

## IN 40 TAGEN UM DIE WELT

TEXT: MARION VALENTIN



Wie bei Aschenputtel ist der Zauber um Mitternacht vorbei. Wer bis dahin nicht meditiert hat, muss wieder bei Tag eins anfangen! Falls Sie also im Wartebereich des Flughafens jemanden

im Schneidersitz entdecken, der in ungewohnter Armhaltung ein Mantra rezitiert, nimmt die Person vermutlich an einem „Global Sadhana“ teil. Die 40-Tage-Meditationen aus dem Kundalini-Yoga, die der US-Musikverlag vor zwei Jahren startete, sind inzwischen zu einem faszinierenden Phänomen mit weltweit über 11.000 Teilnehmern geworden.

**Wer 40 Tage lang je 11 Minuten meditiert, kann damit z.B. inneren Ärger verbrennen oder die Intuition stärken. Nach 11 Minuten beeinflusst eine Meditation Zirbeldrüse und Nerven. Eine 40-Tage-Meditation am Stück verändert eine Gewohnheit grundlegend.**

Neben den offiziellen Videoanleitungen und Hintergrundinfos gibt es ein Forum, in dem Teilnehmer Fragen stellen und Erfahrungen austauschen können. Hier ist eine globale Community entstanden: Schön festzustellen, dass der Teilnehmer aus Mexiko auch Probleme mit der Atemtechnik hat oder die Frau aus Neuseeland am gleichen Tag ein emotionales Tief wie man selbst...

Denn 11 Minuten können verdammt lang werden, und 40 Tage sind eine große Verbindlichkeit.

Ärger, Langeweile und Frust gehören zu den Phasen, die sich unweigerlich einstellen und die es durchzuhalten gilt. Da im Zuge eines 40-Tage-Zyklus jede Hirnregion angesprochen wird, kommen zum Glück auch erhebende Momente: Tage, an denen der *neutral mind* jenseits von Urteilen wie „leicht“ oder „schwierig“ die Regie übernimmt. Yogi Bhajan hatte einen Lieblingsspruch: „Halte durch und du wirst gehalten.“

Und wirklich: An weniger leichten Tagen scheint von den Seelenverwandten in Neuseeland oder Mexiko ein aufmunterndes Nicken zu kommen.

Großen Anteil am Erfolg der Aktion hat Spirit-Voyage-Mitarbeiterin Ramdesh Kaur. Im Forum berichten viele Teilnehmer, dass Ramdeshs einfühlsame tägliche Ermutigungen sie mitten ins Herz treffen. yoga.ZEIT wollte wissen, wer die treibende Kraft hinter den „Global Sadhanas“ ist?

Im Gespräch erfahren wir, dass die 31-jährige, die als Kind davon träumte, Sängerin zu werden, mit neun erkrankte und taub wurde. Anfang 20 erlangte sie dank Implantaten ihr Hörvermögen zurück. Die Gesangskarriere war dahin, doch die Liebe zur Musik ungebrochen. „Es ist leichter, offen für den Klangstrom zu sein, wenn man die Stille erfahren hat.“ Als sie erstmals einen Song von Snam Kaur hörte, war das für sie ein Schlüsselerlebnis. Inzwischen leitet sie das Marketing von Spirit Voyage, wo u.a. die CDs der populären Sängerin erscheinen. Ramdesh ist ausgebildete Yogalehrerin, moderiert auf Unity.FM eine Radiosendung und hat neben einem Buch jetzt eine CD mit geführten Meditationen veröffentlicht.

„Jeder – egal wie alt oder fit – kann eine 40-Tage-Meditation bewältigen. Nur bei Schwangerschaft oder bei Verletzungen gibt es Einschränkungen“, erklärt Ramdesh. Bei Muskelschmerz zeigt ein einfacher Test, ob hier ein körperliches Problem vorliegt. Oder der Verstand keine Lust mehr auf die Übung hat! „Wenn Sie die Arme runternehmen und der Schmerz ist weg, war ihr Ego nicht bereit für Veränderung. Meist verursachen blockierte Gefühle das Ziepen.“

Was, wenn ich nicht durchhalte? „Es gibt hier keine Goldmedaille zu gewinnen. Seine eigenen negativen Muster in Frage zu stellen erfordert eine Menge Mut und Willenskraft.“

Info: [www.spiritvoyage.com/globalsadhana](http://www.spiritvoyage.com/globalsadhana)