



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

BHAKTI YOGA – TEIL 2

5 ARCHANA

Bei Archana geht es um Rituale, die etwas in dir bewegen und dich öffnen. Du verehrst das Göttliche in einem Ritual.

Das kann sein:

Du zündest eine Kerze an. Bevor du eine Blume hinzulegst, kannst du sie zB. an die Stirn und zum Herz führen, und zum Schluß zündest du ein Räucherstäbchen und bevor du es in den Halter steckst, schwenkst du es ein paar Mal,... immer im Bewusstsein, dass du das Göttliche damit ehrst.

Christliche Osterumzüge könnte man Archanas nennen. Oder du nimmst an einer Messe teil, auch das ist ein Ritual. Du gehst in einen Tempel und hilfst, dabei etwas vorzubereiten. Auch ein Satsang ist eine Art Gottesdienst.

Das Essen jedes Mal bevor du zu essen beginnst zu segnen, ist auch Archana.

Wie könnte dein Alltag mit kleinen Ritualen aussehen? Welches Ritual öffnet dein Herz? Was machst du an Feiertagen? Hast du Rituale für die Jahreszeiten? Sonnwendfeuer zum Beispiel? Welche Rituale hast du für deine Lebensabschnitte? Geburtstage, Geburten, Todesfälle, Hochzeiten, Trennungen, Jahrestage?

All das gehört zu Archana,...finde Möglichkeiten zum Feiern!

All diese Rituale sind wichtig für dich, um die göttliche Gegenwart und Liebe zu spüren,

5 ARCHANA

AARATI oder ARTI/1

ist ein religiöses hinduistisches Ritual der Verehrung, ein Teil der Puja, bei dem Licht (meist aus einer Flamme) einer oder mehreren Gottheiten dargebracht wird. Arti(s) bezieht sich auch auf die Lieder, die zum Lob der Gottheit gesungen werden, wenn das Licht geopfert wird.

Arti kann ein Ausdruck von vielen Dingen sein, einschließlich Liebe, Wohlwollen, Dankbarkeit, Gebete oder Wünsche, abhängig von dem Objekt, für das es gemacht wird. Zum Beispiel kann es eine Form des Respekts sein, wenn es für Ältere durchgeführt wird, Gebete, wenn es für Gottheiten durchgeführt wird, oder Hoffnung, wenn es für Häuser oder Fahrzeuge durchgeführt wird.

Emotionen und Gebete sind oft leise während des Arti, aber das hängt von der Person ab, die das Ritual durchführt oder dem jeweiligen Feiertag. Es wird auch geglaubt, dass Wohlwollen und Glück durch symbolische Handbewegungen über die Flamme genommen werden können.

Wenn das Arti durchgeführt wird, wendet sich der Ausführende der Gottheit (oder dem göttlichen Element, z.B. dem Fluss Ganges) zu und konzentriert sich auf die Form der Gottheit, indem er in die Augen der Gottheit schaut, um in sie einzutauchen. Die Flamme des Arti beleuchtet die verschiedenen Teile der Gottheit, so dass der Ausführende und die Zuschauer die Form besser sehen und sich auf sie konzentrieren können. Die Arti wird kreisförmig im Uhrzeigersinn um die Gottheit geschwenkt. Nach jedem Kreis (oder zweitem oder drittem Kreis), wenn Arti den Boden erreicht hat (6-8 Uhr Position), winkt der Ausführende es rückwärts, während er in der unteren (4-6 Uhr Position) verbleibt und dann weiter im Uhrzeigersinn winkt. (VIDEO) Diese Pause ist wie ein Moment der Besinnung und verhindert, dass man in Gedanken abschweift.

5 ARCHANA

AARATI oder ARTI/2

Die Idee dahinter ist, dass Arti unsere täglichen Aktivitäten repräsentiert, die sich um Gott drehen, dem Zentrum unseres Lebens. Der Blick auf Gott während der Ausführung des Arti erinnert den Ausführenden daran, Gott im Zentrum aller Aktivitäten zu halten und verstärkt das Verständnis, dass die alltäglichen weltlichen Aktivitäten von untergeordneter Bedeutung sind.

Dieses Verständnis gibt dir Kraft, unerwarteten Kummer zu widerstehen und erinnert dich in glücklichen Momenten an Gott.

