

Der monatliche Akhand Path in Hamburg

Beginn ist am Donnerstag mit dem Sadhana um 5 Uhr morgens.
Das Ende am Sonntag circa um 14 Uhr, mit einer Gurdwara und Musik ab 11h.

Die Liste der Leser und Sevadars findest du hier online:

<http://www.gurdwara.de/AkhandPathHamburgListe>

Wenn es deine Zeit erlaubt, trage dich gerne für jeden Tag ein, oder mehrmals am Tag.

Besonders wichtig (und segensreich) sind auch die Nachtstunden. Von 1h bis 3h und von 3h bis 5h brauchen wir jeweils ein Team aus 2 Leuten.

Neue Leser/innen können gerne auch eine halbe Stunde eintragen.

Ort: "Gurdwara" in der Heinrich-Barth-Strasse 1 in 20146 Hamburg

Was ist ein "Akhand Path"? Was ist der "Siri Guru Granth Sahib"?

Anders als beim "Japa" rezitieren hierbei nicht alle gleichzeitig ein kurzes Mantra, sondern wir lesen fortlaufend einen sehr langen Mantra, wie bei einem Staffellauf löst man sich ab. Yogi Bhajan nannte dies die Meditation auf den "Shabad Guru", die Essenz des Yoga für das Wassermanzeitalter. Dies ist auch eine jahrhundertealte Praxis der Klang-Rezitation aus der Sikh Tradition. Obwohl jede/r einzelne nur ein paar Stunden selber liest, entsteht daraus insgesamt eine sehr intensive Meditation. In diesem Falle ist das gemeinsame Ziel eine intensive Erfahrung der Stille und der geistigen Inspiration.



Der "Siri Guru Granth" ist ein Klangstrom von Lobgesängen, Lebensweisheiten, Gedichten und Alltagsbeobachtungen heiliger Menschen aus verschiedenen spirituellen Traditionen. Hier findet sich der Ursprung vieler Lieder und Mantras die wir im Kundalini Yoga verwenden, wie zum Beispiel "Aad Guru Name...", das Moolmantra und Japji Sahib, "Rakhe Rakhenahar" und viele mehr. An diesen Tagen und Nächten werden wir die 1430 Seiten dieser heiligen Schrift ohne Unterbrechung gemeinsam durchlesen, das heisst die Schrift in Klang und Bewusstheit versetzen.

Gelesen werden kann auf Gurmukhi, Lautschrift oder auf Englisch.

Du bist herzlich eingeladen dabei zu sein für einen oder mehrere Tage. Du kannst lauschen oder selber mit lesen. Du kannst mitmachen, solange du möchtest, für eine halbe Stunde oder mehrere Stunden, oder ganze Tage. Es ist auch möglich über Nacht zu bleiben.

Falls kein Platz mehr in der Liste ist, komme trotzdem oder melde dich, wir können auch bereits vergebene Zeiten aufteilen.

Eine Person ist immer als "Sevadar" anwesend, um mit darauf zu achten, dass es ruhig und meditativ zugeht und für neue Gäste die Tür zu öffnen. Der Sevadar springt auch beim Lesen ein, falls der Leser mal schnell abgelöst werden muss, wegen einem Hustenanfall oder ähnlichem, weil der Klangstrom ja nicht unterbrochen werden soll. Du kannst dich zum Lesen oder als Sevadar vorab in eine Liste eintragen.

Was gibt es zu beachten?

Du brauchst keine Vorkenntnisse oder religiösen Gefühle. Es ist eine Meditationstechnik.



In einer Gurdwara ist es üblich, den Kopf zu bedecken (mit einem Tuch, einen Turban oder einer Mütze) und keine Schuhe zu tragen. Im Raum verhalte dich möglichst ruhig und gib deine Aufmerksamkeit der Meditation.

Wenn Du selber liest, ist es gut vorher einmal die Hände zu waschen.

Das Lesen soll hörbar sein, braucht aber nicht besonders laut sein oder den ganzen Raum erfüllen.

Lies so schnell es dir möglich ist, aber achte darauf, dass du dich wohl fühlst. Wir versuchen 17-18 Seiten je Stunde zu

lesen. Wenn es zu langsam wird, müssen wir am Ende die Stunden dranhängen.

Die Lesung soll **einen ununterbrochenen Klangstrom** ergeben, das heisst du liest nur vorwärts und wiederholst keine Abschnitte, auch wenn dir etwas besonders gut gefällt, oder du es nicht verstehst.

Beim Wechsel von einem Leser zum/zur nächsten, lesen beide ein paar Worte gemeinsam.

Falls Du eine Pause brauchst oder abgelöst werden möchtest benutze bitte die Glocke.

Es gibt auch eine **Taschenlampe**, falls der Strom ausfällt.

Wir würden uns freuen, wenn Du Deine Erfahrungen und Eindrücke vom letzten Akhand Path mit uns teilen magst.

Was hat Dir gut getan, was war schwierig? Vielleicht hast Du ja auch eine Anregung zur Verbesserung?

Bei Fragen bitte die Sevadars ansprechen.

Herzliche Grüße!

Fateh Singh

10.3.17

