

11k Japa-Meditation - Mindset verändern und Bewusstsein erweitern

Japa-Meditationen werden für erfahrene Meditierende angeboten.

Diese Form der Meditation geht zumeist über viele Stunden und evtl. Tage. Bei der 11k-Japa-Meditation wird ein Mantra 11.000 Mal rezitiert, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.



Das Mantra „Gobinde Mukande ... “ kann z.B. in einer schnellen Variante in 8 Stunden 11.000 Mal gesungen werden.

Jap bedeutet Meditieren. Jappa ist die Meditation der Meditation – also eine endlose Schleife von Wiederholungen. Die Praxis erzeugt Ajappa Jap – die permanente Meditation, die sich von alleine und ohne weitere Willensanstrengung wiederholt.

Durch das Mantrasingen werden die Strukturen im Gehirn beeinflusst. Dieser Vorgang nennt sich Nam Ramodam Rasa - Das Nam (Mantra) formt den Rasa (Gehirnsaft) und löst so Blockaden und Muster im Gehirn auf (Quelle: Aquarian Teacher Manual). Im Laufe der Meditation berichten viele Teilnehmende davon, wie sie ihre Mindset - also ihre unbewussten Vorannahmen - neu ausrichten konnten. Dadurch kann mentale Selbstsabotage vermindert oder ganz aufgelöst werden.

Durch das permanente Wiederholen werden mentale Abwehrmuster durchbrochen. Nicht jedes Mantra ist hierfür geeignet. Beim Rezitieren werden Energiemuster übertragen. Sie bilden den Klangstrom, den sogenannten Naad. Der Naad ist nicht neutral, sondern entsprechend der Tradition des Mantras beeinflusst.

Normalerweise wird bei diesen sehr langen Meditationen darauf geachtet, dass die Teilnehmer sich jede Stunde 10 Minuten bewegen. Meditations-Anfänger sind nicht zugelassen. Drogenerfahrungen oder die Einnahme von psychoaktiven Medikamenten müssen mindestens 4 Monate zurück liegen. Teilnehmende sollten psychisch stabil sein und eine regelmäßige (tägliche) Yoga- und Meditationspraxis (Sadhana) etabliert haben. Die Jappa-Meditation kann als eine der effektivsten Meditationsformen angesehen werden. Guru Dev Singh nannte es die beste Methode, um weitreichende Verbesserungen für Körper und Geist zu erreichen, nur noch vergleichbar mit dem Weissen Tantra Yoga.

Leitung:

Sangeet Singh Gill ist Kundalini Yoga Lehrer Ausbilder und Yogalehrer seit 1997

Von 2008 bis 2013 hat er an zahlreichen Japa-Meditationen teilgenommen und gelernt, wie sie angeleitet werden.



Shamrang Singh Domagk ist Diplom Psychologe und arbeitet seit vielen Jahren in Führungspositionen der Wirtschaft.

Zusammen mit Sangeet bietet er seit 2015 11er-Japa-Meditations-Retreats an.



Weitere Informationen:

Sangeet Singh, info@keepup.de

Tel: 0178/ 5064628

oder online:

<https://www.yoga-infos.de/index.php/kundalini-yoga/meditation/japa-meditation>