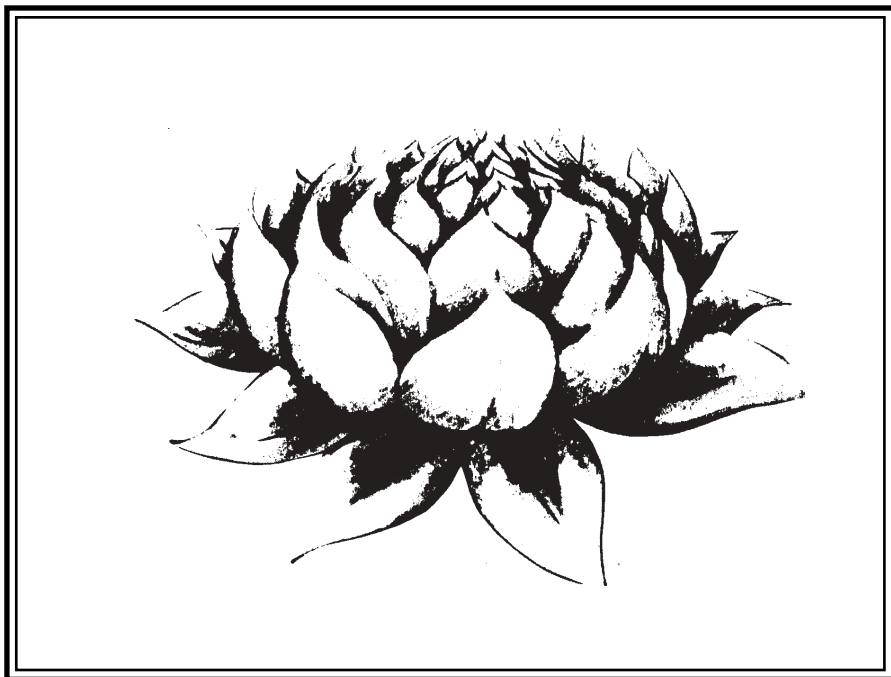


YOGA
Y  **Vidya**

Ausgabe 11 - Sommer 2004

Journal



Inhalt

Editorial	3
Neuigkeiten von Yoga Vidya	4
Innere und äußere Reinheit	6
Die „Carpe Diem“ Asana für Anfänger (aber auch gut für uns ewige Mittelstufler)	10
Yoga bei Beschwerden im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk (Iliosacralgelenk) - 2. Teil	12
Gedanken zur Achtsamkeit	20
Der Ayurveda	22
Die verschiedenen Konstitutionstypen	24
Ayurvedische Karottensuppe	29
Buntes Paprikagemüse	30
Wichtige Zutaten der ayurvedischen Küche und deren Auswirkung auf die jeweilige Konstitution:	31
Bericht vom Ayurveda-Kongress im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg vom 26. – 28. März 2004	32
Liebe	34
Reisebericht Indien, 5.-23. Oktober 2003	35
Einheit des Lebens	37
Shakti-Shiva Pilgerreise durch Südindien, 22.01.-09.02.2004	38
Eine kleine OM Geschichte	48
Buchvorstellung „Aufbruch“	50
Yoga Vidya Kooperationszentren	54
Yoga Vidya Stadtzentren	56

Editorial

Om Namah Shivaya

Liebe Yogis und Yoginis,

liebe Leserinnen und Leser,

da ist sie nun fertig, die neue Ausgabe des Yoga-Vidya-Journals.

Ich habe die Chefredaktion spontan und unvorbereitet übernommen, genau wie seinerzeit Narendra. An dieser Stelle möchte ich mich vor allen Dingen bei Sukadev bedanken, der mir sein Vertrauen entgegengebracht hat, ein interessantes, informatives Journal zusammenzustellen, aber auch bei allen anderen, die mich in meiner Arbeit mit ihren interessanten Beiträgen unterstützt haben.

Lasst euch beim Lesen dieses Journals durch die verschiedensten Bereiche des Yoga führen, genießt den Bericht der Shakti-Shiva-Pilgerreise in Südindien, erfahrt mehr über Ayurveda und euren Konstitutionstyp oder lasst euch inspirieren zum ayurvedischen Kochen. Vielleicht unterstützt der Bericht über die Achtsamkeit euer nächstes Handeln und Denken, und ihr könnt Freude und Glück in allem empfinden was ist, denn alles ist vollkommen SO WIE ES IST.

Yoga hilft uns hierbei und unterstützt unser Denken und unser Werden. Wenn wir regelmäßig Yoga üben, lernen wir, unsere Gedanken zu kontrollieren und eine Beziehung zu unserem Selbst herzustellen. Wir werden bewusster und achtsamer im Umgang mit uns selbst und im Umgang mit unseren Mitmenschen sowie mit der ganzen Schöpfung.

Lasst uns nie müde werden, immer wieder zu üben und lasst uns aus unseren Fehlern lernen. Lasst uns versuchen, immer wieder gute Gedanken zu denken, die begleitet sind von Mitgefühl und Liebe, damit sie Früchte tragen und wir dieses Glück an unsere Mitmenschen weitergeben können.

Om Shanti

Alles Liebe

Eure Parvati (Ruth Burbach)

Neuigkeiten von Yoga Vidya

Liebe Yoga-Freundin, lieber Yoga-Freund,

herzliche Grüße aus dem Haus Yoga Vidya Bad Meinberg am wunderschönen Silvaticum Park.

Das Yoga Vidya Journal ist zur Gemeinschaftspublikation von BYV (Bund der Yoga Vidya Lehrer) und BYVG (Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater) geworden. Im BYV sind ausgebildete Yogalehrer Mitglied, deren Interessen durch diesen Verein vertreten werden. Im BYVG sind diejenigen organisiert, die andere Ausbildungen als die Yogalehrer Ausbildung bei Yoga Vidya gemacht haben. Dieser Bereich nimmt ja bei Yoga Vidya stark zu. Inzwischen gibt es Ausbildungen zum Ayurveda Gesundheitsberater, zum Entspannungs-, Atem- und Meditationskursleiter, sowie Ausbildungen in diversen Massagen und autogenem Training. Mittlerweile existiert im Internet ein Mitgliederverzeichnis (www.yoga-vidya.de) sowie die Satzung. Nächstes Jahr beginnen bei Yoga Vidya mehrjährige Therapie-Ausbildungen mit Vorbereitung auf die Heilpraktiker-Prüfung: Yoga Therapie, Integrative Yoga Psychotherapie, Ayurveda Therapie, ganzheitliche Massage Therapie und Thai Massage Therapie.

Nataraj Matthias Geis, jahrelanger Chefredakteur des Yoga Vidya Journals, ist an den Folgen eines Verkehrsunfalls nach monatelangem Koma gestorben. Wir beten für ihn und auch für seine Frau. Parvati Burbach hat seit der letzten Mitgliederversammlung des BYV die Redaktion des Yoga Vidya Journals übernommen. Sie bittet darum, ihr viele Artikel zu Yoga, Ayurveda, Spiritualität und ganzheitlicher Gesundheit zu schicken (E-mail redaktion@yoga-vidya.de).

Der **Yoga Kongress** vom 14.-16. November 2003 in Bad Meinberg hatte mehr Teilnehmer als ein vom BYV organisierter Kongress jemals zuvor. Fast 250 Menschen waren dabei. Schön war, dass, anders als bei vorigen Kongressen, nicht nur hauptsächlich Mitglieder des Bundes der Yoga Vidya Lehrer (BYV) zu Gast waren, sondern dass sich ein breites Publikum von Yogainteresentten, darunter auch Praktizierende anderer Traditionen sowie Yoga-Neulinge, angesprochen fühlte. Der diesjährige Kongress (12.-14.11.) verspricht noch großartiger zu werden. Er steht unter der Schirmherrschaft des Europa-Abgeordneten Elmar Brok. Erstmals haben wir mehrere Professoren gewinnen können (Dr. Albertin, Dr. Ebert, Dr. Nahrstedt), außerdem Leiter bedeutender deutscher Yoga-Schulen (Wolfgang Bischoff, Leopoldo Chariarse, Simran Kaur, Sigmund Feuerabendt), Vorstandsmitglieder oder Mitglieder der meisten deutschen Yoga Verbände, den Chefredakteur der größten deutschen Yoga-Zeitschrift *Yoga Aktuell* (Uwe Haardt) sowie natürlich erfahrene Referenten vom BYV. Melde Dich bald an, da sich schon jetzt viele eingeschrieben haben.

Der erste **Ayurveda Kongress** vom 19.-21. März 2004 in Bad Meinberg war ein großer Erfolg. Die fast 100 Teilnehmer waren begeistert. Danke besonders an Radha Alexandra Höschele, die ihn für den BYVG organisiert hat. Nächstes Jahr findet der zweite Ayurveda Kongress statt (26.-28. März). Dafür wollen wir noch mehr hochkarätige Referenten gewinnen.

Nächstes Jahr findet erstmals das **Yoga Music Festival** vom 20.-22. Mai in Bad Meinberg statt. Lex van Sommeren, Christian Bollmann, Prem Joshua und viele andere werden Konzerte und Workshops leiten.

Ebenso zum ersten Mal gibt es nächstes Jahr den **Yoga mit Kindern-Kongress** (3.-5. Juni).

Ganz besonderes Medienecho fand unser **Weltrekord im „Massen-Yoga“** im Rahmen der Lipper Tage am 6.6.2004 im Kurpark von Bad Meinberg. Fast 700 Menschen (notariell gezählt), darunter Landrat, fast der gesamte Kreistag und Stadtrat, Bürgermeister, Pfarrer und Kurdirektor übten gleichzeitig eine Yoga-Stunde. Es war vermutlich die größte Yogastunde aller Zeiten (zumindest außerhalb von Indien) und wurde für das Guinness Buch der Rekorde angemeldet. Fernsehen, Radio, fast alle Tageszeitungen in Deutschland und viele andere Zeitschriften berichteten darüber.

Neue Yoga Vidya Kooperationszentren haben in Würzburg, Mannheim und Speyer eröffnet. Weitere werden in den nächsten Monaten in Schwerte, Dinslaken, Ludwigshafen und Bodum gegründet werden. Das Augsburger Zentrum ist in größere Räumlichkeiten umgezogen, das Zentrum in Speyer hat sich vergrößert, und das Züricher Center wird demnächst ebenfalls größere Räume beziehen.

Leiterin des **Hauses Yoga Vidya Westerwald** ist Padmakshi geworden. Swami Saradananda zieht zum Ende des Jahres nach England um. Sie wird aber weiter Seminare bei Yoga Vidya geben, und öfter mit englischen Gruppen in die Yoga Vidya Ashrams kommen. Padmakshi erfüllt ihre Aufgabe mit viel Liebe und Ruhe. Im Westerwald sorgt so ein 30-köpfiges Mitarbeiter-Team für eine sehr liebevolle, ruhige und familiäre Atmosphäre. Keshava ist stellvertretender Ashram-Leiter sowie Koordinator der Yoga Vidya Kooperations- und Stadt-Zentren und hat somit seinen Traum als „Reise-Yogi“ verwirklicht.

Auch im **Haus Yoga Vidya Bad Meinberg** ist einiges geschehen. Ein 70-köpfiges Team von Mitarbeitern setzt Kopf, Herz und Hand für die Verbreitung des Yoga ein. Alle Zimmer in der Chakra-Pyramide und im Gästehaus sind inzwischen eingerichtet. 270 Gästebetten, 14 Seminar-Räume und reichlich Aufenthaltsräume bieten viel Platz. Und bis zum Kongress im November wird der neue große „Sivananda-Saal“ fertig, in dem dann bis zu 140 Menschen gleichzeitig Asanas üben und bis zu 400 Menschen bequem sitzen können. Viele Gruppen nutzen die Möglichkeit, im Haus eigene Seminare zu organisieren. Auch von der örtlichen Bevölkerung finden wir große Unterstützung: Die Abendkurse sind sehr gut besucht, wir haben gute Kontakte zu Kurverwaltung, Kurverkehrsverein, Bürgermeister und Landkreisverwaltung. Unser PR-Team wirkt in vielen örtlichen Gremien mit. Es besteht eine große Bereitschaft, Yoga auch in Schulen, in Kliniken, in Hotels und in Firmen zu integrieren. Vielleicht wird Lippe zur „Yoga Modellregion“ in Deutschland.

Ich wünsche Dir viel Spaß
und Inspiration bei der Lektüre
dieses Yoga Vidya Journals

Om Shanti – Om Frieden

Sukadev Bretz

(Vorsitzender BYV und BYVG)



Innere und äußere Reinheit

Die sanfte Kunst, transzendental zu meditieren

von Rupendra Michael Dreyer,

Einst fragte ein Schüler seinen Lehrer, wie er denn meditieren solle. Der Lehrer überlegte einen Augenblick und antwortete schließlich: „Wenn du einen Gedanken zu Ende gedacht hast und der nächste noch nicht begonnen hat, gibt es da nicht eine ganz kleine Lücke?“ „Ja“, erwiderte der Schüler. „Dann geh und verlängere sie“, entgegnete sein Lehrer.

Da diese Lücke zu jeder Zeit erfahrbar ist, ist sie allgegenwärtig. Das was allgegenwärtig ist, besitzt einen Ewigkeitscharakter, ist transzendental. Die Natur dieser Lücke wird in der Mandukya Upanishad, benannt nach dem Rishi Mandukya, als „Turiya“, der Vierte oder der transzendente Zustand des Bewusstseins verherrlicht. Als ein Aspekt vedischer Literatur richten die Upanishaden den Blick auf die letzte Wirklichkeit des Lebens, sie präsentieren die transzendente Qualität des Bewusstseins. Upa – ni – shad bedeutet „sich setzen, nahe bei“. Alles befindet sich nahe beim Selbst. Der Verwirklichte erkennt die gesamte Welt als ein Ausdruck dieser allem zugrunde liegenden transzendentalen Wirklichkeit.

„Ohne Teil der Vierte,
Mit nichts zu vergleichen
In dem es keine Vielfalt gibt
Freude, Nicht-Zweiheit.....
Wer solches erkennt
geht durch das Selbst ein in das Selbst“.

(Mandukya Upanishad, 12)

In der berühmten Gaudapada Karika beschreibt Gaudapada, der Lehrer von Shankaras Lehrer, Turiya als reines Bewusstsein, das sich als die drei relativen Bewusstseinszustände Wachen, Träumen und Schlafen manifestiert und als die Essenz der phänomenalen Welt. „Es ist Frieden, Wonne und nicht-dual. Dies ist als der Vierte bekannt. Dies ist Atma, das es gilt zu verwirklichen“. Laut Shankara enthalten die Upanishad und Gaudapadas Kommentar, die Zusammenfassung des Inhalts und der Bedeutung des Vedanta.

