

Stille Zeit
nur du und ich
ganz da sein
im hier und jetzt

Martina vom Hövel

Dienstag, 19.08.2025

Ihr Lieben,
im Stadtpark Hamburg bei Sonnenschein
unter einem der wundervollen alten
Bäume zu liegen, meine schlafende
Enkelin neben mir, die Erde spüren, den
Wind, das Lachen der Kinder vom
entfernten Spielplatz zu hören....
hmmmm ich lausche dem großen
Geheimnis von dem wir alle Teil sind und
singe mit Euch heute die Mantren, die mir
durch den Sinn und das Herz und den
Körper zogen.

Im Einklang mit mir und allem,
was mich umgibt, schicke ich Euch
singende und klingend Grüße,
Eure Martina



Klangschale und Stille – 5 min

G e C D G
Ong namo guru dev namo
G e C D G
Ong namo guru dev namo
a D C D
Ong namo guru dev namo
a D C D G
Ong namo guru dev namo

Capo II

Version Hari Bhajan Kaur und Sat Hari Singh – CD Song of the Soul

Dieses Mantra bringt uns in einen Zustand von Harmonie, Ausgeglichenheit und Neutralität, die uns mit der feinen Weisheit unseres inneren göttlichen Lehrers verbindet. Mit diesem Mantra wird jede Kundalini Yoga Stunde eingeleitet. Er ist die Einstimmung in die Tradition des Kundalini Yoga und integriert Lehrer und Studenten in die Goldene Kette.

a D
Ad Gure Nameh
 G e
Jugad Gure Nameh
C D
Sat Gure Nameh
 G e
Siri guru Dev-e Nameh

*Ich verneige mich vor dem unendlichen, zeitlosen Lehrer
Ich verneige mich vor dem Lehrer in allen Zeiten
Ich verneige mich vor dem inneren Lehrer, der uns die Wahrheit enthüllt
Ich verneige mich vor dem Guru, dem göttlichen Lehrer, der uns aus dem Dunkel zum Licht führt.*

Version Hari Bhajan Kaur und Sat Hari Singh – CD Servant of the heart

Wenn Du magst, lege Dich gerne auf das Sofa oder den Boden für die nächste Übung oder stelle Dir den Ort vor, an dem Du Dich vertrauensvoll auf Mutter Erde legen magst. Nimm Dir die Zeit, die es braucht, den Ort zu finden, der DEIN Wohlfühlort ist..... und dann schließe Deine Augen und lass uns eintauchen in die Zeit

Spüre Dich an Deinem Ort mit allen Sinnen: fühle, rieche, schmecke, höre und sieh, was dort für Dich bereit ist.....

Spüre, wie Dein Herz schlägt und wie sich Dein Brustkorb hebt und senkt durch Deinen Atem.

Spüre die Kraft von Mutter Erde, die Dich trägt und hält die DA ist, ganz selbstverständlich und verlässlich.

Lausche ihrem Herzschlag und atme mit ihr ein und aus ganz in EUREM eigenen – gemeinsamen – Rhythmus. Nur die Erde und Du.

Und dann reibe Deine Handflächen ein paar mal kreisförmig aneinander und lege Deine Hände auf Deinen Unterleib – rechts und links in die Leistengegend, die Daumen in Höhe des Schambeines, die Finger weisen nach unten. Stelle Dir vor, wie Du durch Dein Einatmen Lebensenergie von Mutter Erde und Vater Himmel aufnimmst und wie mit der Ausatmung sich diese Lebensenergie in einen roten Lichtstrom wandelt, der durch Deine Hände in Dein Wurzelchakra fließt, dem Ort des Urvertrauens und Lebenswillens, der Sicherheit und des Selbsterhalts.

Beim Ausatmen töne das Mantra LAM – Laaaaaaaaaaaaaaaaammmmmmm... Wiederhole diese Übung 7 mal und lege danach Deine Hände wieder neben Dich auf den Boden – auf Mutter Erde – und spüre einen Moment nach. Dann reibe Deine Hände wieder kreisförmig aneinander und lege Deine linke Hand auf die Bauchmitte unterhalb des Nabels und Deine rechte Hand auf die linke Hand. Spüre, wie Dein Bauch sich hebt und senkt. Nimm mit dem Einatmen wieder Lebensenergie auf und lass mit dem Ausatmen einen orangen

Lichtstrom durch Deine Hände in Dein Bauchchakra fließen, dem Ort der Sinnlichkeit und Sexualität, der Kreativität und Lebenslust.
Beim Ausatmen töne das Mantra VAM – Vaaaaaaaaaaaaaaaaammmmmmmmm...
Wiederhole diese Übung 7 mal und lege danach Deine Hände wieder neben Dich auf den Boden – auf Mutter Erde – und spüre einen Moment nach.

Reibe Deine Hände wieder kreisförmig aneinander und lege Deine linke Hand sanft auf Deinen Oberbauch und die rechte Hand auf die linke Hand. Spüre auch hier, wie Dein Bauch sich hebt und senkt und nimm beim Einatmen wieder Lebensenergie auf. Beim Ausatmen strömt diese als gelber Lichtstrom durch Deine Hände in Dein Nabelchakra. Hier befindet sich der Ort der Intuition und Persönlichkeit, der Grenzsetzung und Verantwortung. Das sogenannte Bauchgefühl.

Beim Ausatmen töne das Mantra RAM – Raaaaaaaaaaaaaaaaammmmmmmmm...
Wiederhole diese Übung 7 mal und lege danach Deine Hände wieder neben Dich auf den Boden – auf Mutter Erde – und spüre einen Moment nach.

