Sonnenliebe-Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

November 2026-Meditation - Kirtan Kriya – Licht und Klarheit in der dunklen Jahreszeit

Der November lädt uns ein, nach innen zu schauen. Die Tage sind kurz, die Natur zieht sich zurück und auch wir Menschen spüren das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug.

In vielen Traditionen gilt diese Jahreszeit als eine besondere Zeit des Übergangs. Man sagt, die Schleier zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Welt seien jetzt besonders dünn. Samhain, Allerheiligen und Allerseelen erinnern uns an die Vergänglichkeit des Lebens und an die Menschen, die vor uns gegangen sind.

Doch die Dunkelheit lässt uns auch das Licht bewusster wahrnehmen: die Liebe, die uns verbindet, die Wärme in unserem Herzen und die Geschenke, die das Leben für uns bereithält.

Für den November haben wir deshalb die Kirtan Kriya ausgewählt, eine der bekanntesten Meditationen des Kundalini Yoga.

In der yogischen Tradition wird ihr eine reinigende und ausgleichende Wirkung auf die Aura, unser feinstoffliches Energiefeld, zugeschrieben. Sie soll helfen, fremde Einflüsse loszulassen, das Energiefeld zu klären und wieder stärker in der Mitte anzukommen.

Gleichzeitig verbindet diese Meditation Klang, rhythmische Fingerbewegungen, Konzentration und Stille. Sie kann helfen, den Geist zu sammeln und innere Ruhe zu finden.

Das Mantra – Sa Ta Na Ma

Die vier Silben stehen symbolisch für den ewigen Kreislauf des Lebens:

Saa - Unendlichkeit, der Ursprung allen Lebens.
Taa - Leben und individuelle Existenz.
Naa - Tod, Veränderung und Transformation.
Maa - Wiedergeburt und Neubeginn.

Dieser Kreislauf erinnert uns daran, dass alles Leben in ständiger Veränderung ist. Etwas entsteht, wächst, vergeht und macht Raum für Neues.

Licht und Klarheit in der dunklen Jahreszeit.



Quelle Text + Bild: 3HO Deutschland e.V.
3. November 2026 Facebook

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

www.sonnenliebe-yoga.de

Ausführung:

Setze dich bequem mit aufgerichteter Wirbelsäule hin. Deine Hände ruhen auf den Knien, die Handflächen zeigen nach oben.

Bei jeder Silbe berührt der Daumen nacheinander eine Fingerspitze:

Saa – Zeigefinger und Daumen
Taa – Mittelfinger und Daumen
Naa – Ringfinger und Daumen
Maa – kleiner Finger und Daumen

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Stelle dir vor, dass mit jeder Silbe Licht durch den Scheitel einströmt und durch das Drittes Auge wieder nach außen fließt. In der Tradition wird dies als L-förmiger Energiefluss beschrieben.

Die Meditation - 11 Minuten

1. 1 Minute 40 Sekunden: Singe Sa Ta Na Ma laut.
2. 1 Minute 40 Sekunden: Flüstere das Mantra.
3. 3 Minuten 20 Sekunden: Wiederhole das Mantra in Gedanken, ganz in der Stille.
4. 1 Minute 40 Sekunden: Flüstere erneut.
5. 1 Minute 40 Sekunden: Singe wieder laut.

Zur Unterstützung findest du hier die begleitende Kurzversion von Nirinjan Kaur:
https://youtu.be/y_eYUfr58rU?is=gNDq3parwn8AAzql

Bewege deine Finger während der gesamten Meditation im Rhythmus des Mantras.

Bleibe anschließend etwa eine Minute in der Stille. Atme ruhig und bewusst.
Strecke zum Abschluss die Arme nach oben, spreize die Finger, dehne die Wirbelsäule und entspanne dich.

Ein Gedanke für den November

Wir können nicht bestimmen, welche Eindrücke, Gedanken und Gefühle uns von außen erreichen. Aber wir können lernen, bewusster mit ihnen umzugehen und uns nicht von allem mitreißen zu lassen.

Kirtan Kriya lädt dich ein, loszulassen, was dich belastet, und dich dem zuzuwenden, was dein Inneres nährt.

Wir müssen nicht ständig nach außen zu schauen, um Licht zu finden. Manchmal genügt es, still zu werden und uns daran zu erinnern, dass es auch in uns leuchtet.

Sat Nam

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