



SACHKHAND  
DHAM  
SCHOOL OF LIFE  
Kita-Konzept

„Der Name Gottes ist die Nahrung für den Geist,  
wertschätze ihn und bewahre ihn achtsam in  
Deinem Herzen.“  
*(Sri Guru Granth Sahib ji, Ang 756)*

## Inhaltsverzeichnis

1. Im Kind verbindet sich der Geist mit der Materie .....	2
2. NAAM und die Bedeutung für die Menschen bis heute .....	3
3. Der Shabad durchdringt die gesamte Schöpfung .....	4
4. Der Segen von NAAM schon für die Kleinsten .....	5
5. Die „Sachkhand Dham Kita“ für Kinder aller Weltanschauungen und Nationalitäten .....	6
Konzept der „Sachkhand Dham Kita“ im Detail.....	10
6.0. Allgemeine Rahmenbedingungen .....	10
6.1. Ressourcenschonende und nachhaltige Ökologie .....	10
6.2. Essen und Trinken in der Kita.....	11
6.2.1 Energetische Zubereitung der Speisen.....	12
6.3. Unsere Kita Tiere.....	12
6.4. Bildung .....	13
7.0 Angebote in der Kita .....	14
7.1. Alltag und Haushalt selbst erleben .....	14
7.2. Freispiel.....	14
7.3. Spirituelle Erziehung .....	15
7.4. Musik und Gesang .....	15
7.5. Bewegungserfahrungen .....	15
7.6. Besondere Bewegungsangebote.....	16
7.6.1 Yoga.....	16
7.6.2 Gatka Kampfkunst.....	16
7.7 Schlafen und Ruhen.....	17
7.8. Eingewöhnungszeit für neue Kita Kinder.....	17
9.0 Elternarbeit in der Sachkhand Dham Kita .....	18
9.1 Einführungs-/ Aufnahmegespräch .....	18
9.2. Eingewöhnungsgespräch.....	18
9.3.Tür und Angelgespräche.....	18
9.4. Entwicklungsgespräche .....	18
9.5. Elternabende .....	18
9.6. Eltern als Fachleute und Helfer in der Kita .....	18
10.0 Informationen zum Träger der Sachkhand Dham Kita.....	19
11. Glossar / Begriffserklärung in chronologischer Reihenfolge.....	19

## 1. Im Kind verbindet sich der Geist mit der Materie

Wenn wir als frischgebackene Eltern zum ersten Mal in das Gesicht unseres Neugeborenen Kindes schauen, in diese großen Augen, die uns voll tiefer Weisheit bis auf den Grund unserer Seele zu blicken scheinen, bekommen wir eine Ahnung von der Unendlichkeit der Existenz. Vielleicht fragen wir uns in diesem besonderen Moment dann auch, ob unser Kind schon etwas in dieses neue Leben mit hineinbringt oder einfach wie ein leeres Buch voller weißer Blätter ist, das bald mit den Geschichten jedes neuen Tages gefüllt sein wird? Oder ob es womöglich einfach eine Blaupause unseres Selbst ist, eine mehr oder weniger willkürliche Mischung unserer Gene? In vielen Kulturen oder Erziehungswissenschaften ist man sich vollkommen einig, dass ein Kind mitnichten als unbeschriebenes Blatt auf die Welt kommt, sondern viele Eindrücke aus der Schwangerschaft mitbringt. Mehr noch: während der 40 Wochen im Mutterleib ist das Kind noch völlig mit der geistigen Welt verbunden und sich der Erkenntnisse aus vielen vorherigen Inkarnationen bewusst. Genährt, beschützt und durchdrungen von der Liebe Gottes wächst das kleine Menschlein im Bauch der Mutter selig heran und kann sich gar nicht vorstellen, jemals von diesem vollkommenen Zustand getrennt zu sein. Das will es auch gar nicht und so verspricht es seinem Schöpfer, sich dessen immer zu erinnern. Wenn das Baby dann auf die Welt kommt, ist es sich sehr bewusst, dass es gerade „aus dem Paradies vertrieben wurde“ und macht seine Umwelt lautstark auf sich aufmerksam. Sobald der Säugling dann von helfenden Händen in die Arme der Eltern gelegt wird, die es als ihr Eigentum betrachten und mit einer bestimmten Identität versehen, vergisst das Kind seine vorgeburtliche Existenz mit den Jahren immer mehr. Dennoch ist es, bis es selbst sprechen kann, noch eng damit verbunden und sehr empfänglich für alle geistigen Eindrücke. Und ganz gleich wie schnell das Kind seine ursprüngliche Existenz vergisst - Die Sehnsucht, wieder in diesen vollkommenen Zustand der allumfassenden, göttlichen Liebe zurückzukehren, schlummert weiterhin als Same im Bewusstsein des Kindes und späteren Erwachsenen. So lange, bis er, meist durch besondere Ereignisse ausgelöst, wieder erblühen darf.

Diese Zusammenhänge sind besonders in östlichen Kulturen längst bekannt und auch in der Montessori- und Waldorfpädagogik, um nur einige Beispiele zu nennen, von großer Bedeutung. Maria Montessori spricht dabei von „der Vereinigung der menschlichen Seele mit dem göttlichen Bewusstsein.“ Und Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie und Waldorfpädagogik, bezeichnet den Menschen als „rein geistiges Wesen, das sich im menschlichen Körper materialisiert.“ Beide sind sich auch sicher, dass ein Mensch viele Inkarnationen durchlebt und die Taten und Erlebnisse aus vorherigen Leben als „Karma“ oder „Schicksal“ zu bewältigen hat. So lange, bis der Mensch sich selbst verwirklicht, sein wahres Selbst befreit und schließlich zur letzten Weisheit - Gott - gefunden hat. (vgl. Bast 1996, S. 156f)

Wie lange es dauert, bis der dafür von Gott gepflanzte Same auf den fruchtbaren Boden der Erkenntnis im Menschen fällt, hängt von verschiedenen Umständen ab. Förderlich ist mit Sicherheit, wenn ein Kind besonders in den ersten drei Jahren in einer liebevollen, stimulierenden Atmosphäre umgeben von Begleitern aufwächst, die das geistige Erblühen fördern. Doch damit ein Kind ideale Bedingungen vorfindet, um sein geistiges Lebensziel so ungestört und rasch wie möglich zu erreichen, braucht es noch einen weiteren Aspekt: die Vermittlung der göttlichen Ordnung im ursprünglichen Sinn und die Anleitung, wie es sich wieder mit der höchsten, allgegenwärtigen Schwingungskraft, **NAAM**, und damit Gott selbst, verbinden kann. Ansonsten lässt sich der eigentliche Lebenszweck unserer irdischen Existenz nicht bis in die höchste Stufe verwirklichen. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir erst einmal verstehen, was NAAM überhaupt ist und warum bisher so wenig darüber bekannt ist.

## 2. NAAM und die Bedeutung für die Menschen bis heute

*Das dunkle Zeitalter des Kali Yuga ist gekommen. Pflanze NAAM, den Namen des EINEN Herrn. Es ist nicht die Jahreszeit, um andere Samen auszusäen. Wandere nicht verloren in Zweifel und Täuschung.*

*(Sri Guru Granth Sahib ji, Ang 1185 M. 5)*

Unsere aktuelle Zeit, die in der indischen Kosmologie als Kali Yuga bezeichnet wird, ist eines von vier Zeitaltern (Sat Yuga, Dwarpa Yuga, und Treta Yuga). Es begann vor über 3000 Jahren v. Chr. und wird auch das dunkle Zeitalter genannt. Kennzeichnend dafür ist ein hohes Maß an Ignoranz und Arroganz. Es herrscht Zwist, Zweifel, Neid, Korruption, Lug, Betrug, Fanatismus, Machtkämpfe und Konflikte unter den Menschen und die Liebe zur Dualität und Maya (Scheinwelt/Illusionen) ist stärker, als die Hingabe und Liebe zu Gott. Es ist das Zeitalter, wo das menschliche Bewusstsein überschattet ist von den bindenden Eigenschaften der Maya, repräsentiert durch die fünf Diebe: Lust, Wut, Gier, emotionale/materielle Verhaftung und dem Ego.

Vor circa 550 Jahren, so wird **im Gurpartap Nanak Pakash** erzählt, als die Streitigkeiten und Verbrechen der Menschen in dieser dunklen Zeit des Kali Yuga durch zahlreiche Glaubenskriege in der Region in und um Indien an Ausmaß kaum zu überbieten waren, kam selbst Mutter Erde an ihre Grenzen. Demütig, voller Liebe und gleichzeitig völlig verzweifelt, bat sie **Wahe Guru**, die eine, nicht dualistische Form Gottes, um Unterstützung, weil sie die Last der Sünden, die auf ihr geschahen und die Grausamkeiten, die ihr angetan wurden, nicht mehr ertragen konnte. Das flehende Gebet von Mutter Erde blieb nicht ungehört und veranlasste die eine nicht dualistische Form Gottes, Wahe Guru, daraufhin zu folgenden Gedanken: „um die kosmische Ordnung aufrecht zu erhalten, die Rebellion der Wahrheit zu etablieren, sandte ich schon unzählige Propheten, Devis, Yogameister andere weise und erleuchtete Seelen auf die Erde. Jedoch vergaßen die meisten der Gesandten ihre Mission schon bald und verbreiteten in Folge nur ihren eigenen Weg. So ging die eigentliche Essenz, die Übermittlung von NAAM und damit dem einzigen, wirksamen Weg sich mit mir zu verbinden und alles irdische Leid zu überwinden, verloren. Diese **Prema Bhakti**, NAAM, ist der vollkommene Pfad, um mit der EINEN, nicht dualistischen Form; der Ursache der Schöpfung – dem Licht der Existenz - zu verschmelzen und verkörpert die so dringend benötigte Stütze der Erde. Doch statt NAAM wurden viele nutzlose und leere Rituale auf der Erde etabliert die zu nichts geführt und noch mehr Gewalt und Zwietracht gesät haben.“ Nach dem Verweilen in diesen Gedanken sprach die Ursache der Schöpfung zur Erde: „sobald die Lobpreisungen durch **Gurbani** sowie NAAM sich unter den Menschen verbreitet, wirst du deinen gewünschten Halt bekommen und die Last wird verschwinden. Das werde ich dieses Mal selbst in die Hand nehmen und der Welt offenbaren. Außer mir ist in der gegenwärtigen Situation niemand in der Lage, das zu bewerkstelligen.“ Gott selbst, das Haus der Ordnung, schenkte der Erde mit diesen warmen Worten Hoffnung und Zuversicht. „Oh Erde,“ sprach Gott weiter, „ich werde mich selbst inkarnieren, wodurch alles Leid und jeglicher Schmerz von Dir genommen wird und du über die Verbreitung von NAAM weiter blühen kannst.“ Als die Erde das hörte, wurde sie von großer Freude erfüllt, fixierte sich wieder in Gott und schwieg zufrieden.