Reibe Deine Hände wieder kreisförmig aneinander und lege Deine linke Hand in die Mitte Deiner Brust auf Herzhöhe. Lass den Atem einige Male ganz entspannt kommen und gehen. Dann nimm beim Einatmen wieder bewusst Lebensenergie auf und lass diese beim Ausatmen als grünen Lichtstrahl in Dein Herzchakra fließen. Hier liegt das Zentrum des Mitgefühls und der Heilung, der Hingabe und Herzensfreude, der Beziehung und des Feingefühls.

Beim Ausatmen töne das Mantra YAM – Yaaaaaaaaaaaaaaaaammmmmmmmm...
Wiederhole diese Übung 7 mal und lege danach Deine Hände wieder neben Dich auf den Boden – auf Mutter Erde – und spüre einen Moment nach.

Dann reibe Deine Hände wieder kreisförmig aneinander und lege sanft und ohne Druck diese um Deinen Hals, wobei sich die Handgelenke leicht in der Mitte der Schlüsselbeine berühren. Beim Einatmen nimm wieder bewusst Lebensenergie auf, die beim Ausatmen als hellblauer Lichtstrahl in Dein Halschakra fließt und den ganzen Kehlkopfbereich durchstrahlt. Hier sitzt unsere Einzigartigkeit, die Wahrheit und Inspiration sowie die Kommunikation.

Beim Ausatmen töne das Mantra HAM – Haaaaaaaaaaaaaaaaammmmmmmmm...
Wiederhole diese Übung 7 mal und lege danach Deine Hände wieder neben Dich auf den Boden – auf Mutter Erde – und spüre einen Moment nach.

Reibe Deine Hände wieder kreisförmig aneinander und lege sanft die Fingerspitzen der linken Hand auf die Mitte der Stirn und die Fingerspitzen der rechten Hand auf die Fingerspitzen der linken Hand. Die Handstellung soll nicht verkrampt sein. Nun stelle Dir innerlich vor, wie Du mit jedem Einatmen Lebensenergie in Dich aufnimmst, die beim Ausatmen als dunkelblauer Lichtstrahl durch Deine Hände in Dein Stirnchakra fließt, dem Ort der Intuition, der Kommunikation mit der Seele, der Phantasie und Wahrnehmung, des höheren Verstandes.

Beim Ausatmen töne das Mantra AUM – Auuuuuuuuuuuuuuummmmmmm...
Wiederhole diese Übung 7 mal und lege danach Deine Hände wieder neben
Dich auf den Boden – auf Mutter Erde – und spüre einen Moment nach.

So reibe noch einmal Deine Hände kreisförmig aneinander und lege die linke
Hand auf den Scheitel – den höchsten Punkt des Kopfes – und die rechte Hand
auf die Linke. Nimm mit dem Einatmen wieder Lebensenergie auf und stelle Dir
vor, wie hellviolette oder kristallklares Licht durch Deine Hände in Dein
Kronenchakra fließt und Deinen ganzen Kopfbereich durchströmt. Hier ist die
Verbindung des Menschlichen mit dem Göttlichen, die Erleuchtung und
göttliche Liebe so wie das Einheitsbewusstsein und die Spiritualität zu finden.
Beim Ausatmen töne das Mantra ANG – Annnnnnnnnnnnnngggggggggg...
Wiederhole diese Übung 7 mal und lege danach Deine Hände wieder neben
Dich auf den Boden – auf Mutter Erde – und spüre einen Moment nach.

Nimm Deinen Körper mit allen Sinnen wahr. Nimm wahr, wie Du auf einem
Regenbogenkissen auf Mutter Erde liegst, die Lebensenergie durch Dich
hindurch fließt und die Farben Deiner Chakren immer heller erstrahlen.
Und dann töne das Mantra OM, das alles miteinander verbindet und in allem
klingt - Oooooooooooooooooooooommmmmmm
Wiederhole diese Übung 7 mal und lege danach Deine Hände wieder neben
Dich auf den Boden – auf Mutter Erde – und spüre einen Moment nach.
Durch Deinen Atem und den Puls Deines Herzens gibst Du gewandelte
Lebensenergie wieder an Mutter Erde und Vater Himmel ab und bist als Kind
von Himmel und Erde in strahlender Schönheit und Glanz ein Teil des großen
Ganzen.

G **D** **Capo III**
Om bhur bhuvaha svaha
e **C D**
Tat savitur varenyam
G **D**
Bhargo devasya dhimahi
e **CD**
Dhiyo yonah prachodayat
G D e CD G D e CD
LAM – VAM – RAM – YAM – HAM – AUM – ANG – OM

Text: traditonel / Melodie: Martina vom Hövel

Sat nam – Sat nam – Sat nam
Sat nam – Sat nam – Sat nam
Wahe Guru

Ashtaang Beej Mantra oder Seed Mantra hilft beim Ausgleich und der Harmonisierung unserer inneren und äußeren Energien. Seine rhythmischen und tranceartigen Gesänge sind auch für das Nervensystem sehr vorteilhaft.

- Auszug aus dem Buch "Mantra Meditation" von Sukadev Bretz -

Ein Bija Mantra besteht aus nur einer Silbe und repräsentiert die Essenz von etwas. Das Sanskritwort Bija bedeutet „Same“, „Saatkorn“, „Keim“; „Anfang“, „Entstehungsgrund“. Ein Bija Mantra ist also ein „Samen-Mantra“, eine „Keimsilbe“. Er ist besonders machtvoll, denn er enthält alles in sich, so wie in einem kleinen Samen der ganze Baum enthalten ist und sich daraus entfaltet. Bījas sind die Grundlage aller Mantras und die längeren Mantras kommen letztlich aus den Bija Mantras.

Klangschale und Stille – 5 min