

## Humme Hum Brahm hum Wir sind wir und wir sind Gott

Sat Sandesh, [www.kundalini-yoga-kassel.de](http://www.kundalini-yoga-kassel.de)

Dieses Mantra wird auch übersetzt als "Wir sind wir und wir sind Gott". Brahma gilt als die Weltenseele und damit als die Entität aller Seelen. Das Mantra kann uns darin unterstützen wahrzunehmen, dass wir alle göttlichen Wesen und alle miteinander verbunden sind. Diese Einsicht in die Verbundenheit stärkt wiederum unseren Gemeinschaftssinn.

Humme Hum Brahm Hum arbeitet an Herzzentrum, Kehl Chakra und 3. Auge. Um ein glückliches Leben zu führen, braucht es eine klare Wahrnehmung für das eigene Selbst. Dieses Selbst will stark und gut entwickelt sein, wie ein Kristall. Der Schlüssel dazu liegt in einem offenen, sich ausdehnenden Herzzentrum.

Aus diesem Raum des offenen Herzens können wir von unseren Emotionen und Gefühlen etwas zurücktreten und sie alle genau wahrnehmen, sie erforschen und alle Botschaften erkennen, die sich durch unsere Gefühle, aber auch durch unsere Intuition zeigen. Dadurch bereiten wir den Raum für Mitgefühl, für uns selbst, aber auch für andere. Brahm Hum arbeitet am Äther-Element und repräsentiert den "Himmel", den subtilen Aspekt unseres Selbst und den unendlichen, formlosen Anteil in uns.

Der Rhythmus des Mantras ist wie ein Herzschlag. Sprich es jedes Mal ganz bewusst und bleibe ganz aufmerksam in der Meditation.

Lass das Humme Hum im Herzzentrum und im ganzen Körper schwingen: hier ist das, was fühlt.

Lass das Brahm Hum im 3. Auge vibrieren: hier ist das, was sieht.

Die Verbindung der beiden Bereiche wird im Halszentrum unterstützt.

Zusammen bilden die Wörter eine harmonische Kette von energetischen Gesten und von Klang, die es ermöglichen, ganz sensibel zu werden und sich lebendig zu fühlen. Sie fördern das Erfahren des eigenen Selbst und der Unendlichkeit, die uns durchwirkt, im immerwährenden Wechselspiel. Man kann das Humme Hum Brahm Hum auf verschiedene Weise praktizieren.

Gurucharan Singh & Gurusangat Singh haben eine schöne Version davon veröffentlicht:

Hier zum Sat Nam Versand und der CD: [https://www.satnam.de/de/humme-hum-brahm-hum-gurucharan-singh-gurusangat-singh-cd.html?ref=1299&affiliate\\_banner\\_id=1](https://www.satnam.de/de/humme-hum-brahm-hum-gurucharan-singh-gurusangat-singh-cd.html?ref=1299&affiliate_banner_id=1)

Nach Gurucharan Singhs Anleitung kann man das Mantra auf zwei Arten chanten:

- 1) "Humme Hum Brahm Hum" in langsamer, einfacher Form.
- 2) "Tibetan Form", in der erstmal 8 Wiederholungen schnell gechantet werden, dann folgt eine kleine Pause und danach 3mal langsame Wiederholungen.

Mit den 8 Wiederholungen gehst du durch dein körperliches Selbst und durch deine Chakren. Hier nimmst du bewusst die Erde wahr.

Die 3 langen Wiederholungen öffnen dich für die Subtilität deines formlosen Selbst, sodass du nun Himmel und Erde zusammenbringen und integrieren kannst.

