

Sonnenliebe-Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan



Juni 2026 – Meditation

In einer Zeit voller Unruhe, Nachrichten und Ablenkungen ist es eine der wertvollsten Fähigkeiten überhaupt, ganz bei sich zu bleiben. Diese besondere Meditation hilft dir dabei. Im Juni erreicht die Sonne ihren höchsten Stand und ihre größte Feuerkraft. Vieles kommt in Bewegung, vieles zieht uns nach außen.



Quelle Text + Bild: 3HO Deutschland e.V. - 31. Juni 2026 Facebook

Genau dann ist es wichtig, den inneren Faden nicht zu verlieren. Denn wenn du bei dir bleibst, bleibst du auch mit dem Göttlichen in dir in Verbindung. In dieser Meditation darf der Körper arbeiten. Die Haltung fordert dich heraus - und genau darin liegt ihre Kraft. Was sich anfangs als Anstrengung zeigt, wird zum Tor: Linke und rechte Gehirnhälfte kooperieren besser. Das führt dich in dein neutrales, stilles und wahres Selbst.

Unser Mantra „Ra Ma Da Sa – Sa Se So Hong“ ist ein Siri Gaitri Mantra. Es trägt die acht Laute der Kundalini in sich. Es ist eine Verbindung von Erde und Äther. Ra ist die Sonne. Ma ist der Mond. Da steht für die Erde. Sa steht für die Unendlichkeit. Se ist die Gesamtheit der Unendlichkeit, die du bist. „So Hong“ bedeutet: „Ich bin du.“ „Sa Se So Hong“ ist das Äther-Mantra und „Ra Ma Da Sa“ das Erd-Mantra. Beide sind miteinander verbunden. Sa ist das Bindeglied und erscheint zweimal: als Flut und Ebbe, als Bewegung, Wandlung und Umkehr, als vollständiger Kreislauf.

Dieses Mantra hat Menschen durch alle Zeiten getragen – durch Unruhe, Zweifel und Wandel. Siri Gaitri bedeutet „das große heilende Mantra, das dich trägt, wenn du es brauchst“.

Ausführung:

1. Setze dich in den Schneidersitz oder auf einen Stuhl. Der Rücken ist aufgerichtet und gerade. Das Kinn leicht in Richtung Hals gezogen, die Brust ist angehoben.
2. Die Fingerspitzen jeder Hand berühren sich.
3. Platziere deine Hände so in die Achselhöhlen. Dies bewirkt, dass die Wirbelsäule sich von selbst aufrichtet.
4. Die Augen sind geschlossen, der Blick ist nach innen gerichtet und ruht auf dem Dritten Auge (dem Punkt zwischen den Augenbrauen).
5. Singe das Mantra Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong (Empfehlung: Snam Kaur)

Beginne mit einer kürzeren Zeit, die du gut schaffst, und steigere dich allmählich bis auf elf Minuten.

Kirsten Weihe, ✉ Rathausstraße 27, 34346 Hann. Münden-Hedemünden
☎ 0172-6333 565, kirstenweihe06@gmail.com

www.sonnenliebe-yoga.de