Gott überlegte daraufhin, welcher Stammbaum für seine Inkarnation in Frage käme, frei von Makel und Anschuldigungen sei und über das nötige Karma verfügte, um seine Inkarnation aufzunehmen. Die Wahl fiel auf die Familie von Siri Kalyan Chand Das Bedi, die damals im heutigen Gebiet von Nankana Sahib, Punjab, Pakistan lebte. Das Licht der Existenz inkarnierte sich daraufhin am 29. November 1469 als **Guru Nanak Dev ji**. In späteren Jahren begründete **Satguru** Nanak Dev ji den **Sikhismus\*** (Sikh bedeutet Schüler Gottes) und offenbarte mit der ambrosischen, alldurchdringenden, makellosen Schwingungs-Urkraft, NAAM, den Weg zur Vereinigung mit der formlosen Form - Gott- in Übereinstimmung mit der kosmischen Ordnung. Das göttliche Licht von Satguru Nanak Dev ji wurde daraufhin in Folge auf **zehn** weitere **Sikh Gurus** übertragen Die alldurchdringende Lebendigkeit des NAAM, die durch die zehn Körper der Sikh Gurus praktisch den Weg zu Gott zeigt, hat sich schließlich im elften Guru, dem **Sri Guru Granth Sahib ji** in Form eines Heiligen Buches als universellem Guru für ALLE Menschen verankert.

### 3. Der Shabad durchdringt die gesamte Schöpfung

Viele der Anhänger der damals und heute noch existierenden Weltanschauungen (Judentum, Christentum, Islam und Hinduismus), stellten zu allen Zeiten und an den unterschiedlichsten Orten bedeutsame Fragen die uns heute helfen, die Wichtigkeit der verlorenen bzw. nicht verstandenen, höchsten Schwingungskraft NAAM zu verstehen. Seien es die **Veden** oder die Offenbarungen der Schwesterreligionen Bibel, Koran, oder Tora. Die Essenz des NAAM', der Schwingungs-Urkraft, dem reinen Wort Gottes, das die Basis bildet, um eine Bindung mit Gott aufzubauen, wird bei allen Religionen zwar bewusst oder unbewusst kurz angedeutet, findet jedoch keine tiefgreifende Aufmerksamkeit. Ein möglicher Grund dafür könnte sein, dass die Niederschriften der Heiligen Offenbarungen nicht in der Anwesenheit des jeweiligen Propheten, Meisters, etc. verfasst wurden. Oder die Seele, welche die Offenbarungen empfangen hat, ist nicht in die „Oberseele“ Gott über NAAM, die bedingungslose Liebe des **Naad-Klanges**, verschmolzen. Denn nur wenn der Autor der Heiligen Niederschriften vollkommen verbunden ist mit NAAM, kann Gottes Wort in seiner reinsten Form verstanden und übermittelt werden. Es bedeutet weiterhin, dass nur solche Werke den Offenbarungen des Gurus = NAAM entsprechen. Die makellose Verkörperung des NAAM' als Sri Guru Granth Sahib ji erfasste auch Werke von Heiligen aus dem Islam und Hinduismus, die vor Guru Nanak Dev ji Geburt lebten und diese Qualität aufwiesen. Es bedeutet konkret, dass nur solche Schwingungen, die aus der Verbindung mit der ewig vorhandenen, höchsten Urschwingung des NAAM' auf der Erde offenbart wurden, sich als Teil des Sri Guru Granth Sahib ji verkörpert haben. Ganz gleich welcher ursprünglichen Weltanschauung sie angehörten. Denn Sri Guru Granth Sahib ist der universelle Leitfaden zu Gott und für ALLE Menschen gedacht. Diese höchste Urschwingung, die sich als **Shabad** in den Versen und **Mantren** des Sri Guru Granth Sahib manifestiert hat und aus der alles erschaffen wurde und alles durchdrungen ist, ist die Urschwingung des Kosmos, die auch physikalisch messbar ist. Die Wissenschaft ist sich schon länger ihrer Existenz bewusst und weiß, dass ohne diesen „Sound“ nichts existieren würde, doch hat sie bisher noch nicht genau entschlüsseln können. Gleichzeitig ahnen die Forscher, dass es die Klangschwingung der Schöpfung selbst sein muss. Auch in den unterschiedlichen religiösen Traditionen wie beispielsweise im Christentum, wird die Urschwingung aufgegriffen, aber in Folge meist nicht stärker thematisiert:

*„Im Anfang war das Wort (die Schwingungs-Urkraft) und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott. Dieses war im Anfang bei Gott. Alles wurde durch dasselbe, und ohne dasselbe wurde auch nicht eins, das geworden ist. In ihm war Leben, und das Leben war das Licht der Menschen.“  
(Evangelium des Johannes 1,1–4).*

Dazu eine entsprechende Stelle aus dem Sri Guru Granth Sahib ji:

*Gott selbst ist die ausübende Kraft und trat von sich aus in die Welt.  
Die formlose Form Gottes nahm Gestalt an und mit seinem Licht erleuchtete er die Reiche der Welt. Er durchdringt alles überall; die Lampe des Shabad, das Wort, wurde entzündet.  
Wer immer die Essenz der Lehren in sich aufnimmt, wird Gottes Licht in sich selbst erfahren und darin aufgehen.  
(Sri Guru Granth Sahib ji, Ang 1385)*

Dadurch dass NAAM, die bedingungslose Liebe des Naad-Klanges sich vollkommen im gesamten Werk des Sri Guru Granth Sahib ji verankert hat, ist Gurbani selbst ein lebendiger, wahrer Guru (**Guru ji**) im höchsten Sinne, mit dem Aspiranten kommunizieren können und Führung, Stütze, Trost und Frieden in allen Lebenslagen finden. Gott ist somit der Guru und Guru ist Gott. Frei von menschlichen Makeln und Schwächen, die Verkörperung von allumfassender, selbstloser Liebe im höchsten Sinn.

## 4. Der Segen von NAAM schon für die Kleinsten

Würden wir uns einen solchen Guru oder Lehrer nicht auch für unser eigenes Voranschreiten und erst recht für die Erziehung unserer Kinder wünschen? Es ist möglich und zwar für alle Menschen. Durch die Bindung mit NAAM. Ob jung oder alt, ganz gleich welchen Geschlechts, Herkunft oder religiöser Ausrichtung. Dazu bedarf es nur der bewussten Entscheidung, sich für diesen Weg zu öffnen und ihn konsequent zu gehen. Ein bisschen anders ist es natürlich bei kleinen Kindern. Diese können gerade in den ersten Lebensjahren noch keine bewusste Entscheidung darüber treffen, weil sie noch vollkommen auf die Fürsorge und Leitung ihrer Eltern und des weiteren Umfelds angewiesen sind. Bei einigen Kindern mag der von Gott gepflanzte Same wohl schon früh anfangen zu keimen, doch selbsttätig werden sie ihn nicht zur Blüte bringen können. Dazu bedarf es einer entsprechend vorbereiteten Umgebung und Menschen, die selbst in NAAM durchtränkt sind. Die Erkenntnisse einiger bedeutender Pädagogen, Wissenschaftler und Hirnforscher, die gerade innerhalb der letzten 150 Jahre, bewusst oder unbewusst, an diese Quelle angeschlossen waren, werden in der Akal Murat Schule des Lebens - Kita deshalb ebenfalls Berücksichtigung finden.

Als Eltern werden Sie Ihrem Kind mit Sicherheit all die Liebe und Unterstützung zukommen lassen, derer Sie selbst fähig sind. Doch stellen Sie sich einmal vor was es bedeutet, wenn ihr Kind zusätzlich schon von klein auf in einer von Gottes Licht durchtränkten Umgebung, umsorgt von Menschen, die in diesem Geist verankert sind, aufwächst? Von Menschen, die in jedem Kind nur die vollkommene Handschrift des Schöpfers erkennen, frei sind von emotionalen Verstrickungen, Vorurteilen, und eigenen Problemen. Die genau sehen, wo die Stärken, Schwächen und die Potentiale ihrer Schützlinge liegen und sie deshalb entsprechend fordern, fördern und begleiten, ohne ihnen etwas aufzuzwingen. Tugenden, die wir als Eltern genauso haben, die wir aber durch die Hektik des Alltags, emotionale Verstrickungen innerhalb der Familie und das „selbst noch eine Suchende/ein Suchender sein, nicht immer optimal anwenden können. Ihr Kind würde nicht nur so direkt wie möglich seine eigene Bestimmung erfüllen und ein glückliches und auch im materiellen Sinn erfolgreiches Leben führen, sondern wäre ein vollkommener Segen für seine Familie, sein Umfeld und die ganze Menschheit. In unserer aktuellen Zeit, die von immer stärkeren sozialen und politischen Unruhen weltweit geprägt ist, braucht es solche Kinder mehr denn je. Denn sie werden später einmal die Leuchttürme sein, die unsere Gesellschaft aus der Dunkelheit ins Licht führen.