Abgesehen von den weltlichen Aktivitäten repräsentiert Arti auch das eigene Selbst - so bedeutet Arti, dass man selbst auch ein Teil des Göttlichen ist. Menschen bleiben so, trotz eines hohen sozialen und wirtschaftlichen Ranges demütig. Ein drittes Verständnis des Rituals ist, dass Arti als Erinnerung dient, wachsam zu bleiben, damit die Sehnsüchte des Materiellen und Wünsche dich nicht überwältigen können. So wie der brennende Docht Licht spendet und die Dunkelheit vertreibt, kann deine Wachsamkeit den übermässigen Einfluss der materiellen Welt fernhalten.

Jeder trägt den Anteil Gottes in sich, den der/die Ausführende respektiert und sich vor ihm verneigt. Es ist auch üblich, Arti an unbelebten Gegenständen wie Fahrzeugen, Elektronik etc. durchzuführen, zumindest wenn ein Hindu beginnt, sie zu benutzen, einfach als Geste des Respekts und des Gebets, dass dieser Gegenstand einem helfen möge, sich in der Arbeit, für die man ihn benutzt, zu übertreffen



5 ARCHANA

PUJA /1

Pujas sind etwas länger als Artis und können genaue Abläufe beinhalten um bestimmte Gottheiten (Ganesha) zu verehren.

Puja ist Anbetung. Der im Hinduismus verwendete Sanskrit-Begriff Puja bezieht sich auf die Verehrung einer Gottheit durch die Einhaltung von Ritualen. Der Grund dafür liegt im Wort selbst - "Pu" bedeutet "reinigen" und "ja" bedeutet "Geburt". Wenn du also eine Puja durchführst, reinigst du deinen Körper, deinen Geist und deinen Intellekt und erlebst jedes Mal deine neue Geburt. Solltest du dich innerlich neu ausrichten wollen, ist eine Puja dafür optimal und hilft dir sehr. Während du eine Puja durchführst, sind dein Körper, dein Geist und dein Intellekt auf eine Sache ausgerichtet und fokussiert - auf deine Gottheit. Während du die Handlungen mit deinen Händen ausführst, chantest oder rezitierst du den Namen der Gottheit und das dazugehörige Mantra mit voller Vertrauen und Ehrfurcht. Es ist ein großartiger Weg, dich selbst zu disziplinieren und deinen Geist auf einen Punkt zu konzentrieren. Wenn du von negativen Gedanken überwältigt bist, mit Druck oder Problemen belastet bist oder einfach nicht versteht, welchen Weg du einschlagen sollst, dann hilft eine Puja mit dem richtigen Puja-Mantra dabei, deinen Geist zu klären und einen Weg zu sehen, der vorher verborgen war. Eine Puja hilft nicht nur dir, sondern auch deiner Umgebung. Um eine Puja durchzuführen, brauchst du ein paar wichtige Utensilien. Diese können so einfach oder so aufwendig sein, wie du möchtest, das macht keinen Unterschied.

Was einen Unterschied macht, ist dein Glaube.



5 ARCHANA

PUJA /2

Der Hauptzweck von Pujas ist zweifach. In erster Linie geht es darum, deine fünf Sinne zu anzusprechen und auszurichten. Dadurch hebst du dich auf eine höhere Bewusstseinssebene, die gute neue Gedanken und Handlungen fördert.

Unter den 16 vedischen Puja-Ritualschritten haben fünf eine größere Bedeutung als der Rest. Zusammen werden diese fünf Dienste als die Pancha - upacharas bezeichnet und beinhalten Gandha, Pushpa, Dhoop, Deepa und Naivedya. Gemeinsam sprechen diese fünf Dienste die fünf Sinne an.

Gandha - Berührung Sandelholzpaste kühlt die Haut und ist ein natürliches Insektenabwehrmittel.

Pushpa – Gehör Die Rezitation der Namen der Gottheit, die jede Blüte begleitet, beschäftigt die Ohren.

Dhoop - Geruch Weihrauch umhüllt den gesamten Tempel mit einem erfrischenden Duft für die Nase.

Deepa – Anblick Die Lampe beleuchtet die Gottheit und bringt die Schönheit der Statue für die Augen zum Vorschein.

Naivedya - Geschmack Speisen, die der Gottheit geopfert wurden, werden gegessen und verführen die Geschmacksnerven.

Aratis & Pujas sind darauf ausgerichtet eine pranische Schwingung zu erschaffen. Sie sind darauf ausgerichtet Prana im menschlichen Körper zu erhöhen und dich zu öffnen. Mit so einer Schwingung, deinem offenen Herz und dem Fluß Prana, machst du die göttliche Gegenwart erfahrbar. So entsteht Bhakti.

