

BESONDERE MEDITATIONEN FÜR NOVEMBER 2026



Santulan® VEDA
Knowledge of Balance e.V.

Liebe Mitglieder und Freunde des Santulan Veda e. V.,

hier kommt unsere Monatsübersicht für November 2026. Die Zusammenstellung orientiert sich an der vedischen Astrologie, den indischen Feiertagen und den spirituellen Hintergründen, wie Shreeguru Dr. Balaji També (1940–2021) sie uns erklärt hat.

ONLINE EVENTS

Zugangslinks stellen wir über die vertrauten Kanäle bereit

SOM Group Meditation - Narak Chaturdashi & Laxmi Pujan	Sun, 8th	7.30 pm Indian Time / 3 pm CET
Special Meditation - Diwali New Year (Padva)	Tues, 10th	11.30 am Indian Time / 7 am CET
Stotra Learning Session	Fri, 13th	9.30 pm Indian Time / 5 pm CET
SOM Group Meditation	Sat, 21st	7.30 pm Indian Time / 3 pm CET
Shreeguruji's Satsang	Fri, 27th	9.30 pm Indian Time / 5 pm CET

Zusätzlich: SOM ONLINE MEDITATION (jeden Sonntag um 19 Uhr)

Inhalt: YOPF, SOM 3: Afternoon relaxation, SOM 4: Mantra, Stotra und AUM Singen, SOM 5: Yoga Nidra, Aarti

**Allerheiligen, Allerseelen,
Volkstrauertag:**
01. November

Govatsa Dwadashi & Gurudwadashi
05.+ 06. November

Narak Chaturdashi & Laxmi Pujan:
08. November

Neumond:
09. November, 08:02 Uhr (MESZ)

Diwalli New Year (Padva):
10. November

Vollmond:
24. November, 16:01 Uhr (MESZ) //
Guru Nanak Jayanti



In den letzten Wochen ...

In den letzten Wochen haben wir mit besonderem Augenmerk vom Wurzel- bis zum Herz Chakra meditiert und die ersten fünf Chakren energetisch aufgeladen. Seit Kojagiri Pournima, Ende Oktober, meditieren wir auf das Ajnya-Chakra (Drittes Auge), das dem Element Raum entspricht und mit dem Bij-Mantra „Ham-Kscham“ erreicht werden kann.

Anschließend wird die Meditation buchstäblich „zum Gipfel geführt“. Wir bringen die Energie hinauf zum Scheitelpunkt, dem höchsten Punkt von Bewusstsein und Energie, Sitz des „Selbst“ oder des höheren Bewusstseins. Das Leiten der Energie zum Gehirn führt zur Erleuchtung. Das Wort Erleuchtung enthält die Idee von Licht, weil am Scheitel-Chakra die Energie als Lichtblitz, millionenfach heller als die Sonne, erlebt werden kann.

Der Meditationzyklus endet mit der Spezial-Meditation zum Scheitelpunkt am Festtag Deepawali. „Deep“ bedeutet Licht, „awali“ bedeutet Reihen. Das ist nicht nur eine Anspielung auf die Lichterketten, die traditionell zu diesem Fest aufgereiht werden. Auch ist hiermit eine Kette von Festtagen und Ritualen gemeint, die als Vorbereitung auf die „Erleuchtung“ zu verstehen sind, und im Wesentlichen mit der vorausgegangenen Reinigung zu tun haben.

5.+6. Chakra:
Hals-/Stirnchakra
Räucherstäbchen
in dieser Zeit
empfohlen (Bild)



Praxistipp:

In diesen letzten Tagen vor Diwali sind nun weitere Vorbereitungen vorgesehen, damit wir die Energie besser erleben können:

Generell ist es wichtig, ab Kojagiri Pournima (25.10.) bis Diwali (10.11.), immer mehr auf Sauberkeit zu achten. Es ist eine gute Zeit, die Wohnung einem gründlichen Hausputz zu unterziehen. Auch der Garten und die Umgebung können aufgeräumt werden: die Natur, Flüsse, Tempel usw. Sauberkeit macht uns leichter und freier, um die höhere Energien zu wahrzunehmen. Durch das Putzen und Sortieren lernt man, die universelle Liebe überall und in allen Dingen zu sehen. Das Gebot lautet immer auch, Materie, Geld, Geschäft und Beziehungen zu hinterfragen und mehr und mehr Schönheit und Licht in allen Dingen zu sehen. Das wird an den Tagen vor Diwali geübt.



Santulan® VEDA
Knowledge of Balance e.V.



