

## HEILEN MIT DEM SIRI GAITRI MANTRA I VON 2

### HEALING WITH THE SIRI GAITRI MANTRA

Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

**Mudra:** Stütze die Ellbogen bequem an den Brustkorb und strecke die Unterarme im Winkel von 45° von der Körpermitte zu den Seiten aus. Die Handflächen sind flach nach oben gewandt, die Finger liegen aneinander und die Daumen werden ab gespreizt. Halte die Handflächen während der Meditation bewusst flach.

**Mantra:** Das Mantra besteht aus 8 Grundklängen:

RAA MAA DAA SAA, SAA SÄE SO HANG

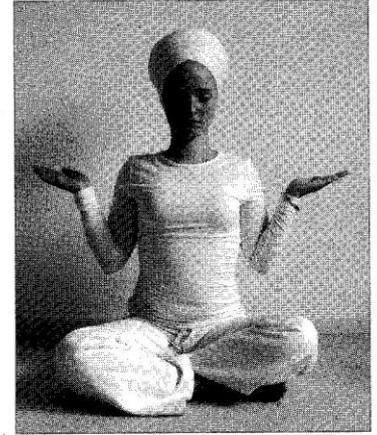
Das „S“ ist in allen 4 Worten ein eher zischender Klang. Bei SO und bei HANG ziehe den Nabelpunkt kräftig ein. Achte darauf, dass du HANG nicht langgezogen chantest. Beende den Klang mit Nachdruck, wenn du den Nabelpunkt einziehst. Chante einen vollständigen Durchgang des gesamten Mantras, atme tief ein und wiederhole. Um das Mantra korrekt zu chanten, bewege den Mund deutlich, so dass die Resonanz sowohl im Mund als auch in den Nasennebenhöhlen zu spüren ist. Konzentriere deinen Geist auf die durch die Klangkombinationen hervorgerufenen Eigenschaften.

**Zeit:** 11–31 Minuten lang kraftvoll.

**Abschluss:** Atme tief ein, halte den Atem an und bringe ein heilendes Gebet dar. Visualisiere die Person, die du heilen möchtest – das kannst auch du selbst sein –, als vollständig gesund, strahlend und stark. Stelle dir die Person ganz und gar in heilendes weißes Licht eingehüllt und vollständig geheilt vor. Dann atme aus, atme erneut tief ein, halte den Atem an und wiederhole dein Gebet. Danach hebe die Arme und schüttele Hände und Finger kräftig aus.

#### **Kommentar:**

Einige Mantras müssen wie die kostbarsten Diamanten in Ehren gehalten werden. Das Siri Gaitri Mantra, das auch ein Siri Mantra bzw. ein Sushmana Mantra ist, zählt dazu. Es ist einzigartig und fängt die heilende Energie des Kosmos ein – genauso wie ein Edelstein das Sonnenlicht. Wie ein Edelstein kann es unter verschiedenen Umständen für unterschiedliche Ziele und bei unterschiedlichen Gelegenheiten Verwendung finden. Als Yogi Bhajan diese Technologie mit uns geteilt hat, gab er zugleich eine Serie von Meditationen an, die die innere Dynamik dieses Mantras nutzen. Wenn du irgendeine dieser Praktiken gemeistert hast, wirst du mit Heilung und Bewusstsein belohnt.



HEILEN MIT DEM SIRI GAITRI MANTRA 2 VON 2

Dieses Mantra wird auch Sushmana Mantra genannt. Es besteht aus 8 Klängen, die die Kundalini anregen, in den Zentralkanal der Wirbelsäule und in die Chakren zu fließen. Wenn dies geschieht, gibt es gewöhnlich eine intensive Stoffwechsellanpassung auf das neue Energieniveau im Körper. Auch das Gehirn wird einbezogen. Diese Klänge gleichen die 5 Zonen der linken und der rechten Gehirnhälfte aus, um den neutralen Geist zu aktivieren.

In dem Mantra wird ein Klangstrom benutzt, der verschiedene Energien nebeneinander erzeugt.

- RAA steht für die Energie der Sonne: stark, hell und heiß. RAA energetisiert und reinigt.
- MAA steht für die Energie des Mondes und für Aufnahmebereitschaft, Kühle und Nähren.
- DAA steht für die Energie der Erde. Sie ist sicher, persönlich und Grundlage aller Handlungen.
- SAA ist die unpersönliche Unendlichkeit. SAA ist der Kosmos in all seinen offenen Dimensionen und seiner Gesamtheit.
- SAA. Dann wird dieser letzte Klang im Mantra wiederholt, und diese Wiederholung ist ein Wendepunkt.

Der 1. Teil des Mantras ist aufsteigend und expandiert in die Unendlichkeit, der 2. Teil kehrt diese Qualitäten des höchsten und subtilsten Äthers um und bringt sie zur Erde. Dieser Teil verwebt Erde und Äther.

Dann kommt

- SÄE, das für die Gesamtheit der Erfahrungen steht und persönlich ist. Es ist ein Klang für das Fühlen des geheiligten „Du“, des Göttlichen. Es ist die Verkörperung von SAA.
- So bedeutet das persönliche Empfinden von Verschmelzen und Identität.
- HANG ist das Unendliche, schwingend und wahr. Zusammen bedeuten diese Eigenschaften „Ich bin DU“.

Während du dieses Mantra chantest, vervollständigst du einen Energiekreislauf und durchwanderst die Chakren. Du wachst dem Unendlichen entgegen. Mit SAA passt du die Verbindung des Endlichen mit dem Unendlichen an. Schließlich kehrst zu einer Verkörperung und Verbindung mit der Reinheit zurück.“ YOGI BHAJAN

Diese Meditation wurde von Yogi Bhanan im Sommer 1973 unterrichtet.