



# 40-Tage-Meditation rund um den Globus

Der erstaunliche Erfolg der Global Sadhanas von Spirit Voyage

TEXT ■ MARION VALENTIN

Vor einem Jahr filmten sich zwei müde Yogis in früher Morgenstunde bei ihrer Meditation. Der Ehemann checkte im Gästezimmer von Verwandten die Webcam, und die Ehefrau rief die Zuschauer auf, sich den „Global Sadhanas“ anzuschließen, die der US-Musikverlag Spirit Voyage im September 2010 ins Leben gerufen hatte. Eine Sadhana ist laut Definition eine spirituelle Disziplin, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, wie etwa das Unterbewusstsein von Gerümpel zu befreien oder Licht in die Welt zu schicken. Als er sicher war, dass die Technik funktioniert, warf der Ehemann einen Blick auf die Anzeige, die meldete, wie viele Leute zusahen. Der Zähler sagte: Null. Das Paar blieb trotzdem tapfer dem ursprünglichen Plan treu, über 40 Tage hinweg ohne Unterbrechung eine bestimmte Meditation durchzuhalten. Auch wenn es anscheinend sonst keinen Menschen interessierte ...

Die Geschichte ist wahr und hat ein tolles Happy End: Inzwischen ist die Anzahl der Teilnehmer an den „Global Sadhanas“ in wenigen Monaten von seinerzeit 250 auf über 11.000 angestiegen. Über 75 Länder sind involviert, mehr als 700 Yogastudios unterstützen die Aktion. Für Sängerin Snam Kaur und ihren Mann – eben jenes junge Paar – ein erfreulicher Beweis, dass sich Hartnäckigkeit lohnt. Mehr noch: dass Meditation die Welt verändern kann.

## 40 Tage lang meditieren – ein Pakt mit sich selbst

Was sind das für Meditationen? Hier geht es um Meditationen aus dem Kundalini-Yoga. Wer 40 Tage lang 11 Minuten meditiert, kann damit z.B. inneren Ärger verbrennen, die eigene Aura zum Strahlen bringen oder die Intuition stärken. Nach 11 Minuten hat eine Meditation Auswirkung auf Zirbeldrüse und Nerven. Eine Meditation, die so lange nonstop ausgeführt wird, verändert laut Yogi Bhajan eine Gewohnheit grundlegend. Die Meditation kann körperlich herausfordernd oder subtil sein – je nach Kombination aus Handhaltung, Atemtechnik und/oder Mantra.

Aus einer Idee ist ein faszinierendes Phänomen geworden. So gibt es neben den offiziellen Videoanleitungen und Übersetzungen der Mantras ein Diskussionsforum, in dem Teilnehmer Fragen stellen und ihre Erfahrungen austauschen können. Hier entsteht eine globale Community: Wie schön, festzustellen, dass der Teilnehmer aus Mexiko auch Probleme mit der Atemtechnik hat oder die Frau aus Neuseeland am gleichen Tag mit einem emotionalen Tief kämpft wie man selbst ... Denn so viel ist sicher: 11 Minuten können verdammt lang werden, und 40 Tage am Stück sind eine große Verbindlichkeit. Ein Pakt mit sich selbst, den man da schließt, und nicht selten möchte man unterwegs das Rendezvous kurzfristig komplett absagen ... Ärger, Langeweile und Frustration gehören zu den Phasen, die sich unweigerlich inmitten der mehr als einmonatigen selbst auferlegten Verpflichtung einstellen und die es zu überwinden gilt. Da im Zuge eines Vierzig-Tage-Zyklus jede Region des Geistes angesprochen wird, kommen nach und nach jedoch glücklicherweise auch erhellende Momente. Tage, an denen 11 Minuten nur so verfliegen, an denen der „neutral mind“ jenseits von Unterscheidungen wie „lang“ oder „kurz“ und „leicht“



oder „schwierig“ die Regie übernimmt. Yogi Bhajan hatte einen Lieblingsspruch: „Keep up and you'll be kept up“. „Halte durch, und du wirst gehalten.“ Und wirklich: An weniger leichten Tagen scheint von der Seelenverwandten in Neuseeland oder dem Mann aus Mexiko irgendwie so was wie Support zu kommen. Ein aufmunterndes Zwinkern, ein freundliches Nicken. Der urmenschliche Wunsch nach einer spirituellen Gemeinschaft, nach der globalen Familie – plötzlich wird er greifbar und bekommt ein Gesicht.

### Motivatorin für alle Teilnehmenden: Ramdesh Kaur

Großen Anteil am Erfolg der Aktion hat definitiv auch Spirit-Voyage-Mitarbeiterin Ramdesh Kaur, die den Teilnehmern täglich per E-Mail eine Ermutigung schickt. Eine davon beginnt mit: „Your friends know your song. And sing when you forget it. In certain African tribes, a song is created when a child is born. It is their song only, no one else shares it...“ Im Forum berichten viele Teilnehmer, dass Ramdeshs einfühlsame, inspirierende und oft poetische Ermutigungen sie mitten ins Herz treffen.