Nun kennt fast jeder, der sich mit Meditation beschäftigt, dass der Öffnung gegenüber dem Atma, dem Selbst, oftmals Wort-, Bild- oder Empfindungsaktivitäten des Geistes entgegen zu wirken scheinen. Der Meditierende bleibt letztendlich im subtilen Bereich der Dualität der Wechselwirkung stecken und das Eintauchen in die Einheit transzendentalen Bewusstseins bleibt verwehrt. Turiya verweigert sich der Logik, dem Verstand, der Kontrolle. Der Aktivität des Denkens, ist nicht mit dem Denken bei zu kommen. Der Philosoph Erich Bloch sagte einmal: „Denken heißt überschreiten“.

Die sanfte Kunst, die Aktivität des eigenen Geistes und Empfindens während des Meditationsvorganges zu transzendieren, die Lücke zwischen den Gedanken oder den Denker hinter dem Denkprozess zu erschließen und damit die Grenzen der Konzepte, Gewohnheiten und Konditionierungen, Grenzen von Zweifel, Furcht, Vorurteilen, Sozialisation und kollektiven

Aberglauben zu überschreiten, verlangt ein unschuldiges Öffnen und spontanes, bewusstes Fließen der Aufmerksamkeit in Richtung Atma. Wenn sich alle Wogen des Geistes und Gemüts (Meister Eckehard nennt es „das ledige Gemüt“) geglättet haben, spiegelt sich auf der kristallklaren Oberfläche das universelle, göttliche Sein.

Jene wunderschöne Rezitation, die zum Anlass der Mantra Diksha, der feierlichen Vergabe eines Mantras und die Technik, wie wir es sanft im Geiste gebrauchen, betont ebenfalls die Öffnung des Bewusstseins.

Diese Technik hat den Effekt, dass dabei die geistige und körperliche Aktivität zur Ruhe kommen, während der Geist bei vollem Bewusstsein bleibt. Dieses Nach-Hause-Zurück-Kommen gleicht einer Oase des Friedens ruhevoller Wachheit. Die Erfahrung von Wonne, innerem Frieden und spiritueller Essenz bringt man dann aus der Meditationssitzung mit in die täglichen Aktivitäten.

Transzendental bedeutet, diese Meditation trägt uns jenseits der Grenzen des eigenen Denkens und Empfindens.

Apavitrah Pavitro Va Sarva Vastan Gatopi Va

Yah Smaet Pundari Kaksham Sa Bahya Bhyantarah Shuchih

(<http://www.rudraksha-ratna.com/htm/yantra/pujamethod.htm>)

Ob ein Mensch nun rein oder unrein ist (ist egal), ob er sich in einer reiner oder unreinen Situation befindet (ist egal), wer immer sich der unendlichen Ebene unbegrenzten Bewusstseins öffnet (Anmerk.: an der Quelle der Gedanken), erlangt innere und äußere Reinheit.

Die Wiederentdeckung, wer wir eigentlich wirklich sind, öffnet eine Tür zu einer unendlichen Welt gekennzeichnet von besserer Gesundheit, liebevolleren Beziehungen, Erfolg und Kreativität, Glück und Erfüllung im Leben und Frieden zwischen den Völkern und Nationen.

Transzendental zu meditieren ist ein neuer Name für eine Methode, deren Jahrtausende altes Prinzip schon in den alten Yogaschriften und verwandten Disziplinen erwähnt wird (dhyana). Die altindische Ayurveda Medizin (svastha), die seit ca. 15 Jahren im Westen eine Renaissance erfährt, ist heute – ebenso wie Yoga – in der wissenschaftlichen Welt klar, spannend und genau dokumentiert und erforscht, mit deutlichen und überprüfbaren Resultaten.

Auf der internationalen Website der medizinischen Datensammlung „PubMed“ findet man über 200 internationale Forschungsprojekte zum Stichwort „Transzendente Meditation“ (ebenso wie Yoga), die in verschiedenen Zusammenhängen die messbaren Auswirkungen auf Bluthochdruck, Stressmanagement, Stoffwechsel, EEG, Allergien, soziales Verhalten, Depressionen und anderes zeigen. Insgesamt gibt es weltweit mehr als 500 wissenschaftliche Untersuchungen, die von unabhängigen Forschern internationaler Journale wie *Scientific American* nachgeprüft und dann veröffentlicht wurden. Unter dem Stichwort Yoga erhält man ebenfalls ca. 500 Forschungsarbeiten.

Alle Systeme der Psychologie, Philosophie und Religion haben ein bestimmtes Menschenbild als Grundlage. Darin enthalten sind Beschreibungen wer wir sind, wie wir sind, woher wir kommen

Innere und äußere Reinheit

und wohin wir gehen. Das nicht-duale Menschenbild der östlichen Psychologie stellt ein sehr umfassendes Konzept dar, das alle Aspekte des Menschen umfasst, die als miteinander verbundene Facetten einer zugrunde liegenden Wirklichkeit von Mensch und Kosmos betrachtet wird. In der Taittiriya Upanishad, III.I.1. bittet Bhrigu seinen Vater Varuna, ihm die Ganzheit des Lebens zu enthüllen. "Adhihi bhagavah brahma" – *Bitte lehre mich Brahman*. Dabei führt ihn Varuna durch die 5 Koshas, die Hüllen des grobstofflichen, feinstofflichen und Kausal-Körpers (Sharira), alle ein Ausdruck von Sat-Chid-Ananda, reines Glückseligkeitsbewusstsein:

Annamayakosha	(Sthula Sharira), Materie
Pranamayakosha	(Sukshma Sharira), Energie, Prana, Nadis, Chakras, Karma Indriyas
Manomayakosha	(Sukshma Sharira), Geist und Empfindungen
Vijnanamayakosha	(Sukshma Sharira), Unterscheidungsfähigkeit
Anandamayakosha	(Karana Sharira), Wonne

Das harmonische Schwingen der Koshas und Reinigung der verschiedenen Ebenen obliegt den unterschiedlichen Methoden wie Yoga Asanas, Pranayama, Rezitation von Mantras, Bhajans etc. Eine Ausnahme macht dabei die Anandamayakosha, sie bleibt der Logik, der Kontrolle des Geistes, jeglicher Absicht verschlossen. Nur ein vollständiges, bewusstes Zur-Ruhe-Kommen der geistigen Aktivität, so wie Patanjali es in seinen Yoga Sutras postuliert, dem Transzendieren aller Objektbezogenheit bis zum Punkt eines vollkommenen Selbstrückbezuges, das keine Dualität, sondern Einheit darstellt, ermöglicht den Zugang zum Kausalkörper (Karana Sharira), wo unser Karma und das Lager für die tiefsten Muster und Informationen über uns, die unser Verhalten in den anderen Shariras bestimmen, angesiedelt sind.

Der vedische Gelehrte und Meditationsmeister Maharishi Mahesh Yogi prägte einmal den Spruch: "Eine gute Meditation löst die bitteren Leiden vieler langer Leben". Dazu ist es nötig in der Meditationssitzung auch die feinste Hülle, Anandamayakosha zu transzendieren, sodass die Samen des Karmas im Feuer des reinen Bewusstseins geröstet werden können. Anandamayakosha ist sehr leicht zu identifizieren, weil es von Wonne, Glück jenseits von Kausalität durchdrungen ist.

Die Frage, ob diese Praxis nun allein oder in der Gemeinschaft mehr Kraft entwickelt, beschäftigte schon die Rishis Vishvamitra und Vasishta, den Lehrer von Rama. Vasishta vertut die Meinung, die Kraft sei größer durch die Gemeinschaft. Vishvamitra war anderer Meinung. So trugen sie ihre Frage Brahma vor, der sie zu Mahasesha schickte, der großen Schlange, die nach alter Auffassung diese Erdkugel auf ihrem Haupt trägt.

Mahasesha sagte. "Ich habe diese schwere Bürde der Erde auf meinem Haupt. Wenn ihr sie mir für einen Augenblick abnehmt, bin ich frei und kann euch die Antwort geben". Vishvamitra schlug vor, dass er die Kraft, die er durch seine Einzel-Meditationen erlangt hatte, anwenden wolle, um die Erde hochzuheben. Er tat es auch, aber die Erde war dadurch nicht zu bewegen. Dann trat Vasishta hervor, wandte die Kraft an, die er erlangt hatte, durch nur eine Minute in der Gemeinschaft der Erleuchteten und hob die Erde hoch. Da sagte Mahasesha: "Eure Frage ist damit beantwortet worden."

Da wir fast täglich erleben, dass Verhandlungen, Verträge, Embargos, Drohungen bis zu konkreten Kriegshandlungen nicht in der Lage sind, dauerhaften Frieden zu schaffen und keine Nation angesichts weltweiten Terrorismus wirklich in der Lage ist, sich zu schützen, bedarf es einer neuen Saat für eine neue Ernte, einen völlig neuer Ansatz, Frieden zu schaffen – nur mit friedlichen Mitteln. Frieden ist eben nicht logisch, sonst bräuchte man nur darüber reden.

Die moderne Quantenphysik erklärt, dass in der Natur auf der allerfeinsten Ebene, noch tiefer als die Ebene des elektromagnetischen Feldes (das wir für den Handygebrauch wie selbstverständlich nutzen), auf der Ebene des einheitlichen Feldes aller Naturgesetze, eine Ebene dauerhaften Friedens bereits existiert in Form einer Supersymmetrie, vollkommener Geordnetheit. Wir müssen sie nur nutzen und in unserem Leben zum Ausdruck bringen mit Hilfe von Meditation. Solange das Bewusstsein des Menschen die Größe eines Golfballs besitzt, entspricht das, was nach dem Lesen eines Buches behalten wird, nur der Größe eines Golfballs. Der Blick aus dem Fenster, hinterlässt eine Wahrnehmung, die auch nur golfballgroß ist. Mit dem Frieden verhält es sich nicht anders.

Schon in alten Yogaschriften (Yoga Sutras) wurde der Ansatz, Frieden zu schaffen, bereits erwähnt. „In der Gegenwart des Yogi, der in der Gewaltlosigkeit des Seins gegründet ist, verschwindet alle Feindseligkeit unter den Lebewesen.“

Warum nicht einen Tempel des Friedens in jeder Großstadt einrichten für gemeinsame Meditationen, für innere und äußere Reinheit?



Der Autor, Rupendra Michael Dreyer, ist Hatha-Yoga Lehrer (BYV), Trainer und Coach für Transzendente Meditation und Business Yoga.

(Anschrift: Georg-Gröning-Str. 135, 28209 Bremen, Tel. 0421 3467117, www.kraft-der-stille.de)

Die „Carpe Diem“ Asana für Anfänger (aber auch gut für uns ewige Mittelstufler)

von Godfried Huibers (Yogalehrer BYV)

Bemerkung vorab: Obwohl ich mir kaum vorstellen kann, dass diese Übung nicht schon in irgendwelchen Büchern beschrieben ist, habe ich beim intensiven Suchen in diversen Schriften und im Web nichts ähnliches finden können. Meine Erfahrungen hiermit waren jedoch so positiv, dass ich sie gerne mit euch teilen möchte. Wenn du die Übung schon irgendwo gelesen/gesehen hast, höre ich das gerne via: info@yoga-integra.com

Während der letzten Monate habe ich in meinem Yoga-Anfängerkurs das „Gehen auf der Stelle“ weiter entwickelt, bis eine wahrhaftige „Start-in- den-Tag-Asana“ mit sehr viel positivem „feedback“ von den Teilnehmern daraus entstanden ist.

Ich spürte, dass die meisten Anfänger schwer zu motivieren waren, morgens nach dem Aufstehen einige Yogaübungen in den Tagesrhythmus einzubauen. Die meisten Reaktionen waren: „Viel zu steif dafür, so früh am Morgen“. Um auf sanfte Weise den neuen Tag mit einer möglichst kurzen Reihe von Yogaübungen anfangen zu können, war der Übergang von einigen Krokodilsübungen auf dem Bett, zu Surya Namaskar neben dem Bett, für die meisten Anfänger anscheinend zu viel.

Selbst jene, die ich am meisten motivieren konnte, morgens nach dem Aufwachen 5-10 Minuten zu üben, blieben nach einigen Versuchen bei den Krokodilsübungen stecken.

Dadurch entstand die Idee der meist einfachen und logischen „Urbewegung“, die wir alle sowieso machen müssen wenn wir aus dem Bett kommen, nämlich **dem Gehen** (zum Badezimmer, Külschrank oder Wasserkocher...). Daraus hat sich dann eine einfache, einladende Bewegung entwickelt, die den Körper schnell flexibel macht und zugleich noch energetisiert.

Das Feedback der Teilnehmer auf die hier beschriebene Übung war sehr positiv:

- kein Widerstand oder Rückfall mit der Übung neben dem Bett anzufangen.
- nach 5 bis 10 tiefen Drehungen (mit vollständiger Atmung) fühlten sich die meisten schon so energetisch aufgeladen, dass plötzlich auch die Lust da war, anschließend einige Sonnengrüße zu machen. Bingo! Der „Missing Link“ um mehr Anfänger zur Aktion „Zuhause“ zu motivieren?

Beschreibung des „Carpe Diem“ Asana:

Ausgangsposition: Entspannt stehen (neben dem Bett, falls du unerwartet nochmal in den Schlaf fällst...).

Angefangen wird mit einer vollständigen Yoga-Einatmung. Dabei das linke Knie und beide Arme nach vorne heben. (Hier kannst du dir einen Schlafwandler visualisieren, der mit ausgestreckten Armen und einem gehobenen Knie am Ende der Dachrinne steht.)

Mit der nächsten Ausatmung, das gehobene linke Knie ein we-



nig nach rechts bewegen und zugleich beide Arme, Kopf und Oberkörper so weit wie möglich nach links hinten drehen.

Langsam und vollständig mit gestreckten Armen einatmen, den Kopf und den Oberkörper wieder nach vorn bringen, die Beine wechseln und in einer fließenden durchgehenden Bewegung ausatmen und das jetzt gehobene rechte Knie nach links drehen. Arme, Kopf und Oberkörper nach rechts hinten drehen.

Versuche die Arme auf eine Ebene gleichmäßig fließend, von ganz links (ausgeatmet), nach vorn (vollständig eingeatmet) und durchgehend nach ganz rechts (ausgeatmet) zu bewegen, usw. Wenn du die Übung korrekt ausgeführt hast, solltest du eine gleichmäßige Dehnung von Oberschenkel, Hüfte und Wirbelsäule bis in den Schulter- und Nackenbereich spüren können.

Außerdem ist diese Übung eine sehr schöne Herausforderung für eine dynamische Gleichgewichtsübung und eine harmonische Koordination verschiedener gegenseitiger Körperbewegungen kombiniert mit einer vollständigen Atmung. Je langsamer und tiefer die Atmung (und Drehung), je intensiver belebt diese Stellung.

Die zwei meist beobachteten Koordinationsfehler:

- das falsche Knie wird gehoben (zB. das rechte Knie, wenn der Oberkörper nach links dreht)
- das richtige Knie wird in die falsche Richtung (mit dem Oberkörper) gedreht.

