

# Guru Purnima

## Vorbereitung:

Drucke ein Farbbild vom Atma Bild

Suche Dir einen schönen Platz in deiner Wohnung, wo Du während diese 5 Tage Deinen Guru Purnima Ritual durchführen kannst ohne, dass jemand dich stört.

Stelle das Bild (Kannst es auch gerne einrahmen) auf und stelle eine weiße Kerze oder Teelicht davor.

Morgens, und Abends: vor der Arbeit nehme Dir 10-15 min Zeit und zünde die Kerze oder Teelicht an, setze dich vor dem Bild im Schneidersitz, wenn es dir nicht möglich ist setze dich auf einen Stuhl, den Rücken gerade aufgerichtet die arme leicht angewinkelt seitlich jeweils auf deine Knie ruhend. Die Handflächen nach oben gerichtet.

Atme 3 x tief ein und aus.

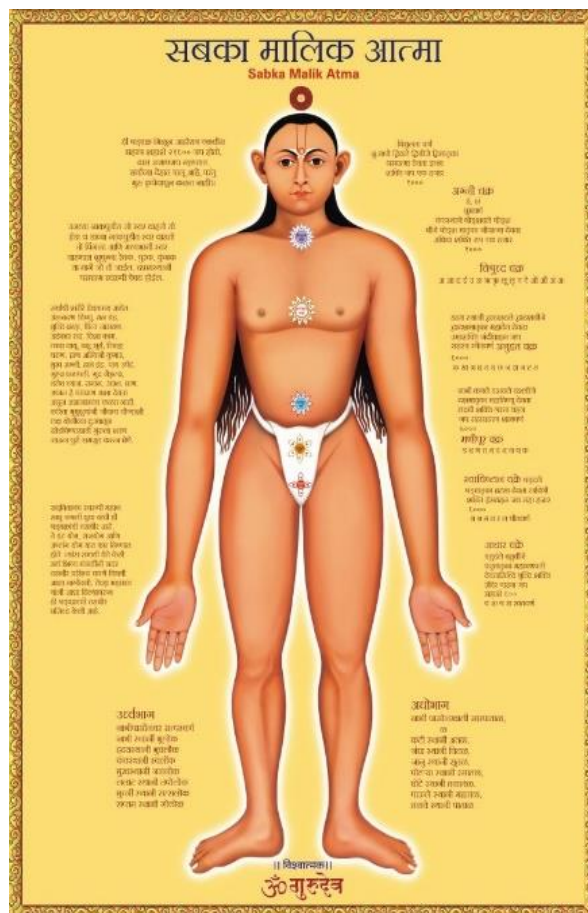
Und fühle wie du dich dabei entspannst.

Richte deinen Fokus auf deinem Herz – Chakra der Sitz deiner Seele ATMA.

Höre folgendes Mantra solange es Dir Zeitlich passt, und wenn du das Gefühl hast es mitsingen zu können, dann singe es mit.

Du kannst dieses Matra über den ganzen Tag immer wieder hören und singen. Wichtig ist es morgens und abends vor dem Atma Bild!

ATMA BILD



## Mantra: Asato Ma Sat Gamaya

Dieses Mantra oder Gebet stammt aus der Frühzeit des Hinduismus, dem Ende der vedischen Periode, und es ist in der Brihadaranyaka Upanishad (1.3.28) zu finden, die als eine der wichtigsten 10 Upanishaden gilt. Wahrscheinlich ist dieses wunderschöne Mantra somit mindestens etwa 2800 Jahre alt, vermutlich aber wesentlich älter.

Das Asato Ma Sat Gamaya ist geeignet für die Meditation und die drei einzelnen Verse sind wunderbar um die Grundlagen des Yoga und Advaita Vedanta zu erklären. Sie sprechen den Wunsch aus, zur Befreiung zu kommen.

