

Inhalt:

1. Der astrologische Ausblick und die Meditations-Empfehlungen
2. Rückläufige Planeten
3. Übersicht des Online-Angebotes
4. Sonstiges

1. Astrologischer Ausblick und Meditations-Empfehlungen

Der März ist traditionell die Zeit des Fastens und der inneren Reinigung. Zu Beginn dieses Monats sind die Nächte länger als die Tage und am Ende hat der lichte Tag die Überhand gewonnen. Wie im Straßenverkehr so gibt es auch in der Zeit Kreuzungspunkte, an denen unsere Aufmerksamkeit besonders gefordert wird. Körper und Seele müssen sich auf ein neues Gleichgewicht einstellen und wir können diesen Prozess durch bewussten Umgang mit Nahrung und Sinneseindrücken unterstützen.

Das Wort Fasten kommt aus dem Latein. Dort meinten die „fasten“ bzw. „dies fasti“ heilige, vorteilhafte Tage. Nur an diesen Tagen wurde Recht gesprochen und öffentliche Versammlungen abgehalten. Diese von den römischen Oberpriestern getroffene Einteilung der Tage des Jahres in Tage mit und Tage ohne Rechtsprechung (fasti und nefasti) ist eine der Grundlagen des röm. Kalenders.

In diesem Kontext können wir auch den Begriff „ausmerzen“ deuten. Ausmerzen ist ein altes landwirtschaftliches Wort, das ursprünglich nur für das Aussondern von Schafen gebraucht wurde. Am Ende des langen Winters konnte man am besten sehen, zu schwach oder sonst zur Zucht unbrauchbar, aus der Herde entfernt werden musste. Aus der Landwirtschaft ist dann der Ausdruck in das allgemeine Leben und seine Sprache übergegangen, sodass er seit dem 18. Jahrhundert anfängt, ganz allgemein zu bedeuten: etwas Unbrauchbares, Unpassendes aussondern.

Auch Ayurveda empfiehlt das Frühjahr zur Reinigung des Körpers zu nutzen. Im Winter hat der Körper Maße und Kraft aufgebaut, die sich jetzt, zum Beginn des Frühjahrs in Dynamik und Bewegung verwandeln müssen. In der „Charak Samhita“, dem klassischen ayurvedischen Lehrbuch, wird der Einfluss der Natur im Frühling wie folgt beschrieben: „Im Frühjahr wird durch die Wärme der Sonne das im Winter angehäuften Kapha im Körper verflüssigt. Dadurch kann es zu einer Beeinträchtigung der Verdauungskraft und des Stoffwechsels kommen, woraus eine Vielzahl von Beschwerden entstehen können.“ Das Kapha-Dosha hat die Eigenschaften „kalt“, „flüssig“, „schwer“ und „zäh“. Deshalb haben zum Beispiel viele Menschen im Frühjahr für einige Tage eine laufende Nase und einen dumpfen, schweren Kopf. Die Frühjahrsmüdigkeit ist nichts anderes als ein Zuviel an Kapha. Um eventuellen Unannehmlichkeiten entgegenzuwirken, empfiehlt der Ayurveda zum Ende der Winterzeit Kapha-reduzierende Maßnahmen. Dazu gehören neben Bewegung (putzen) vor allem das Fasten!

Damit sind sich wieder einmal alle einig, denn auch für die Christenheit sind die 6 Wochen von Aschermittwoch bis zum Ostersonntag eine Zeit des Fastens. Die Ableitung dieser 40 Fastentage geht auf die vierzig tägige Gebets- und Fastenzeit von Jesus, nach der Taufe im Jordan zurück. In der Fastenzeit ahmt der Christ die 40 Fastentage von Christus nach. 40 Tage wanderte Elia durch die Wüste, 40 Tage verbrachte Moses auf dem Berg Sinai, 40 Tage regnete es bei der Sintflut und 40 Jahre irrte Israels durch die Wüste. Die Zeiteinheit 40 scheint sich besonders für radikale Änderungen zu eignen.

Der März ist ein Monat des Neubeginnes, Mutter Demeter schließt erfreut ihre Tochter in die Arme und die Natur feiert den Sieg des Lichtes. Jesus weist uns den Weg, dass die Auferstehung ohne die Kreuzigung nicht zu haben ist. Holika und mit ihr unserer Negativität hat ein feuriges Ende gefunden. Das sanftmütige Kind entsteigt dem Feuer und streichelt ein Häschen, das süße Eier und viele neue Kinder bringt.

Mo. 02.03.2026 Holi ➡

Di. 03.03.2026 Vollmond, 12:37 Uhr (MEZ) - in LOEWE

Online 15 Uhr

München 18 Uhr



Holika, die heiße Hexe:

Am Vollmondtag im März wird in ganz Indien das Fest der Holika gefeiert. Es wird eine Nachbildung einer Hexe in einem hochlodernen Feuer verbrannt. Holika ist ein Fest

der guten Absichten: Die Menschen begleichen ihre Schulden oder erlassen sie ihren Schuldner. Sie legen Streitigkeiten bei und wünschen einander Glück. Es ist ein Tag um überflüssige Dinge und Vorstellungen loszuwerden. Auf einen Zettel notiert man was man weggeben möchte (Zorn, Sucht, Verbitterung, Krankheit ...) und verbrennt den Zettel dann im Feuer der Holika.