*„Eure Kinder sind nicht eure Kinder. Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.*

*Sie kommen durch euch, aber nicht von euch. Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch nicht.*

*Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken.*

*Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen,  
Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht besuchen könnt,  
nicht einmal in euren Träumen.*

*Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.  
Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.*

*Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.*

*Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit, und Er spannt euch mit seiner Macht,  
damit seine Pfeile schnell und weit fliegen. Lasst euren Bogen von der Hand des  
Schützen auf Freude gerichtet sein; Denn so wie er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt Er auch den  
Bogen, der fest ist.*

**(Khalil Gibran, libanesisch-amerikanischer Maler, Philosoph und Dichter, 1883 bis 1931)**

## 5. Die „Sachkhand Dham – Kita “ für Kinder aller Weltanschauungen und Nationalitäten

*Der Schöpfer ist kosmisch unbegrenzte Liebe und Freude, Er liebt seine Schöpfungen und Manifestationen bedingungslos.*

*(Sri Guru Granth Sahib ji,, Ang 784, M. 5)*

Vielleicht hören Sie als Eltern, werdende Eltern oder begleitende Personen eines Kleinkindes zum ersten Mal von NAAM, dem Sri Guru Granth Sahib ji oder dem spirituellen Sinn unserer menschlichen Existenz? Womöglich machen Sie sich jetzt Gedanken, ob die „**Sachkhand Dham – School of Life - Kita**“ so etwas wie eine Sekte ist, die ihre Anhänger schon von klein auf in ihren Bann ziehen will? Unter Umständen spüren Sie einfach, dass es mehr geben muss, als nur das Sichtbare unserer materiellen Welt? Oder Sie und Ihre Familie sind bereits in einer bestimmten religiösen Tradition verankert und fragen sich, ob die Werte, die Ihr Kind in der „**Sachkhand Dham – School of Life - Kita**“ vermittelt bekommt, mit Ihrem Glauben vereinbar sind? Vielleicht sind Sie auch auf der Suche nach einer ganzheitlichen Alternative zu den bisherigen pädagogischen Angeboten für Kleinkinder in Ihrer Region? Dann werden Ihnen die folgenden Fragen und Antworten bestimmt eine gute Orientierung und Entscheidungshilfe sein:

1.) Was ist aus spiritueller Sicht der Sinn meines Lebens?

*Was JEMAND wirklich im Leben will, muss Jeder für sich entscheiden. Wir haben ein unschätzbare Kapital (Atemzüge) erhalten, welches uns frei zur Verfügung steht; die Atemzüge sind jedoch begrenzt und genau gezählt beschert worden. In dieser Zeit kann das Individuum entscheiden, ob er/sie nur spirituelle Erfahrungen, sich nur weiterentwickeln oder sich mit Gott verbinden möchte. Sri Guru Granth Sahib ji offenbart mit jedem Vers die Wichtigkeit des menschlichen Körpers, zwingt jedoch keinen, diesem Weg zu folgen. Die kosmische Ordnung ist so aufgebaut, dass Jeder das erntet, was er/sie sät.*

*Nur im menschlichen Körper können wir uns mit Gott vereinigen und uns in Folge daraus Folge aus dem Kreislauf der Wiedergeburt befreien. In den anderen 8.4 Millionen Formen baut man nur sein Karma ab, bzw. erntet seinen Verdienst.*

2.) Was geschieht mit denen, die sich nicht mit Gott verbinden (wollen) oder es einfach innerhalb ihres Kontingents an Atemzügen nicht schaffen?

*Nehmen wir an, Guru ji's Segen erlangt man, wenn man auf seinem Handlungskonto (Karmakonto) 100,-EUR eingezahlt hat. Mit jeder verdienstvollen Handlung, der NICHT mit scheinweltlicher Absicht nachgegangen wird, auf Gott gerichtet ist sowie in SEINEM Willen ausgeübt wird, zahlt man 1,00 EUR. Jede Handlung, die geistig motiviert ist, gegen die kosmische Ordnung und somit nicht von Guru ji abgesegnet ist, entzieht 1,00 EUR.*

*Ein Aspirant schafft es mit sehr viel Mühe, bis zu seinem körperlichen Tod 27,00 EUR einzuzahlen. Dieser wird, wenn er den menschlichen Körper in der folgenden Inkarnation erlangen sollte, mit einem „Bewusstseinsgrad“ von 27,00 EUR das „Spiel“ beginnen. Nichts geht verloren. Jede Bemühung aus dem vorigen Leben wird von Gott/Guru ji mit berücksichtigt. Er muss sich solange inkarnieren, bis er die 100,- EUR eingezahlt hat und somit Guru ji sein Segen für die Erweckung des inneren Gurus anstoßt.*

*Einer der gar nicht diesen Weg geht, vollkommen scheinweltlich verstrickt und somit seinem Geist völlig unterworfen ist, wird sich immer wieder in verschiedenen Formen inkarnieren und entsprechende Erfahrungen machen.*

3.) Was war eigentlich der Auslöser für dieses „Spiel des Lebens“? Es läuft ja nur schon so lange, weil alle Spieler bei Spielbeginn die Spielregeln vergessen haben und ebenso, dass sie überhaupt Spieler sind.

*Gottes formlose Gestalt sowie NAAM sind über die Zeit. Sie durchdringen die gesamte Schöpfung, können deshalb nicht vergehen. Sie existierten vor jedem kosmischen Spiel – jeder Schöpfung - und währenddessen. Selbst nach Beendigung des Spektakels werden sie weiter in ihrem Ursprung bestehen. Eine Bindung mit NAAM ist der Fahrschein für die Vereinigung mit der formlosen Form Gottes. Der Kontakt mit NAAM lässt erkennen, dass Gott die antreibende Kraft hinter dem Theaterstück, dem Spiel des Lebens, ist. Er ist der Schöpfer, die Ursache aller Handlungen gemäß seinem Willen. Seine Allgegenwärtigkeit in jedem, bzw. allem, gibt uns Wesen den notwendigen Lichtfunken, um überhaupt handeln zu können.*

*Gott bescherte uns menschlichen Wesen einen Verstand, um gemäß der kosmischen Ordnung zu handeln. Durch die Unwissenheit, dass diese Ordnung und Gott als allem innewohnende Schöpfungskraft überhaupt existiert, bauten die Menschen eine immer stärker werdende Bindung zur Scheinwelt auf. Die emotionale Verstrickung mit dieser äußeren Welt in der wir alle leben und in der das Ego den Takt angibt, ist keine Existenz im Einklang mit der göttlichen Ordnung und führt deshalb zur Anhäufung von Karma. Denn, anstatt jede Handlung in Einklang mit der göttlichen Ordnung und verankert in NAAM auszuführen, agieren die meisten Menschen nur aufgrund von mechanischen, unreflektierten und emotionalen Handlungsempfehlungen ihres Geistes. Fehlverhalten in den unterschiedlichsten Ausprägungen ist häufig die Folge. Dieser Umstand führt auch dazu, dass wir einige Wesen mehr als andere achten und lieben. Weil wir den göttlichen Funken nicht in jedem sehen und erkennen, dass wir alle Brüder und Schwestern sind und im selben Boot sitzen. Sind wir körperlich, geistig bzw. politisch-mächtig überlegen, nährt dies stattdessen unseren egozentrischen Stolz so sehr, dass hilflose, labile Wesen missachtet werden. Solche dualistischen Handlungen zeichnen das gegenwärtige Bild unserer Erde, die von Furcht und Hass geprägt ist. Viele stellen sich angesichts des aktuellen Szenarios unserer Welt die Frage, wieso Gott dies zulässt. Dabei vergessen Sie jedoch, dass das Licht Gottes als treibende Kraft in allem verankert ist. Ob wir dieses kostbare Geschenk überhaupt erkennen und wie wir es in Folge verwenden, ist jedem selbst überlassen.*

*Guru ji offenbart, dass Gott, er selbst, das Spiel des Lebens spielt – durch die Bereitstellung des makellosen Funkens in jedem. Jedoch ist Gott nicht verantwortlich für die Taten des Individuums. Er selbst ist furchtlos sowie ohne Feindschaft. Wir haben als einziges Wesen von Gott die Möglichkeit erhalten, Handlungen über einen scharfen Verstand bewusst auszuüben. Für Gott sind alle gleich.*

4.) Sich das Einssein mit Gott mit unserem begrenzten menschlichen Verstand vorzustellen, ist äußerst schwierig. Gibt es eine Möglichkeit, diesen Zustand besser zu begreifen?

*Mit diesem anschaulichen Beispiel lässt sich das gut erläutern: Stell dir einfach fünf wassergefüllte Gläser und eine Wasserkanne vor. Nimm jetzt aus der Küche fünf verschiedenen Gewürze (z.B. Kümmel, Chili, Curry, Garam Masala, Pfeffer) + Salz und Zucker. Gib jetzt den fünf Gläsern einen Namen. Die Wasserkanne nennen wir einfach mal GOTT.*

*Schütte ins erste Glas Wasser aus der Kanne mit Gott und vermische es jeweils mit einem Teelöffel Salz, Chili und Kümmel. Nennen wir es Dieter.*

*Schütte ins zweite Glas Wasser aus der Kanne mit Gott und vermische es jeweils mit einem Teelöffel Salz, Pfeffer und Curry. Nennen wir es Ina.*

*Schütte ins dritte Glas Wasser aus der Kanne mit Gott und vermische es mit zwei Teelöffeln Chili. Nennen wir es Hans.*

*Schütte ins vierte Glas Wasser aus der Kanne mit Gott und vermische es mit Curry, Garam Masala und Kümmel. Nennen wir es Petty.*

*Schütte ins fünfte Glas Wasser aus der Kanne mit Gott und vermische alle fünf Gewürze. Nennen wir es Leno.*

*Jetzt trinke erst einen Schluck aus der Wasserkanne und dann jeweils aus den fünf Gläsern. Hat das vermischte Wasser aus einer dieser fünf Gläser annähernd wie das Wasser aus der Kanne geschmeckt? Ganz klar NEIN! Aber in jedem ist das gleiche Wasser drin, welches sich auch in der Kanne befindet.*

*Analog zu dem oberen Beispiel kann man dies auf Gott und die inkarnierte Seele übertragen. Gott ist die Wasserkanne, die vollkommene Schatztruhe aller Tugenden, die ewige bewusste Wonne. Dieter, Ina, Hans, Petty und Leno sind inkarnierte Seelen mit jeweils einer – aus unzähligen Leben aufgebauten – eigenen Natur (Gewürze).*

