

# Sadhanas (spirituelle Übungen)

## **Kurze Zusammenfassung der morgendlichen Übungen, als Empfehlung den Tag zu beginnen.**

Die beste Zeit wäre von 3:00 – 6:00 Uhr, wegen der höheren Energie.

**1. Gebet zu Gott**, dass er die folgenden Handlungen segnen möge.

**2. 21 mal OM** in Gedanken rezitieren, um die 21 Bestandteile unseres Körpers zu stärken:

- fünf Sinnesorgane: Augen, Nase, Mund, Ohren, Tastsinn
- fünf Handlungsorgane: Hände, Füße, Zeugungsorgane, Ausscheidungsorgane, Zunge
- fünf Lebenshauche: Lebenskraft, Ausscheidung, Kreislauf, Nahrungsaufnahme/Stoffwechsel, Verbindung zwischen dem physischen und spirituellen Teil unseres Wesen
- fünf Hüllen: Nahrungshülle, Hülle der Lebenskraft, Hülle der Gedanken/Gefühle/Gemüt (mind), Weisheitshülle, Hülle der Glückseligkeit
- sowie des „Geistesfunken“ (Atman/Brahman)

**3. Pranayamas (Atemübung kombiniert mit Mantrarezitation)**

- Mit dem rechten Daumen den rechten Nasenflügel zuhalten, tief und zügig durch das linke Nasenloch einatmen.
- Dann den rechten Mittelfinger auf den linken Nasenflügel legen und 8, 10, 12 oder 16-mal das Mantra bei angehaltenem Atem rezitieren.
- Augen schließen, Konzentration auf die Stelle zwischen den Augenbrauen (drittes Auge).
- Die Wirbelsäule sollte beim Sitzen gerade sein.
- Den rechten Daumen wegnehmen, ganz ausatmen (lange, so dass die Lunge geleert wird).
- Gleich wieder durch dasselbe Nasenloch einatmen.
- Dann den Daumen auf den rechten Nasenflügel, den Atem anhalten, 4, 5, 6 oder 8-mal das Mantra rezitieren.
- Anschließend den Mittelfinger vom linken Nasenflügel wegnehmen und ausatmen – nun ist eine Pranayama gemacht → tief einatmen und wieder von vorne beginnen.

Während man das Mantra gedanklich rezitiert, sollte die Zunge zum Gaumen hochgerollt sein und Zungenspitze dabei leicht an den Gaumen gedrückt werden, dadurch erreicht das Mantra alle Chakren und erzeugt eine maximale Wirkung.

Siehe gesondertes Informationsblatt „Atemübungen (Pranayamas)“.

**4. Puja**

Die Puja ist ein Selbstreinigungsgebet (Reinigung von negativen Eigenschaften).

Gott wird in verschiedenen Aspekten und Formen verehrt.

Das Ziel der Puja ist, immer mehr zu einer beständigen, liebenden Lebenshaltung zu kommen.

Siehe gesondertes Informationsblatt „Puja“.

**5. Mantra-Meditation**

**Warum sollte die Meditation mit einer Mala durchgeführt werden?**

Eine Meditations-Mala (Mala = Sanskrit für Kette) ist eine Kette mit 108 Perlen und einer zusätzlichen Perle, genannt Sumeru oder Meru. Die Mala erleichtert die Konzentration auf das Mantra, weil zusätzlich der Tastsinn im Vorgang der Meditation beschäftigt wird. Die Perlen unserer Mala sind Rudraksha-Samen vom Rudraksha-Baum, d. h. vom Shiva-Baum stammend, sie erzeugen eine spezielle Energie, die uns auch beim Aufbauen von immer mehr Energie hilft. Da diese Gebetsperlen heilig sind, sollten sie nicht den Boden berühren oder an einen unsauberen Ort gelegt werden.