Berühmt ist Holika geworden durch die Geschichte eines weiteren Gottessohnes, der durch das Feuer ging. Der junge Prinz Prahlada war ein guter und milder Knabe, in inniger Liebe zu dem göttlichen Vishnu entflammt. Sein leiblicher Vater jedoch war ein übler Tyrann, dessen Weg mit Leichen und Verbrechen gepflastert war. Der Vater, dessen Filius so weit vom Stamm geflogen war, verfolgte das heilige Treiben seines Sohnes mit zunehmend

hasserfüllten Herzen. Eines Tages konnte er die ununterbrochene Provokation der Gegenwart des sanften und großherzigen Prinzen nicht mehr ertragen und beauftragte eine befreundete Hexe namens Holika den Prinzen endgültig verschwinden zu lassen. Holika, eine Verkörperung des Bösen, war feuerfest, wohl durch lange Gewöhnung in den heißen Gefilden der Hölle. Also schnappte sie sich das Kind und sprang mit dem heiligen Prinzen in ein weithin aufloderndes Feuer, das zu diesem Zwecke vom bösen Vater entfacht worden war. Prahlada bat Vishnu um Hilfe und der Gott legte seine schützende Hand um den Knaben. Das Feuer entfachte Vishnu zu solcher Glut, dass die vormals feuerfeste Dämonin jämmerlich verbrannte. Prahlada entstieg der blutroten Glut schöner und glänzender als jemals zuvor und richtete freundliche Worte an seinen Vater. Das war zu viel für das verworrene Seelenleben des Bösewichtes. Seine Macht war von diesem Tag an gebrochen und er stellt sich als reuiger Kronzeuge der Staatsanwaltschaft zur Verfügung. Auch heute noch bringen die Kinder ihre Eltern um den Verstand und lassen sie manchmal zu besseren Menschen werden.

Mi. 18.03.2026 Neumond, ganzer Tag

Do. 19.03.2026 Gudhi Padva das neue (vedische) Jahr beginnt, sehr guter Tag

Fr. 20.03.2026: Frühlings-Tagundnachtgleiche

Online 7 Uhr

München 18 Uhr

Do. 26.03.2026 Shri Ram's Geburtstag ➡

Online 7 Uhr

München 18 Uhr

Am neunten lunaren Tag nach Neumond genau um 12 Uhr mittags hat Shri Ram Geburtstag. Shri Ram war eine Inkarnation des höchsten Gottes Vishnus, der jeweils zu Zeiten großer Verwirrung und Bedrängnis auf der Erde erscheint, um die gestörte Ordnung wieder herzustellen. Jede der bislang 9 Inkarnationen Vishnus verkörpert eine spezifische planetarische Energie und Shri Ram ist die Inkarnation der Sonne. Die astrologische Sonne steht unter anderem für die weltliche Autorität, den König, und so ging es bei dieser Inkarnation Vishnus darum, wer sich auf dem Thron der Welt niederlassen würde. Ein mächtiger Dämon, Ravan, beanspruchte alle Schönheit der Erde für sich. Er raubte die lieblichsten Frauen und allen Reichtum der Welt und so wurde Ram geschickt, den Usurpator in die Schranken zu weisen. Dazu vermählte sich Ram mit der schönsten Frau der Welt, der weiblichen Essenz der Mutter Erde. Ravana musste stets das Neueste, Schönste, Beste und Ausgefallenste besitzen und so entführte er die Frau Rams. Damit war der Rubikon überschritten und Ram sammelte seine Truppen für den Krieg. Es war nicht einfach einen solch mächtigen Gegner zu bezwingen. Ravan wohnte auf einer großen Insel, von allen Seiten durch das Meer gegen Eindringlinge geschützt. Wir können hier eine Parallele zu unserem Gehirn ziehen, welches geschützt durch die Blut-Hirn-Schranke in dem abgeschlossenen Ozean der Gehirnflüssigkeit schwimmt und einen Großteil der Ressourcen des Körpers für sich fordert. Wenn dieses Gehirn anfängt die Sinne nur noch für sich arbeiten zu lassen und keine Rücksicht mehr auf den

Gesamtorganismus nimmt, dann wird ein Ram geboren, das EGO in die Schranken zu weisen. Dazu musste er eine Brücke bauen um das großwahnsinnig gewordene Großhirn wieder mit den unteren Hirnstrukturen zu verbinden. Diese Struktur ist die Pons (lateinisch: Brücke), sie vernetzt die Hirnhälften mit dem Rückenmark; verbindet also die höheren und die niederen Gehirnfunktionen.