*Sobald wir anfangen, uns, abgestimmt mit der göttlichen Ordnung, mit dem Namen Gottes zu verbinden, wird aus der Wasserkanne (Gott), Wasser ins volle Glas (Dieter, Ina, usw.) eingeschüttet. Aus dem vollen Glas wird das Wasser jetzt rausfließen. Umso mehr wir Wasser aus der nie endenden Kanne einschütten, desto mehr fließt das vermischte Wasser raus.*

*Dieter, Ina, usw. „existieren“ nur solange, wie die Mischung im Glas noch zu sehen bzw. zu schmecken ist. Ist man dauerhaft mit dem Namen Gottes – abgestimmt mit der göttlichen Ordnung (Guru ji) verbunden, löst man die angeeignete Natur aus vorigen Leben, Karma, Wünsche, Verhaftungen etc. und es bleibt nur das eine Wasser im Glas welches aus der Kanne eingegossen wurde. Gott ist im Glas; in der Kanne ist Gott.*

*Jetzt kann die Vereinigung stattfinden. So lange der/die ergebene Seele auf dem Konto das unschätzbare Kapital (Atemzüge) besitzt, so lange wird eine direkte dauerhafte Bindung zwischen dem Glas und der Kanne aufgebaut. So wie Flüsse mit dem Meer verbunden (EINS) sind, so bindet sich die Seele mit Gott. Mit dem letzten Atemzug wird das Wasser in die Kanne zurück geschüttet.*

*Versuch jetzt das Wasser aus dem Glas mit dem Wasser aus der Kanne zu trennen. Ist nicht möglich.*

*In diesem Sinne kann man sich die Vereinigung vorstellen. Es gibt einige Stufen davor, in der man eine Erfahrung Gottes erlangt – aber sich nicht vereint. Eine Vereinigung über das Ablegen des Selbst, die Auflösung des Karmas, usw. geschieht nur über den Segen des vollkommenen Gurus.*

Durch dieses Beispiel lässt sich wahrscheinlich erahnen, dass die Mischung im Wasserglas früher klar wird, wenn wir schon von Kindesbeinen an die Segnungen der Kanne genießen dürfen, statt erst im mittleren oder hohen Alter. Wie schon in der ersten Frage beschrieben, verfügt jeder Mensch nur über eine begrenzte Anzahl von Atemzügen in jeder Inkarnation. Deshalb ist es sinnvoll, sich spirituell so früh wie möglich entsprechend auszurichten, um das Kontingent an Atemzügen so effektiv wie möglich zu nutzen.

5.) Es gibt augenscheinlich noch viele weitere Wege sich selbst und sein Kind spirituell zu entwickeln und Gott zu erfahren. Warum sollte ich mich dann für den Weg entscheiden, den die „**Sachhkand Dham – School of Life - Kita**“ aufzeigt?

Shankaracharya, der bedeutende Philosoph und Lehrer des Vedanta, beschreibt in seinem Grundlagenwerk „Viveka Chudamani“ die drei wertvollsten Dinge, die in diesem Universum und nur durch Gottes Gnade zu erreichen sind:

- eine (menschenwürdige) Geburt als Mensch
- die Sehnsucht nach Befreiung
- die Führung durch einen gottverwirklichten Meister

*In der Tat schafft es niemand, ohne einen perfekten Lehrer, Guru, die höchste spirituelle Stufe zu erreichen: die Realisation und Einswerdung mit Wahe Guru, Gott, der höchsten allgegenwärtigen Schwingungskraft, dem ALLES was IST, um nur einige Bezeichnungen für das Unbeschreibbare zu nennen. Natürlich gibt es viele Techniken und religiöse Traditionen, mit denen sich außergewöhnliche spirituelle Erfahrungen machen lassen. Genauso wie es zahlreiche Gurus gibt, die ihre **Aspiranten** auf dem spirituellen Weg ein ganzes Stück voranbringen. Doch das führt in der Regel nur bis zu einer gewissen Stufe. Noch wichtiger ist jedoch, dass die Natur, der Geist bzw. das Ego eines Menschen dabei nicht transformiert und kein Karma abgebaut wird. Das alles übernimmt Guru ji selbst bei Aspiranten, die sich mit NAAM verbinden wollen und dabei gemäß der göttlichen Ordnung leben, handeln und sich ihm vollkommen ergeben.*

*Auf der weltlichen Ebene gibt es für solche Suchenden darüber hinaus zusätzliche Unterstützung: Menschen, die durch NAAM schon in Gottes unsterblicher, ewig existierender, formloser Form - Akal Murat - verschmolzen sind und daraufhin als Heilige die Tugenden des allgegenwärtigen Schöpfers in sich tragen. Dies garantiert ein abgesegnetes Handeln gemäß der kosmischen Ordnung. Solche ergebenen Heiligen fungieren durch die vollständige Verankerung in NAAM als Kanal Gottes. Von außen betrachtet, mögen sie sich nicht von anderen Menschen unterscheiden oder sich auch nach ihrer Verschmelzung mit Gott nicht verändert haben. Jedoch ist die unschätzbare Kraft der bedingungslosen Liebe NAAM, die sich in jenen Heiligen offenbart hat, für jeden sofort spürbar und lenkt im turbulenten Welt-Ozean wahrhaft Suchende sicher zum Ziel. So ist „**Sachhkand Dham – School of Life - Kita**“ auch durch Initiative von Guru ji selbst entstanden und wird in der Praxis neben einem sorgfältig ausgebildeten Team von Pädagogen, auch regelmäßig von seinen Heiligen Unterstützung erfahren.*

6.) Werden Kinder, welche „**Sachhkand Dham – School of Life - Kita**“ besuchen, denn auch mit weltlichen Dingen zurechtkommen und erfolgreich sein oder sich nur noch in der spirituellen Welt bewegen und für das „normale Leben“ gar kein Interesse mehr haben?

*Der Sri Guru Granth Sahib ji befürwortet explizit, neben dem spirituellen Streben auch ein erfülltes weltliches Leben innerhalb der Familie und Gesellschaft zu führen und die Verpflichtungen dort sehr ernst zu nehmen. Dadurch, dass die Kinder in „**Sachhkand Dham – School of Life - Kita**“ in allen Bereichen optimal gefördert und bedingungslos angenommen werden, kann jedes Kind sein Potential voll entwickeln. Das wirkt sich natürlich auch günstig auf das Lernverhalten, Verstehen und Umsetzen neuer Eindrücke im Allgemeinen aus. Wenn ein Kind sich durch die entsprechende Förderung erst gar nicht in irgendeine Dramen verstrickt, seine natürliche Entdeckerfreude ausleben darf und schon früh Meisterschaft über seinen Verstand erlangt, anstatt ihm als Diener hilflos Untertan zu sein, wird sich das auch in der materiellen Welt als segensreich erweisen. Wer sich von klein auf angenommen fühlt und gleichzeitig völlig Guru ji hingeben und vertrauen kann, wird außerdem merken, dass sein Alltag auf einmal „wie am Schnürchen“ läuft. Beziehungen heilen und es breitet sich Frieden, Freude, Erfolg, Gesundheit und Wohlstand im Leben aus. Gott, Guru ji selbst, hat dann das Ruder übernommen. Durch das Ablegen des eigenen, meist auf*

*Eigennutz ausgelegten Egos, wird außerdem klar, wie alles wirklich zusammenhängt und viel Überflüssiges kann losgelassen werden. Dadurch werden auch große Energiereserven frei, die dann für wirklich sinnvolle Tätigkeiten genutzt werden können und die Liebe zur gesamten Schöpfung erblüht immer mehr. In der „Sachkhand Dham Kita“ wird auch dieser Aspekt stark gefördert und kann vom Kind jeden Tag in die Praxis umgesetzt werden: so wird beispielsweise ein großer Teil der Zutaten, die wir jeden Tag für die Zubereitung unserer vegetarischen Mahlzeiten benötigen, im eigenen Kita Garten selbst angebaut und gemeinsam mit den Kindern bewirtschaftet. Denn Kinder lernen am liebsten und am besten am „wahren“ Leben. Deshalb lassen wir unsere Schützlinge auch an den unterschiedlichsten Alltagssituationen teilhaben wie: einkaufen, kochen, essen, Geschirrspülen, abtrocknen, Zähne putzen, umziehen, Mittagsschlaf machen, im Garten arbeiten, Tiere versorgen, Veranstaltungen besuchen, öffentliche Verkehrsmittel benutzen, Blumen gießen, Getränke holen, Außengelände pflegen und vieles mehr. Durch das Miterleben und Mitgestalten vieler Lebensbereiche in Haushalt und Garten, Gesellschaft und Natur, durch freies Spiel aber auch durch gezielte Angebote, wird eine ganzheitliche Förderung aller Aspekte der kindlichen Persönlichkeit im Umgang mit Mensch, Umwelt und Kosmos erreicht.*

## Konzept der „Sachkhand Dham – School of Life - Kita“ im Detail

In einer Atmosphäre der Geborgenheit und des Vertrauens wollen wir die Entwicklung des Kindes zu einer spirituellen, eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit fördern. Wie wir das in der Praxis in der Sachkhand Dham - Kita umsetzen möchten, können Sie in unserem folgenden Konzept nachlesen. Bitte beachten Sie, dass ein solches Konzept jedoch kein starres Regelwerk ist, sondern inspiriert durch Guru ji, seine Heiligen, den Mitarbeitern und auch durch Sie als Eltern, nach Bedarf angepasst und ergänzt wird. Stets zum Wohle Ihres Kindes.

### 6.0. Allgemeine Rahmenbedingungen

Neben den liebevoll gestalteten Gruppenräumen bietet das Haus einen Bewegungsraum, unter anderem für Yoga- und Kampfkunst-Unterricht, Ruheraum für Mittagsschläfer/innen, und einen großen Spiel-, Gemüse- und Obstgarten in dem auch die Kita eigenen Tiere leben.