Ich habe diese Übungen mittlerweile auch mit großem Erfolg in mein Office-Yoga-Programm eingebracht. Ich wünsche dir viel Spass beim Üben und würde mich sehr über Nachricht mit deinen Erfahrungen freuen. (info@yoga-integra.com)

Post Scriptum:

Was ich noch zu sagen hätte... dauert eine Atemkette... und einen letzten Tee im Stehen... (na, ist das Sattvig oder was...?). Patanjali's Yoga Sutra, Kapitel 1, Vers 1:

Atha yoganus asanam - Nun wird Yoga erklärt

Ich bin gerade zurück von einem wieder sehr inspirierenden Wochenende im Westerwald (Raja Yoga I). Sukadev's Kommentar in seinem Buch „Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ der erste Vers lautet: „[...] **atha ist jetzt, nicht morgen. Jetzt wird Yoga erklärt und praktiziert.**“

Yoga bei Beschwerden im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk (Iliosacralgelenk) - 2. Teil

von Jutta Qu'ja Hartmann

Hari Om, liebe Freunde!

Wie im Yoga Vidya Journal Nr. 10 (Herbst 2003) angekündigt, folgt jetzt der 2. Teil des Artikels zum oben genannten Thema.

Für die vielen Rückmeldungen, Fragen und Berichte von Betroffenen, die ich nach Erscheinen des 1. Teils des Artikels von euch erhalten habe, möchte ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.

Da das Thema einen größeren Umfang hat als ursprünglich angenommen, habe ich mich entschieden, im vorliegenden 2. Teil der Artikelreihe vertiefendes Wissen zum Kursverlauf, zur Systematik der ISG-Kurstunden, einiges zur themenbezogenen Anatomie und der speziellen Yogapraxis zu schreiben. Außerdem stelle ich erste vertiefende Literatur vor.

Auch wenn der Artikel an Yogalehrer gerichtet ist, so bist du als persönlich Betroffener ebenfalls von ganzem Herzen eingeladen, die Übungen zu praktizieren und so dein Wohlbefinden in einiger Zeit zurückzugewinnen. Ich wünsche dir dabei von ganzem Herzen viel Erfolg

Kursverlauf

Der Kurs läuft über mindestens 6 Monate, bei Bedarf auch länger.

Wöchentliche Treffen dienen dazu Yoga zu erfahren, die genaue Ausführung der Übungen zu gewährleisten, die Motivation der Teilnehmer aufrecht zu erhalten und den Betroffenen ein Forum zu bieten.

1. Basisübungen

Zu Beginn wird in das Thema eingeführt und die Basisübungen werden systematisch erarbeitet. Die Basisübungen werden so lange wie nötig, mindestens mehrere Wochen lang 5 - 6 mal täglich praktiziert.

2. Aufbauübungen

Wenn die unten beschriebenen Voraussetzungen gegeben sind, beginne mit dem Aufbauprogramm. Dazu werden dem Basisprogramm systematisch weitere Übungen, besondere Asanavariationen und klassische Asana hinzugefügt.

3. Klassisches Yogaprogramm

Dieses wird begonnen, nachdem das Aufbauprogramm seine heilende Wirkung entfalten konnte.

Stundenaufbau

Wie auch immer du deine Stunde strukturierst, folgende Anteile haben sich als fester Bestandteil der Stunde bewährt:

- **Meditation**

Mindestens 10 min, langsam steigernd.

- **Entspannungsphase**

Zu Beginn der Stunde und nach den Asana.

- **Pranayama**

Nicht zu heftig, eher auf Reinigung, Zentrierung und Sammlung ausgerichtet.

- **Asana**

Dem speziellen ISG-Programm folgend.

- **Rückmelde- und Austauschrunde**

Erfahrungen der letzten Kursstunde und der Woche besprechen. Gemeinsam schauen, welche Übungen wie zuhause gestaltet werden können, um einen möglichst harmonischen Heilungsverlauf zu bewirken.

Das Basisprogramm - die 5 Basisübungen

Diese speziell auf die Symptomatik abgestellten Übungen helfen den Betroffenen, in relativ kurzer Zeit schmerzfrei zu werden. Hierzu ist eine mehrfach am Tag ausgeführte, sehr genaue Praxis der Übungen über mehrere Wochen hinweg nötig.

Die ausführliche Beschreibung dieser fünf Übungen findet ihr im Yoga Vidya Journal, Ausgabe 10 oder auf meiner Website www.quaja.de. An dieser Stelle möchte ich sie nur noch einmal kurz nennen:

1. **Modifizierte Vorbeuge**
2. **Modifizierte Rückbeuge**
3. **Zehenraupe**
4. **Zehenpresse**
5. **Beckenschaukel**

Praxis:

Die 5 Basisübungen in der vorgegebenen Reihenfolge (1. - 5.) praktizieren.

Diese Übungsfolge anfangs 2 - 3 mal, später auch öfter wiederholen.

Den Zyklus der Übungen 6 mal täglich ausführen!

Yoga bei Beschwerden im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk

Täglich 10 Minuten meditieren.

Nachdem die Basisübungen über einige Wochen systematisch praktiziert wurden, kann mit Übungen des Aufbauprogramms begonnen werden. Die nachfolgend genannten Voraussetzungen dienen als Anhaltspunkt, um entscheiden zu können, ob deine Teilnehmer für das Aufbauprogramm bereit sind.

Sobald dies der Fall ist, werden systematisch sich steigernde Übungsreihen eingeführt, in die nach und nach auch die klassischen Asana integriert werden.

So ist nach einigen Monaten wieder das gewohnte Yogaprogramm möglich, ohne daß Rückfälle zu erwarten sind.

Die Aufbauübungen werden im 3. Teil der Artikelreihe ausführlich und mit Photos veranschaulicht beschrieben werden.



Schmerzprojektionen die von einem ligamentär hypermobilen Iliosacralgelenk ausgehen können. (entnommen: home.t-online.de/home/DWTH-Horn/becken.htm)

Voraussetzungen für das Aufbauprogramm

Für die Durchführung der nachfolgend beschriebenen Unterrichtsprogramme müssen folgende körperliche Voraussetzungen erfüllt sein:

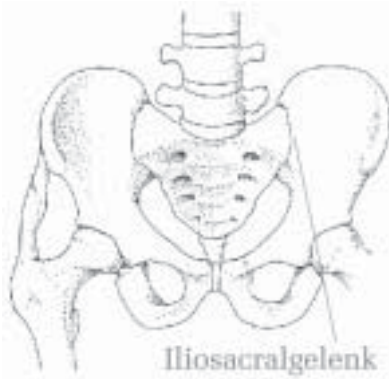
- Schmerzfreiheit beim Sitzen, Stehen, leichten Bücken und vergleichbaren Alltagsbewegungen. Ein leichtes, unangenehmes Empfinden ist akzeptabel, Schmerzen jedoch sind ein Indikator, daß weitere vorbereitende Arbeit nötig ist und eine Steigerung des Übungsprogramms verfrüht wäre.
- Die modifizierte Vorbeuge, wie sie im 1. Teil des Artikels in Abbildung 2 zu sehen ist (Vorbeugewinkel 45° bis 60°), kann von den Teilnehmern leicht und schmerzfrei eingenommen werden. Die weitergehende Haltung, wie auf der gleichen Seite in Abbildung 3 (Vorbeugewinkel 90°) dargestellt, ist bereits problemlos möglich, wenn auch nicht unbedingt ganz ohne deutliche Empfindungen im ISG Bereich.
- Die modifizierte Rückbeuge ist angenehm und schmerzfrei möglich. Sie kann bereits länger gehalten werden.
- In der Zehenraupe kann der Körper aus reiner Zehenkraft heraus vorwärts gezogen werden (das Becken wird dabei nicht als Hilfe eingesetzt).
- Die Beckenschaukel ist zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden, d.h. sie wird mehrmals täglich praktiziert und dient auch als Ausgleichsübung, wenn das Bedürfnis entsteht, den unteren Rücken nach hinten zu schieben.
- Als Folge der Beckenschaukel sind die Bauchmuskeln stärker geworden.
- Die Teilnehmer fühlen nicht mehr das dringende Bedürfnis, den unteren Rücken nach hinten (in Richtung Rundrücken) schieben zu wollen.

- Der Wechsel zwischen Alltagspositionen (beispielsweise vom Sitzen ins Stehen oder Liegen ins Stehen ...) ist inzwischen wieder wesentlich leichter möglich.
- Der Hartspann der Muskulatur ist aufgelöst und die aus dem Hartspann resultierenden akuten Schmerzzustände sind behoben.

Was du wissen solltest

Teilnehmer

- Du kannst damit rechnen, daß deine Teilnehmer sich immer noch unsicher fühlen in Bezug auf ihre Wirbelsäulen- und Beckenbelastbarkeit, da die Schmerzen schnell wieder auftreten und das Iliosacralgelenk noch sehr instabil ist.
- Die Teilnehmer fühlen sich häufig bezüglich ihrer körperlichen Grenzen unsicher und neigen dazu, sich zu unter- oder überfordern.
- Nach dem Basisprogramm fühlen sich die Betroffenen oft viel besser, trotzdem sind der Bewegungsumfang und die Möglichkeiten der Wirbelsäule noch nicht wieder hergestellt. Hier ist es nötig, besonders achtsam zu sein, um verfrühte Überbelastung durch schweres Heben, starkes Dehnen und unachtsame Bewegungen zu vermeiden.



Anatomisches

- Bis das ISG wieder stabil ist, vergehen in der Regel mehrere Monate. Dies ist abhängig von der Schwere der erlittenen Dislokation und der Regenerationsfähigkeit des Gewebes. Dabei gilt folgende Faustregel:
Eine schwere Dislokation im ISG geht mit Muskelhartspann und einer Überdehnung des haltenden Bandapparats einher. In der Behandlung braucht es 'nur' einige Tage bis wenige Wochen, die betroffenen Muskeln wieder dauerhaft zu lockern. Um die überdehnten Bänder jedoch in ihre ursprüngliche Haltekraft zurückzuführen, benötigt man in der Regel mehr als 6 Monate, oft auch $\frac{3}{4}$ bis 1 Jahr.
- Dies sollte bei der Stundenplanung unbedingt Beachtung finden und ist darüber hinaus eine wichtige Information für die Betroffenen, da sie eine verfrühte Rückkehr zum starken Belasten und intensiven Dehnen vermeiden müssen, wenn sie Rückfällen vorbeugen wollen.
- Starke Dehnpositionen strecken neben den Muskeln auch die Sehnen, welche die Muskeln am

Yoga bei Beschwerden im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk

Skelett fixieren. Darüber hinaus dehnen sie auch die Bänder, welche die Knochen untereinander verbinden und die gelenkstützenden Haltestrukturen sowie das Bindegewebe. Als Folge starker Dehnübungen wird der Körper gestreckt und er gewinnt Weite. So baut er Geschmeidigkeit und Flexibilität auf.

Auf der anderen Seite bedeutet das starke Dehnen allerdings auch, daß der Körper für einen gewissen Zeitraum destabilisiert wird. Dies wirkt so lange, bis sich die Haltestruktur nach der starken Dehnung neu formiert hat und die Kräftigung aus den Asana und den Alltagshandlungen strukturbildend wirkt.

- Bänder und bandartige Gewebe, die einmal überdehnt waren, neigen dazu, bereits bei geringerer Belastung starke Reaktionen zu zeigen. Das überdehnte Gewebe kann dabei die in wochenlanger Arbeit rückgewonnene Stabilität innerhalb einer einzigen Überdehnung wieder verlieren. Dieser Effekt zeigt sich besonders in der Heilungs- und Behandlungsphase bei vorhandener ISG Symptomatik, aber auch bei vergleichbaren Beschwerdebildern, die durch eine Destabilisierung des Haltegewebes gekennzeichnet sind.

Als Folge dieser Gewebeeigenart ist jede destabilisierende Position während der ISG Behandlung zu vermeiden. Daher werden sowohl während der Praxis des Basis- und Aufbauprogramms, als auch einige Monate darüber hinaus, stark dehnende Stellungen vermieden.

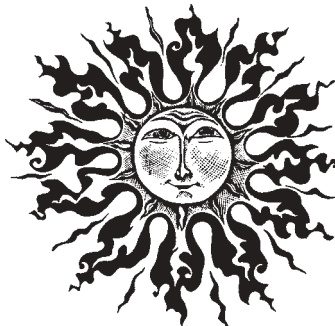
Praxis

- Bei der Praxis des Basis- und Aufbauprogramms sind auch 'versteckte' Vorbeuge- und Grätschstellungen zu unterlassen.

Beispielsweise enthält der Ausgang in den Kopfstand, je nach Leistungsniveau der Praktizierenden, eine Vorbeugephase mit gebeugten oder gestreckten Beinen. Da diese Position unbedingt vermieden werden muss, wird der Kopfstand so lange aus dem Programm genommen, bis Vorbeugepositionen wieder möglich sind.

Gleiches gilt für eine größere Anzahl von Positionen wie beispielsweise Pflug, Kopf zu Knie Stellung, Vorbeuge, Grätschsitz in allen Variationen, Stellung des Kindes (auch welches Blatt genannt) und viele andere mehr.

Daher ist es nötig, die für die Stunde geplanten Asana hierauf zu überprüfen und durch geeignete Alternativen zu ersetzen.



- Da eine einzige Überdehnung den Trainingseffekt mehrerer Wochen Basis- und Aufbauübungen zunichte machen kann, ist sehr genau auf die Flexibilitätsgrenzen der Teilnehmer zu achten und unter ihrer möglichen Dehnfähigkeit zu arbeiten.
- Bei starken Beschwerden im Sitzen während der Meditation, ist achtsames Gehen als Einstieg eine gut geeignete Alternative. Später wechselt man in das Sitzen auf einem Meditationsbänkchen, da dieses eine für das ISG günstigere Position gestattet. Wer an das Sitzen auf dem Kissen bereits gewöhnt ist, wird bereits nach kurzer Anwendung der Basisübungen in seine vertraute Sitzposition zurückkehren können.
- Auch nach Rückkehr zum klassischen Yogaprogramm, sind noch für mehrere Monate extreme, vorrangig auf die Erhöhung der Flexibilität ausgerichtete Dehnpositionen in der Vorbeuge und Grätschstellung zu vermeiden.

Was bei den Betroffenen unterstützend wirkt

- Als Lehrer hast du dich innerlich darauf eingestellt, dass die Auflösung der ISG Beschwerden einen längeren zeitlichen Rahmen umspannt und du bist bereit, diese Zeit als Unterstützung an der Seite deiner Teilnehmer zu stehen.
- Du informierst deine Teilnehmer sehr genau und setzt dich über ihr Beschwerdebild regelmäßig in Kenntnis, um so die Kursinhalte zu steuern.
- In dem Bemühen der Teilnehmer nach Heilung bist du bereit, sie hilfreich zu unterstützen, indem du ihnen Mut machst, sie anspornst, übertriebenen Ehrgeiz bremsst, und bei Mutlosigkeit positiv auf sie einwirkst.

