

GURMUKH MIT CATHRYN MICHON

Die 8 Gaben des Menschen



arkana



Gurmukh mit Cathryn Michon

# Die 8 Gaben des Menschen

Die Chakras heilen und stärken  
durch Kundalini-Yoga

Aus dem Amerikanischen  
von Karen von Hardenberg

Mit einem Vorwort von Yogi Bhajan  
Mit Illustrationen von Pearl Beach



arkana

Alle Übungen in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Februar 2024

Copyright © 2000 der Originalausgabe: Narayan, LLC

Copyright © 2015 der deutschen Erstausgabe:

Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Wir danken für die Abdruckgenehmigung des Textes „Ein Segen für die Sinne“ von John O’Donohue: Anam Cara. Aus dem Englischen von Giovanni und Ditte Bandini.

© 1997 für die deutschsprachige Ausgabe: Deutscher Taschenbuch Verlag, München

Originalverlag: HarperCollins Publishers, LLC, New York, NY 10022, USA

Titel der Originalausgabe: *The 8 Human Talents – Restore the Balance and Serenity Within You with Kundalini Yoga*

Lektorat: Susanne Klein

Gestaltung: Kerstin Fiebig, ad department

Illustrationen: Pearl Beach

Foto der Autorin auf der Umschlagrückseite: © Mark Humphrey, XperienceFactory

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34565-6

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

## EIN GEBET FÜR DICH

Lass den Wind in deinem Rücken sein,  
Engel mit dir tanzen  
Und dein Bewusstsein dich zum Sieg führen.  
Lass die Engel, die Großen Seelen, Avatare  
Und alle Inkarnationen Gottes  
Für dich beten.  
Gehe aufrecht und segne alle,  
in deiner Unschuld mit deiner Liebe,  
Für jedermanns Frieden  
Und Wohlstand.  
Denke daran, was die Zeiten erfordern;  
Diene den Bedürfnissen von Zeit und Raum.  
Du wirst geheiligt, erhaben,  
Wunderschön, großzügig und erfüllt sein.

*Yogi Bhajan*



*Dieses Buch widme ich meinem geliebten Lehrer Yogi Bhajan und der Goldenen Linie der Lehrer vor ihm, welche diese Lehren gemeinsam in den Westen brachten, zu uns, den Wanderern der 60er-Jahre; meinen Eltern, die mir das Leben geschenkt haben, und meiner lieben Tochter, Wabe Guru Kaur, ihrer gesamten Generation und den fünf folgenden Generationen; allen Schülern und Schülerinnen, die in den letzten 40 Jahren durch unsere Türen ein und aus gingen und die durch diese Lehren verwandelt wurden; und all jenen, die über den Erdball verteilt in diesem Moment das Yoga und die Meditationen der Kundalini Tradition unterrichten.*





## INHALT

Vorwort von Yogi Bhajan .....	11
Übersicht zu den Übungen und Abbildungen .....	12
Dank .....	15
Ein persönlicher Einblick von Gurmukh Kaur Khalsa .....	16
Einführung .....	20
Das erste Chakra – Akzeptanz .....	42
Das zweite Chakra – Kreativität .....	72
Das dritte Chakra – Entschlossenheit .....	104
Das vierte Chakra – Mitgefühl .....	140
Das fünfte Chakra – Wahrheit .....	162
Das sechste Chakra – Intuition .....	192
Das siebte Chakra – Grenzenlosigkeit .....	224
Das achte Chakra – Ausstrahlung .....	256
Zusammenfassung .....	267

### Anhang

Übersicht über die Chakras .....	273
Ein Geschenk an dich – Kundalini Übungsset und Meditation für optimale Gesundheit .....	277
Kontakt und weitere Informationen .....	285



VORWORT VON YOGI BHAJAN *[zur englischen Ausgabe]*

In dieser sich ständig wandelnden Welt werden immer mehr Menschen von schweren Depressionen innerlich zerfressen. Eine Umkehr dieses Prozesses ist heute dringend notwendig. Es gibt Milliarden von Gedanken, Millionen von Emotionen, Tausende von Wünschen – sie sind das Mühlrad, durch das die Menschheit gemahlen wird. Wir müssen dieses Rad des Schmerzes umdrehen in eine Kraft der Freude – Freude, auf die wir ein Geburtsrecht haben. Diese Arbeit dient eben jenem Zweck. Möge Gott all jene segnen, die sie praktizieren.