### Asato Ma Sat Gamaya in der Devanagari Schrift:

[ॐ] असतो मा सद्गमय |

तमसो मा ज्योतिर्गमय |

मृत्योर् मामृतं गमयेति |

### Asato Ma Sat Gamaya als Transkription in Sanskrit:

[om] asato mā sad gamaya |

tamaso mā jyotir gamaya |

mṛtyor māmṛtaṁ gamayeti |

### Ausführliche Übersetzung des Asato Ma Sat Gamaya

„Führe uns vom Nicht-Existenten zum Wahrhaftigen,  
von der Dunkelheit leidenschaftlicher Verhaftungen zur direkten Erkenntnis,  
von der Identifikation mit dem Vergänglichen zur Erfahrung des Ewigen!“

Wort:	Bedeutung
Asat:	Unwirklich, Unwahr, Nicht-existent, Unwissend
Ma:	Mir, Mich
Sat (sad):	Wahrheit, Wirklichkeit
Gamaya:	Bewegen, Leiten, Hinführen
Tam (tamas):	Dunkelheit, Unwissenheit, Ignoranz
Jyoti (jyotir):	Licht, Klarheit, Reinheit
Mṛityu (mṛityor):	Tod, Sterblichkeit, Vergänglich
Amrita (amritam):	Unsterblichkeit, Ewig, Ambrosia
Om:	Heilige Silbe, Manifestation Gottes, Urklang
Shanti:	Frieden, Stille, Harmonie

### Hier das Mantra Asato Ma:

Audio YouTube schicke ich Dir auf WhatsApp 😊

### Am 29.06.2020 beginnen wir mit dem Heilfasten

28.06.2020	<b>morgens</b> 1 Tasse Heiße Zitrone	<b>mittags</b> Reis Dal	<b>abends</b> Kräuter Tee/ ohne Zucker
29.06.2020	<b>morgens</b> 1 Tasse Heiße Zitrone	<b>mittags</b> Reis Dal	<b>abends</b> Kräuter Tee/ ohne Zucker
30.06.2020	<b>morgens</b> 1 Tasse Heiße Zitrone	<b>mittags</b> Reis Dal	<b>abends</b> Kräuter Tee/ ohne Zucker
01.07.2020	<b>morgens</b> 1 Tasse Heiße Zitrone	<b>mittags</b> Reis Dal	<b>abends</b> Kräuter Tee/ ohne Zucker
02.07.2020	<b>morgens</b> 1 Tasse Heiße Zitrone	<b>mittags</b> Reis Dal	<b>abends</b> Kräuter Tee/ ohne Zucker
03.07.2020	<b>morgens</b> 1 Tasse Heiße Zitrone	<b>mittags</b> Reis Dal	<b>abends</b> Kräuter Tee/ ohne Zucker
04.07.2020	<b>morgens</b> 1 Tasse Heiße Zitrone	<b>mittags</b> Reis Dal	<b>abends</b> Kräuter Tee/ ohne Zucker

**Über den Tag verteilt darf viel Wasser getrunken werden!**

05.07.2020 (Guru Purnima) **morgens** Wasser **mittags** Wasser **abends** Wasser

Am 05.07.2020 endet das Heilfasten und Segnung um 20.00Uhr

(Stille Meditation 30 min Meditation)

Wer mag kann eine kleine Spende soviel wie er möchte direkt ins Ashram überweisen.  
Kontodaten:

### **FASTEN - REZEPT:**

Selbstredend sollten die Zutaten für's Kitchari-Rezept Bio-Qualität sein.

### **Wieviel Kitchari?**

Die Menge richtet sich nach Deinem persönlichen Hunger, oder wenn Du genauer bist, nach Deiner persönlichen Magen-Größe. Traditionell sagt man, was in **zwei Hände** passt, passt in den Magen. Entscheide das selbst für Dich. Wie ich schon letzte Woche geschrieben habe, solltest Du nicht hungrig vom Tisch aufstehen. Esse achtsam, so lange bis Du ein Sättigungsgefühl verspürst.



Welche Menge Dal Du für Dein Kitchari-Rezept benötigst, entscheidet Deine Magengröße 😊

Mittags gibt es zwei Teile Mung-Dal und ein Teil Reis. Abends wird die Menge im Kitchari-Rezept vertauscht. Dann gibt es mehr Reis und weniger Dal. (Hier erkläre ich einen möglichen Ablauf Deiner persönlichen Fasten-Kur.)

Bei den Gewürzen richtet sich auch Vieles nach Deinem persönlichen Geschmack. Gibt es beispielsweise ein Gewürz, das Du partout nicht magst, dann lass es weg! Es gibt keine Pflicht. Lediglich beim Salz solltest Du sparsam sein.