6. Chakra:
Stirnchakra
Räucherstäbchen
in dieser Zeit
empfohlen (Bild)

Govatsa Dwadashi am 05. November

An diesem Tag werden Kühe als reine satvische Wesen geehrt. Die Kuh ist Sinnbild für das reine Ego, ein Ego ohne Eifersucht, Aggression, Zorn usw. Die Kuh oder das reine Ego gibt, ohne dafür eine Anerkennung zu suchen.

Gurudwadashi am 06. November

Es ist ein wichtiger Tag für den Meister (Lord Shree Dattatreya) sowie für die Meister-Schüler-Beziehung. Auch an diesem Tag wird auch Dhanatrayodashi gefeiert. Es wird Wohlstand geehrt und man feiert Shree Dhanvantari. Durch beide lernt man, Geld nicht mehr als engen Besitz zu verstehen, sondern als Mittel zu Transformation, Austausch und Energie. Shree Dhanvantari ist die heilende Energie auf allen 3 Ebenen: Körper, Geist und Seele.



Praxistipp Govatsa Dwadashi :

In Indien findet an diesem Tag eine Puja für die Kuh statt, die von den Frauen des Haushalts ausgeführt wird. Dazu wird eine Kuh oder auch eine Kuh-Statue mit Blumen geschmückt und verehrt.

Praxistipp Gurudwadashi:

An diesem Tag wird sowohl das Geld als Symbol der materiellen Energie als auch der Gott Shri Dhanvantari verehrt, der uns Gesundheit auf allen Ebenen unserer Existenz schenkt – physisch, mental und spirituell. Man räumt das Haus auf und schmückt es, kauft neue Kleidung und Kochutensilien, auch Wertgegenstände und Schmuck, vornehmlich aus Gold und Silber. Es empfiehlt sich, eine Lakshmi-Meditation durchzuführen. Eine Lakshmi-Puja (mit Licht, einem Stückchen Gold, Prasad aus Milch und Zucker und Räucherstäbchen) kann ebenfalls hilfreich sein.



Narak Chaturdashi (der 14. Montag)

Bevor wir die Schwelle zum Licht überschreiten, tritt uns die Vergangenheit entgegen, in Gestalt des Dämons Narakasura. Er hatte über 16.000 Mädchen Freiheit und Ehre geraubt. Krishna tötete ihn mit großer Mühe. Doch niemand wollte die entehrten Frauen aufnehmen, und so heiratete Krishna sie alle und stellte ihren Status wieder her.

Auch wir haben im Laufe unserer Leben unschuldige Schönheit geraubt, Wohlwollen missbraucht und selbstsüchtige Wünsche mit Gewalt und Hinterlist verfolgt. Jede dieser Taten hat eine karmische Schuld hinterlassen. Wohin damit, wenn wir die Erleuchtung erlangen? Darum kümmert sich Krishna, der höchste Gott. Sind wir mit ihm vereint, wird auch unsere Vergangenheit und Zukunft sein Eigentum.

Praxistipp:

Diesen letzten Tag nutzt man, um sich aller letzten Negativitäten zu entledigen. Narka heisst Negativität oder Unterwelt. Man steht früh auf und führt „Abhyang snaan“ vor Sonnenaufgang durch. Man ölt den Körper mit natürlichem und duftendem Massageöl ein, das mit Kräutern gemischt wurde (Ubtan, eine Kräutermischung aus Sandelholzpulver, Gelbwurz, usw.). Nach ca. 20 Minuten Einwirkzeit wird geduscht. Wenn man halb geduscht hat, kann man „half bath“ rufen, und die anderen Familienmitglieder werfen Knallerbsen, um die Negativitäten zu vertreiben. Sind keine Familienmitglieder anwesend, kann man das selbst tun. Nach dem kompletten Duschen kann man die tägliche Meditation durchführen. Dabei ist Tratak oder "in die Flamme schauen", besonders wichtig, um Negativitäten zu verbrennen.



Geschmücktes Haus während Diwali, Foto: Ina Anton

Neumond oder Lakshmi Puja

Nun feiern wir Lakshmi, die Göttin von Schönheit und Reichtum. Der Überlieferung nach stieg sie an diesem Tag beim Quirlen des Milchozeans aus den Fluten auf. Heute stehen Sonne und Mond im (vedischen) Zeichen der Waage, dem Zeichen des Ausgleichs. Obwohl Neumondtage sonst als ungünstig gelten, ist dieser ein Tag der Freude, denn das spielerische Gleichgewicht bereitet uns Freude. Man erwartet die heilbringende Göttin in frisch gestrichenen, reich geschmückten Häusern, die Eingänge und Fenster sind mit Lichtern erleuchtet, und wir feiern mit Feuerwerk. Die Händler weihen heute ihre Kontobücher, denn nur wer fairen Ausgleich zwischen eigenen Interessen und denen der Kunden findet, macht auch im kommenden Jahr gute Geschäfte.