#### 6.1. Ressourcenschonende und nachhaltige Ökologie

Der Gedanke einer nachhaltigen Ökologie soll in allen Bereichen unseres Alltags eine Rolle spielen und ist deshalb auch in unserer Kita ein fester Bestandteil, wie wir an den folgenden Beispielen zeigen:

- Ein Großteil unserer Einrichtung und Ausstattung besteht aus gebrauchten Dingen, die wir durch Eigenleistung wieder / weiter nutzbar machen.
- Das Müllproblem beginnt beim Kaufen, nicht beim Trennen. Deshalb wird bei uns, wenn möglich, repariert statt neu gekauft.
- Wir bewirtschaften gemeinsam mit den Kindern einen großen Obst- und Gemüsegarten und halten verschiedene Tiere. Die Kinder lernen dadurch elementare jahreszeitliche und ökologische Zusammenhänge und Kreisläufe kennen und einen verantwortungsvollen und artgerechten Umgang mit Tieren.
- Bei Dingen, die wir nicht mehr nutzen können, unterscheiden wir in Tierfutter, Kompost, Biotonne, Altpapier, Altglas, Altaluminium, Kunststoffe etc. Erst was dabei noch übrig bleibt,

wird Müll im eigentlichen Sinne. Wir kaufen vorzugsweise verpackungsfrei bzw. in Mehrwegverpackung.

- Wir beziehen „sauberen Strom“ und produzieren so viel wie möglich über eine Photovoltaikanlage selbst. Wir benutzen überwiegend Energiesparlampen und heizen möglichst umweltfreundlich.
- Wir haben eine Regenwassernutzungsanlage installiert, die unsere Toiletten spült, unsere Wäsche wäscht, unseren Garten gießt und aus der wir Wasser für unsere Wasserspielanlage pumpen können.
- Unser Spielgarten bietet viele natürliche oder naturnahe Spielmöglichkeiten und ermöglicht unseren Kindern vielfältige natürliche Erfahrungen mit allen Sinnen.
- Wir benutzen für internen wie externen Schriftverkehr Umweltschutzpapier.
- Wir benutzen lösungsmittelfreie, möglichst wiederbefüllbare Klebestifte. - Wir nutzen, wo immer es geht, öffentliche Verkehrsmittel, üben mit unseren Kindern Roller- und Fahrradfahren und praktizieren dies auch. Sie werden dadurch unter anderem selbstständiger und unabhängiger vom elterlichen Fahrdienst.

## 6.2. Essen und Trinken in der Kita

Beim Essen sind uns drei wesentliche Aspekte wichtig:

1. Wir achten wir auf gesunde Ernährung
2. Wir bereiten unser Essen auf die energetisch bestmögliche Art zu
3. jede Mahlzeit dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern ist Erfahrungsort für soziales Miteinander.

Zu unserem Alltag gehört die Zubereitung und der gemeinsame Verzehr von drei ovo- laktovegetarischen Mahlzeiten, die sich stark an den Grundsätzen der ayurvedischen Küche orientieren. (Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit). Wir berücksichtigen aber auch weitere Wünsche wie vegane, laktosefreie oder glutenfreie Ernährung. Alle Lebensmittel, die wir verarbeiten, sind entweder selbst angebaut oder werden in Bioqualität regional eingekauft. Den Speiseplan gestalten wir abwechslungsreich und saisonal. So sammeln die Kinder regelmäßig Erfahrungen mit gesunder Ernährung, erleben Durst- und Sättigungsgefühl, setzen sich mit der Herkunft / Verarbeitung / dem Umgang und der Wertschätzung von Nahrungs- und Lebensmitteln auseinander. Sowohl über praktische Tätigkeiten (Gartenarbeit, Tierpflege, Einkaufen) als auch über Tischregeln und Gespräche. Darüber hinaus ist nach der Mittagsruhe im Haus eine „Trinkpause“ und grundsätzlich stehen Getränke für Durstige permanent zur Verfügung. Die Kinder erleben die ErzieherInnen bei der Zubereitung der Mahlzeiten, können sie beobachten und aktiv mithelfen, können Vorschläge zur Gestaltung des Wochenspeiseplans machen, und an seinem Geburtstag bestimmt das Geburtstagskind den Speiseplan

Unsere Kinder probieren von allen Lebensmitteln, die gereicht werden. Dabei erleben sie die geschmackliche Vielfalt der Nahrungsmittel und erweitern ihr Geschmackserleben. Sie entwickeln Wertschätzung und Würdigung von Nahrung an und für sich und für die Arbeit, die bei der Erzeugung und Zubereitung geleistet wurde. Ziel jeglicher Ernährung ist es, unseren Körper und somit jede einzelne Körperzelle ausreichend mit Nährstoffen und Energie zu versorgen.

Bei ärztlich diagnostizierten Allergien und / oder Lebensmittelunverträglichkeiten wird im Einzelfall geprüft ob und in welchem Umfang darauf Rücksicht genommen werden kann. Die Größe der Portionen bestimmt das Kind selbst, wird aber von uns eher dazu aufgefordert, erst eine kleine Menge zu nehmen und bei Bedarf nachzufordern, da es unser Ziel ist, dass der Teller leer gegessen, der Becher leer getrunken wird.

## 6.2.1 Energetische Zubereitung der Speisen

Neben dem Anspruch, in unserer Sachkhand Dham Kita nur hochwertige Lebensmittel in Bio-Qualität zu verwenden, achten wir auch auf die bestmögliche Zubereitungsart und optimales Anrichten der Speisen. Dabei spielt Eisen eine große Rolle. Warum? Zunächst einmal ist Eisen das natürlichste, gesündeste Material überhaupt. Eisen verleiht unseren Blutkörperchen die rote Farbe und ist eine Substanz, die auf magnetischer Basis Informationen aufnehmen kann. Ein Mechanismus, den wir noch von alten Aufnahmegeräten kennen. Mit jedem Herzschlag produziert unser Körper ungefähr eine Million rote Blutkörperchen und transportiert mit Hilfe des Eisens alle Informationen, die unser Wesen zum aktuellen Zeitpunkt ausmachen: wer wir mental, emotional, physisch sind oder glauben zu sein usw. Diese Informationen werden dann im Knochenmark, besonders in den Oberschenkeln, abgespeichert. In der Sachkhand Dham Kita unterstützen wir diesen Vorgang noch, in dem wir unsere Nahrung in Pfannen und Schalen aus reinem Eisen zubereiten und verzehren. In diesem Zusammenhang erreichen wir noch zwei weitere, sehr wertvolle Effekte:

- Eisen gibt die Inhaltsstoffe lebendiger Nahrungsmittel so unverfälscht wie möglich weiter, erhöht damit quasi deren Energie.
- Während der Zubereitung in einer Eisenpfanne können Nahrungsmittel zusätzlich mit positiven Informationen angereichert werden. Zum Beispiel, in dem das Essen von jemandem zubereitet wird, der in NAAM verankert ist oder durch das Chanten heiliger Mantren. Das Eisen nimmt diese hochschwingenden Energien auf und überträgt sie an die Speisen. Das gleiche gilt natürlich für die Eisenschalen, in denen die Mahlzeiten anschließend serviert werden.

Je länger wir auf diese Art und Weise Nahrung zu uns nehmen, umso wirkungsvoller ist der Effekt. Nach 40 Tagen beispielsweise, hat die Anzahl der neuen roten Blutkörperchen die Anzahl der alten Blutkörperchen überschritten. Sie haben sich komplett erneuert und tragen die „frischen“ Informationen, mit denen wir sie 40 Tage lang gefüttert haben, in sich. Das ändert unser Bewusstsein und lenkt es in neue Bahnen. Alte Muster können auf diese Weise ebenfalls abgelegt werden. Eine Tatsache, die nicht nur in historischen Schriften zitiert wird, sondern auch in der modernen Hirnforschung vielfach beschrieben ist.

## 6.3. Unsere Kita Tiere

Tiere üben auf Kinder jeden Alters eine große Faszination aus. Schon den ganz Kleinen vermittelt oft ein Stofftier Schutz und Geborgenheit und hilft beim Einschlafen. Allerdings gehören lebende Tiere längst nicht mehr selbstverständlich zu unserem Alltag. Viele Kinder verbringen immer weniger Zeit in der freien Natur, noch haben sie ein eigenes Haustier oder kennen Tiere nur noch aus dem Fernsehen. Wo Tiere im Alltag der Kinder nur selten vorkommen, bieten sie keine Möglichkeit mehr, wichtige Erfahrungen im Umgang mit anderen Lebewesen zu sammeln, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen und somit einen wesentlichen Beitrag zur kindlichen Entwicklung zu leisten.

Wir leben in unserer Kita mit verschiedenen Tieren, die uns nicht nur durch wertvolle Nahrungsmittel wie Milch und Eier dienen, sondern auch als Medium, Mittler und Brücke zwischen dem Kind und seiner Umwelt. Die Kinder erleben mit den Tieren nicht nur ein Stück Natur, sie lernen an und mit ihnen auch eigene Entwicklungsaufgaben konstruktiv zu bewältigen. So helfen die Tiere z.B. Regeln und Grenzen zum eigenen Schutz einsichtig zu machen. Sie befriedigen das Bedürfnis nach Nähe und Kontakt, bleiben dabei aber eigenständige Lebewesen mit eigenen Interessen, die berücksichtigt werden wollen. Die Kinder bekommen im Umgang mit den Tieren einen Teil ihrer eigenen Wirklichkeit gespiegelt. Abhängig sein, versorgt werden, individuell und einzigartig sein. Sie verlieren unnötige oder unangemessene Angst vor Tieren und erleben oft den gesamten Lebenskreislauf der Tiere. Vom ersten Atemzug über das Wachsen, älter werden bis zum Sterben unserer Tiere. Sie lernen dabei die unterschiedlichen Phasen einer Beziehung

kennen. Sie sammeln Futter für die Tiere, füttern sie, säubern die Ställe erinnern daran, dass sie bei schönem Wetter in den Freilauf kommen und sorgen an heißen Tagen für genügend Schattenmöglichkeiten. Achtung und Respekt vor der Kreatur entfaltet sich aber nur bei artgerechter Haltung und entsprechendem Umgang. Kinder können nur dann von „tierischen“ Situationen profitieren, wenn dabei das Tier ein Tier bleiben darf. Unsere Tiere leben nicht im Haus und sind keine Spielzeuge für die Kinder, sondern haben ihre eigenen, ihnen entsprechenden Räume und Geländeteile, die auch von den Kindern er – und anerkannt werden müssen und wo die Kinder Besucher sind.