## Was ist Kitchari-Gewürz?

Ich habe mir eine fertige Kitchari-Würzmischung gekauft. Darin sind die Gewürze: **Kreuzkümmel, Kurkuma, Palmherzenzucker, Steinsalz, Koriandersamen, Bockshornkleesamen, Asafoetida und Chilli**. Wie schon oben beschrieben, sollte es nach Deinem persönlichen Geschmack gehen. Einige würzen ihr Kitchari noch mit Kokosflocken und Zimt, andere machen eine ganze Chilli rein oder lassen den Knoblauch weg. All das ist Geschmackssache.



So sehen die Gewürze für das Kitchari-Rezept aus – lecker, oder?!

Es gibt auch Kitchari-Rezepte, die reichhaltiger sind und mehr Gemüse enthalten. Um Deiner Verdauung während der Fasten-Zeit entgegenzukommen solltest Du dies eher weglassen. Eine Möglichkeit wäre, das Kitchari ab dem dritten Tag nach und nach mit mehr Gemüse anzureichern.

Auch Chilli, Zwiebeln und Knoblauch, sollten bei empfindlicher Verdauung eher weggelassen werden. Wenn du es weißt und kannst, dann richte Dich doch beim Würzen auch nach Deinem persönlichen Dasha.

### Hier mein persönliches Kitchari-Rezept:

Reis und Dal sollten vor dem Verzehr **gewaschen, eingeweicht und nochmals gewaschen** werden. Das macht beides noch besser verdaulich.

Erwärme **1 EL Ghee** in einem Topf und gib anschließend den gut abgetropften **Basmati-Reis** dazu. Kurz anbraten und dann mit Wasser ablöschen. Beim Basmati-Reis gilt die alte Faustregel: 1 Tasse Reis = 2 Tassen Wasser. Selbstverständlich kannst Du während des Kochens immer wieder Flüssigkeit nachschütten.

Wenn Du Kinder hast, weißt Du vermutlich, dass Du zum Nudeln oder Reis kochen **KEIN** Salz benötigst. Beides schmeckt trotzdem.

Der Reis wird (je nach Zubereitungsanleitung auf der Packung) gekocht bis die Flüssigkeit verkocht ist. (**Zwischen 10 und 20 Minuten**). Immer wieder rühren!

Parallel wird der der Dal zubereitet. Für's Fasten sollte der Mung-Dal möglichst weichgekocht sein und die Gesamtkonsistenz eher einer Suppe gleichen.

Gib zunächst **1 EL Ghee** in eine große beschichtete Pfanne. Darin werden nun als erstes die „**festen Gewürze**“ leicht gebräunt. Also: Zwiebeln, Chilli, Knoblauch, Lorbeerblatt, Nelke, Fenchelsamen, im Anschluss werden die **gemahlene Gewürze** hinzugefügt. Alles kurz leicht bräunen und dann den, gut abgetropften, Mung-Dal dazu geben. Ebenfalls kurz rösten und anschließend mit ausreichend Flüssigkeit auffüllen. (Das Verhältnis ist ähnlich wie beim Basmati-Reis: zwei zu eins). Schütte aber, dass der Dal weich und gut verdaulich wird, immer ausreichend Wasser nach. Mung-Dal kocht etwa **20 Minuten** – je nach Bissfestigkeit auch gerne länger.

Zuletzt wird das Dal-Gericht mit etwas **Steinsalz** abgeschmeckt.

Einer Fasten-Kur steht nun fast nichts mehr im Wege, oder?

Noch ein Tipp, da ich während meiner ersten Fasten-Kuren sämtliche Bioläden nach Mung-Dal abgeklappert habe. Mung Dal gibt es auf dem Ayurveda-Marktplatz von Amla-Natur und auch bei miraherba (online und im Laden in Ludwigsburg).

Und? GUTEN APPETITT!



Fertiggekocht?! Nun langsam und achtsam genießen!

Hoffe Du kommst dazu dieses leckere und gesunde Gericht einmal nach zu kochen. Berichte mir gerne, wie es geklappt hat und wie es euch geschmeckt hat!

Sende Dir ein lächelndes „**Namasté**“ – was so viel heißt wie „Mein Herz grüßt Dein Herz!“