Gott könnte man auch als einen Zustand hoher Vernetzung betrachten und der Teufel wäre in diesem Bild dann die isolierte Aktivität unverbundener Einheiten. Unsere Mission auf der Erde bedingt die Vereinzelung, die Illusion eines getrennten Selbst. Wir alle sind Agenten des Himmels auf der Suche nach uns selbst. Wenn wir jedoch unsere Heimat vergessen und zum Feind übergelaufen sind, dann wird Ram die Brücke bauen, die uns wieder zurückführt. Bei diesem Werk hilft die gesamte Natur dem großem Ram. Die winzigen Vögelchen tragen kleine Äste, die Ameisen Blätter und Nadeln, die Affen schaffen Steine herbei und die Elefanten riesige Felsen. Auf dem Weg zur Einheit wird uns die Natur helfen, Heilung ist immer natürlich, Krankheit abnormal. Und so wird in der Ramayana, der Geschichte Ramas, ein Prozess der Heilung vor unsere geistigen Augen gestellt. In dem Geburtsmonat Ramas, wird in vielen Haushalten Indiens seine Geschichte erzählt und damit eine Brücke gebaut zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen dem isolierten ICH und der Seele, welche in der unermüdlich gebenden Sonne ihr kosmisches Abbild findet.

2. Rückläufige Planeten

- **Jupiter: rückläufig seit 11. November 2025 bis 11. März 2026**

Während Jupiter normalerweise für Wachstum, Expansion und äußeren Erfolg steht, kehrt sich diese Energie bei Rückläufigkeit nach innen. Es ist eine Zeit der Reflexion über Glaubenssysteme, Philosophien und persönliche Wahrheiten. Der rückläufiger Jupiter fordert dazu auf, bestehende „Wahrheiten“ kritisch zu hinterfragen. Was glauben wir wirklich, und warum?

- **Merkur: rückläufig 26. Februar bis 20. März 2026**

<u>schlecht für:</u>	Kommunikation, Verträge, Umzüge und Veränderungen
<u>gut für:</u>	Reklamationen, ein klärendes Gespräch, alte Kunden zurückzugewinnen; besonders Vergangenes zu analysieren und überarbeiten.



3. Übersicht des Online-Angebotes

Tag und Uhrzeit (EN)	Beschreibung	Hinweis
2 nd Mar 2026 7.30 pm IST / 3 pm CET	SOM Group Meditation - Holi - Einwahl	bestimmter Monatsanlass
7 th Mar 2026 7.30 pm IST / 3 pm CET	SOM Group Meditation - Einwahl	zweimal monatlich (Samstag)
13 th Mar 2026 9.30 pm IST / 5 pm CET	Stotra Learning Session - Einwahl	einmal monatlich (Freitag)
19 th Mar 2026 11:30 am IST / 7 am CET	Special Meditation Gudhi Padva - Einwahl	bestimmter Monatsanlass
26 th Mar 2026 11:30 am IST / 7 am CET	Special Meditation Shri Ram Navmi - Einwahl	bestimmter Monatsanlass
27 th Mar 2026 9.30 pm IST / 5 pm CET	Shreeguruji's Satsang - Einwahl	einmal monatlich (Freitag)
Every Sunday 7 pm CET	SOM Online Meditation - Einwahl	wöchentlich (Sonntag)

Note:

Deutsch und Englisch werden hier gleich verwendet, die Mischung ist beabsichtigt und formatbedingt.

IST (Indian Standard Time), CET (Central European Time)
Passcode Zoom: 123

GROUP MEDITATION

Group meditation has been emphasized by Shreeguruji to help our meditation become stronger and benefit the entire group. This link can also be shared with new people interested in joining Shreeguruji's meditation or those starting with SOM.

STOTRA LEARNING SESSION

Shreeguru Balaji had always praised the listening and chanting of Sanskrit as it brings great benefit to the brain and the entire body, reduces desires and brings auspiciousness into one's life. This link can also be shared with new people interested in joining Shreeguruji's meditation or those starting with SOM.

SHREEGURUJI'S SATSANG

Shree Guruji is sharing His vast knowledge with us. His Satsang helps the individual to increase the potential to live an ethical and spiritual life. This link can also be shared with new people interested in joining Shreeguruji's meditation or those starting with SOM.

SOM ONLINE MEDITATION

Inhalt: YOPF, SOM 3: Afternoon relaxation, SOM 4: Mantra, Stotra und AUM Singen, SOM 5: Yoga Nidra, Aarti. Zoom Dauerlink:
Langversion: <https://us02web.zoom.us/j/84976174599?pwd=HoUvPitAnqVdowmvqKbQupT44pKP0b.1>

4. Sonstiges

Lesung aus der Autobiografie von Shreeguru Dr. Balaji També, in deutscher Sprache

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, von 21.00 bis 21.30 Uhr

Infos gibt's per WhatsApp und Signal. Interessiert? Mail an info@santulan-veda.de.

Spende zur Erhaltung des ehrenamtlichen Meditationsangebotes:

Santulan Veda e.V., DE53 7002 0270 1720 2641 17.

Verwendungszweck - bitte den Meditationsort angeben.

Übersicht über die Meditationsorte in D/A/CH: [Flyer](#)

Herzliche Grüße,
das Redaktionsteam