Literatur

Zur Vertiefung empfohlene Literatur

- Kabat-Zinn, Jon - Gesund durch Meditation. Barth Verlag, ISBN 3502623325. Erprobte Methoden ausführlich und praktisch beschrieben. Sehr kompetent, anregend und inspirierend.
- Swami Sivananda - Konzentration und Meditation. Yoga Vidya Verlag. Grundlagenwerk zur Meditation. Ein Meister vermittelt tiefes Wissen und Verständnis auch der komplexesten Phänomene. Inspirierender, tiefsinniger und immer auch praktischer Leitfaden zur Meditation.
- Lenhart, Seibert - Funktionelles Bewegungstraining. Urban & Fischer Verlag, ISBN 3437466712. Anschauliche Beschreibung muskulärer Dysbalancen, ihre Erkennungs- und Ausgleichsmöglichkeiten. Ausführliche Beschreibung von Muskeltests, Trainingstechniken und beeinflussten Muskelgruppen.

Verwendete Literatur

- Pernkopf, Eduard - Atlas der topographischen und angewandten Anatomie des Menschen. Urban & Schwarzenberg Verlag. Wird nicht länger aufgelegt. Anatomieatlas für Mediziner. Hochwertige Darstellungen und detaillierte Ansichten. Beschriftung ausschließlich in Fachterminologie.

Yoga bei Beschwerden im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk

- Frick, Leonhardt, Starck - Allgemeine Anatomie, Spezielle Anatomie I & II in 2 Bänden. Georg Thieme Verlag, ISBN 3133568035 & 3133569031. Kurzgehaltenes Anatomielehrbuch in 2 Bänden. Ausschließlich in Fachterminologie verfasst.
- Coulter, H. David - Anatomy of Hatha Yoga. Body and Breath Inc., ISBN 0970700601. Anspruchsvolles Anatomiebuch für ernsthaft Interessierte. Eine wahre Fundgrube voller Wissen mit detaillierten Beschreibungen. Gute Englischkenntnisse sind nötig
- Schäffler, Menche - Mensch, Körper, Krankheit. Urban & Fischer Verlag, ISBN 3437550918. Allgemeine Anatomie anschaulich und ausreichend beschrieben. Bezüge zu Krankheiten werden hergestellt. Auch für interessierte Laien geeignet.
- Ebert, Dietrich - Physiologische Aspekte des Yoga. VEB Georg Thieme Verlag, ISBN 3740400021. Wissenschaftliche Untersuchung der Wirkungen des Yoga im menschlichen Körper. Für alle, die an den physiologischen Wirkung des Yoga interessiert sind.

In der nächsten Ausgabe werden neben dem Aufbauprogramm weitere Literaturhinweise folgen.

2005 wird es im Yoga Vidya Ashram in Hom-Bad Meinberg eine **mehrtägige Fortbildung zum Thema Iliosacralgelenk** geben. In dieser Fortbildung wird sowohl Betroffenen die Möglichkeit zum Erlernen der Übungen gegeben werden, als auch Yogalehrern die Gelegenheit eröffnet, die Übungsreihen detailliert kennenzulernen, um sie dann in ihre Unterrichtspraxis zu integrieren. Bitte beachtet hierzu das Kursprogramm des Ashrams.

Ich danke für eure Aufmerksamkeit und freue mich über Anregungen, Rückmeldungen und persönliche Erfahrungen unter jutta.quja@web.de und www.quja.de





Gedanken zur Achtsamkeit

von Parvati Ruth Burbach

Gelebte Achtsamkeit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für unsere Entwicklung. Wir müssen wissen, was mit uns, in uns und um uns passiert, und das am Besten in jeder Sekunde unseres Lebens.

Achtsames Wahrnehmen ist Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, ohne Verdrängung, ohne Wertung, jetzt ganz Dasein in unseren Gedanken, Worten und Handlungen.

Achtsamkeit fließt... ohne Anfang und ohne Ende...

Achtsamkeit kämpft nicht... Achtsamkeit ist pure Energie... jetzt eingesetzt... ganz einfach... annehmen was ist... kein Ankämpfen gegen das, was nicht sein soll... wahrnehmen und akzeptieren...das ist alles, sonst nichts.

Bevor wir Andere anleiten können, müssen wir zuerst an uns selbst arbeiten, bis wir erfahren und ganz klar verstehen im bewussten Hier und Jetzt zu leben. Nur wenn wir selbst achtsam sind, können wir andere anleiten.

Achtsamkeit hört nicht auf, und während wir versuchen Achtsamkeit zu lehren, müssen wir selbst achtsam sein... wir müssen uns selbst belehren... uns selbst sehen... wir müssen selbst Bescheid wissen... wir müssen selbst verstehen.

Manchmal gelingt es uns achtsam zu sein und manchmal nicht. Aber das ist nicht so schlimm. Wichtig ist, dass wir es merken. Wir müssen ganz bewusst merken, dass wir nicht achtsam sind. Das ist der Weg um achtsam zu werden. Diese Übung läuft rund um die Uhr. Wenn wir einmal den Entschluss gefasst haben Achtsamkeit zu üben, sollten wir einfach damit anfangen, ohne uns unter Druck zu setzen. Wir beobachten einfach unsere Gedanken und gehen unseren alltäglichen Dingen nach. Wir achten auf unsere Bewegungen und Empfindungen, ohne Beurteilung und erleben alles ganz bewusst...

Wenn wir handeln, arbeiten, üben oder irgendetwas tun, dann sollten wir:

- Wirklich Dasein mit unserer Achtsamkeit
- Dabei sein mit all unseren Gedanken und Gefühlen
- Bewegung, Haltung und Atmung bewusst wahrnehmen
- Wachsamkeit entwickeln für alles, was uns behindert und hemmt
- Offen sein für die inneren und äußeren Lebenskräfte

Achtsamkeit bedeutet: „vorsätzliches, bewusstes Aufmerksam-Sein“

Wenn wir uns darauf einlassen, werden wir in kurzer Zeit positive Zeichen entdecken. Die Achtsamkeit durchdringt alle Bereiche unseres Lebens. Wir können achtsamer arbeiten und achtsamer mit uns selbst und anderen umgehen. Es

sollte unser Ziel sein, jeden Augenblick wahrhaft in voller Aufmerksamkeit zu erleben, dann nämlich können wir die Tiefe im Leben erkennen, Zufriedenheit und Ruhe erreichen und müssen uns nicht durch ängstliche Gedanken und rastloses Tun selbst unsere Lebensqualität vermindern.

Wenn wir wahrhaft achtsam sind, beurteilen wir nicht und sind nur Beobachter. Wir haben Geduld, denn wir wissen, dass Entwicklungen Zeit benötigen. Wir lassen los und genießen die Erfahrung des Augenblicks in vollem Vertrauen. Denn es gibt nur diesen einen Augenblick, sonst nichts. Alles andere ist gewesen oder noch nicht da.

Es kommt nur darauf an, das Jetzt zu erleben, dort, wo es kein Denken gibt. Im Jetzt brauchen wir nicht mehr zu grübeln. Wir sind frei und stark. Wir erleben und erkennen sofort. Und dann lassen wir es los, ganz leicht lassen wir es hinter uns, ohne noch einmal darüber nachzudenken und das Erleben zu benennen. Wir kümmern uns einfach nicht weiter darum. Im nächsten Moment hat sich der Gedanke sowieso wieder verändert.

Achtsamkeit ist reines Erleben, ohne Denken, ununterbrochen. Das bloße Erleben beobachten, und wenn man es erkannt hat, einfach wieder loslassen. Wir brauchen uns nur dafür zu entscheiden, an jedem Tag, in jeder Stunde, in jeder Sekunde unseres Lebens. Das ist unser Schlüssel zu innerer Gelassenheit. Wir können so jeden Augenblick als das akzeptieren was er ist – neu und unwiederbringlich.

Wir können immer wieder neu anfangen, uns von Sekunde zu Sekunde neu erschaffen und unser Leben intensiv leben, bewusst und aufmerksam in der Großzügigkeit des Hier und Jetzt.

Achtsamkeit ist nicht Stillstand... Achtsamkeit ist nicht Warten...Achtsamkeit ist Sein, in seiner höchsten Form. Wenn wir bewusst achtsam sind, gibt es kein Warten mehr auf eine andere Situation, weil wir einfach sind. Und während wir in einer Warteschlange an der Kasse stehen, haben wir nicht mehr das Gefühl, dass wir unsere Zeit vergeuden, dass wir Zeit verlieren... sondern wir sind bewusst und wissen um die Bedeutung des Augenblicks, den wir nutzen. Allein dieses Wissen um die Vergänglichkeit des Augenblicks lässt uns liebend und achtsam sein. Wartezeit ist geschenkte Zeit... sie war nicht eingeplant... Wartezeit kann ein Gewinn sein...

Achtsamkeit ist Liebe... Liebe der gegenwärtigen Situation, dem „JETZT“ gegenüber. Was gibt es sonst mehr?

Artikel von Parvati Ruth Burbach, unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg (Yogalehrerin BYV, Dipl. Ayurveda-Therapeutin)

Der Ayurveda

von Parvati Ruth Burbach

AYURVEDA „die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“ gilt als die „Mutter der Medizin“. Ayurveda ist das älteste, überlieferte Gesundheitssystem der Welt und kam vor ca. 5000 Jahren aus Indien. Sie ist die Grundlage aller Naturheilssysteme und zeigt sich im Gegensatz zu westlichen Gesundheitssystemen als ein ganzheitliches Lebenskonzept.

Gleichgewicht und Harmonie sind zentrale Begriffe des Ayurveda und stehen gleich mit innerer Ausgewogenheit, Glück, vollkommener Zufriedenheit und dauerhaftem Wohlbefinden. Der Ayurveda zeigt, wie wir mit richtiger Ernährung, Kräutern, Massagen, Yogaübungen, Atemübungen und Meditation Krankheiten vorbeugen und unsere Gesundheit erhalten können.

Heute noch finden sich Theorien und Konzepte

- ... in der alten ägyptischen Medizin
- ... in der Heilkunde Tibets
- ... bei den Ärzten Persiens
- ... in der traditionellen chinesischen Medizin
- ... in den Lehren Hippokrates

Der Ayurveda lehrt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können. Er beschäftigt sich mit allen Aspekten des Lebens und untersucht, was dem Leben förderlich ist und was ihm schadet. Ayurveda ist ein natürlicher Weg, unseren Körper von Disharmonien zu befreien und uns in ein körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht zu bringen.

Die Lehre der 3 Bioenergien (Doshas) hat hierbei einen zentralen Stellenwert. Die Konstitutionstypen VATA, PITTA und KAPHA bezeichnen die Summe aller angeborenen Eigenschaften und Anlagen (PRAKRITI). Diese Anlagen sind von Geburt an vorgegeben und ändern sich grundsätzlich nicht. In jedem Mensch wirkt eine bestimmte Zusammensetzung der Doshas, die seine körperlichen Eigenarten, sein Aussehen und seine persönlichen Neigungen und Abneigungen prägt. Sie regeln als die verborgenen Kräfte des Lebens alle biologischen, psychologischen und physiologischen Funktionen des Körpers und des menschlichen Bewusstseins. Ist ihr Gleichgewicht gestört, so ist das Anfangsstadium einer Krankheit erreicht.

Nach ayurvedischen Erkenntnissen kann ein Mensch unter folgenden Gesichtspunkten krank werden:

1. Wenn ein Dosha aus dem Gleichgewicht gekommen ist.
2. Wenn sich Giftstoffe durch unsachgemäße Ernährung, falsche Denkweise, falsches Handeln im Körper ansammeln, vorwiegend in Magen und Darm.
3. Generell wenn VATA im Überfluss ist. (Vata kontrolliert durch das Prinzip der Bewegung alle anderen Doshas).

Teile des Ayur veda:

- Die Kräuterheilkunde
- Die Ernährungslehre
- Die Körperarbeit (Hatha-Yoga)
- Psychologie
- Spiritualität
- Panchakarma
- Musiktherapie (Gandharva – VEDA – Musik, die ewige Musik der Natur)
- Farb- und Aromatherapie
- Meditation (Bewusstsein)
- Rasayanas (Verjünger) = Amalaki, Milch, Safran, Ghee, Honig
- Nahrungsergänzungsmittel
- Natürliche Stärkungsmittel aus Kräutern und Mineralien

Die Autorin Parvati Ruth Burbach ist Yogalehrerin BYV und Dipl. Ayur veda-Therapeutin.

(Anschrift: Unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg)



Die verschiedenen Konstitutionstypen

von Parvati Ruth Burbach

Der VATA-TYP

VATA ist das Bewegungsprinzip im menschlichen Organismus und setzt sich aus den Elementen Äther und Luft zusammen. VATA ist eng mit dem Nervensystem verbunden. Sein Prinzip ist die Beweglichkeit, und sein Hauptsitz im Körper liegt unterhalb des Nabels im Bereich des Dickdarms. Alles, was sich in uns bewegt, ist von VATA bestimmt, so auch die Bewegung des Atems, der Verdauung des Stoffwechsels und der Gedanken.

VATA ist verantwortlich für:

- alle Bewegungsabläufe in den Körperzellen und Eingeweiden
- die Wachstumssteuerung
- die Regelung der Aktivität des Geistes und aller Sinnesorgane
- die Kontrolle der beiden anderen Doshas

Das Element Äther steht hier für fehlenden Widerstand und wird in Beziehung zum Gehör, somit zum Ohr, aber auch der Zunge und damit der Sprache gesetzt. Das Element Luft steht für Ausdehnung und Bewegung. Ihm zugeordnet sind der Tastsinn, somit die Haut und der Anus.

Das VATA-Dosha können wir in unserem Körper durch die Eigenschaften kalt, trocken, rau, fein, schnell, hart und rissig erkennen und lokalisieren. Wenn das VATA-Dosha vorherrscht, so ist die Haut trocken, Hände und Füße sind häufig kalt, der Stoffwechsel und die Sprechweise schnell und die Haare fein. Auf der psychischen Ebene wird VATA durch eine feine Wahrnehmung sowie schnelle und sprunghafte Gedankenabfolgen bestimmt.

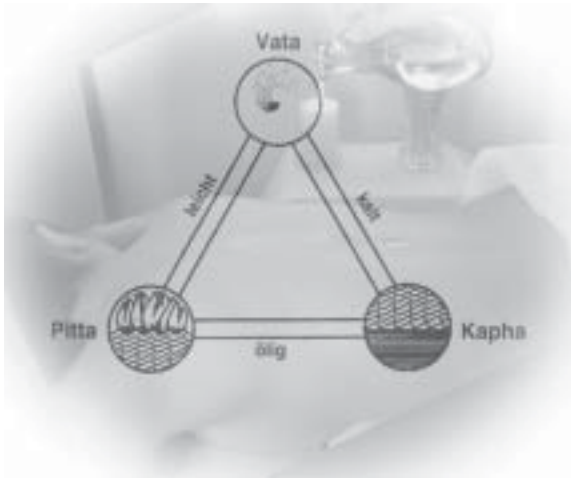
Der VATA-Typ ist begeisterungsfähig, wissensdurstig, reiselustig und hat eine Abneigung gegen kaltes, windiges Wetter. Die Lust, etwas zu verändern, unerforschte Wege zu gehen und dem Leben einen neuen Sinn zu verleihen, entsteht durch die aktive und positive VATA-Kraft.

