

## EKAM Gebet und EKAM Mantra



### Das EKAM Mantra

#### Hamsa Soham Ekam

#### Bedeutung:

Hamsa = Ich bin im Göttlichen.  
Soham = Das Göttliche ist in mir.  
Ekam = Wir sind eins.

**Link zum Ekam Mantra:** <https://www.youtube.com/watch?v=I3wCPjbpqiM&t=12s>

**Über EKAM** - Krishnaji erzählt über Ekam, mit deutschen Untertiteln:

<https://www.youtube.com/watch?v=hLK4sj5XSyY>

### Das EKAM Gebet

Deutsch gesprochen: <https://www.youtube.com/watch?v=qJP7ZbUg-So&t=576s>

Original in Englisch: <https://www.youtube.com/watch?v=x1X3yWWmGCU>

EKAM ist ein innerer Zustand. EKAM ist ein Raum. EKAM ist das Göttliche. EKAM ist die Einheit mit dem Göttlichen. EKAM erzeugt göttliche kosmische Energie, die in dich hineinfließt. EKAM weckt deine spirituellen Energien und hebt sie an, um sich mit dem Göttlichen zu verbinden. EKAM ist eine unermessliche Quelle von Wundern. EKAM führt dich, auch jenseits aller Sehnsucht, in die Erleuchtung. In den vergangenen Tagen habe ich darüber nachgedacht, wie diese unermessliche Kraft von Ekam jeden Menschen erreichen kann, der in Not ist. Und in diesen Moment hatte ich die göttliche Offenbarung des EKAM-Gebetes. Dieses mächtige EKAM-Gebet wird bald von Millionen von Menschen auf der Welt gesprochen werden. Durch dieses EKAM-Gebet wirst du unglaubliche Wunder jeder Art in dein Leben ziehen. Du wirst in allem, was du während des Tages tust, die schützende Umarmung des Göttlichen erfahren. Das Göttliche wird bei einem Vorstellungsgespräch, im Krankenhaus, im Gericht, auf der Straße, im Urlaub und zu Hause bei dir sein. Bete das EKAM-Gebet einmal an jedem Tag. An Tagen, an denen du das Gefühl hast mit dem Göttlichen auf eine kraftvolle Weise verbunden sein zu müssen, bete während der vier Haupttageszeiten, bei Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, Mittag und Mitternacht. Du kannst dieses Gebet für dich selbst oder für andere sprechen. Du wirst im EKAM-Gebet deine Seele, dein Herz und auch deinen Körper mit einbeziehen, um Kraft aus Ekam zu erhalten. Im EKAM-Gebet verbindet sich deine Seele mit dem Göttlichen. Du schöpfst aus der mystischen Kraft von Ekam. Dein Herz spricht in der Sprache des Universums und veranlasst das Göttliche, was du suchst, zu manifestieren. Du bewegst dich in einen Raum von Hingabe zum Göttlichen und lässt alle Sorgen und Anhaftungen los. Und schließlich bewegst du dich in einen Raum von meditativer Stille in Dankbarkeit. Lass mich dir heute das EKAM-Gebet zeigen. Ihr seid die ersten Menschen, die diese Offenbarung hören. Sitz während des EKAM-Gebetes so auf einer Matte oder Kissen, dass dein Körper den Boden nicht direkt berührt, denn die Erde neigt dazu, die im Gebet erzeugte Bio-Energie oder die Kundalini, in sich aufzusaugen. Um diesen Abfluss der Kundalini zu verhindern, sitzt Shiva in der Meditation auf einer Tierhaut oder Yogis auf Grasmatten. Sie machen das, um zu verhindern, dass der spirituelle Fluss in die Erde abfließt.

## Das EKAM Gebet

Bete das EKAM Gebet einmal an jedem Tag. An Tagen, an denen du das Gefühl hast, mit dem Göttlichen auf eine kraftvolle Weise verbunden sein zu müssen, bete bei Sonnenaufgang, Sonnenuntergang, Mittag und Mitternacht.

**1.** Sitz während des EKAM Gebetes auf einer Matte oder Kissen, sodass dein Körper oder die Füße den Boden nicht direkt berühren. Oder setz dich auf einen Stuhl und falls deine Füße den Boden berühren, stell sie auf eine Matte oder ein Kissen. Setz dich in einer für dich angenehmen Haltung mit aufrechter Wirbelsäule hin. Schließ deine Augen.



**2.** Nimm 3 tiefe und langsame Atemzüge.

**3.** Öffne deine Arme weit über die Brusthöhe hinaus und hebe deinen Kopf zum Himmel. Bitte dein Göttliches, deine Seele für die Gnade zu öffnen.



**4.** Neige deinen Kopf, so als würdest du in dein eigenes Herz schauen. Berühre jetzt deine Herzregion mit beiden Handflächen. Chante das Ekam Mantra «Hamsa Soham Ekam» sieben Mal. Fühle dein Göttliches als Antaryamin oder als Bewohner in deinem Herz, sprich mit dem Göttlichen mit einem tiefen Gefühl, so, als würdest du zu deinen Eltern, deinem Freund, deinem Kind oder deinen Liebsten sprechen, und bitte das Göttliche, deine Herzenswünsche zu erfüllen.

**5.** Hebe jetzt dein Kinn und halte deinen Kopf gerade. Stelle dir nun vor, dass dein Gebet bereits erfüllt wurde und Wirklichkeit geworden ist. Fühle diese neue Wirklichkeit so lebendig, wie du nur kannst und spüre sie mit allen Sinnen. Spüre die Freude über diese neue Wirklichkeit.



**6.** Lege nun deine Hände vor dir auf den Boden und beuge deinen Körper in einem Gefühl der Hingabe. Oder wenn du auf einem Stuhl sitzt, dann beuge deinen Körper in einem Gefühl der Hingabe ein wenig nach vorn. Sag dem Göttlichen, dass du ihm alle Sorgen im vollen Vertrauen übergibst.



**7.** Setze dich aufrecht hin und lege deine Hände im Namaskara Mudra vor die Herzregion. Denk an die Segnungen, die du bereits vom Göttlichen erhalten hast. Bringe dem Göttlichen deine tiefste Dankbarkeit für jedes Gebet, das erfüllt worden ist, und für jedes Mal, wenn du geschützt wurdest, zum Ausdruck.

**8.** Öffne deine Augen