

# Adi Shakti Meditation - aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

## Nach der Musik von Gurudass Kaur

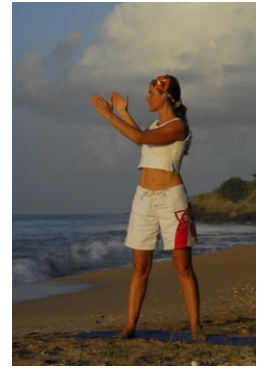
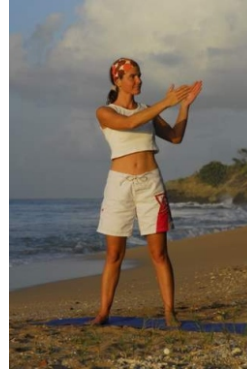
Im Stehen. Zu Beginn beide Hände übereinander (rechte auf die linke, Handflächen nach unten) auf das Herzzentrum legen. Zum Abschluss der Meditation beide Hände auf das Herzzentrum legen und ein paar Atemzüge lang nachspüren. Die Bewegung geht immer von links nach rechts. Pro Mantra-Zeile 4 Bewegungen, also links - rechts - links - rechts wie folgt beschrieben die Arme schwingen. Die letzte Bewegung jeder Strophe geht fließend in die Bewegung der nächsten Strophe über. Die Füße bleiben fest verankert im Boden, der ganze Oberkörper und die Hüfte schwingen locker mit.

### 1. Strophe - Mantra:

Adi Shakti (nur zuhören) - Adi Shakti (mitsingen)  
Adi Shakti (nur zuhören) - Adi Shakti (mitsingen)  
Adi Shakti (nur zuhören) - Adi Shakti (mitsingen)  
Namó Namó (nur zuhören) - Namó Namó (mitsingen)

#### Bewegung zur 1. Strophe:

So als wolltest Du etwas preisen.  
Arme von links oben nach rechts oben schwingen.  
Die Arme sind schulterbreit im Abstand zueinander.

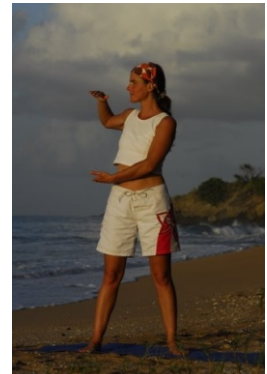
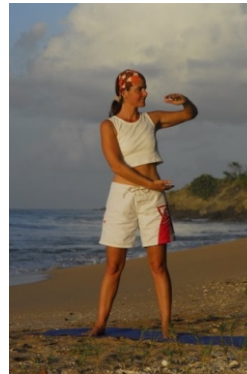


### 2. Strophe - Mantra:

Sherab Shakti (nur zuhören) - Sherab Shakti (mitsingen)  
Sherab Shakti (nur zuhören) - Sherab Shakti (mitsingen)  
Sherab Shakti (nur zuhören) - Sherab Shakti (mitsingen)  
Namó Namó (nur zuhören) - Namó Namó (mitsingen)

#### Bewegung zur 2. Strophe:

"Den Ball halten" - linker Arm oben und außen, wenn du die Arme nach links schwingst und dann nach rechts schwingen mit rechtem Arm oben und linkem Arm unten. Die Drehung der Arme erfolgt in der Mitte des Körpers.

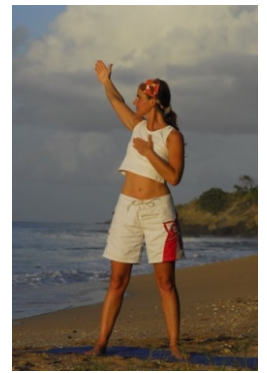
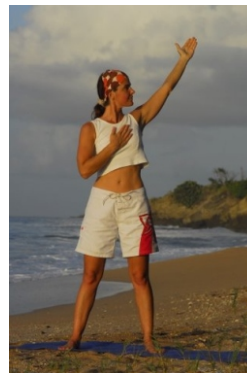


### 3. Strophe - Mantra:

Pritam Bagwati (nur zuhören) - Pritam Bagwati (mitsingen)  
Pritam Bagwati (nur zuhören) - Pritam Bagwati (mitsingen)  
Pritam Bagwati (nur zuhören) - Pritam Bagwati (mitsingen)  
Namó Namó (nur zuhören) - Namó Namó (mitsingen)

#### Bewegung zur 3. Strophe:

Linken Arm gestreckt nach oben links schwingen  
Und gleichzeitig die rechte Hand auf das Herzzentrum legen -  
Dann rechten Arm gestreckt nach oben rechts schwingen  
und dabei die linke Hand auf das Herzzentrum legen.

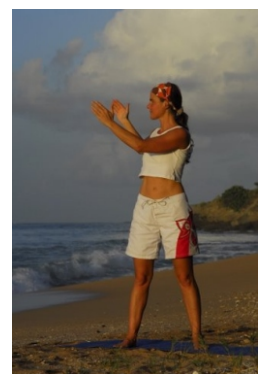


### 4. Strophe - Mantra:

Kundalini Mata Shakti (nur zuhören) - Kundalini Mata Shakti (mitsingen)  
Kundalini Mata Shakti (nur zuhören) - Kundalini Mata Shakti (mitsingen)  
Namó Namó (nur zuhören) - Namó Namó (mitsingen)  
Namó Namó (nur zuhören) - Namó Namó (mitsingen)

#### Bewegung zur 4. Strophe:

(Looping) - Die Arme bleiben schulterbreit auseinander und beschreiben einen Kreis vor dem Bauch, dann nach links schwingen (der Kreis geht von rechts oben, nach unten, nach oben, nach rechts - und dann nach links raus schwingen - wie ein Looping) - dann zur anderen Seite: den Kreis vor dem Bauch beschreiben (rechts - oben - links - und dann rechts raus schwingen).



**Bedeutung:** Shakti bedeutet das Weibliche, das Erschaffende. Dieses Mantra ist eine Ode an die Frau. Das Mantra unterscheidet hinsichtlich des weiblichen Aspektes schöpferischer Kraft vier Eigenschaften: die Kraft, die der gesamten Schöpfung das Leben schenkt; die Kraft, die ewig ist; die Kraft, die die Dunkelheit durchbricht; die nährnde Kraft der Mutter.

**Übersetzung:** Vor der Urkraft, die alle Dinge erschafft, verneige ich mich. Vor der gesamten Kraft von Shakti verneige ich mich. Vor der ursprünglichen Göttin, dem Schwert der Wahrheit, verneige ich mich. Vor dem Kundalini, der Mutterkraft, verneige ich mich.

**Wirkung:** Für Anmut und Weiblichkeit (auch für Männer, stärkt den weiblichen Teil)