## 6.4. Bildung

Kindergärten haben sich immer als traditionelle Bildungseinrichtungen verstanden, aber durch die Veränderungen in den Tageseinrichtungen, die vornehmlich die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zum Ziel hatte, kam die differenzierte Beschäftigung mit dem Bildungsbegriff in den letzten Jahren oft etwas zu kurz. Was verstehen wir unter „Bildung“? Bildung bedeutet unserer Meinung nach, die Entwicklung und Förderung der gesamten Persönlichkeit. Bilden heißt, lernen sich ein Bild zu machen, hat also etwas mit eigener Wahrnehmung zu tun. Wahrnehmen mit allen Sinnen und menschlichen Möglichkeiten muss aber erst entwickelt - „gebildet“- , teilweise auch erst gelernt werden. Wahrnehmung muss differenziert und in Denken verwandelt werden. Was sind die Ziele unserer Bildungsarbeit? Wir müssen fragen, was Kinder stärkt und ihnen Möglichkeiten anbieten, sich wichtige Basiskompetenzen zu erwerben; z.B.:

- ein positives Selbstkonzept
- das Gefühl etwas zu können und wichtig zu sein
- die Fähigkeit zur Selbstregulation - Belastbarkeit
- die Fähigkeit konstruktiv zu denken
- Entscheidungsfähigkeit
- die Fähigkeit Konflikte gewaltfrei zu lösen
- die Fähigkeit Verantwortung zu übernehmen
- Kreativität und Lust zu Forschen
- sachbezogenes Engagement
- Kritikfähigkeit und Reflektionsvermögen.

Bildung ist Aktivität des Kindes, seine „Aneignung von Welt“. Kinder sind nicht „belehrbar“ - wir können ihnen nur Möglichkeiten anbieten, sich selbst etwas beizubringen. Wir müssen ihnen Zugang verschaffen zu komplexen Sinneserfahrungen und müssen ihnen sichere Beziehungen und Bindungen anbieten, damit Bildungsprozesse gelingen. Um in der Kita Lernmöglichkeiten zu bieten, mit denen unsere Kinder morgen in der Welt bestehen können, braucht es heute gute Bedingungen:

- ein ganzheitliches, spirituelles Verständnis unserer Existenz
- qualifizierte MitarbeiterInnen, sowohl im pädagogischen als auch geistigen Sinn
- einen guten Personalschlüssel
- eine auch für Kinder überschaubare Gruppengröße,
- gezielte Anregungen
- Ausstattung mit bzw. Zugang zu verschiedensten Materialien für alle Sinne

Unsere Kinder lernen in einer kleinen, altersgemischten Gruppe. Soziales Miteinander, Bindungsfähigkeit und Kommunikation haben dadurch bei uns einen hohen Stellenwert. Spielregeln des menschlichen Miteinanders aber auch demokratische Entscheidungsprozesse werden eingeübt. Wir bieten ihnen täglich durch gezielte Angebote Anregungen für eigenes Forschen und / oder kreatives Tun und üben mit ihnen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dabei auftauchende Fragen und Interessen einzelner Kinder nehmen wir ernst und versuchen entsprechende Materialien und Informationen bereitzustellen oder zu beschaffen. Wir bieten eine Vielzahl an Spiel- und Beschäftigungsmaterial, das im Austausch zur Verfügung steht. Wir

beobachten unsere Kinder gezielt, um zu verlässlichen Einschätzungen zu kommen. In Team- und Elterngesprächen werden Ideen zur individuellen Förderung des einzelnen Kindes entwickelt. Vorschüler werden in einer gesonderten (täglichen) Vorschulbetreuung auf die Anforderungen der Schule vorbereitet. Durch die kleine Gruppe und den relativ guten Personalschlüssel können wir auch an vielen gesellschaftlichen Aktivitäten außerhalb der eigenen Einrichtung teilnehmen.

## 7.0 Angebote in der Kita

### 7.1. Alltag und Haushalt selbst erleben

Für unsere Kinder steckt unser aller Alltag voller Herausforderungen für das Lernen, Entdecken, Erforschen und Erobern. Kein noch so gut erarbeitetes pädagogisch/didaktisches Spiel- und Lernmaterial kann abdecken, welche Möglichkeiten den Kindern der Alltag bietet, wenn wir es zulassen. Nicht unsere Arbeit muss Bezug zur Lebenssituation von Kindern haben, der gemeinsam gelebte Alltag ist ein Großteil der Lebenssituation dieser Kinder. Unsere Kinder sollen in den alltäglichen Erfahrungszusammenhängen lernen und nicht nur in künstlich geschaffenen Lernarrangements. Beim Wäsche sortieren, beim Besteck heraussuchen, beim Tomaten abzählen erhalten Kinder eine intensive Förderung: psychisch, sozial, sprachlich, kognitiv und physisch. Die Kinder fühlen sich ernst genommen, erleben sich als wichtige Person im Sozialgefüge der Gruppe und erwerben neben Ausdauer und Konzentration viele verschiedene Fähigkeiten. Sie lernen wie die Dinge heißen, wozu man sie braucht, wie man sie handhabt. Sie üben ihre fein- und grobmotorischen Fertigkeiten, tasten Formen, spüren Gewichte, riechen Gerüche, unterscheiden Groß und Klein, Dick und Dünn, Schwer und Leicht, Viel und Wenig. Kinder lernen am liebsten und am besten an den „echten“ Dingen des Alltags und freuen sich, wenn sie dabei ernst genommen und ihre Entdeckerfreude freien Lauf lassen dürfen. Dabei verfügen schon die ganz Kleinen über einen natürlichen Sinn für Ordnung, den sie dabei spielerisch ausleben dürfen und der sich dadurch wie von selbst festigt.

### 7.2. Freispiel

Das Freispiel ist ein Schwerpunkt des Kindergartenalltags. In erster Linie dient die Freispielsituation den Kindern dazu, Spielpartner und Spielmöglichkeiten in der Gruppe eigenständig zu wählen und zu gestalten, d.h. die Kinder entscheiden, was sie mit wem, wo und wie lange spielen wollen. Im Mittelpunkt des Freispiels stehen die Kinder mit ihrer Persönlichkeit und all ihren Bedürfnissen. Dabei haben sie die Möglichkeit, ihre augenblickliche Lebenssituation zu bewältigen, sich mit der Umwelt auseinanderzusetzen und sie zu begreifen.

Was tun wir, um ein erfolgreiches Freispiel zu ermöglichen?

- Wir bieten ein abwechslungsreiches Spielangebot, aus dem die Kinder je nach Interesse und Neigung wählen können; z.B. Bewegungsmöglichkeiten im Garten, Rollenspielmaterialien, Material zur kreativen Gestaltung sowie eine große Anzahl von Tischspielen etc.
- Die ErzieherInnen sind Beobachter, Begleiter, Partner und handeln helfend, fördernd und vermittelnd. Sie geben Impulse, führen Spielgruppen zusammen und ziehen sich gegebenenfalls wieder zurück.

Was wollen wir erreichen?

- Freude am Spiel fördern

- Stärkung der Persönlichkeit und Selbständigkeit der Kinder
- Einüben sozialer Verhaltensweisen
- Sammeln von Erfahrungen und Erlernen von Fertigkeiten
- Positives Gemeinschaftserleben
- Dass über gemeinsames Spiel die Kinder Freundschaften schließen
- Förderung der Entscheidungsfähigkeit
- Übernahme verschiedener Rollen

### 7.3. Spirituelle Erziehung

Die spirituelle Erziehung im Sinne der Lehren des Sri Guru Granth Sahib ji sind in Sachkhand Dham Kita ein fester Bestandteil des täglichen Miteinanders. Durch Geschichten, Lieder (Kirtan) und Mantren werden Kinder aller Konfessionen und Philosophien spielerisch und schrittweise mit Guru ji und der kosmischen Ordnung vertraut gemacht. Diese tägliche spirituelle Routine, auch **Sadhana** genannt, ist eine Übung in Selbstdisziplin, die es Menschen erlaubt, der Unendlichkeit im eigenen Selbst Ausdruck zu verleihen. Diese konsequente spirituelle Praxis mit vielen Wiederholungen beeinflusst die Entwicklung des Kindes sehr positiv. Unter anderem auch, weil die roten Blutkörperchen mit Hilfe des darin enthaltenen Eisens entsprechend „programmiert“ werden, wie wir in Punkt 6.3.1 beschrieben haben. Ihre eigenen religiösen Traditionen können unsere Kita Kinder gerne zusätzlich weiterführen. In einem persönlichen Gespräch lassen sich Fragen und Vorstellungen dazu am besten klären.

### 7.4. Musik und Gesang

Kinder haben von klein auf einen sehr leichten, intuitiven Zugang zur Musik und große Freude am Singen, Lauschen und selbst produzieren von Geräuschen und Melodien. Die musikalische Erziehung und damit tägliches, gemeinsames singen und musizieren mit unterschiedlichen Instrumenten, nimmt in der Akal Murat Kita deshalb ebenfalls einen wichtigen Stellenwert ein.

### 7.5. Bewegungserfahrungen

In der Sachkhand Dham Kita können die Kinder folgende grundlegende Bewegungserfahrungen sammeln: In den Innenräumen bieten wir vor allen Dingen Möglichkeiten zur Förderung der Feinmotorik: verschiedenste Konstruktionsmaterialien, Bastelmaterialien, Montessori-Material, Waldorf-Material, Knete, Perlen, Puzzle- und Steckspiele zur freien Verfügung. Darüber hinaus bieten wir in unserem Alltag Übungsmöglichkeiten während der Mahlzeiten, Mithilfe in der Küche, bei der Essenszubereitung und im Küchendienst, Mithilfe bei Haushaltsarbeiten, das selbstständige An- und Ausziehen mehrmals am Tag, Anregungen zum Schreiben und Malen.