Ist diese VATA-Energie jedoch negativ gepolt, so stehen Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit und mangelnder Mut einem Neubeginn im Weg. Der Mensch ist mit seiner alten Lebenssituation unzufrieden und findet keinen gangbaren Weg, das Neue einzuleiten.

Ist der VATA-Anteil zu hoch, ist man immer auf der Suche, verliert leicht das Ziel aus den Augen und kann sich oft nicht entscheiden, welcher Weg der Optimale ist. Man fängt alles mit großer Euphorie an, doch nach kurzer Zeit schwindet das Interesse, und man beginnt sich zu langweilen.

Das Leitmotiv des VATA-Types ist: „wechselhaft“. VATA führt die anderen Doshas an. Wann immer ein Dosha aus dem Gleichgewicht gerät, ist VATA das erste und verursacht die Frühstadien einer Erkrankung. Es kann die anderen Doshas täuschen, sodass man zunächst glaubt, dass PITTA oder KAPHA das Problem schaffen. VATA ist der König der Doshas; ist es im Gleichgewicht, sind es normalerweise auch PITTA und KAPHA. VATA ist die Grundlage für unser Gleichgewichtsgefühl, daher ist die Ausgeglichenheit dieses Doshas lebensnotwendig.

Befinden wir uns, bzw. befinden sich unsere Doshas im Gleichgewicht, sind wir wesentlich



empfindlicher für positive Gefühle. Die Art und Weise unseres Denkens und unserer Gefühle wird durch unser gegenwärtiges Dosha beeinflusst. Unsere ganzen Gefühlsregungen und Verhaltensweisen sind jeweils auf unsere Konstitution zurückzuführen.

Positiv

Leichtigkeit, Heiterkeit und Lebensfreude, Wachheit, Klarheit, Kreativität

Negativ

Angst, Kummer, Traurigkeit, Unsicherheit, Depressionen

Reduziert Vata:

regelmäßiger Tagesablauf, wärmende Mahlzeiten, wenig Rohkost, Massagen, Bäder

Ernährung:

Vata reduzierend: süß, sauer, salzig

Vata erhöhend: scharf, bitter, herb

Der PITTA-TYP

PITTA wird mit dem Energieprinzip identifiziert und hat das Element „Feuer“ als Grundlage. PITTA ist verantwortlich für:

- den Stoffwechsel
- die Tätigkeit der Verdauung
- den Wärmehaushalt im Körper
- den Intellekt
- den Hormonhaushalt
- den emotionaler Ausdruck

Das Element Feuer steht hier für Hitze. Ihm zugeordnet sind der Sehsinn, somit die Augen, sowie die Geschlechtsorgane.

Die verschiedenen Konstitutionstypen

PITTA hat seinen Sitz im Magen, im Zwölffingerdarm und im Dünndarm. Seine Attribute sind: heiß, scharf, flüssig, feucht, sauer, bitter, leicht, sich gut verteilend und plötzlich auftretend.

Ein Pitta-Typ ist vor allem an seiner ausgeprägten Führungspersönlichkeit zu spüren. Pitta schafft Lust am Arbeiten, Bestimmen und Bewegen. Eine innere Kraft, Wissen und Motivation erfüllt den Menschen, lässt Hindernisse klein werden und Unangenehmes bewältigen.

Pitta-Menschen sind sehr ehrgeizig und wollen immer perfekt sein. Der innere Leistungsdruck ist so stark, dass sie selten zufrieden sind. Doch das ist für sie kein Grund zur Verzweiflung, im Gegenteil! Es dient dem Antrieb, Unmögliches wahr zu machen und keine Mühe zu scheuen.

Die Pitta Energie verleiht eine starke Ausstrahlung, brillante Intelligenz und große Willenskraft. Wenn ein Pitta-Typ einen Raum betritt, so ist der Raum „voll“. Jeder spürt die Dynamik und das Charisma.

Leider ist die Pitta-Kraft nicht immer leicht zu zügeln. Oft schießt sie über ihr Ziel hinaus und äußert sich in Aggressionen, cholерischen Anfällen und Fanatismus. Menschen mit viel Pitta sind mit einer Art „Kritik-Finger“ geboren: Ihr brillanter Verstand spürt sofort Fehler auf und sieht Unzulänglichkeiten. Dadurch entseht der Eindruck, niemals gut genug zu sein. Tatsächlich bringt Pitta einen sehr hohen Erfolgsanspruch mit sich, aber auch die Fähigkeiten, das gewünschte Ziel zu erreichen. Pitta-Menschen verlieren ihr Ziel niemals aus den Augen und werden durch Stress und Anforderungen nur noch schneller, effizienter und genauer. Die Angst vor Fehlern lässt sie auch bei Zeitdruck immer perfekter und pingeliger werden. Für andere Menschen ist der Umgang mit einer ausgeprägten Pitta-Persönlichkeit oft nicht einfach. Durch ihr einnehmendes Wesen und der Hang zur Intoleranz fühlt man sich leicht bedrängt, kritisiert und wenig geschätzt.

Pitta ist eine feurige Kraft, und sie braucht das richtige Maß an „Brennmaterial“, um sich nicht selbst zu verzehren. Dieses Brennmaterial besteht aus geistigen Anforderungen, körperlicher Aktivität und tygerechter Ernährung. Wenn der Körper schwitzt, breitet sich ein wohliges Gefühl von Stärke, Zufriedenheit und Vitalität aus. Auch negative Emotionen können durch körperliche Aktivität sehr gut abgebaut werden. Sport ist für PITTA-Typen dann interessant, wenn es auch etwas zu gewinnen gibt. Der Wunsch, der Beste zu sein, die eigenen Leistungen immer wieder zu übertreffen und andere auszustechen, ist ein immerwährender Kitzel auf allen Lebensbereichen.

Rein körperlich betrachtet äußert sich PITTA in den Eigenschaften sauer, scharf und flüssig. Dies macht sich vor allem in übermäßigem Schwitzen, Übersäuerung und starkem Appetit bemerkbar. Ist das PITTA zu hoch, so brennt die Verdauungsenergie sehr stark. Man hat ständig Hunger und ist sehr ungeduldig, ärgerlich und gereizt, wenn nicht sofort etwas Essbares zur Verfügung steht. Alle natürlich süßen Speisen, Rohkost und grünes Gemüse bieten dann den idealen Ausgleich.

Unreine Haut, Magenschmerzen, Sodbrennen, Durchfall und Entzündungen sind oft auftretende PITTA-Probleme: Durch übermäßige Säurebildung und psychische Anspannung erhöht sich das PITTA in uns, insbesondere bei Verzehr von säuernden Speisen wie Fleisch, Weißmehlprodukten, Alkohol, Kaffee und Zucker. Scharfe Speisen regen ebenfalls die Säurebildung an und haben eine verbrennende und anheizende Wirkung auf unsere PITTA-Kraft. Zum Ausgleich eignen sich alle

kühlenden Speisen und Gewürze wie Melone, Kartoffeln, Fenchel, Kardamom, Minze und Koriander am besten.

Positiv

viel Energie, Charisma, Ausstrahlung, glühende Augen, zielgerichtete Energie, begeisterungsfähig

Negativ

Aggressionen, Neid, Hass, Eifersucht, Stolz

Reduziert Pitta:

auf ausreichende Entspannung und bewusste Atmung achten, mehr Schlaf, zurückziehen

Ernährung

Pitta reduzierend: süß, bitter, herb

Pitta erhöhend: scharf, sauer, salzig

Der KAPHA-TYP

KAPHA repräsentiert das erhaltende und stabilisierende Prinzip des Körpers und setzt sich aus den Elementen „Wasser“ und „Erde“ zusammen. Kapha hat seinen Sitz in den oberen 2 Dritteln des Magens und in der Brust.

KAPHA ist verantwortlich für:

die Körperstruktur

den Flüssigkeitshaushalt

den Zusammenhalt und die Stabilität der Strukturen unseres Körpers

die Förderung der natürlichen Abwehrkräfte

Das Element Wasser steht hier für Flüssigkeit und repräsentiert den Geschmackssinn, somit die Zunge und den Gaumen, sowie die Füße. Das Element Erde steht hier für Festigkeit, Rauheit und Form. Ihm zugeordnet ist der Geruchssinn, somit die Nase sowie die Hände.

Seine Eigenschaften sind: süß, schwer, beständig, weich, kalt, ölig, fettig, träge und weiß.

KAPHA ist die erhaltende, bewahrende und aufbauende Struktur in uns. Körperlich drückt sie sich durch die feste Körperstruktur, das Lymph- und Immunsystem aus. Auf der psychischen Ebene ist KAPHA der Teil in uns, mit dem wir innere Ruhe, Frieden und Harmonie erfahren und genießen möchten. Mit Kapha haben wir Zeit, die kleinen Schönheiten des Lebens zu genießen, sind zufrieden und lieben das Altbewährte. Menschen, die von der KAPHA-Energie geprägt sind, wirken auf andere manchmal etwas schwerfällig und behäbig, dafür sind sie sehr ausdauernd und stark. Hat eine KAPHA-Persönlichkeit erst einmal ein neues Ziel gefasst, so wird sie nicht müde, dies bis zum erfolgreichen Abschluss in Geduld und Zähigkeit zu verfolgen. Aus diesem Grund hält man in der indischen Kultur KAPHA für die erfolgsversprechende Kraft im Menschen.

KAPHA-Typen agieren eher wohlüberlegt, gründlich und bevorzugen einen ruhigen, gleichmäßigen Lebens- und Arbeitsstil. Überstürzte Entscheidungen, hektische Aktivitäten und spontane Erneuerungen werden mit Misstrauen und Abneigung begutachtet und das Praktische und Traditionelle wird immer den Vorrang haben. Der Einfluss von KAPHA macht häuslich, und die

Die verschiedenen Konstitutionstypen

Priorität des Lebens ist primär auf die Familie ausgerichtet. Privates Glück in einer beständigen Partnerschaft, gesunde, glückliche Kinder und treue Freundschaften sind dann das Wichtigste und schenken innere Zufriedenheit, Sicherheit und Lebensglück.

Ist KAPHA zu stark, so wird man leicht unflexibel und schränkt seinen Lebensradius immer mehr ein. Das aktive Leben wird dann durch seine intensive Bewegung und Veränderung zu anstrengend. Dadurch nimmt der KAPHA-Typ immer weniger am Leben teil, kapselt sich ab und isoliert sich emotional und geistig von seiner Umgebung. Heißhunger und unkontrollierte Gelüste nach Essen, insbesondere nach süßen, fetten Speisen, Käse, Wurst usw. aus Lust und Langeweile bewirken eine Gewichtszunahme und Überfettung des Gewebes. Jede KAPHA-Konstitution kennt Phasen des inneren Rückzuges, den Wunsch nach Alleinsein, Faulenzen und das Bedürfnis, Konfliktsituationen erst einmal in sich selbst auszusitzen.

Steigert sich diese natürliche Regenerationsphase in eine typische KAPHA-Depression, so fühlt man sich vom Leben überfordert und taucht vollständig in eine Traumwelt ab. Bewegung und Aktivität würden dann nur Unbeständigkeit in das auf Sicherheit ausgerichtete Weltbild bringen. Der KAPHA-Typ lehnt in solchen Situationen jeglichen Gefühlsaustausch mit anderen ab, igelt sich ein und stumpft gleichzeitig ab.

Um das KAPHA wieder in seine gesunde Form zurückzubringen, ist ein regelmäßiges Bewegungsprogramm auf körperlicher und geistiger Ebene sehr zu empfehlen. Hilfreich ist ein bewusst aktives gestaltetes Leben. Einmal in der Woche zu walken, zu schwimmen oder in die Sauna zu gehen ist ein Minimalprogramm für körperliche Vitalität. Auf geistiger Ebene ist es für KAPHA-Typen sehr anregend, zusammen mit anderen Menschen etwas zu unternehmen. Soziales Engagement sowie Interesse für Sprachen, Kultur und Psychologie sind für kaphageprägte Menschen eine natürliche Motivation zum vitalen und erfüllten Lebenswandel.

Der Genuss von warmen und mit leichter Schärfe gewürzten Speisen ist eine hervorragende Anregung für den Stoffwechsel und die Verdauungskraft. Besonders empfehlenswert sind bittere Gemüse (wie z.B. Chicorée, Spinat, Mangold, Artischocken) mit den verdauungsfördernden Gewürzen Kreuzkümmel (Cumin), Pfeffer, Chili, Meerrettich, Kurkuma, Ingwer und Senfkörnern.

Positiv

ruhige beständige Persönlichkeit, Geduld, Mitleid, Zärtlichkeit, Standfestigkeit

Negativ

fehlende Antriebskraft, Lethargie, Ignoranz, Trägheit. Er ist geistig festgefahren und unbeweglich

Reduziert Kapha

viel Bewegung, auch mit körperlicher Anstrengung, Atikvurlaub

Ernährung

Kapha reduzierend: scharf, bitter, zusammenziehend

Kapha erhöhend: süß, sauer, salzig



Artikel von Parvati Ruth Burbach, Unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg (Yogalehrerin und Dipl. Ayurveda-Therapeutin). Teilweise Auszüge aus dem Ayurveda-Praxisbuch von K. Rosenber g

Ayurvedische Karottensuppe

1 EL Sesamöl

1 EL Vollrohrzucker

500 g Karotten, geschält und in Stücke geschnitten

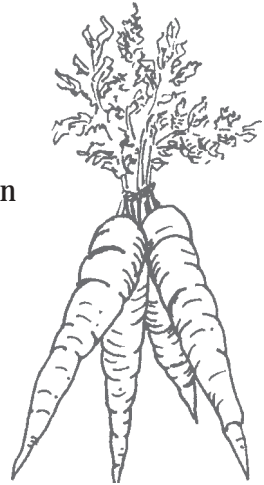
½ EL Gemüsebrühe

1 TL frischer Ingwer, fein gehackt

½ Chilischote

½ Becher Sahne

frische Korianderblätter



Sesamöl erhitzen, Zucker darin karamellisieren, die Karotten dazugeben und mit Wasser aufgießen. Die Karotten dämpfen bis sie bissfest sind. Alles in den Mixer geben und fein pürieren, wieder in den Topf geben, Gemüsebrühe, Ingwer und Chilischote dazugeben und einmal aufkochen lassen. Sahne unterrühren und mit frischen Korianderblättern servieren.

Guten Appetit!

Rezept von Parvati Ruth Burbach (Yogalehrerin BYV, Dipl. Ayurveda-Therapeutin), Unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg..

Buntes Paprikagemüse

500 g Paprika (in allen Farben) in Streifen geschnitten

3 EL Ghee

50 g Rosinen, eingeweicht

4 EL Zitronensaft

3 EL Rohrzucker

1 TL frischer Ingwer, geschält, gerieben

1 EL Garam Masala

1 TL Curry

Frischer Koriander

Salz, Pfeffer

Paprikastreifen in Ghee anrösten. $\frac{1}{2}$ - 1 Tasse Wasser dazugeben und köcheln lassen, bis die Paprikastreifen gar sind. Die abgetropften Rosinen und die übrigen Zutaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Hirse oder Basmatireis servieren.

