

Das Jap Ji Wochenende

Gurbani Naad & Kundalini Yoga Workshop

Freitag 8. – Sonntag 10. Mai 2015

mit **Sat Siri Singh** in **München**

Das meditative Rezitieren heiliger Schriften und Mantrén wird seit Jahrhunderten und Jahrtausenden in allen spirituellen Traditionen der Menschheit praktiziert. Es ist die sublimste Form der inneren Reinigung, Hingabe und Kreativität. Die Wiederholungen führen zur Absorption von Absicht und Klang der Worte in tieferen Schichten des Seins. Individuen und Gemeinschaften rufen die morphogenetischen Felder der Quellen und Ahnen an, und der Same des Wortes wird im physischen Körper des Menschen zu Blüte und Frucht gebracht. *„Am Anfang war das Wort, das Wort war bei Gott, das Wort war Gott.“ (John 1.1)*

Das Japji Sahib, empfangen ca. 1500 von Guru Nanak, hat eine besondere Stellung unter den heiligen Schriften. Keiner anderen Schrift in der Menschheitsgeschichte wurde die volle Kraft und Autorität der Führerschaft zum Licht übertragen. Dies ist das faszinierende Konzept des „Gurbani“. Das Japji ist das Eröffnungskapitel des Siri Guru Granth Sahib, der jüngsten der großen heiligen Schriften der Menschheit, die speziell für das dunkle Zeitalter Kalyug, in dem wir heute leben, gegeben wurde.

In diesem 2-tägigem Workshop werden wir uns dem Japji in vielfältiger Weise nähern und unser Verständnis, unsere Liebe und Faszination für Klang, Inhalt und Wirkung erfahren, neu entdecken und vertiefen. Wir rezitieren, singen, meditieren mit der Mala, hören Vorträge und diskutieren, schauen ein Yogi Bhajan Video, finden unser persönliches Sutra und Pauri, studieren die Aussprache der originalen Schriftzeichen, machen Stimmübungen, und selbstverständlich Kundalini Yoga Kriyas und Meditationen.

Beginn Freitag 18 Uhr, **Ende** Sonntag 16 Uhr

Investition: €200 inkl. Verpflegung (4 vollwertige Mahlzeiten), einer Japji Ausgabe mit Originalschrift, Transliteration, Deutscher Übersetzung und ausführlichem Anhang mit mythologischen Stichworten, und Konzert-Abend (siehe umseitig).

Veranstaltungsorte: Freitag Abend: **Raum 23**, Bischof-Adalbert Straße 23 UG, München.
Samstag & Sonntag: **atemraum** Yoga & Entspannung, Arcisstr 55, München.

Anmeldung: Hari Arti (Karin Bräuer), 08133 444346,
karinbraeuer@yahoo.com, www.praxis-karin-braeuer.de.

Meditations-Konzert: Die Freude des Singens

Raag Shabads aus dem Siri Guru Granth Sahib
Sonntag 10. Mai 2015, 19 – 20.30 Uhr, mit **Sat Siri Singh** in **München**

Bhai Mardana war ein alter Freund und hingebungsvoller Schüler von Guru Nanak. Er hat ihn auf fast allen seinen Reisen über viele Jahre hinweg begleitet und das Instrument Rabaab zu Guru Nanaks Gesängen gespielt. Sat Siri Singh singt Shabads aus dem Siri Guru Granth Sahib in den traditionellen Raagas und spielt dazu auf dem Rabaab. In diesem Meditations-Konzert werden die Texte der Shabads übersetzt und zum Mitsingen projiziert.

Das Prana und der Rythmus des Atems, die Kriya der Zunge am Gaumen und der Klangstrom der Vibrationen unserer Stimmen in unseren Körpern rufen den Nektar an, der in den heiligen Texten verborgen liegt. Unsere Drüsen produzieren heilende Säfte, das Licht in allen Zellen scheint heller und klarer, und wir vergessen Sorgen und Ängste.

*"Singing raises the Soul of man higher than any form of religion. Music is power and intoxication."
- Hazrat Inayat Khan, Sufi Master (1882 - 1927)*

Investition: €10 (frei für Teilnehmer des Japji Workshops)

Veranstaltungsort & Anmeldung: siehe umseitig.



SS Sat Siri Singh Khalsa ist Kundalini Yoga Lehrer, Musiker, und Minister des Sikh Dharma. Er widmet sein Leben dem Studium und der Praxis der spirituellen Lehren, ihren Anwendungen im Alltag und dem Dienst am Menschen auf der Suche nach Erfüllung. Seit 12 Jahren unterrichtet er Kundalini Yoga Klassen, Workshops und Retreats und arbeitet für die Kundalini Yoga Schule Amrit Nam Sarovar, die Englische Kundalini Yoga Lehrervereinigung KYTA, und das Guru Ram Das Project in London. Sat Siri Singh studiert Indische Musik bei Ustad Surjit Singh Namdhari. Er singt und spielt Gitarre und Rabaab. Er organisiert regelmässig Pilgerreisen nach Indien.

Sat Siri Singh hat einen Dr. der Theoretischen Physik von der Humboldt Universität Berlin, hat vier Jahre als Finanzmathematiker bei einer Münchner Bank gearbeitet, ein Jahr in einem Ashram in den Französischen Bergen gedient, und wohnt nun seit 7 Jahren zusammen mit seiner Frau Shakta Kaur in Southall, London, England. Kontakt: +44 208 574 3397, sss@kundalini-khalsa.com, www.kundalini-khalsa.com.