5 ARCHANA

PUJA /3

Wähle aus den folgenden Schritte aus, was dich anspricht und beobachte was, wie stark auf dich wirkt:

Shodashopachara Durga Puja ~ Die 16 vedischen Puja Ritual Schritte

- 1 Dhyaana - Gebet, während du über die Gottheit meditierst, die angerufen wird. Halte die Blume in der Hand, sprich das Mantra und bringe dann die Blume dar
- 2 Aavaahana - Einladen der Gottheit in den Altar. Halte eine weitere Blume, sage das Mantra und bringe die Blume dar.
- 3 Asana - Der Gottheit einen Sitz geben. Halte eine weitere Blume, sage ein Mantra und bringe die Blume dar.
- 4 Paadya - Wasche die Füße der Gottheit mit sauberem Wasser, während das Mantra gesungen wird.
- 5 Arghya - Biete der Gottheit Wasser an, um Hände und Mund zu spülen, während das Mantra gesungen wird.
- 6 Achamana - Der Gottheit Wasser zum Trinken anbieten, während das Mantra gesungen wird.
- 7 Snaana - Baden der Gottheit mit verschiedenen glücksverheißenden Gegenständen, während das Mantra gesungen wird.
- 8 Vasthra - Bekleiden der Gottheit mit sauberer Kleidung, während das Mantra gesungen wird.
- 9 Yagnopaveetha - Der Gottheit einen sauberen heiligen Faden anbieten, während das Mantra gesungen wird.
- 10 Gandha - Verteilen von frischer Sandelholzpaste auf der Gottheit, während das Mantra gesungen wird.
- 11 Pushpa - Das Darbringen von frischen Blumen, während die Namen der Gottheit gechantet werden, während das Mantra gesungen wird.
- 12 Dhoopam - Verteilen von Weihrauch auf dem Altar, während das Mantra gesungen wird.
- 13 Deepam - Das Schwenken einer Lampe, um die frisch dekorierte Gottheit zu beleuchten, während das Mantra gesungen wird.
- 14 Naivedyam - Der Gottheit Nahrung anbieten, während das Mantra gesungen wird.
- 15 Taambulam - Der Gottheit eine erfrischende Mischung aus Betelnuss und Blättern anbieten, während das Mantra gesungen wird.
- 16 Pradakshina & Namaskara - Geld anbieten, den Altar umrunden und sich von der Gottheit verabschieden, während das Mantra gesungen wird.

5 ARCHANA

AGNIHOTRA /1

Ein Ritual, dass in unseren Breitengraden immer mehr Anerkennung findet, ist Agnihotra. Es dauert ca. 10 Minuten und Menschen, die Agnihotra praktizieren, sagen, dass sie ein Gefühl von Frieden und Reinigung erfahren. Hier sind ein paar weitere Vorteile: Es verbessert die physische, mentale und emotionale Gesundheit, es neutralisiert negative Energien und stärkt positive Energien, repariert die Ozonschicht und beseitigt schädliche Strahlungen in der Luft, der Rauch der Homa (Feueropfer) ist ein natürliches Moskitoabwehrmittel, die Asche aus der Homa hat antibakterielle Eigenschaften und kann auf Wunden aufgetragen werden, wenn sie mit Ghee gemischt wird, der Kuhmist reduziert Bakterien in der Luft, Ghee gilt als ein natürliches Entgiftungsmittel. Es löst giftige Elemente in der Luft auf.

Du benötigst Folgendes:

- Eine Kupferpyramide von bestimmter Form und Größe
- Getrockneter Kuhmist
- Ghee (gereinigte, ungesalzene Butter aus Kuhmilch)
- brauner Vollkornreis oder Naturreis
- Agnihotra-Mantras
- Zeitpunkte des Sonnenaufgangs/Sonnenuntergangs für deine Gegend



5 ARCHANA

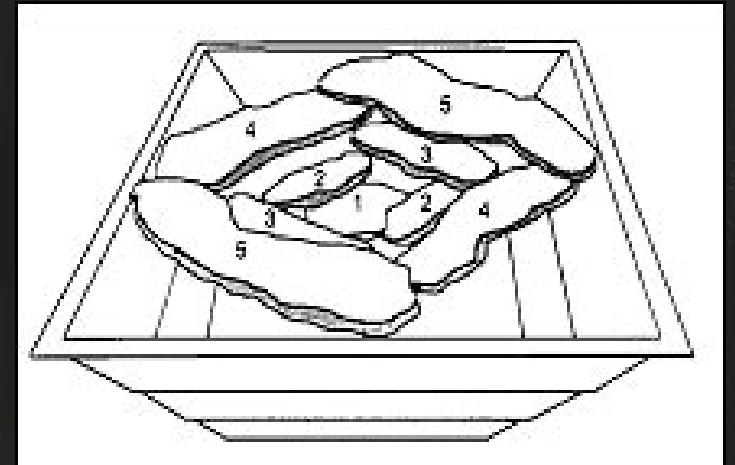
AGNIHOTRA /2

Zubereiten der Gaben:

Verwende braunen Reis. Hochpolierter Reis verliert an Nährwert. Nur ungebrochene Reiskörner sollten für Agnihotra verwendet werden. Wenn Reis gebrochen ist, wird die feinstoffliche Energiestruktur um das Korn herum verändert; daher ist die Asche nicht zur Heilung geeignet. Für die Opfergaben benötigst du zwei Prisen des Reises, wobei die gebrochenen Körner entfernt werden. Die Menge des Reises für jede Opfergabe ist die Menge, die du in deinen Fingerspitzen halten kannst. Gib diese Menge in eine kleine Schale und mische sie mit ein wenig Ghee - gerade genug, um die Körner zu befeuchten.

Das Agnihotra-Feuer bauen

Ordne die Kuhdungstücke so an, dass eine gute Luftzirkulation möglich ist. Viele Menschen finden die folgende Methode hilfreich: Verteile ein wenig Ghee auf jedem Stück Dung. Lege ein kleines Stück getrockneten Dung in den Boden der Pyramide (siehe #1 unten). Füge zwei kleine Stücke in gegenüberliegenden Ecken hinzu (#2). Füge weitere Stücke in abwechselnden Ecken hinzu und verwende größere Stücke, wenn der Haufen wächst (#3, 4, & 5).



5 ARCHANA

AGNIHOTRA /3

Das Feuer entfachen

Um den Dung anzuzünden, verteile Ghee auf einem schmalen Stück Dung, entzünde es und platziere es mit der Flamme nach unten in der Mitte der Schichten. Zünde das Feuer ein paar Minuten vor der geplanten Zeit an, damit der Dung zur Agnihotra-Zeit vollständig in Flammen steht. Benutze keine Feuerzeuge (d.h. Gegenstände mit Feuerzeugflüssigkeit), um das Feuer zu entfachen. Achte darauf, dass dein Feuer genug lodert, um den Reis und das Ghee schnell und vollständig zu verbrennen. Wenn nicht, kannst du mehr Dung und/oder Ghee hinzufügen, bevor du die Mantras singst und den Reis und das Ghee opferst.

Agnihotra Mantras

Es gibt Schwingungen, die überall existieren. Wo es Schwingungen gibt, gibt es auch Klang. Wenn wir diese Mantras singen, aktivieren wir diese speziellen Schwingungen, die eine Atmosphäre erzeugen. Dann werden die gewünschten Ergebnisse realisiert. Diese Schwingungen existieren für alles, also kann alles durch Mantras aktiviert, kontrolliert oder verändert werden. Wenn man mit einem reinen Geist das Mantra zur richtigen Zeit in die Agnihotra-Pyramide spricht, behält die Asche diese Energie und die heilenden Eigenschaften der Asche werden noch stärker.

Sonnenaufgang:

Sooryáya Sváhá

(gib die erste Portion Reis in das Feuer)

Sooryáya Idam Na Mama

Prajápataye Sváhá

(gib die zweite Portion Reis in das Feuer)

Prajápataye Idam Na Mama

Sonnenuntergang:

Agnaye Sváhá

(gib die erste Portion Reis in das Feuer)

Agnaye Idam Na Mama

Prajápataye Sváhá

(gib die zweite Portion Reis in das Feuer)

Prajápataye Idam Na Mama

6 VANDANA /1

DIE VERBEUGUNG

Das sechste Juwel bedeutet Verehrung oder auch Verneigen, dich Verbeugen. Manchmal wird Vandana auch als Namaskara bezeichnet. Vandana kann auch eng zusammen hängen mit einem Aspekt von Smarana. Wann immer du einen Altar siehst und dich verneigst, die Hände vorm Brustkorb zusammen gibst, den Kopf leicht neigst, machst du Vandana. Oder du gehst auf die Knie, gibst Stirn und Hände auf den Boden.