Die Mala wird in der Meditationspraxis zwischen die Finger (Daumen und Mittelfinger) der rechten Hand genommen und im Rhythmus des rezitierten Mantras mit jeder Wiederholung um eine Perle mit dem Daumen über den Mittel-, Ring- und kleinen Finger zu sich selbst hin weiter geschoben. Der Zeigefinger sollte niemals benutzt werden. Man beginnt an (neben der) Meru-Perle und fährt fort, bis man dort wieder ankommt; dann hat man eine Runde rezitiert. Um die nächste Runde zu beginnen, dreht man die Kette um, und es wird so weiter fortgeföhren, d. h. es wird niemals über die Meru-Perle gegangen. Die Mala sollte dabei in Herzhöhe gehalten werden und immer im Stoffbeutel verbleiben; auch während der Meditation, dass u. a. die erbetete Energie nicht verloren geht. Frauen sollten während ihrer Menstruation die Mala nicht beröhren, vielmehr sollte an diesen Tagen die Mantra-Meditation nur gedanklich durchgeföhrt werden.

Wer ein Ganesha- und/oder Planeten-Mantra (z. B. Saturn-Mantra) erhalten hat, spricht dieses 108-mal (= 1 Runde), anschließend wird 1 Runde „Om Namoh Bhagawate Sai Nathaye“ empfohlen, danach mit der Guru-Mantra-Meditation fortföhren. Beim Guru-Mantra mit einer Runde beginnen und im Laufe der Zeit auf mehrere (mindestens 5) Runden steigern. Es sollte generell immer eine ungerade Zahl von Malas sein (also 1, 3, 5, 7 usw.). Die Wirkung (Freisetzen mentaler und spiritueller Energien) entsteht durch die stetige Wiederholung des Mantras; sie wird tiefgründiger je länger und konzentrierter man die Rezitation ausübt.

Die beste Methode bei der Mantra-Meditation ist es, das Mantra gedanklich zu rezitieren, während die Zunge zum Gaumen hochgerollt wird. Mit dieser Methode erreicht das Mantra alle Chakren und produziert eine maximale Wirkung. Besonders das Guru-Mantra sollte nur gedanklich zu rezitieren, es ist persönlich nur für uns, und sollte unbedingt geheim gehalten werden!

Die Wirbelsäule sollte gerade sein, um den Kundalini-Fluss zu erleichtern. Die Augen sollten geschlossen und die Konzentration ständig auf die Stelle zwischen den Augenbrauen (drittes Auge) gerichtet sein. Wir sollten dann Gott im dritten Auge visualisieren oder Ihn uns vorstellen (z. B. Sai Baba sitzend oder auch nur sein Gesicht) und dort während der ganzen Meditation festhalten.

Am Anfang müssen wir in der Regel erst lernen die ganze Energie im dritten Auge zu konzentrieren; in der Meditation wird das ganze göttliche Bewusstsein – der Atma, der im ganzen Körper ist – aus dem Körper gesammelt und ins dritte Auge gebracht, das geschieht durch Konzentration auf die Stelle zwischen den Augenbrauen. Guruji sagte, es braucht Zeit, um eine wirklich tiefe Meditation zu erreichen.

### **Warum sollte die Mediation mit Mantrarezitation kombiniert werden?**

Durch die Mantrarezitation entsteht eine Schwingung am unteren Ende des Zentralkanals, wo die Kundalini-Energie liegt, sie beröhrt dann alle Chakren die dabei angeregt werden und kommt dann hoch zum dritten Auge, dem Agya-Chakra. Wenn die Kundalini-Energie, die göttliche Energie im menschlichen Körper, im Zentralkanal, hochsteigt, beginnt der Prozess der Entfaltung der Göttlichkeit. Weiter sagte uns Guruji, dass wir schnell Müdigkeit loswerden können, z. B. nach der Arbeit, wenn wir die gesamte Energie im dritten Auge konzentrieren, weil wir dadurch selber in uns Energie produzieren. Aus diesem und weiteren Gründen ist eine Mantra-Meditation so vorteilhaft.

### **Zusammenfassend für die praktische Meditation:**

- Die Wirbelsäule sollte gerade sein, in einer angenehmen Haltung sitzen oder liegen.
- Augen schließen, Zunge zum Gaumen hochrollen, Zungenspitze an den Gaumen drücken.
- Das entsprechende Mantra in Gedanken rezitieren, am besten mit der Mala, die dabei im Stoffbeutel bleibt.
- Im dritten Auge Gott visualisieren oder sich vorstellen und dort während der Mantrarezitation festhalten.

*„Entwickelt im Zustand der Meditation reine Liebe.  
Dann ist es wahre Meditation.“ (Sathya Sai Baba)*