Guten Appetit.

Rezept von Parvati Ruth Burbach (Yogalehrerin BYV, Dipl. Ayurveda-Therapeutin), Unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg.

Wichtige Zutaten der ayurvedischen Küche und deren Auswirkung auf die jeweilige Konstitution:

	Vata	Pitta	Kapha
Kreuzkümmel	+	+	+
Koriander	+	+	+
Kurkuma	x	+	+
Kardamom	+	x	+
Ingwer	+	-	+
Chili	x	-	-
Nelken	+	-	+
Curry-Pulver	+	+	+
Curry-Blätter	x	+	x
Bockshornkleesamen	x	-	+
Garam Masala	+	+	+
Safran	+	+	+
Ajowan	+	-	+
Asafoetida	+	-	+
Senfsaat	+	-	+
Tamarinde	+	-	-
Zimt	+	x	+
Lorbeerblätter	+	-	+
Rosenwasser	+	+	+
Kokosnuss	+	+	-
Mung-Dal	x	+	x
Channa-Dal	-	+	+
Masoor-Dal	x	+	+
Basmati-Reis	+	+	+
Ghee	+	+	x
Jaggery	+	-	-
Sonstige Öle und Fette	+	x	-
Nüsse	+	-	-
Kohl	-	+	+
Salat	x	+	+
Roggenbrot	-	-	+
Weizenbrot	+	+	-
Bohnen (Dals)	-	+	+
Mungbohnen	+	+	x
Okra	+	+	+
Auberginen	-	x	+
Karotten	+	x	+
Blumenkohl	-	+	+
Milch und Weichkäse	x	+	-
Joghurt, Buttermilch	x	-	-
Kartoffeln	-	+	+

+ wirkt harmonisierend auf das jeweilige Dosha

- reizt und verstärkt das jeweilige Dosha

x nur in geringen Mengen dosieren

Eingereicht von Parvati Ruth Burbach, Unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg, (Yogalehrerin BYV, Dipl. Ayurveda-Therapeutin)

Bericht vom Ayurveda-Kongress im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg vom 26.-28. März 2004

von Christine Endris

Die Autotour von Frankfurt nach Bad Meinberg wird nun auch schon langsam zur Routine. Man kennt die sanften Berge unterwegs, die Stelle, wo geblitzt wird und auch die Raststätte mit dem Salatbuffet und den kleinen Köstlichkeiten – womit wir schon mitten im Ayurveda-Kongress von Bad Meinberg sind.

Was bei wohl allen Teilnehmern in lebhafter Erinnerung geblieben ist, dürfte das herrliche Essen gewesen sein, und dieses, gemäß ayurvedischem Prinzip, auch genießen zu dürfen. Ich möchte insbesondere die tüchtig gewürzten Hauptgerichte und die gehaltvollen Nachtsche erwähnen und denke mit freundlichem Wohlwollen an die Süßspeise, die wir in unserem ayurvedischen Kochkurs zubereitet haben aus Zucker – natürlich braunem - mit reichlich Ghee (gereinigter Butter), mit Dinkelgrieß, Mandeln und Rosinen, Kardamon und Safran. Einfach köstlich! Man muss sich typgerecht ernähren, das ist das Allerwichtigste. Und man darf sein Agni (Verdauungsfeuer) nicht während des Essens mit kaltem Wasser löschen, womöglich noch mit gewöhnlichem Wasser aus der Leitung – oh nein! Wenn Wasser, dann gekocht, so kommen Pitta (Feuer) und Vata (Luft) hinein und die Moleküle sind so aufgeschlossen, dass das Wasser leichter wird und den Körper anstatt nach 8 Stunden bereits nach einer Stunde mit vielen Schlacken verlässt. Das lernt man alles so nebenbei.

Für die Kongressteilnehmer, viele Yogis darunter, ist es sowieso klar, dass sie nur gute Lebensmittel verwenden. Hier hat sich das ganze Wissen noch einmal verfestigt. Praktisch und theoretisch.

Ravidas Korn hat aufgezeigt, wie die Nahrung die Körpersubstanzen aufbaut, vom Plasma über die Knochen bis hin zu den feinsten Geweben von Nerven, Fortpflanzung und Virya, welches Immunsystem, Gehirn und Herz speist und schützt. Er gab in seinen Vorträgen unglaublich viele Tipps für die Anwendung des Ayurveda im täglichen Leben und bei chronischen Krankheiten. Als Leiter des Kurzentrums für Ayurveda in Pfedelbach brachte er einen reichen Erfahrungsschatz mit. Und eine Gegeneinladung in sein Haus. Mir ist diese gegenseitige Offenheit sehr sympathisch und auch wichtig.

Leela Mata, die seit ihrer Kindheit Ayurveda praktiziert, referierte in mehreren Vorträgen die Universalität und Zeitlosigkeit des Ayurveda und die sechs Philosophiesysteme, auf denen Ayurveda, das Wissen vom Leben, basiert. Sehr warmherzig verband sie die alltäglichen Erfahrungen, die teilweise durchaus recht mühsam sein können, mit dem Wissen um den Sinn des Lebens: Moksha (Befreiung). Auf diesem Lebensweg begleiten uns Liebe, Mitgefühl und das Beherrschen der Gedankenkraft, immer wieder in kleinen Schritten geübt.

Galit Zairis Vortrag über ayurvedische Ernährung war ebenfalls von viel Wissen und großem Einfühlungsvermögen geprägt. Im Vordergrund steht der Respekt vor dem Klienten, der beraten wird, und die Achtsamkeit für die jeweiligen körperlichen Bedürfnisse, gepaart mit dem Wissen um die Eigenschaften der Lebensmittel, wie in diesem Vortrag. Dieses Wissen führt zu korrekter

Ernährung, und diese zu körperlicher und geistiger Gesundheit.

Es ist eigentlich ganz einfach und logisch! Man merkte es immer wieder in allen Veranstaltungen. Sukadev brachte in seinen Vorträgen viel Klarheit in Fragen des Heilungsweges und erläuterte z.B. die Unterschiede zwischen Allopathie (Heilen durch das Andere) und Homöopathie (Heilen durch das Ähnliche). Beides ist unter bestimmten Bedingungen richtig – man braucht sich darüber nicht zu streiten. Auch eine wichtige Erkenntnis.

Der dritte Aspekt ist das Heilen durch die Aktivierung der inneren Intelligenz.

Hierzu ein vielleicht etwas grob gestricktes, dafür umso anschaulicheres Beispiel für die Therapie kalter Füße: warme Strümpfe anziehen = allopathische Methode, kalte Fußbäder = homöopathischer Weg, die Durchblutung fördern = Heilung mit der inneren Intelligenz.

Für den Yogi und Ayurveden ist der dritte Aspekt relevant: er beinhaltet Freude, Andacht, Frieden, Hingabe, Liebe, das Genießen schöner Momente.

Emotionen dienen auch der Verarbeitung von Traumata und gehören zu einem Trauerprozess dazu. Durch das Praktizieren von Yoga und Meditation kommen sie in kleinen Dosen an die Oberfläche und können allmählich integriert werden. Manchmal kann Psychotherapie hilfreich sein. Emotionen machen aber auch lebendig! Und das ist ein Weg zur Heilung

Die 15 angebotenen Yogastunden dieses Wochenendes bezogen sich größtenteils auf die Doshas, Dhatus und die Erweckung der Körperenergie. Man konnte das Gehörte gleich in eine praktische Erfahrung umsetzen.

Es gab mehrere Massage-Vorführungen und Massage-Workshops. Es gab am Samstag Abend ein schönes meditatives Konzert zum Zuhören und Mitsingen, es gab Vorträge über Existenzgründungen für Freiberufler und über den Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater. Es gab einen meditativen Spaziergang, Pujas und Pranayama-Stunden, natürlich verschiedene Möglichkeiten zur Meditation und auch eine Pressekonferenz. Ich musste an den Beginn der Öffentlichkeitsarbeit von Yoga Vidya denken und konstatiere: Die Entwicklung ist beachtlich rasant! So viele Menschen sind mittlerweile über Yoga Vidya mit Yoga und Ayurveda in Berührung gekommen. Sie haben deren Reichtum und große Toleranz erleben können. Sie haben die positive Wirkung der Asanas, der Meditation, der ayurvedischen Lebensweise selbst erfahren. Das stimmt hoffnungsfroh und wird im Alltag weiterwirken.

Zum Schluss noch ein Dank an all die vielen Helfer im Hintergrund: Es war einfach wunderbar!



Liebe

Liebe ist das Gesetz des Lebens. Lieben heißt das Gesetz erfüllen. Und das Gesetz zu erfüllen, bedeutet ewigen Frieden und immerwährendes Glück. Diese Welt kam aus der Liebe. Sie besteht in Liebe. Sie löst sich letztlich in Liebe auf. Liebe ist die Triebkraft des Universums.

Liebe ist Leben. Liebe ist Freude. Liebe ist Wärme. Liebe ist das goldene Band, das Herz an Herz und Seele an Seele bindet.

Liebe ist konstruktiv und schöpferisch. Liebe bindet und baut auf. Liebe ist das Prinzip der Erneuerung. Liebe ist tatsächlich eine Substanz, die man vertrauensvoll verwenden kann. Liebe ist etwas, das konkret existiert. Wer das Gesetz der Liebe mit wissenschaftlicher Genauigkeit anwendet, kann Wunder wirken. Das Gesetz der Liebe ist eine viel großartigere Wissenschaft als jede moderne Wissenschaft. Das Gesetz der Liebe ist vorherrschend unter Heiligen und guten Menschen.

Leben heißt lieben. Lieben heißt leben. Du lebst, um lieben zu lernen. Du liebst, um zu lernen im Ewigen zu leben. Ein Leben ohne Glauben, Liebe und Hingabe ist trostlose Vergeudung. Es ist wahrer Tod.

Keine Tugend ist größer als die Liebe, kein Schatz ist größer als die Liebe, kein Wissen ist größer als die Liebe, kein Dharma (Pflicht) ist größer als die Liebe, keine Religion ist größer als die Liebe, denn Liebe ist Wahrheit, Liebe ist Gott. Gott ist verkörperte Liebe. In jedem Zoll seiner Schöpfung kannst du wahrlich seine Liebe erkennen.

Liebe ist der unmittelbare Weg zur Wahrheit und dem Königreich Gottes. Sie ist das Lebensprinzip der Schöpfung. Sie ist der höchste Ausdruck von Seelenkraft. Sie ist die Gesamtheit aller Pflichten der Religion. Sie ist der Zauberstab in den Händen des Gläubigen, durch den der die ganze Welt erobert. Sie war die Triebkraft hinter Mira, Radha, Tukaram, Tulsidas, Gauranga, Jesus und den gottberauschten Sufis, Mansoor und Shams Tabriz.

Artikel von Swami Sivananda aus dem Buch „Göttliche Wonne“

Reisebericht Sivananda Ashram Nordindien

5.-23. Oktober 2003

von *Monika Möller*

Auch wenn man Indien schon erlebt hat, ist man wie gebannt von der fremdartigen Welt, betritt man den indischen Boden in Delhi.

Die Sonne geht gerade auf, als unsere Gruppe (Keshava, Heidi, Prisca, Manuela, Christiane, Werner, Susanne F., Cornelia D., Sabine, Cornelia S., Rebecca, Otto, Saraswati, Anna, Susanne P. und Monika) – müde nach durchwachter Nacht und Zeitverschiebung – per Bus Richtung Himalaya im Norden startet. Für etwa 240 km brauchen wir mehr als 8 Stunden, denn in Indien sind auf dem „Highway“ außer Motorfahrzeugen auch Ochsenkarren, Fahrräder, Kühe und vor allem zahlreiche Fußgänger unterwegs. Viele Fahrzeuge sind mehr als voll beladen, manchmal sitzen hoch oben auf den Lasten noch Menschen.

Vorbei an der großen Siva-Statue in Haridwar am Ganges geht es nach Rishikesh zum Sivananda-Ashram. Wir beziehen unsere Zimmer und sind zufrieden mit der Ausstattung: fließendes Wasser, saubere Toiletten, harte Betten und Gitter vor den Fenstern, dass die überall herumtornenden Affen nicht in unsere Zimmer kommen können, der Gecko an der Wand stört uns weniger.

Unser „watchman“ heißt uns mit Tee und Imbiss willkommen, dann machen wir Erkundungsgänge, finden den Weg zum Fluss hinunter und haben einen ersten Überblick über das große Ashramgelände mit vielen Gebäuden. Weitere Mitglieder unserer Gruppe sind bereits hier: Michael, unser Übersetzer, Andreas, Gabriele und Albert, Brigitte kommt zwei Tage später nach.

Alle Tage, die wir hier verbringen werden, beginnen früh: 5 Uhr ist Meditation. Das Aufstehen fällt hier – in der spirituell interessierten Gruppe – leichter als erwartet. Frühmorgens weht ein kühler Wind von den Bergen des Himalaya, im Laufe des Tages wird es dann immer sommerlich heiß. Jeden Tag ist der Himmel strahlend blau und die Nacht klar mit Mond, Sternen und in diesem Sommer und Herbst mit gut sichtbarem Mars.

Nach unserer Morgenmeditation ist jeden Tag eine Puja, zu der wir jeweils zu zweit eingeladen sind. Besonders eindrucksvoll ist der große Leuchter mit 108 Lichtern, wenn er umhergetragen wird, dazu das intensive Glockengeläute am Ende der Zeremonie. An einem Tag ist für unsere Gruppe eine feierliche Homa.

Die Mahlzeiten bekommen wir dreimal am Tag, werden – an Tischen sitzend – sehr freundlich bedient. Das Essen ist schmackhaft und bekömmlich und besteht meist aus Reis, Gemüse und Obst.

Am Vormittag sind wir in der Vedanta Forest Academy auf dem Ashramgelände, und können dem Vortrag eines der Swamis zuhören und haben anschließend Yogastunde. Alle Vorträge sind überaus

Reisebericht Nordindien

gehaltvoll und bedeuten für uns Denkipulse. Unsere Fragen werden beantwortet. Im Vordergrund hier im Ashram steht das Bhakti Yoga.

Am Nachmittag ist für unsere Gruppe in der Regel kein Programm, aber es gibt vielfältige Möglichkeiten der Beschäftigung:

Wir können am Ganges laufen, z. B. bis Lakshman Thula, wo eine „German bakery“ ist. Tee trinken, Kuchen essen und den Blick über Fluss und Berge genießen. Eine weitere Möglichkeit ist ein Bad im Fluss, es gibt sogar Sandstrand. Wir gehen mit unseren Kleidern ins Wasser, wie das bei den indischen Frauen üblich ist.

Händler bieten viele attraktive Dinge an: Malas, Statuen, Schmuck, Steine, Saris, Tücher, Decken, Bücher, CD's und vieles mehr, da sind wir natürlich alle immer wieder in Versuchung etwas zu kaufen. Wir können auch andere Ashrams besuchen, Ayurveda-Institute, Massagepraxen und Yogaschulen.