Klassisch legst du dich mit dem ganzen Körper auf den Boden. Mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden liegend und mit ausgestreckten Armen. Diese Form des Bhakti-Yoga soll die Selbstverliebtheit und Selbstbezogenheit eindämmen. Im buddhistischen Ngöndro machst du 111.111 Verbeugungen und der Körper transformiert sich dadurch auf allen Ebenen.

Swami Sivananda:

Vandana ist Gebet und Niederwerfung. Die demütige Niederwerfung, die mit den acht Gliedern des Körpers (Sashtanga-Namaskara) die Erde berührt, mit Glauben und Ehrfurcht vor einer Form Gottes, oder die Niederwerfung vor allen Wesen, die wissen, dass sie die Formen des einen Gottes sind, und sich in die göttliche Liebe des Herrn vertiefen, wird als Niederwerfung zu Gott bezeichnet.

Das Bhagavata sagt: Der Himmel, die Luft, das Feuer, das Wasser, die Erde, die Sterne, die Planeten, die Himmelsrichtungen, die Bäume, die Flüsse, die Meere und alle Lebewesen bilden den Körper von Sri Hari. Der Gottgeweihte sollte sich vor allem in absoluter Hingabe verneigen und dabei denken, dass er sich vor Gott selbst verneigt. Lord Krishna sagt zu Uddhava: Ohne auf diejenigen zu achten, die lächerlich lachen, den Körper vergessend und unempfindlich gegen Scham, sollte man sich vor allen Wesen niederwerfen und verbeugen, sogar vor dem Hund, dem Esel, dem Chandala und der Kuh. Alles ist Ich selbst, und nichts ist außer Mir selbst.

Arjuna macht die Niederwerfung vor Krishna auf eine sehr schöne Weise: Ehrerbietung an Dich von vorne, Ehrerbietung an Dich von hinten, Ehrerbietung an Dich von allen Seiten! O Allmächtiger! Unermesslich an Kraft, durchdringst Du alles. Du bist alles!

7 DASYA

Gott zu dienen ist der siebte Aspekt. Und was auch immer du tust, bringe es Gott dar.

Du kannst morgens sagen, was auch immer ich heute tue: Gott, universelles Bewusstsein, dass tue ich für dich. Abends kannst du sagen, was auch immer ich getan habe, oh Gott, ich bringe es dir dar. Auch bevor du etwas machst, denkst du dabei an Gott. Andere Menschen, für die du etwas tust, siehst du als Manifestation Gottes und willst ihnen helfen. Dasya ist also bewusst Gott zu dienen.

Zum Beispiel gehst du in einen Ashram um zu dienen, selbstlosen Dienst zu machen. Für diesen erhältst du im Gegenzug etwas, nichts materielles, sondern die Erfahrung von Bhakti, göttlicher Gegenwart. Auch wer im Ashram wohnt oder lebt, muss sich immer wieder bewusst machen, theoretisch machen wir alles als uneigennütigen Dienst. Aber haben wir wirklich diese Haltung? Fühlen wir uns tatsächlich als Dasya, als Diener, als Dienerinnen? Diese Einstellung gilt es immer wieder zu kultivieren. Gott als Meister, als Meisterin zu sehen, Gott zu dienen.

Dasya ist auch der Name eines Yogastils. Dasya Yoga beinhaltet Aspekte der Herrschaft / Unterwerfung, Bondage, Kinky Yoga und Tantra, um Wachstum und Heilung zu fördern.

Überlege dir, wie du etwas selbstloses Tun könntest!

8 SAKHYAVATYAS – oder auch SAKHYA

Du siehst Gott als FreundIn und pflegst eine Freundschaftsbeziehung.

Sakhyavati ist wie eine Modifikation von Dasya und von Vandana. Du spürst die göttliche Gegenwart und weißt, Gott ist da. Du sprichst mit ihm, betest mit ihm. Aber eben nicht wie ein Diener. Gott ist dir näher. Du spürst Gottes Gegenwart, sprichst mit ihm, mit ihr, wie mit einem Freund/einer Freundin.

Sakhya-Bhava ist die Kultivierung des Freundschaftsgefühls mit Gott. Arjuna kultivierte diese Art von Bhakti. Das Bhagavat Gita sagt: "Oh, wie wunderbar ist das Glück der Menschen von Vraja, des Kuhhirten Nanda, dessen lieber Freund das vollkommene, ewige Brahman der Absoluten Glückseligkeit ist!,,

Immer mit dem Herrn zusammen zu sein, Ihn wie einen eigenen Verwandten oder einen Freund zu behandeln, der zur eigenen Familie gehört, immer in Seiner Gesellschaft zu sein, Ihn wie das eigene Selbst zu lieben, ist Sakhya.