Die äußeren Lichter erinnern an das innere Licht, das in jedem Menschen brennt. Durch Meditation kommen wir zur Ruhe, und im stillen Geist wird dieses Licht sichtbar. Wer es einmal erfahren hat, braucht keine Lampen mehr, um die Dunkelheit zu vertreiben. Lakshmi kehrt am ehesten dort ein, wo es innerlich hell ist.

Praxistipp:

Geschäftsleute sowie Privatpersonen können an diesem Tag ihre Kontobücher sowie Brieftaschen, Schmuck usw. ehren. Damit drückt man die Dankbarkeit gegenüber der Göttin des Wohlstands, Maha Laxmi, aus, die uns die entsprechende Infrastruktur und Lebensfreude bringt. Der Tag fällt auf den Black Moon (Neumond), der immer die negative Seite der Materie fördert, aber sehr gut für die Meditation und für die Entwicklung des reinen Bewusst-seins ist. Das wird mit vielen Lichtern und Lampen in der Wohnung versinnbildlicht. Besonders günstig ist es an diesem Tag, Geschenke und Süßigkeiten zu verteilen, Freunde zu besuchen, gemeinsam zu essen usw.

Gruppenmeditation: Online um 15 Uhr am 08. November

Während der Meditation, bitte eine brennende Gheelampe oder Bienenwachskerze bereithalten und während des Bhajans Mana Mandir Me in die Flamme schauen.

HAPPY Diwali



Santulan® VEDA
Knowledge of Balance e.V.

7. Chakra:
Kronenchakra
Räucherstäbchen
in dieser Zeit
empfohlen (Bild)

10. November: Diwali, das Fest der Lichter

Zwischen Mitte Oktober und Mitte November feiert Indien um den Neumond das fünftägige Fest Diwali. Viele im Ausland lebende Inder reisen dann nach Hause, die Flüge sind stark ausgebucht, ähnlich wie bei uns an Weihnachten. Diwali ist das Fest der Lichter: Unzählige Öllampen, heute zunehmend elektrische Lichterketten, leuchten in Fenstern, Eingängen, Bäumen und auf Dächern. Das Licht vertreibt die Dunkelheit der Neumondnacht und steht für den Sieg von Wissen über Unwissenheit, von Klarheit über Verblendung. Das Fest beginnt am 13. Montag des abnehmenden Mondes, also zwei Tage vor Neumond.



Praxistipp:

Der Höhepunkt des Diwalifestes ist der Neujahrstag Diwali Padva, der dieses Jahr auf den 10. November fällt. Der Tag fängt ebenso mit „Abhyang snaan“ an. Dieser Tag ist sehr glücksverheissend, und die Tradition schreibt eine besondere Puja (Aukshan) für Familienmitglieder vor. Für das Ritual bereitet man einen Pujateller oder ein Tablett vor, auf dem eine Gheelampe gestellt und angezündet wird. Der Pujateller wird dreimal, im Uhrzeigersinn und auf Augenhöhe, vor der zu verehrenden Person gekreist und man gibt ihr Kunkum (rotes pulverisiertes Mineral) und Akshata (ein Paar Reiskörner) auf die Stirn bzw. den Scheitel. Das Aukshan ist ein Gebet für ein langes Leben der Verehrten, und lädt Licht und Energie in deren Leben ein. Geschenke werden gereicht, sowie Liebe und Freude geteilt. Ein Tag voller Energie am höchsten spirituellen Punkt, der Scheitelpunkt und Sitz des universellen Bewusstseins. Diesen Tag feiern wir mit einer Spezial-Meditation.

Spezialmeditation: Online um 7 Uhr am 10. November - Diwali



Bali Pratipada, der Tag danach

Heute gedenken wir Balis. Er war ein Dämonenkönig von solcher Macht, dass er die drei Welten eroberte und die Götter vertrieb. Er schlug keinem Bittsteller eine Bitte ab. Da kam Vishnu als zwergenhafter Brahmane an seinen Hof und erbat sich so viel Land, wie er mit drei Schritten durchmessen könne. Bali nickte amüsiert. Doch der Zwerg begann zu wachsen: Sein erster Schritt bedeckte die Erde, der zweite das Universum. Wohin mit dem dritten? Bali begriff und bot seinen eigenen Kopf an. Vishnu setzte den Fuß darauf und drückte ihn hinab in die Unterwelt, wo er ihn zum König krönte. Ein indischer Spruch zieht daraus die Lehre: „Sita litt ob ihrer zu großen Schönheit, Ravana ob seines zu großen Hochmuts und Bali ob seines zu vielen Spendens: Das Zuviel vermeide man überall.“ Jede Einseitigkeit ist schädlich, das haben wir an Bali gesehen.

