

Akhand Path in Hamburg

Beginn ist am Donnerstag mit dem Sadhana um 5 Uhr morgens.

Das Ende am Sonntag circa um 12 Uhr, mit einer Gurdwara und Musik ab 10h.

Ort: "Guru Ram Das Gurdwara"
Heinrich-Barth-Strasse 1, 20146 Hamburg

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

Besonders segensreich sind auch die Nachtstunden von Mitternacht bis 5 Uhr. Neue Leser/innen können gerne auch eine halbe Stunde eintragen.

Die Liste der Leser und Sevadars findest du hier online:

www.gurdwara.de/AkhandPathHamburgListe

Im Raum bitten wir um Ruhe, also keine langen oder lauten Gespräche.

Was ist ein "Akhand Path"?

Anders als beim "Japa" rezitieren hierbei nicht alle gleichzeitig ein kurzes Mantra, sondern wir lesen fortlaufend einen sehr langes 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.

Was ist der "Siri Guru Granth Sahib"?

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



Akhand Path Hamburg
4 Tage Meditation

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 stundenweise oder für ganze Tage. Es ist auch möglich über Nacht zu bleiben. Du kannst lauschen oder selber mitlesen. Falls kein Platz mehr in der Liste ist, komme trotzdem oder melde dich, wir können auch bereits vergebene Zeiten aufteilen.

Unterschied Akhand Path - Sahej Path

Beim AKHAND PATH wird der Siri Guru Granth Sahib OHNE Unterbrechung gelesen. Wenn das nicht 100% sicher ist, kann man es stattdessen als SAHEJ PATH starten, dann können auch Pausen entstehen und man vollendet es in aller Ruhe (Sahej).



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 religiöse Zugehörigkeit. 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?

Bitte beachte auch die „Hinweise für Leser“ und „Aufgaben als Sevadar“ (Aushang oder unten).

Bei allen Fragen kannst du gerne die Sevadars ansprechen.

Herzliche Grüße!

Fateh Singh

10.6.18



Aufgaben Akhand Path Sevadar

Beim Akhand Path ist immer eine Person 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.



Aufgaben des Sevadar sind:

- auf eine **meditative Atmosphäre** achten. Gespräche freundlich in den Flur verlagern.
- die **Tür öffnen** wenn's klingelt.
- neue Leser und **Gäste einweisen**.
- Den Raum gepflegt halten, ohne den Akhand Path zu stören, z.B. ausfegen, lüften, Tee kochen, Blumen giessen....
- Prashad verteilen (an die Leser nach dem Lesen)

- Die Liste vor Ort und online auf dem laufenden halten.

Die Liste der Leser und Sevadars findest du hier online:

www.gurdwara.de

dafür zu sorgen, dass **der Akhand Path nicht unterbrochen wird:**

- den Leser **ablösen, wenn er/sie mit der Glocke bimmelt** (oder einschläft, ununterbrochen hustet usw).
- **falls der/die nächste Leser/in nicht pünktlich auftaucht**, erst die LeserIn anrufen. Wenn keiner kommt, eine Lösung finden, zB Absprache mit dem folgenden Leser/Sevadar. Oder die Tagesleitung des Akhand Path anrufen. Notfalls selber lesen, aber nur wenn geklärt ist wie es danach weiter geht (Tür öffnen usw.)

Hinweise für Akhand Path Leser

Wenn Du selber liest,

- **Komme bitte 10 Minuten früher** um dich etwas einzustimmen
- Es ist gut vor dem Lesen einmal die Hände zu waschen.
- **Das Lesen soll hörbar sein**, braucht aber nicht besonders laut sein oder den ganzen Raum erfüllen.
- **Lies bitte zügig**, aber achte darauf, dass du dich damit auch wohl fühlst. Wir versuchen 17-18 Seiten je Stunde zu lesen. Wenn es zu langsam wird, dauert es am Sonntag zum Ende einige Stunden länger.
- Du kannst **auf Englisch oder auf Gurmukhi** lesen
- 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.

- **Bei Fragen** bitte die Sevadars ansprechen. Aber **nicht während Du liest!** Wenn es dringend ist, bitte ablösen lassen, eventuell einen Zettel schreiben und dann selber weiter lesen.

In einer Gurdwara ist es üblich:

- den Kopf zu bedecken (mit einem Tuch, einen Turban oder einer Mütze)
- keine Schuhe zu tragen.
- Im Raum verhalte dich möglichst ruhig und gib deine Aufmerksamkeit der Meditation.
- **Wertsachen** kannst du gerne am Fenster abstellen, da im Flur die Tür manchmal offen steht. Gepäck usw. bitte im Flur lassen.

Akhand Path oder Sahej Path?

- Beim AKHAND PATH wird der Siri Guru Granth Sahib OHNE Unterbrechung gelesen. Dafür sollte man „sein Leben geben“.
- Wenn dies von Anfang an nicht 100% sicher ist, kann man stattdessen einen SAHEJ PATH starten. Dann können auch Pausen entstehen und man vollendet es in aller Ruhe (Sahej).
- Ob gerade ein Akhand Path oder Sahej Path läuft, siehst du am Aushang.