Am und im Sivananda-Haus können wir meditieren, ebenso auf der anderen Seite des Ganges. Der jetzige Leiter Swami Jivanmuktananda bietet nachmittags eine Meditationsstunde in seinem Zimmer an. Auch die Teilnahme am Sanskrit-Unterricht ist möglich, und nachmittags gibt es eine Yogastunde in der Yoga Hall am Fluss.

Abends ist Satsang: Junge Mönche rezitieren Slokas, es wird gesungen, Swamis sprechen, manchmal auch in Hindi, da können wir Geduld praktizieren.

Mit unserer Gruppe machen wir einige Ausflüge. Einmal zur Vashishta-Höhle den Ganges aufwärts. Als wir nach der Meditation vor der Höhle zusammen sitzen, kommen „heilige“ Rinder und fressen die Blumen aus den Vasen. Der „watchman“ schläft tief.

Ein anderer Ausflug geht zu einem Devi Tempel hoch in den Bergen, wo wir eine phantastische Aussicht auf die Bergwelt des Himalaya genießen können. An einem anderen Tag fahren wir mit Taxen hoch in die Berge und machen eine Wanderung zu einer weiteren Höhle. In Haridwar besuchen wir Tempel, u. a. den der Anandamayi Ma und nehmen am großen Arati teil.

Auf der Rückfahrt erwartet uns in Delhi noch ein besonderes Highlight: Wir besuchen Swami Nityananda in seinem Ashram, einer Schule, in der viele Kinder aus den Slums unterrichtet werden. Obwohl eine Voranmeldung nicht zustande kommt, werden wir herzlich empfangen und können außerdem ein paar Stunden ausruhen. Der Swami begleitet uns zum Flughafen und umarmt jeden von uns liebevoll zum Abschied.

Es war eine lohnenswerte Reise mit vielen Eindrücken, die nachhaltige Wirkung auf uns haben werden.

Reisebericht von Monika Möller, 53819 Neunkirchen-Seelscheid

Anmerkung: Die diesjährige Reise in den Sivananda Ashram Rishikesh findet vom 27. Oktober bis 14. November statt

Einheit des Lebens

Sieh das Leben als Ganzes. Sieh das Leben umfassend.

Alles Leben ist eins. Alles Leben kommt von Brahman, dem Absoluten, der einzigen und alleinigen Realität. Gott atmet in allem Leben. Alles ist eins. Die Welt ist ein einziges Heim. Jeder gehört zur Familie der Menschen. Die ganze Schöpfung ist ein organisches Ganzes. Der Mensch macht sich unglücklich, wenn er sich von den anderen trennt. Trennung ist Tod. Einheit ist universelles Leben.

Pflege kosmische Liebe. Schließe alle ein. Umfange alle. Erkenne den Wert der anderen. Zerstöre alle Barrieren, die Menschen von Menschen trennen. Erkenne das nichtduale Prinzip, die unsterbliche Essenz in allen Geschöpfen. Schütze die Tiere. Alles Leben sei Dir heilig. Dann wird diese Welt ein Paradies der Schönheit sein, ein Himmel des Friedens und der Stille.

Lächle mit den Blumen und dem grünen Gras. Spiele mit den Schmetterlingen, den Vögeln und den Rehen. Gib die Hand den Büschen, den Farnen und den Zweigen der Bäume. Sprich mit dem Regenbogen, dem Wind, den Sternen und der Sonne. Plaudere mit den plätschernden Bächen und den Wellen des Meeres. Unterhalte dich mit dem Spazierstock.

Schließe Freundschaft mit allen Nachbarn, Hunden, Katzen, Kühen, Menschen, Bäumen, Blumen usw. Dann wird Dein Leben weit, vollkommen, reich und erfüllt sein. Du wirst eins sein, die Einheit des Lebens erfahren. Das kann mit Worten kaum beschrieben werden. Du musst es selbst spüren.

Artikel von Swami Sivananda aus dem Buch „Göttliche Wonne“

Shakti-Shiva Pilgerreise durch Südindien

22.01. - 09.02.2004

Ein Reisebericht von Manamohini Simone Hug

Angekommen am Flughafen in Madras (tamilischer Name Chennai), begrüßten uns die beiden Swamis Saradananda und Siva Sankari, eine indische Yogalehrerin, mit einer Blumengirlande und einer Süßigkeit. Wir stiegen in einen Reisebus, der uns ab jetzt überallhin bringen sollte und fuhr durch Chennai. Unterwegs tat sich eine neue Welt, Indien, auf: vierspuriger Linksverkehr, lautes Gehepe, freilaufende Kühe auf den Strassen und Ochsespanne mit schweren Lasten, Frauen zu Fuß in bunten Saris, mit Säcken beladene Fahrräder, LKWs mit Lakshmi- oder Krishna-Aufdruck, Kinoposter mit Shivabildern, Häuser mit aus Stroh geflochtenen Dächern, Schulen bewacht von Götterstatuen am Eingang. Dazu eine trockene Hitze.

Palmenblattteller, Devi Homa und die Hindernisse auf Pilgerreise

Angekommen im Kshetropasna Ashram, der sowohl eine ayurvedische Klinik als auch ein Altenheim betreibt, wurden wir mit südindischem Essen empfangen. In einem Speiseraum bedienten uns Frauen und Männer, legten vor alle ein Palmenblatt und nachdem das Blatt mit Wasser besprenkelt und abgewischt war, wurde darauf eine Portion Reis, scharfe Soße, Gemüse und Chapatis gelegt. Die rechte Hand als Eßwerkzeug benutzend, aßen und tranken wir das scharfe, aber köstliche Mahl und die danach gereichte Gemüsebrühe und die Buttermilch. Diese Art des Essens sollte uns während unseres Aufenthaltes ständig begleiten.

Am Nachmittag wurde im Ashram eine Devi Homa durchgeführt, ein schöner Anfang unserer Shakti-Pilgerreise: 108 Frauen führten ein Feuerritual für die Göttin aus, junge und alte Frauen, alle in rotorangenen Saris gekleidet saßen in Reihen. Mit einem großen Abendessen für die Frauen, ihre Familien und uns endete das Ritual.

Zum Satsang trafen wir uns als Gruppe, rezitierten die Durgamantren, und Swami Saradananda begrüßte uns alle mit einem Vortrag über Pilgerreisen und die Hindernisse, die dabei auftreten können.

Mit einer Pilgerreise, so Saradananda, verpflanzen wir uns von einem Ort zu einem anderen, und durch diese veränderten Lebensumstände können Unreinheiten hochkommen, die sich sonst hinter dem normalen Alltagsleben verstecken. Durch das Verrücken von Deutschland nach Indien kommt innerer Schmutz an die Oberfläche. Wie jemand, der immer nur halbherzig seine Zimmer putzt und dann bei einem Großputz erschrocken über den Dreck ist, der sich unter den Möbeln angesammelt hat, so reagieren viele Pilgerreisende auf dieses „Verrücken“ mit geistigen Unreinheiten wie Angst, Sorgen und Wut, da der menschliche Geist es schwer findet, mit den Hindernissen, die Indien mit sich bringt, umzugehen. Dies zeigte sich beim weiteren Verlauf der Reise, wir hatten wohl alle mit dem „inneren Hausputz“ emotional gut zu tun.

Chandika-Homa und Seidenweberei

Für den folgenden Tag wurde nach dem Satsang und der Yogastunde eine Chandika Homa mit fünf Brahmanenpriestern durchgeführt. Dies ist eine sehr mächtige Feuerzeremonie für die Göt-

tin Durga (sie nimmt alle Negativität hinweg), die in einer Freilufthalle zelebriert wurde. Die Ritualgaben an Durga waren all das, was Frauen mögen: Kokosnüsse, Blumen, Spielzeug, Granatäpfel, Bananen, gekochter süßer Reis und Saristoffe wurden um eine Feuerstelle herum aufgebaut, eine Pyramide aus Blumen stand neben der Feuerstelle und die Zeremonie, die wir die ganze Zeit verfolgten, begann. Ein Ehepaar war Teil der Zeremonie (Symbol für Gott und Göttin) und die Frau gab als erste offene Kokosnüsse ins Feuer. Danach begannen die Priester mit der Rezitation der 13 Verse, wobei alle unterschiedliche Aufgaben übernahmen.

Die Nahrungsmittel und alles andere sind Geschenke an die Göttin, die durch das Verbrennen im Feuer für die Göttin zugänglich werden. Am Ende der Zeremonie wurden ein Sari geopfert, und dazugekommene Ehepaare, auch die spirituelle Führerin und Ashramleiterin, Professorin Prema Panduranji kam, um diesem Abschlussritual beizuwohnen. Nancy, eine ältere Amerikanerin und Pilgerreisemitleid unserer Gruppe und Savita, unsere Reiseführerin für die anstehenden zwei Tage kamen während des Rituals dazu. Es war ein sehr starkes eindrucksvolles Ritual und versorgte uns als Pilgerreisende mit der mächtigen Kraft der Göttin.

Am Nachmittag fuhren wir nach Kanchipuram, die Stadt in der die besten Seidenstoffe der Welt hergestellt werden. Hier besuchten wir eine der vielen kleinen Webereien, in denen Seidensaris von Hand an Webstühlen gewebt werden und ein Mitarbeiter erläuterte die einzelnen, sehr komplexen Handgriffe. Danach ermöglichte uns Savita in einem Geschäft Saris aus Seide zu kaufen und uns auch von einem anwesenden Schneider mit den gekauften Seidenstoffen Sarioberteile oder Punjabis auf den Leib schneiden lassen, was auch viele von uns gerne nutzten. Die geschneiderten Teile erreichten uns am nächsten Morgen, die angemessene Kleidung für unseren Aufenthalt in den Tempeln, in denen wir nur bekleidet mit Sari oder Punjabi zum Hauptschrein vorgelassen wurden. Nach dem Einkauf besuchten wir noch den Shivatempel in Kanchipuram, an dessen Eingang uns ein Tempel elefant begrüßte und ließen den Abend im Ashram mit klassischer indischer Musik, „karnatische Musik“ genannt, die von Seeta Narayan mit Erklärungen erläutert wurde, ausklingen.



Shakti-Shiva Pilgereise durch Südindien

Tempeltag in Mylapore, Chennai und eine Einführung in den Bharata Nāyām Tanz

Frühmorgens fuhren wir mit Savita in die Altstadt von Chennai, namens Mylapore, und besuchten zuerst mit der kundigen Führung eines Historikers eine christliche Kirche, „Kirche des Lichts“ genannt, die portugiesische Seefahrer aus Dank für das Überleben nach einem Schiffbruch vor der Küste dort gebaut hatten. Dann ging es weiter mit Fahrradrickschas zum Shivatempel, in dem Shiva als bettelnder Mönch mit einer Bettelschale aus einem Schädel (deshalb Kapalsheshwaratempel genannt) dargestellt ist. Im Hauptaltar wird Shiva in Form eines großen Shivalingam verehrt und Parvati als Pfauenhenne, in die Shiva sie verwandelt hatte, weil sie, statt ihm ihre Aufmerksamkeit zu schenken, einen tanzenden Pfau bewundert hatte. Nach intensivem Sadhana in Mylapore wurde sie zurückverwandelt. Wir umrundeten den Haupttempel dreimal (Parikrama) aufrecht und langsam und konnten dann im Haupttempel dem Arati beiwohnen. Der Priester gab uns die heiligen Aschen Shivas, womit wir uns drei Streifen auf die Stirn und an die Kehle machten und das Kumkumpulver der Devi, welches wir als Punkt auf das dritte Auge auftrugen.

Durch das Menschengewimmel von Mylapore ging die Reise weiter zum Vishnutempel, ein V aus Asche auf der Stirn mit einer roten Flamme darin war das Zeichen der dortigen Priester und der Vishnuanhänger. Anschließend frühstückten wir in einem idyllischen Hinterhof, sahen eine typische Wohnung im Madrasstil, die für Filmzwecke oft vermietet wurde und besuchten einen Parvatitempel, in dem nicht wie sonst üblich Brahmanenpriestern die Rituale ausführen, sondern anderen Kastenangehörigen, die für ihre Rituale auch Tamil und nicht Sanskrit benutzen, dies erinnert mich an die Reformationsbewegung mit Luther, der auch die Bibel auf Deutsch übersetzte, um sie dem Volk zugänglich zu machen. Parvati wurde hier vor allem verehrt, um Krankheiten zu heilen und die Fruchtbarkeit der Frauen zu fördern. Dazu gaben die Menschen als Opfer Eier und Milch auf einen Baum, in dem die Schlange als Symbol der Göttin wohnen sollte. Bei der großen St. Thomas Kathedrale, unter der die Gebeine des Apostels Thomas liegen sollen, der nach Indien gereist war, um die Lehre Christi dort zu verbreiten, endete die Rikshaführung durch den alten Stadtkern von Chennai.

Der Math (Ashram) von Ramakrishna war unser nächstes Ziel. Der Hauptpriester des Tempels stellte sich zur Verfügung, um uns Fragen über Ramakrishna, seiner Frau Saradadevi und seinem Schüler Vivekananda zu beantworten. Für eine kurze Zeit meditierten wir im Tempel und machten uns dann auf mit Savita Souvenirs und indische Kleidung zu kaufen.

Ein Essen besonderer Art erwartete uns danach in einem luxuriösen Restaurant, das ein Schüler von Swami Sivananda zu karitativen Zwecken führt





und in dem alle Bediensteten Karma Yogis sind. Die Einrichtung war sehr geschmackvoll, und das Essen mit mehreren Gängen nährte und entspannte uns auf allen Ebenen. Wieder unterwegs, hielten wir bei einer Priesterin, die in ihrem kleinen Tempel lebte und jeder von uns eine Weissagung machte. Erfüllt von diesem Erlebnis kamen wir an dem küstennah gelegenen Tempel an und besuchten dort die Tempel der acht Aspekte der Lakshmi: der Göttin des Wohlstandes, die der Menschheit dient, Nahrung schafft, Kraft und Stärke erzeugt, die Tochter des Ozeans ist, die für gesunde Kinder sorgt, die sich für den Sieg im Inneren und Äußeren einsetzt, die wohlütig ist, die Erziehung und Bildung schafft. Letztendlich ist es die eine Kraft Adishakti, die unveränderliche, immer bestehende ewige Wahrheit, die wir in verschiedenen Formen verehrten. Weiter gingen in die Tanzschule der Bharatanatyam- und Kuchipudi-Tänzerin Sailaya, die uns mit ihrer Schülerin den klassischen indische Tanz zeigten. Der in Südindien beheimatete Bharatanatyam mit seinen unzähligen Hand- und Fußgesten ist, so Sailaya, der Ursprung aller anderen Tanzformen Indiens. Er ist ein Ausdruck tiefen Gefühls, eine Medium der Gottverehrung und dient der Erhebung der Seele. Jede Geste, jede Bewegung, jede Blickbewegung der Tänzerin hat eine Bedeutung und so erzählt der Tanz eine Geschichte.