Weitere Anregungen zur Bewegung erhalten die Kinder durch gezielte Angebote:

- Kreisspiele - Kreativgruppe (verschiedene Mal- und Bastelangebote),
- Werkgruppe
- Fingerspiele
- gestisches und rhythmisches Begleiten von Liedern
- pantomimisches Spielen - darstellendes Spiel
- Entspannungsgruppe (Massagen)

Unsere Kinder können in den Außenbereichen des Kindergartens folgende Bewegungserfahrungen sammeln: rennen und toben, diverse Ballspiele, klettern, schaukeln, formen und gestalten mit Sand, Matsch und Steinen, auch mit Werkzeugen, Gleichgewichtsspiele, Kraftspiele, Körpererfahrungen sammeln durch Planschbecken, Wasserrutsche, Wasserspielanlage, hüpfen und springen. Zu unserem Alltag gehören auch die Versorgung

unserer Tiere. Das bedeutet: füttern, tränken, misten, streicheln, Mithilfe im Garten. Weitere Anregungen zur Bewegung erhalten die Kinder aber auch durch gezielte Bewegungsangebote.

Um auf die unterschiedlichen Bewegungsbedürfnisse der Kinder zu reagieren, sind in unserem Tagesablauf Freispielphasen sowohl in den Innenräumen als auch in den Außenbereichen fest eingeplant.

## 7.6. Besondere Bewegungsangebote

Kinder sind formbar, unschuldig und voller Hingabe. Sie sind gerade in den ersten Jahren noch fest mit der geistigen Welt verbunden und glauben deshalb an eine höhere Wirklichkeit. Aber sie brauchen das richtige Training, um dieses Bewusstsein beizubehalten und weiter zu entwickeln. Deshalb ist es gut, wenn die Erziehung für ein spirituelles Leben und die dafür erforderliche Disziplin so früh wie möglich beginnt. In Sachkhand Dham Kita lernen Kinder diese Disziplin zusätzlich durch Yoga und Gatka Kampfkunst erfahren sich dabei selbst noch intensiver.

### 7.6.1 Yoga

Yoga bedeutet sinngemäß, das Bewusstsein des Einzelnen mit dem universellen Bewusstsein verbinden. So beruhen die Übungsmethoden im Yoga auf Erkenntnissen der Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Schon bei kleinen Kindern ist die Wirkung von Yoga nachhaltig und umfassend wissenschaftlich belegt. Neben der Verbesserung der muskulären Leistungskraft beruhigt es bei Kindern nachweisbar die Atmung, baut Spannungen ab, verbessert die Koordinationsfähigkeit sowie die Konzentration. Kleinere Kinder können sich zwar noch nicht lange konzentrieren, aber ab drei Jahren schon einfache Asanas (Körperübungen) erlernen. Eine Atembeobachtung wie die „Bauchatmung“ gelingt ebenfalls ab diesem Lebensjahr. Pranayamas (Atemübungen) können Kinder ab fünf Jahren beginnen. Im Unterschied zum Erwachsenenyoga, werden die Körperübungen und Atemübungen im Kinderyoga immer spielerisch in eine Geschichte oder in ein Märchen eingebunden und enthalten viele Wiederholungen. Dadurch können die Kinder ihre Fantasien ausleben und sich mit Mimik und Gestik einbringen.

### 7.6.2 Gatka Kampfkunst

Gatka ist eine indische Kampfkunst der Sikhs in Nord-Indien. Im gegenwärtigen Sprachgebrauch ist Gatka mit einem Stock gleichzusetzen, mit dem Schwertkampf geübt wird.

Gatka lehrt den Praktizierenden Disziplin, sowie reaktionsschnell und jederzeit wach zu sein. Gatka gibt dem Ausübenden Instrumente in die Hand, die ihm dabei helfen, sein mentales und physisches Bewusstsein im Gleichgewicht zu halten und somit die Ebene eines neutralen Geistes zu erreichen. Gatka hält den Körper fit, macht die Seele mutig, ruhig, mitfühlend und vermittelt zugleich ein Gefühl von Freude und Ausgleich.

Wer Gatka praktiziert, der erwirbt sich einen beweglichen und ausdauernden Körper. Ebenso einen konzentrierten Geist, der unvoreingenommen und ohne Angst oder Hass den Problemen des Lebens begegnet. Auch die spirituelle Entwicklung wird gefördert. Gatka ist aus wenigen, einfachen, kreisenden Bewegungen zusammengesetzt, die frei und fließend sind. Alle Bewegungen können beliebig miteinander kombiniert werden und gleichen einer Art Tanz. Das Ziel ist, die Grundbewegungen so zu verinnerlichen, dass sie zu einer natürlichen Bewegung des Körpers werden.

Aufgrund der wenigen und einfachen Bewegungen kann diese Kampfkunst schnell erlernt werden und ist deshalb auch für Kinder ideal. Unsere Kinder werden in der Sachkhand Dham Kita von qualifizierten Gatka Lehrern sehr spielerisch an diese harmonische Kampfkunst herangeführt. Die Freude an gewaltfreier Bewegung in der Gruppe steht dabei stets an erster Stelle.

## 7.7 Schlafen und Ruhen

In einer Ganztageseinrichtung brauchen insbesondere jüngere Kinder Zeit zum Entspannen, Dösen und Schlafen, um nicht von den Reizen des Gruppenlebens überflutet und daher überlastet zu werden. Deshalb ist in der Sachkhand Dham Kita zwischen 12.45 Uhr und 14.30 Uhr Ruhezeit, in der die älteren Kinder Vorschulförderung erhalten, evtl. einer individuellen, ruhigen Beschäftigung nachgehen, während die Kleinen Mittagsschlaf halten. Unsere Kita verfügt über einen Schlafraum mit einem eigenen Bett für jedes Kind. Hier werden die Kinder die ganze Ruhezeit über von einer nur für sie zuständigen Person betreut. Sie hilft den Kindern beim Umziehen und unterstützt sie durch eine Geschichte oder Musik dabei, zu entspannen und in den Schlaf zu gleiten. In der Regel schlafen die Kinder problemlos ein; unruhige Kinder erfahren intensive Zuwendung, bis sie zur Ruhe finden. Da die Schlafrhythmen von Kindern sehr verschieden sind, ermöglichen wir den Kindern ab 4 Jahren, wenn sie mittags nicht mehr schlafen können, eine individuelle Übergangslösung

## 7.8. Eingewöhnungszeit für neue Kita Kinder

In der Eingewöhnungszeit lernt das Kind die ErzieherInnen, die anderen Kinder, den Tagesablauf und die Räumlichkeiten der Einrichtung kennen. Der Übergang aus der Familie in die Kindergruppe bedeutet für jedes Kind eine große Herausforderung an seine Fähigkeiten. Das Kind wird mit unbekanntem Räumen, fremden Personen und einem veränderten Tagesablauf konfrontiert, verbunden mit einer mehrstündigen Trennung von den Eltern. Kinder verkraften dies allgemein gut, wenn durch die Eingewöhnungszeit die Grundlage für einen bedürfnisorientierten Übergang geschaffen wird. Deshalb ist es wichtig für Ihr Kind, wenn sie sich dafür zu Beginn ein wenig Zeit nehmen und Ihr Kind in der Eingewöhnungszeit unterstützen und begleiten. Der ideale Ablauf der Eingewöhnungszeit in der Sachkhand Dham Kita sieht folgendermaßen aus:

Kommen Sie vor Beginn des Kita- Alltags zu einem sogenannten Schnupperbesuch zu uns.

1. Phase: Bringen Sie ihr Kind idealerweise zwischen 8.00 Uhr und 8.30 Uhr vor dem Frühstück für max. 3 Stunden in die Kita. (Falls dies am Morgen nicht möglich ist wäre, ein weiteres Zeitfenster beispielsweise von 14. 30 Uhr bis 17. 30 Uhr eine Alternative). Wenn der erste Tag für das Kind positiv verlaufen ist, kann man diesen Tag noch einmal gestalten wie den 1. Tag oder das Kind bis zum Mittagessen also bis 12.30 Uhr hierlassen.

Wie schon die ersten beiden Tage, kann das Kind ca. 3-4 Stunden in der Sachkhand Dham Kita bleiben.

2. Phase: Wenn der 3. Tag gut verlaufen ist, kann man evtl. mit dem Mittagsschlaf beginnen. Das Kind sollte dann gegen 14.30 Uhr abgeholt werden.

Wie schon am 4. Tag kann das Kind ca. 6 Std. bei uns bleiben.

Ein Abwechseln der Bring- und Holzeiten, beispielsweise einmal morgens, dann wieder nachmittags ist in der Eingewöhnungszeit für das Kind sehr schwierig, da es dann mit vielen verschiedenen Alltagssituationen bzw. Abläufen konfrontiert wird. Besser ist es, das Kind lernt den Ablauf vom Morgen kennen und nach und nach kommt der Ablauf des Nachmittags dazu. In den darauffolgenden Wochen kann man die Betreuungszeit dann den individuellen Bedürfnissen des Kindes und der Familie anpassen.

Regelmäßigkeiten und Rituale sind in der Eingewöhnungsphase sehr wichtig, da sie Ihrem Kind Sicherheit geben. Deswegen sollten außergewöhnliche Aktivitäten, die außerhalb Sachkhand Dham Kita am Nachmittag stattfinden, wie z. B. Schwimmen oder Turnen für 2 – 4 Wochen noch nicht wahrgenommen werden. Das Kind wird schnell überfordert, wenn es die Kita wieder für längere Zeit verlassen muss, bevor es dort von den Eltern abgeholt wurde. Es soll sich erst einmal

an unseren Tagesablauf im Haus gewöhnen und erst zu einem späteren Zeitpunkt an diesen Aktivitäten teilnehmen.

## 9.0 Elternarbeit in der Sachkhand Dham Kita

Unsere Kita ist eine familienergänzende Einrichtung. Deshalb ist eine gute, partnerschaftliche Zusammenarbeit von ErzieherInnen und Eltern / Familie eine Grundvoraussetzung für das Gelingen pädagogischer Arbeit zum Wohl des Kindes.

### 9.1 Einführungs-/ Aufnahmegespräch

Hierbei werden wichtige Informationen über den Kindergarten und das Kind ausgetauscht, um so den Start in den Kindergarten zu erleichtern

### 9.2. Eingewöhnungsgespräch

Nach 8-12 Wochen bieten wir den Eltern ein Gespräch über den Verlauf der Eingewöhnung an.