*Yogi Bhajan [1929 – 2004]*

## ÜBERSICHT ZU DEN ÜBUNGEN UND ABBILDUNGEN

### *Einführung*

Übersicht über das System der Chakras .....	27
<i>Das erste Chakra – Akzeptanz</i> .....	42
Leichenstellung .....	51
Wurzelschleuse .....	51
Kamelritt .....	53
Atemarbeit, um Vertrauen aufzubauen .....	55
Krähenhaltung ( <i>Crow Pose</i> ) .....	57
Dynamische Krähenhaltung ( <i>Moving Crow Pose</i> ) .....	67
Body Drops .....	69
Meditation für Verjüngung .....	70
<i>Das zweite Chakra – Kreativität</i> .....	72
Beckenkippen .....	76
Hüftkreisen .....	94
Meditation gegen quälende Gedanken .....	97
Froschhaltung .....	100
Sat Kriya .....	102

<b>Das dritte Chakra – Entschlossenheit</b> .....	104
Atmen lernen .....	108
Streckposition ( <i>Stretch Pose</i> ) .....	118
Meditation zum Runterkommen ( <i>Cool Down Meditation</i> ) – Sitali Pranayam .....	122
Rumpfdrehen für Leber und Milz ( <i>Spinal Twists</i> ) .....	136
Übung, um Ängste abzubauen .....	137
Abwechselndes Beinheben für Stärke und Entschlossenheit .....	138
Meditation zur Stresslinderung .....	139
 <b>Das vierte Chakra – Mitgefühl</b> .....	 140
Die Dankbarkeitsübung .....	148
Die Anti-Sorgen-Übung .....	155
Übung, um das Herz zu öffnen .....	159
Meditation für das Herzzentrum .....	160
 <b>Das fünfte Chakra – Wahrheit</b> .....	 162
Hundehecheln ( <i>Dog Breath</i> ) .....	164
Meditation auf den unendlichen Klangstrom „Ong“ .....	168
Chanten von „Sat Nam“ zum Öffnen des Halschakras .....	172
Kopfkreisen zur Zahl Acht .....	178
Übung für Verjüngung und Jugendlichkeit .....	189
Meditation zum Durchbrechen von Gewohnheiten .....	190
 <b>Das sechste Chakra – Intuition</b> .....	 192
Meditation auf das Dritte Auge .....	193
Übung zur Befreiung von Verwirrung und Depression .....	196
Verbeugungsübung .....	210
Meditation zur Heilung von Depressionen .....	213
Feinsinnig werden .....	220
Stimulation der Meisterdrüse für erhöhte Intuition und Weisheit .....	221
Meditation für Großherzigkeit, Schönheit und Seligkeit („ <i>Bountiful, beautiful, blissful</i> “) .....	222

<i>Das siebte Chakra – Grenzenlosigkeit</i> .....	224
Meditation auf Sa-Ta-Na-Ma .....	229
Meditation auf den Ausatem .....	235
Schleusen ziehen für Jugend und Verjüngung .....	238
Meditation in die Grenzenlosigkeit .....	249
Sieben-Wellen-Meditation .....	251
Meditation, um deine Großartigkeit zu erkennen .....	253
Spiegelübung .....	254
Meditation in die Ekstase .....	255
<i>Das achte Chakra – Ausstrahlung</i> .....	256
Mentale Übung zur Aura .....	258
Übung, um das Aura-Feld zu erweitern .....	260
„I Am“-Meditation .....	263
Erweitere deine elektromagnetische Frequenz .....	264
Meditation für das spirituelle Erwachen .....	266
<i>Anhang</i>	
Kundalini Übungsset und Meditation für optimale Gesundheit .....	277