YOGA AKTUELL wollte wissen, wer die treibende Kraft hinter den „Global Sadhana“ ist.

Auf Rückfrage erfahren wir, dass die 32-jährige eine echte Kosmopolitin ist. Sie wurde in Newport Beach, Kalifornien, geboren, ihre Kindheit und Jugend verbrachte sie in fünf Ländern, erzählt sie und berichtet, dass sie mit zahlreichen Kulturen und Religionen vertraut sei. Vom neunten Lebensjahr an war sie 13 Jahre lang taub, bis Implantate ihr mit Anfang 20 das Hörvermögen zurückgaben. Vielleicht sei das der Grund, so sagt sie, weshalb Mantras und heilige Chants sie so tief berühren. „Es ist leichter, offen für den Klangstrom zu sein, wenn man die Stille erfahren hat.“ Als sie erstmals einen Song von Snatam Kaur hörte, war das für sie ein Schlüsselerlebnis. Fortan beschäftigte sie sich begeistert mit Kundalini-Yoga-Musik und entschied, auch beruflich in diese Richtung zu gehen. Inzwischen leitet sie das Marketing und kümmert sich um die PR von Spirit Voyage, wo u.a. die CDs der populären Sängerin erscheinen. Ramdesh hat eine Ausbildung als Kundalini-Yoga-Lehrerin und ist Autorin des Buchs „Yoga and Mantra for a Whole Heart“. „Auf Unity FM moderiere ich regelmäßig eine eigene Radiosendung, und gerade habe

ich meine erste eigene CD mit geführten Meditationen veröffentlicht: ‚Journey into Stillness‘.“

Bisher hat sie die Teilnehmer im Hintergrund ermutigt – die kommende 40-Tage-Meditation wird sie erstmals selbst per Video anleiten. „Grundsätzlich kann jeder, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness, eine ‚Global Sadhana‘ bewältigen. Lediglich im Falle von Schwangerschaft oder bei Verletzungen gibt es Einschränkungen“, sagt Ramdesh. Hier sei es gut, achtsam mit dem Körper umzugehen und Signale ernst zu nehmen. Im Fall von Muskelschmerz gäbe es einen einfachen Test, um festzustellen, ob hier tatsächlich ein echtes körperliches Problem vorliegt oder ob der Verstand keine Lust mehr auf die Übung hat: „Wenn Sie die Arme herunternehmen und der Schmerz weg ist, dann war ihr Ego nicht bereit für Veränderung. In der Regel sind es blockierte Gefühle, die das Ziepen verursachen“, erklärt sie. Das Thema der nächsten „Global Sadhana“ will sie im Vorfeld nicht verraten. „Darüber meditiere ich noch...“ ■

#### Internet:

[www.spiritvoyage.de](http://www.spiritvoyage.de),  
[www.spiritvoyage.com](http://www.spiritvoyage.com)

# „YogaPilates-Event“

by BodyMindSpirit in Zürich vom 24. bis zum 26. August

„Form & Gefühl“ ist ein Motto, das nicht so gewollt und nicht so plakativ klingt, wie es Mottos manchmal tun – und damit umso interessanter wirkt. Es ist das Motto des diesjährigen „YogaPilates-Event“ von BodyMindSpirit in Zürich, des Studios der renommierten Yogalehrerin und ChiYoga-Entwicklerin Lucia Nirmala Schmidt.

Das Event verspricht wie schon in den Vorjahren ein Wochenende mit vielen neuen Impulsen und bewegten Momenten zu werden, wie immer dank erstklassiger Referenten. Inspirierende Workshops zu ChiYoga, ChangeYoga, Mantra-Yoga, FlowTonic, TriloChi, Pilates oder PowerChi erwarten die Teilnehmer. Das diesjährige Team besteht u.a. aus Cornelia Köster (ChangeYoga), Simone Zweifel (ChiYoga), Daniela Mayer (BodyMindSpirit), Franziska Gärtling (BodyMindSpirit) und dem Musiker Sundaram. Lucia Nirmala Schmidt selbst wird auch unterrichten. Im besonderen Ambiente des Ta-

gungs- und Studienzentrums Boldern oberhalb des Zürichsees, das als Veranstaltungsort gewählt wurde, wird am 25. und 26. August somit vielfältig, intensiv und voller Energie praktiziert.

Übrigens gibt es auch ein Pre-Event: Am 24.08. heißt das Thema beim Ganztages-Workshop mit Young Ho Kim kurz und prägnant „Rock OM!“ ■