### 9.3.Tür und Angelgespräche

Das sind kurze Gespräche zwischen Eltern und ErzieherIn beim Bringen und Abholen der Kinder. Sie dienen dem Austausch von kurzen Mitteilungen und der Kontaktpflege. Das Kind erlebt eine Kooperation zwischen Eltern und ErzieherInnen.

### 9.4. Entwicklungsgespräche

Zwischen den Eltern und den für das betreffende Kind zuständigen ErzieherInnen findet mindestens einmal jährlich (in der Regel um den Geburtstag des Kindes herum) ein ausführliches Gespräch statt. Dieses Gespräch dient dem Austausch über den Entwicklungsstand und über das Verhalten des Kindes. Eventuell werden Problemlösungsstrategien und / oder Zielvereinbarungen miteinander besprochen. Über das Gespräch wird ein gemeinsames Kurzprotokoll verfasst. Auf Wunsch der Eltern oder der ErzieherInnen können auch zusätzliche Entwicklungsgespräche in kürzeren zeitlichen Abständen vereinbart werden.

### 9.5. Elternabende

In der Regel bieten wir 2-3 Elternabende im Jahr an, zu denen alle Eltern und ErzieherInnen eingeladen sind. Sie dienen u.a. dazu, die Arbeit in der Kita vorzustellen, aktuelle Themen zu besprechen, über pädagogische Fragen zu diskutieren oder einfach nur Informationen auszutauschen. Immer beim ersten Elternabend im neuen Kitajahr wird auch der Elternbeirat gewählt. Daneben bieten Elternabende eine gute Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen. Gemeinsame Feste bieten auf ganz eigene Weise Einblick in den Kindergarten und stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl.

### 9.6. Eltern als Fachleute und Helfer in der Kita

Eltern dürfen sich gerne mit ihren Kenntnissen und Fähigkeiten im Kindergarten einbringen. Wer möchte, kann sich gerne in den Hilfe-@-Verteiler aufnehmen lassen. Dann erfährt man immer, welche Arbeiten aktuell anstehen. Natürlich freuen wir uns auch über eine Mitarbeit oder gar die Mitgliedschaft in unserem Trägerverein. Sie ist bei uns aber keine zwingende Voraussetzung, um einen Kitaplatz zu erhalten. Wir bemühen uns um ein hohes Maß an Information und Transparenz.

## 10.0 Informationen zum Träger der Sachhand Dham Kita

((Beispieltext))

Träger unsere Kita ist ein gemeinnütziger Verein. In diesem Verein engagieren sich Menschen ehrenamtlich, um den Betrieb unserer Kita möglich zu machen. Immer wieder kommt daher im Verein die Frage nach der Beteiligung der Kita-Eltern auf, die ja Hauptnutznießer dieses Angebotes sind. Davon ausgehend, dass Eltern, die einen Ganztagesplatz für die Betreuung ihrer Kinder benötigen, nicht unbedingt viel Zeit für ehrenamtliches Engagement haben, haben wir bisher darauf verzichtet zusätzlich zum Kitabeitrag „Arbeitsstunden“ o.ä. zu verlangen. Nichts desto trotz möchten wir Sie bitten zu prüfen, ob und wenn ja wie Sie sich für „ihre Kita“ einbringen könnten. Die folgenden Stichworte sollen nur ein paar Anregungen sein, gerne dürfen Sie uns auch mit eigenen Ideen ansprechen. Vielen Dank!

- freiwillig erhöhter Beitrag / regelmäßige Spende
- Vereinsmitgliedschaft
- Aufnahme in den HILFE-mail-Verteiler
- Mitarbeit bei den Gartenworkshops oder in einem der Helferclubs
- Einbringen spezieller, persönlicher Fähigkeiten / know-how
- Zeitspenden
- Fahrdienste
- Mithilfe bei Festen
- Unterstützung von Fundraising-Projekten
- Kaufen Sie Ihre Marmelade, Obst, Gemüse usw. bei uns
- Kaufen Sie Wohlfahrts- und/ oder Weihnachtsmarken bei uns

## 11. Glossar / Begriffserklärung in chronologischer Reihenfolge

NAAM:

die makellose Schwingungs-Urkraft der bedingungslosen Liebe, die in allem enthalten ist, alles durchdringt und ewig existiert. Der vollkommene Weg, um mit der EINEN, nicht dualistischen Form, der Ursache der Schöpfung, dem Licht der Existenz und somit Gott selbst, zu verschmelzen.

Gurpartap Nanak Pakash:

Die Geschichte bzw. Historie von Sri Guru Nanak Dev ji geschrieben in Gedichtform von Mahakavi Santok Singh ji.

Wahe Guru:

Ein Religionsgelehrter hatte mehr als 500 Bedeutungen vom Namen "Wahe Guru" abgeleitet. Auf der Begriffsebene ist Wahe ein Ausdruck der Freude und Lobpreisung, etwa wie „oh Wundervoller, Herrlicher“. Gu bedeutet Dunkelheit oder Unwissenheit. Ru bezeichnet das Licht oder die Erkenntnis. Wahe Guru kann somit als Weg beschrieben werden, der uns aus der Unwissenheit unseres Geistes zur Wahrheit führt. Über die Erweckung unseres eigenen inneren Lehres (Guru) und somit Gott (Wahe Guru), der nicht im Außen, sondern nur in uns selbst erfahren werden kann. Wahe Guru ist auch der wahre Name Gottes im Sikhismus.

#### Prema Bhakti:

Die reine, selbstlose, ekstatische Liebe zu Gott. Jede Handlung - geistig oder körperlich - wird ausgerichtet in Gottesliebe, voller Hingabe ausgeübt.

#### Gurbani:

Die höchsten Klangschwingungen (NAAM) von Gott in Wortform übermittelt über die Verkörperung der zehn Gurus und jetzt in Form von Sri Guru Granth Sahib ji.

#### Guru:

Es gibt vier verschiedene Arten von Gurus bezogen auf das Thema Spiritualität. Die Blinden, Narren, Unerfahrenen und die EINS mit Gott sind. Guru ji in diesem Sinne ist der allgegenwärtige makellose liebegefüllte Klang. Auf der Begriffsebene bedeutet Gu Dunkelheit oder Unwissenheit. Ru bezeichnet das Licht oder die Erkenntnis. Ein Guru im wahren Sinn ist somit jemand, der selbst schon mit dem höchsten Bewusstsein verbunden ist (Gott) und auch andere zur Wahrheit führt über die Erweckung des eigenen inneren Lehrers (Gott) - so wie jetzt in Form von Sri Guru Granth Sahib ji. Ein wahrer Guru hat somit nichts zu tun mit dem eher negativ geprägten Begriff unserer westlichen Kultur von einem Menschen, der selbst nicht mit der höchsten Quelle verbunden ist und andere damit in die Irre führt, weil er noch vom Ego und nicht von Gott selbst geführt ist.

#### Satguru:

Die Verkörperung des höchsten Selbst. Siehe auch Begriffserklärung unter "Guru".

#### Sikhismus:

Die universale Weltreligion offenbart in Form von Guru Nanak Dev ji.

#### Zehn Sikh Gurus:

Die Verkörperung des höchsten Selbst, Gott, in Form von zehn Satgurus. Eine Oberseele in zehn Körpern. Die Tabelle zeigt die Namen und Lebzeiten der 10 Gurus und auch den 11. Guru, verkörpert als Heiliges Buch Sri Guru Granth Sahib ji.

Name des Gurus	Lebenszeit
1. Guru Nanak Dev ji	1469–1539
2. Guru Angad Dev ji	1504–1552
3. Guru Amar Das Sahib ji	1479–1574
4. Guru Ram Das Sahib ji	1534–1581
5. Guru Arjan Dev ji	1563–1606
6. Guru Har Gobind Sahib ji	1595–1644
7. Guru Har Rai Sahib ji	1630–1661
8. Guru Har Krishan Sahib ji	1656–1664
9. Guru Tegh Bahadur Sahib ji	1621–1675
10. Guru Gobind Singh Sahib ji	1666–1708
11. Sri Guru Granth Sahib ji	1708 bis in die Unendlichkeit

#### Sri Guru Granth Sahib ji:

Die Verkörperung von Gott in Form eines lebendigen, buchförmigen Satguru; die eine Oberseele Gott, die erst durch menschliche Körper zu uns gesprochen hat und jetzt in Form von Sri Guru Granth Sahib ji.

Veden:

Das Wort Veda geht auf die Sanskritwurzel vid zurück, zu Deutsch "wissen". Der Veda oder die Veden ist eine zunächst mündlich überlieferte, später verschriftete Sammlung religiöser Texte im Hinduismus. Das vedische Wissen ist zeitlos und deckt alle Bereiche des menschlichen Wissens ab. Dazu gehören Kunst, Architektur (Vastu), Heilkunde (Ayurveda), Yoga, vedische Psychologie, Astrologie (Jyotisch), Kochkunst und viele anderen Bereiche des Lebens. Die Veden bestehen aus vier Teilen: Rig-Veda, Sama-Veda, Yayur-Veda und Artharva-Veda.

Naad Klang / Shabad

Das innere Wesen jeglichen Klangs. Naad ist die Schwingungsharmonie, durch die wir die Unendlichkeit erfahren können.

Mantren:

Ein Mantra ist die schöpferische Projektion des Geistes durch Klang. „Man“ bedeutet Geist, „Trang“ bedeutet Welle oder Projektion. Ein Mantra ist somit eine Form von Energie, die Struktur und Kraft besitzt und eine bestimmte, vorhersehbare Auswirkung auf den Menschen hat. Die Kraft eines Mantras liegt in seinem Klangstrom.

Guru ji:

Sie Guru ji in der Begriffserklärung unter Guru.

Aspirant:

Bezeichnung für jemanden, der Gott erfahren möchte und deshalb einen entsprechenden Weg gemäß der kosmischen Ordnung verfolgt.

Sadhana:

Auf der Begriffsebene bedeutet Sadhana tägliche spirituelle Praxis. Sadhana ist eine Disziplin von Körper und Geist, um der Seele zu dienen und ist am effektivsten, wenn sie in den frühen Stunden vor Sonnenaufgang praktiziert wird – den sogenannten ambrosischen Stunden. Beim Sadhana nehmen wir uns bewusst Zeit, um die Muster unseres Egos wahrzunehmen und zu überwinden.