## DANK

Ich möchte mich bei Diane Reverand, meiner netten Lektorin bei HarperCollins, bedanken; bei Jane Dystel und ihrer Agentur für ihr Vertrauen in meine Arbeit; bei Cathryn Michon, die die Vision zu diesem Buch hatte; bei Tej Kaur, die das Projekt zu Ende brachte; bei meinem Mann, Gurushabd Singh, der mir Rückhalt gibt; bei Marlene Stevens, die unterstützend und liebevoll an meiner Seite war; und bei all meinen Schülerinnen und Schülern im Golden Bridge Yogazentrum, die mich angespornt haben.

## EIN PERSÖNLICHER EINBLICK

Ich möchte mich denjenigen, die mich noch nicht kennen, gern vorstellen. Mein Name ist Gurmukh, und ich habe das Glück, seit nun schon über 40 Jahren Lehrerin für Kundalini Yoga zu sein. Kundalini Yoga ist eine wunderbare, uralte Wissenschaft, die einst sehr behütet und geheim gehalten wurde. Dieser Yoga kann das Leben eines jeden erheben, heilen und zum Besseren wenden.

Ich begegnete meinem geliebten spirituellen Lehrer Yogi Bhajan 1971 in Tucson, Arizona. Als Meister des Kundalini Yoga war es seit seiner Ankunft in den Vereinigten Staaten im Jahr 1969 seine Mission gewesen, Lehrer für diese heilige Wissenschaft auszubilden. Als ich ihn das erste Mal erblickte, war ich von großer Ehrfurcht erfüllt. Andächtig stellte ich mich vor ihn hin, und er schaute mich mit seinem durchdringenden Blick an. Er gab mir meinen Namen, „Gurmukh“, gleich an Ort und Stelle bei unserem ersten Treffen. Dieser Name bedeutet wörtlich übersetzt „die, welche die Worte göttlichen Wissens lebt und atmet und deren Essenz aus tiefstem Herzen mitteilt“.

Ich erinnere mich auch daran, was er noch sagte: „Du hast ja keine Ahnung, was dir alles geschehen wäre, wenn du nicht diesen Weg eingeschlagen hättest. Du hättest so viel durchmachen müssen. Du wirst eine komplette Wandlung erfahren.“

Weil ich selbst voller Dankbarkeit bin für die Erfahrung, die meine Seele machen durfte, habe ich mein Leben der Aufgabe verschrieben, anderen zu helfen, mittels Kundalini Yoga ihre eigene Seelenverbindung zu finden. Ich sage nicht, dass dies



der einzige Weg zu unserem tiefsten Inneren ist, doch ich habe erlebt, wie schnell und umfassend dieses Yoga die Menschen zum Positiven verändern kann, sie weg vom Leid und hin zu mehr Gelassenheit, ja zu absoluter Verzückung führt.

Ich lebe mit meinem Ehemann und meiner Tochter in Los Angeles. Vor einigen Jahren haben wir hier ein schönes Yogastudio eröffnet, das „Golden Bridge“. Ich bin dankbar, dass dieses Zentrum so vielen Menschen als sicherer Hafen dient.

Ich bin Sikh. Jedes Jahr fahre ich nach Indien, um meinen Geist zu erneuern, lasse mich von diesem Land belehren und biegen, wie es ihm gefällt. Viele meiner wichtigsten spirituellen Lektionen habe ich in diesem schönen, fremden Land gelernt.

Wir reisen durchs ganze Land, doch meistens in den Norden zum Goldenen Tempel von Amritsar, der spirituellen Heimat der Sikhs. Dieses prächtige goldene Bauwerk, in dem seit über 400 Jahren ununterbrochen gebetet und gesungen wird, ist von einer großen Wasserfläche umgeben. Es gibt auf dieser Erde hochfrequente Energiezentren, von denen es heißt, sie hielten die Welt zusammen. An diesen Kraftorten beten die Menschen fortwährend für den Frieden auf der Erde. Der Goldene Tempel, mit seinen vier Toren, die allen Menschen offenstehen, ist einer dieser Orte. Im Goldenen Tempel bekommen jeden Tag Abertausende etwas zu essen und ein Obdach. Wenn Menschen zusammen beten, singen und essen, dann ist das der Frieden auf Erden.