Als ehemaliger Dämon kennt Bali die Welt der Schatten genau. Er hat seinen Kopf gebeugt und dadurch gewonnen: Auf dem Weg zur Größe muss man klein werden, wer siegen will, muss verlieren können, und das höchste Wissen hat, wer weiß, dass er nichts weiß. Das ist die paradoxe Mathematik des Lebens, oder, mit den Worten Jesu: „Die Letzten werden die Ersten sein.“



Praxistipp:

An diesem Tag steht die Verbindung zwischen Bruder und Schwester im Mittelpunkt. Die Schwester lädt traditionell den Bruder zu Besuch ein. Sie bietet ihm Aukshan, eine liebevoll gekochte Mahlzeit und Süßigkeiten an. Der Bruder versichert seinen Schutz, Verbundenheit und Fürsorge für seine Schwester und gibt ein Geschenk. Somit ist die geschwisterliche Beziehung gestärkt und vertieft.

Der Diwalizyklus ist der krönende Abschluss einer Sequenz durchdachter Rituale, die alle Aspekte des Lebens berücksichtigen und die Erhebung des Menschen zu höheren Energien zum Zweck hat. Körper, Geist, Seele werden gereinigt und in Balance gebracht, unsere Wertigkeiten justiert, soziale Beziehungen vertieft. Es ist ein Fest des Lichtes und der Entwicklung der menschlichen und der kosmischen Energie. Happy Diwali!



Saturn rückläufig

vom 26. Jul. - 10. Dez. 2026



gut für:

Rückschau, Korrektur,
Reifung, Meditation



schlecht für:

Neustarts, Ungeduld,
schnelles Vorankommen,
Autoritätskonflikte

Venus rückläufig

vom 03. Okt. - 14. Nov. 2026

Innenschau über Liebe,
Gesundheit und
Finanzangelegenheiten

um eine neue Liebe zu
beginnen, für Gesundheits-
und Finanzangelegenheiten

Merkur rückläufig

vom 24. Okt. - 13. Nov. 2026

Reklamationen,
ein klärendes Gespräch,
Vertrauen zurück-
zugewinnen

Kommunikation,
Verträge, Umzüge
und Veränderungen

Jupiter rückläufig

vom 11. Nov. – 11. Mär. 2027

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 rückläufige Jupiter fordert dazu auf, bestehende „Wahrheiten“ kritisch zu hinterfragen.
Was glauben wir wirklich, und warum?



INNER PEACE
Is greatest wealth

Shreeguru Balaji Tambe



Santulan® VEDA
Knowledge of Balance e.V.

Santulan Veda erleben & Veranstaltungstipps

Ayurveda Forum in Düsseldorf

Mittwoch, den 18. November 2026 von 11:00 – 16:00 Uhr im
Haus der Kulturen in der Yorckstraße 19–23: [Programm](#)

Infos und Workshop zum SOM-Programm

Über das Konzept mit Yoga & Meditation: [SOM-Programm](#) | [SOM-Musik](#)
Nächster SOM-Workshop (3h) am 21. Nov. 2026 in Frankfurt: [Termine](#)

Havan Stotra Learning

Die Texte für das Havan (Agni Hotra/Feuerzeremonie) und für das Tratak (das „In die Flamme schauen“ der SOM-Meditation) sind nahezu identisch. In diesem fortlaufenden Kurs wird die Aussprache dieser Sanskrit Texte geübt sowie Hintergrund und Rituale dazu erklärt. Online, jeden 2. Montag von 19.30 – 20.30 Uhr.
Info und Anmeldung: sa-ti@arcor.de

Spende zum Erhalt des Meditationsangebotes

Santulan Veda e.V., DE53 7002 0270 1720 2641 17
Verwendungszweck: bitte den Meditationsort oder Online angeben
Übersicht über die Meditationsorte in D/A/CH: [Flyer](#)

Spenden für die
Online-Angebote
in Deutschland
benötigt
(z.B. jährliche
Zoom-Lizenz)