Zeitalter

Yogi Bhajan, 5. Februar 1992



**Haltung:** Setze dich aufrecht hin. Halte die linke Hand in Gyan Mudra (die Fingerspitze des Zeigefingers berührt die Daumenspitze) und lege sie mit gestrecktem Arm auf das Knie. Nimm das Blatt mit dem Mantra in die rechte Hand und halte sie etwa 30 cm vor den Körper. Konzentriere dich auf die geschriebenen Worte und singe. Wenn Du kein Textblatt benutzt, halte die Hand so, als ob du von einem Blatt ablesen würdest: Die Hand ist geöffnet, das Handgelenk gerade. (Am besten ist es, wenn du das Mantra ausdrückst und es während des Chantens abliest. Eine druckerfreundliche Darstellung ist beigefügt.)

**Augen:** Ziehe die Nackenschleuse und blicke an der Nase herab auf den Zettel mit dem Mantra bzw. auf deine Hand. Als Yogi Bhajan diese Meditation unterrichtete, forderte er uns auf, unsere Augen auf den Text zu fokussieren, uns zu konzentrieren und nicht abzuschweifen. Wenn du kein Blatt zum Ablesen hast, benutze deine leere Hand, aber halte den Fokus.

**Mantra:** a) Konzentriere dich auf die Bewegung deiner Zunge und die Wahrnehmung des Klangs, wie er Zeit und Raum erschafft. Singe zu der Aufnahme von Niranjan Kaur's *Aquarian March*. Werde zu einer Symphonie. **7 Minuten** (dieser Teil dauert 27 Minuten, wenn du insgesamt 31 Minuten lang meditierst).

b) Singe weiter, aber schließe nun deine Augen und lege die Hände auf das Herz, eine Hand liegt über der anderen. Drücke die Hände kräftig gegen die Brust.

**2 Minuten.**

c) Halte die Hände weiterhin auf dem Herzen und flüstere das Mantra. Flüstere kraftvoll. **1 Minute.**

**Abschluss:** Singe ohne Musik **30 Sekunden** lang. Atme ein, atme aus und entspanne.

|           |  |
|-----------|--|
| Sat Siri  | Wahrheit, projektiver Wohlstand und Größe    |
| Siri Akal | das große Unsterbliche, das keinen Tod kennt |
| Siri Akal | das große Unsterbliche, das keinen Tod kennt |
| Maha Akal | Unendlichkeit ohne Tod                       |
| Maha Akal | Unendlichkeit ohne Tod                       |

|               |  |
|---------------|--|
| Sat Nam       | Wahrheit als Identität oder Identität von allem, das ist |
| Akal Muur(i)t | Verkörperung oder Abbild der Unendlichkeit               |
| Wahe Guru     | die herrliche Gesamtheit von Gott und Sein               |

**Beachte:** „Groß“ hat noch einen endlichen Bezug, „unendlich“ in Maha besitzt weder Endlichkeit noch Form. Das Mantra wird wie folgt ausgesprochen: Sat Sirie, Sirie Akaal, Maha Akaal Maha Akaal, Sat Naam, Akaal Muur(i)t, Wahe Guruu. Die korrekte Aussprache kann unter „Tools for Students/Teachers“ auf [www.kundaliniresearchinstitute.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.org) angehört werden.

**Dauer: 11-31 Minuten**

**Kommentar:** Im Angesicht einer großen Veränderung sind wir drei zerstörerischen Impulsen ausgesetzt: 1. Einsamkeit und Rückzug, 2. Verleugnung oder Zukunftsphantasie und 3. einem Leben in Gier oder Angst an Stelle von Wohlstand. Dieses Mantra begegnet diesen drei Tendenzen und erzeugt eine geistige Haltung von Mut und Format.

Die DVD dieser Unterrichtsstunde *1,000 Years and Beyond* kann unter [www.kundaliniresearchinstitute.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.org) bezogen werden.

Druckerfreundliche Darstellung:

|                |   |
|----------------|---|
| Sat Siri       | Wahrheit, projektiver Wohlstand und Größe                 |
| Siri Akaal     | das große Unsterbliche, das keinen Tod kennt              |
| Siri Akaal     | das große Unsterbliche, das keinen Tod kennt              |
| Maha Akaal     | Unendlichkeit ohne Tod                                    |
| Maha Akaal     | Unendlichkeit ohne Tod                                    |
| Sat Nam        | Wahrheit als Identität, oder Identität von allem, das ist |
| Akaal Muur(i)t | Verkörperung oder Abbild der Unendlichkeit                |
| Wahe Guru      | die herrliche Gesamtheit von Gott und Sein                |