Eine weitere große Liebe von mir ist der Ort Dharamsala, wo seine Heiligkeit der Dalai Lama unter den buddhistischen Exil-Tibetern lebt. Deren Kultur ist voller Friedlichkeit und Herzengüte. Wenn sich Amerikaner oder Europäer „Free Tibet“-Aufkleber auf die Rückscheiben ihrer Autos kleben, dann sagen sie eigentlich: „Rettet die Tradition der Güte und des Mitgefühls!“

Bei meiner letzten Reise bekam ich ein Geschenk des Himmels, das ich niemals vergessen werde. Ich lief die unbefestigte Hauptstraße der Stadt entlang. Als ich um die Ecke bog, sah ich, dass sich auf beiden Seiten der Straße eine große Menschenmenge versammelt hatte. Da standen Nonnen, Mönche, tibetische Kinder, Ladenbesitzer, einfach eine Menge Leute. Es war eine regelrechte Festveranstaltung. Die Inder verkauften Popcorn, und jeder Stadtbewohner schien auf den Beinen zu sein. Sie alle warteten auf die Autokolonne des Dalai Lama, die hier durchkommen sollte. Seine Heiligkeit sollte aus Richtung seines Wohnsitzes

kommen, auf dem Weg nach Delhi, von wo aus er nach Israel und dann weiter nach Afrika fliegen wollte. Wir warteten alle gemeinsam. Kleine Dorfhunde streunten herum. Die Sicherheitsleute versuchten, den Weg frei zu halten. Ich stand Schulter an Schulter mit einer Nonne und einem Mönch. Gegenüber am Straßenrand spielten Kinder. Ein Eselskarren mit einer Ladung Steine zog vorbei in Richtung Tempel. Auch Touristen sah man hier und da in der Menge. Jedes Mal, wenn ein Auto in Sicht kam, dachten wir, er sei es.

Dann war es endlich so weit. Vom Fuße des Hügels kam in gemächlichem Tempo der goldfarbene Wagen heran, eingerahmt von Sicherheitsfahrzeugen. Als das Auto näher kam, konnte ich einen Blick auf den Dalai Lama erhaschen, wie er seine Hände in Gebetshaltung an die Stirn gelegt hatte und sich mit einem freundlichen Lächeln immer wieder leicht verbeugte.

In diesem Augenblick geschah etwas: Die Zeit stand plötzlich still. Alles verschmolz miteinander, die Farben vermischten sich, nichts bewegte sich mehr. Als sein Auto vorbeiforllte, hörte ich einen leisen Ton: „Ahhh“ – ein Klang, der aus dem Innersten aller Anwesenden widerhallte, und für einen kurzen Moment war alles eins. In jenem Moment war ich voller Staunen über die Wärme und Strahlkraft, die von einer großartigen Seele ausgehen können. Die Aura dieses heiligen Mannes hat uns alle berührt.

Es hat in meinem Leben nur einige wenige Male gegeben, in denen ich dieses wunderbare Gefühl des Einsseins spüren konnte. Ich hatte dasselbe Gefühl, als meine Tochter in diese Welt kam. Das Einssein, das ich in Dharamsala verspürt habe, dauerte nur einen Moment. Der Dalai Lama fuhr die Straße hinauf und verschwand. Die Farben trennten sich, die Zeit lief weiter, und da waren wir wieder – aber auf eine gewisse Art waren wir alle ein wenig verändert. Dieser demütige Mann hatte uns seine hoch entwickelte Aura **erfahren lassen**.

Es wäre mir eine große Ehre, wenn dieses Buch als Inspiration dienen könnte, und – sei es auch nur in einem kleinen Ausmaß – Wirkung zeigte, um so ein wenig mehr Freude in das Leben anderer zu bringen. Sat Nam.

*Gurmukh Kaur Khalsa*