Ein Schüler des Sakhya nimmt mit Eifer jede Arbeit des Herrn auf, lässt sogar die wichtigste und dringendste und dringlichste Arbeit beiseite, nimmt eine Haltung der Vernachlässigung gegenüber der persönlichen Arbeit ein und beschäftigt sich vollkommen mit der Liebe zu Gott.

Wie lieben Freunde, echte Freunde in dieser Welt?

Was für ein Maß an Liebe besitzen sie untereinander/füreinander?

Eine solche Liebe entwickelt sich zu Gott und nicht zum Menschen. Physische Liebe wird in geistige Liebe verwandelt. Es findet eine Umwandlung des Weltlichen in das Ewige statt.

9 ATMA-NIVEDANA

Atma-Nivedana ist Selbsthingabe.

Im Vishnu-Sahasranama heißt es:

"Das Herz eines Menschen, der zu Vasudeva (Vater von Krishna, Gottvater) Zuflucht genommen hat, der sich ganz Vasudeva hingibt, wird völlig gereinigt, und er erlangt Brahman, das Ewige."

Der/die Gottgeweihte opfert Gott alles, einschließlich seines Körpers, seines Geistes und seiner Seele. Er/Sie behält nichts für sich selbst. Er/Sie verliert sogar sein eigenes Selbst. Er/Sie hat keine persönliche und unabhängige Existenz. Er/Sie hat sein Selbst für Gott gegeben. Er/Sie ist ein Teil und ein Teilchen von Gott geworden. Gott kümmert sich um ihn/sie und Gott behandelt ihn/sie wie sich selbst. Kummer und Leid, Freude und Schmerz behandelt der/die Gottgeweihte als Geschenke, die von Gott gesandt wurden, und hängt nicht an ihnen. Er/Sie betrachtet sich selbst als eine Marionette Gottes und ein Instrument in den Händen Gottes. Er/Sie fühlt sich nicht egoistisch, denn er/sie hat kein Ego. Sein/Ihr Ego ist zu Gott übergegangen. Es ist nicht seine/ihre Pflicht, sich um seine/ihren Frau/Mann, seine/ihre Kinder usw. zu kümmern, denn er/sie selbst hat keine unabhängige Existenz neben Gott. Gott wird sich um alles kümmern. Er/Sie weiß, wie er/sie die Welt auf den richtigen Weg führen kann. Man braucht nicht zu denken, dass man geboren ist, um die Welt zu führen. Gott ist da, der sich um alles kümmern wird, wovon der Mensch nicht einmal träumen kann. Er/Sie hat kein sinnliches Verlangen, denn er/sie hat keinen Körper, wie er Gott dargebracht wird. Er/Sie verehrt oder liebt seinen Körper nicht, denn es ist Gottes Sache, sich um ihn zu kümmern. Er/Sie spürt nur die Gegenwart Gottes und sonst nichts. Er/Sie ist furchtlos, denn Gott hilft ihm/ihr zu jeder Zeit. Er/Sie hat keine Feinde, denn er/sie hat sich Gott überlassen, der weder Feinde noch Freunde hat.

9 ATMA-NIVEDANA

Er/Sie hat keine Angst, denn er/sie hat alles erreicht, indem er/sie die Gnade Gottes erlangt hat. Er/Sie hat nicht einmal den Gedanken an Erlösung; vielmehr will er/sie nicht Erlösung; er/sie will nur Gott und nichts als Gott. Er/Sie ist zufrieden mit der Liebe Gottes, denn dadurch gibt es nichts, was nicht erreicht wird.

Was gibt es zu erlangen, wenn Gott Seine Gnade auf den/die Gottgeweihte/n gesandt hat?

Der/Die Gottgeweihte will nicht Zucker werden, sondern Zucker schmecken.

Es ist ein Vergnügen, Zucker zu schmecken, aber nicht, selbst zu Zucker zu werden.

So spürt der/die Gottgeweihte, dass es die höchste Freude ist, Gott zu lieben, als Gott zu werden.

Gott kümmert sich vollständig um den/die Gottgeweihte/n.

"Ich bin Dein", sagt der/die Gottgeweihte.

Tat tvam asi. Du bist Gott.

Aham Brahmasmi. Ich bin Eins mit dem Göttlichen.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 4

BHAKTI YOGA – TEIL 2