Tiruvanamalai, Arunachala und Ramana Maharishi

Nach Tiruvanamalai gingen dann am nächsten Morgen. In diesem heiligen Ort lebte und meditierte Yogi Ramana Maharishi sowohl im Tempel als auch in Höhlen auf dem Arunachala, hier erreichte er die Erleuchtung. Wir besuchten seinen Ashram, wo wir bei einem Chant das von ihm überlieferte Lied Arunachala Shiva hören und auch einer Lesung aus der Bhagavadgita beiwohnen konnten. Der Berg Arunachala, der hoch über den Dächern von Tiruvanamalai ragt, wird als eine Form des Shiva verehrt. So wie der Berg, symbolisiert auch der Shivalingam durch seine Form die Formlosigkeit Shivas.

Früh am Morgen trafen wir uns mit einem indischen Sivananda-Yogalehrer auf einem Flachdach, praktizierten dort begleitet vom Sonnenaufgang Yoga und gingen dann schweigend in einer Gehmeditation um den Arunachala. Der Besuch des großen Shivatempelkomplexes mit hohen Gopurams (Tempeltore zu jeder Himmelsrichtung zeigend) am Abend ließ uns den Linga von Shiva in Form des Feuerelements verehren; der Ort, an dem Ramana Maharishi eine Zeit lang meditierte, wurde zu unserem Meditationsort. Den Morgen darauf bestiegen wir den Arunachala, massierten die Form Gott Shivas mit unseren Füßen, und meditierten in den Höhlen, die Ramana Maharishi bewohnt hatte. Beim Abstieg wurde ein diebischer Affe von Natalja gerade noch davon abgehalten unsere Obstvorräte zu vertilgen, er hatte ihr die Obsttüte entrissen und trollte sich nach etwas Hin- und Hergezerre, mit einer Papaya auf einen Baum.

Shakti-Shiva Pilgereise durch Südindien



Nataraja Tempel in Chidambaram und Tanjore

Der Sabhanayaka-Nataraja-Tempel, in dem Shiva als der tanzende Nataraja verehrt wird, war unser nächstes Reiseziel, hier kamen wir abends an. In Chidambaram (Chid = menschliches Bewusstsein und Denken und ambaram = Weite des Himmels, das sich ausdehnende Bewusstsein) wird sowohl die Darstellung des tanzenden Shivas (ein Bein in der Luft und vier Arme) und der Shivalingam des Äthers als Zeichen des Shivas verehrt, wie uns ein Natarajaverehrer, ein Architekt aus Australien erklärte, der jedes Jahr nach Chidambaram fuhr, um sein Sadhana zu absolvieren. Während des Aratis wurden von den Priestern, die einen Haarknoten auf den Vorderkopf tragen und Dikshitar genannt werden, und den Umstehenden, mit Zimbeln und Trommeln das Ritual begleitet. Es war ein beeindruckendes Erlebnis.

Ein Dikshitar lud unsere Gruppe ein, dem Geburtstagsfest seines Vaters, eines Vedenlehrers, der 60 wurde, beizuwohnen. Viele seiner ehemaligen Schüler saßen in vier verschiedenen Gruppen zusammen und rezitierten verschiedene Teile der Veden. Wir verfolgten diese ungewöhnliche Art einer Geburtstagsfeier eine Zeit lang und wurden schließlich in einen Raum über dem Wohnzimmer geführt, wo wir ein gutes Abendessen, namens Pongal, serviert bekamen.

Am nächsten Morgen fuhren wir nach Tanjore, eine sehr alte Stadt, die Hauptstadt der Choladynastie war und vom 9. bis zum 13. Jahrhundert einen Großteil Südindiens und Sri Lankas kontrollierte. Am Nachmittag besuchten wir die Kunstschule der Tanjore-Malerei, deren Kunstform schon sehr alt ist und deren Hauptmotive hinduistische Göttinnen und Götter sind. Wir konnten zusehen, wie die Bilder hergestellt wurden. Eine sehr meditative Art und Weise, mit Pflanzenfarben die Motive zu gestalten und dann mit Halbedelsteinen und Blattgold zu verzieren. Nach einer Yogastunde im Hotel besuchten wir am Abend den über 1000 Jahre alten Brihadeeswara-Tempel, dessen Turm über dem Altar sehr viel höher ist als die Gopurams an den Eingängen, da der darin verehrte Mahalinga 3,5m hoch und damit der höchste Tempel in Südindien ist. Auch steht hier der zweitgrößte Nandi (Reitbulle des Shiva, der aus einem Stein gehauen 25 Tonnen wiegt).

Ein Abendessen in einem indischen Restaurant beschloss den Abend. Der nächste Morgen begann mit einem Satsang, darauf folgte eine Yogastunde mit Swami Siva Shankari und danach ein Besuch im Palast von Tanjore, der jetzt als Museum genutzt wird. Ein freier Nachmittag ließ Zeit, einzukaufen oder sich auszuruhen. In einem wunderschönen Restaurant, begleitet von einem Sitarkonzert, ließen wir den Abend mit einem köstlichen indischen Büffet, einer großen Auswahl südindischer Gerichte, ausklingen.

Rameshwaram: die Reinigung von allen Sünden

Zu einem der vier heiligsten Orte Indiens führte uns die Reise am nächsten Tag: Rameshwaram, der Ort, an dem Rama Buße dafür tat, dass er den Dämon Ravana bei der Befreiung seiner Frau



Sita aus Sri Lanka getötet hatte. Nach unserer Ankunft in einem idyllischen Hotel direkt am Meer praktizierten wir Yoga, aßen zu Abend und meditierten dann am Strand. Frühmorgens, kurz vor Sonnenaufgang, kehrten wir an den Strand zurück, alle in Saris und Punjabis gekleidet und bereiteten uns bei einem von einem Brahmanen geleiteten Ritual am Strand auf die heiligen Waschungen vor, die im Tempel auf uns warteten. Das Meer ist hier ein heiliger Badeort, von dem geglaubt wird, er wasche alle Sünden hinweg. Wir tauchten während des Rituals entweder unsere Hände ins Wasser und gaben Wasser auf unseren Kopf oder aber manche von uns stiegen auch vollständig bekleidet ins Meer, wie uns dies die indischen Pilger vormachten. Der Priester sagte, wir sollten innerlich beschließen, all unsere Sünden abzugeben. Dann wanderten wir zum Ramanathaswami-Tempel, der umgeben war von einem Korridor aus Brunnen und Becken, vor denen wir uns jeweils mit anderen indischen PilgerInnen in Schlangen aufstellten und uns jeweils mit einem Eimer Wasser aus den 22 Quellen, mit salzigem und süßem, kaltem und warmem Wasser übergießen ließen. Die Brunnen hatten Namen wie: Mahalakshmi, Savitri, Gayatri, Saraswati etc.. Nachdem wir uns etwas getrocknet hatten, betraten wir den Haupttempel und sahen die beiden Shivalingas, den einen den Sita aus Sand gebaut hatte, um Rama bei der Buße zu helfen und der Linga, den Hanuman vom Kailash hierher geholt hatte. Wir frühstückten so gereinigt von allen Sünden und nachdem wir uns umgezogen und gepackt hatten, fuhren wir mit Ponywagen zum Gandhamadhana Parvatham, einem Tempel der auf einem kleinen Hügel liegt und der nach der Überlieferung der Ausgangspunkt war, von dem aus Rama seinen Feldzug gegen Ravana geplant hat und Hanuman den Sprung nach Sri Lanka tat.

Madurai: Besuch bei der „Fischäugigen“

Am Nachmittag fuhren wir zurück ins Landesinnere nach Madurai, der zweitgrößten Stadt Tamil Nadus. In einem schönen Hotel in der Stadt wohnten wir und aßen in einem schönen Dachlokal zu Abend. Hier trafen wir Ruth, eine fröhliche Frau, die eine ehemalige Mithelferin aus dem Haus Yoga Vidya im Westerwald war und die in Madurai lebt. Abends gingen wir zum wunderschönen Tempel der Göttin Meenakshi, der Fischäugigen. Sie wird so genannt, weil sie wie die Fischmutter nur auf ihren Laich sehen muss, um ihn zu beleben und nur ihre Augen auf ihre VerehrerInnen zu werfen braucht, um ihr spirituelles Leben lebendig zu machen. Meenakshi, die einen Papagei und einen Blumenstrauß in Händen hält, ist die Schwester von Vishnu und die Braut von Lord Sundeswara, der eine Inkarnation Shivas ist. Im Tempel befindet sich ein großer Seerosenteich, eine Halle mit ca. 1000 Säulen und die große Hochzeitshalle, in der jährlich die Hochzeit von Meenakshi und Lord Sundeswara gefeiert wird.

Am anschließenden freien Nachmittag konnten wir die wunderbaren Einkaufsmöglichkeiten um den Tempel herum nutzen: Dort kann man sowohl Seidenstoffe als auch andere Handwerksläden finden, um dort Souvenirs zu erstellen. Am Abend konnten wir unter der Führung einer indischen Architektin den Tempel von Subramanya, dem Sohn von Shiva und Parvati und Bruder von

Shakti-Shiva Pilgereise durch Südindien



Ganesha besuchen, anschließend wurden wir noch auf einen Chai von der indischen Führerin nach Hause eingeladen, wo sie uns ihre Familie vorstellte. Ein Essen in einem Straßenlokal beendete das Tagesprogramm.

Am frühen Morgen spazierten wir zum Ramana Maharshi Geburtshaus und meditierten dort. Außerhalb Madurais besuchten wir dann die Sivananda Hatha-Yogaschule von Yogi Rama Linga, der gerade seine siebentägige Meditation für den Weltfrieden abgeschlossen hatte, und uns voller Lebensfreude empfing. Während seine Kinder uns fortgeschrittenen Asanas vorführten, sprach er über die Wichtigkeit von Asanas und Meditation und die Freude, die dadurch entsteht. Nach einem Satsang ging unsere Fahrt weiter.

Srivilliputtur: Andal und Uma

Mittags erreichten wir Srivilliputtur, eine ruhige Stadt mit bunt angestrichenen Häusern: grün, rosa, blau und gelb.

Am Hotel angekommen wurden wir gleich von Uma, einer strahlenden jungen Frau empfangen, die uns am Abend ein Konzert mit den Liedern von Andal singen sollte. Vorher aber lud sie uns zu sich nach Hause zum Essen ein, dort setzten wir uns in Reihen an die Wand und bekamen sehr gut und reichlich zu essen.

Danach setzten wir uns mit Uma in einen kleinen Straßentempel, den die Nachbarschaft gebaut hatte und in der alle Wände mit Götter- und Göttinnenbildern geschmückt waren. Wir chanteten einige Bhajans mit Uma, was uns freute und die Nachbarn von Uma erstaunte.

Nach dem Essen ruhten wir uns im Hotel aus und machten uns dann auf den Weg zum Sri Andal Tempel, der neben dem großen Vatapa trasayee Temple, einem Vishnutempel, liegt. Wir betraten den Sri Andal Tempel und trafen dort eine Bekannte von Uma, die uns durch den Tempel führte. Andal war wie ihr Vater Vishnuchittar eine heilige Poetin der tamilischen Tradition. Ihre Liebe zu Krishna ließ sie 15 Lieder komponieren, und schließlich wurde sie mit Krishna eins. Andal wird

auch Godadevi genannt und als Inkarnation von Lakshmi, der Göttin des Glücks und des Wohlstandes betrachtet, sie wird auch als Bhoodevi, die Göttin der Erde angesehen. Der Gopuram von Sri Andals Tempel ist 60 Meter hoch, sehr bunt bemalt und der zweithöchste in Tamil Nadu.

Nach dem Tempelbesuch gingen wir in eine Halle vor dem Tempel, in der uns Uma mit ihren Musikern bereits erwartete. Ein stimmungsvoller Abend begann, indem sie für uns und andere Besucher Andals Lieder sang. Am Ende lud uns Uma noch einmal zu sich nach Hause ein, wo wir ein zweites Mal an diesem Tag wunderbares Essen serviert bekamen und uns noch lange mit den Kindern und Frauen aus der Nachbarschaft unterhielten. Am Morgen darauf besuchten einige nochmals die Morgenzeremonie im Andaltempel und im Vishnutempel, dessen Statue so groß ist, dass man sie nur von drei Türen aus vollständig betrachten kann.

Kanya Kumari

Zum südlichsten Teil von Indien, Kanya Kumari, setzten wir unsere Fahrt fort. Er wird als heiliger Badeort betrachtet. Am Vivekananda Ashram kamen wir am Nachmittag an und fuhren weiter an den Strand, wo wir mit einer Fähre zum Vivekananda Memorial übersetzten, das auf einer Insel vor Kanya Kumari liegt. Hier erreichte Swami Vivekananda 1892 seine Erleuchtung. Vorher war er als Vorbereitung auf seinen Auftritt beim Weltparlament der Religionen 1893 durch das von Haien belagerte Wasser zu dieser Insel geschwommen, bevor er dann mit den ungewöhnlichen Worten: „Meine lieben Brüder und Schwestern ...“ als hinduistischer Vertreter in dieser Versammlung für Begeisterung sorgte. Hier sind auch die die Fußabdrücke von Kanya Devi zu sehen, die als Inkarnation von Parvati hier Buße leistete um Shiva als ihren Ehemann zurück zu bekommen. Wieder zur ück an Land betraten wir den Tempel der Göttin Kanya, deren Nasenring die Seeleute so ablenkt, dass eine bestimmte Tempeltür, die zum Meer hinaus öffnet, immer



Shakti-Shiva Pilgereise durch Südindien



verschlossen gehalten wird, da ein Sonnenstrahl reflektiert von dem Nasenring viele Seeleute zum Kentern bringen würde. Das Gandhi-Memorial liegt wie der Tempel am Strand von Kanya Kumari, hier wurde ein Teil der Asche von Mahatma Gandhi im Meer versenkt. Am Abend meditierten wir zum Sonnenuntergang am Strand und konnten gleichzeitig den Mondaufgang beobachten, ein sehr beeindruckendes Schauspiel.

Auch morgens konnten wir bei der Strandmeditation den Sonnenaufgang miterleben und übten dann mit Narayan, einem Sivananda Yogalehrer und Schüler Swami Vishnu Devanandas am Strand Hatha Yoga. Nach dem Frühstück in der Kantine des Ashrams besuchten wir eine Brahmanenschule, in der ein alter grauhaariger Brahmane viele Jungen im Alter von ca. 12 Jahren unterrichtete. Es wurde deutlich, wie vielfältig diese Jungen ihre Erinnerungsfähigkeit ausbauten, da sie alles auswendig rezitierten und der Lehrer nur bei Lücken weiterhalf. Den Suchindram Tempel (Suci heißt gereinigt und indram bedeutet Indra, der Ort also an dem Indra gereinigt wurde) besuchten wir als nächstes. Im Inneren des Tempels soll Indra jede Nacht seine Buße ableisten, weil er sich der Frau von Gautama Muni gegenüber als ihr Gatte ausgegeben hatte und mit ihr schlief. Als der Weise dies herausfand, verfluchte er Indra, der nun ab Einsetzen der Nacht bis zum nächsten Morgen für seine Tat büßen musste.

Am Eingang des Tempels steht ein ca. 2000 Jahre alter Lorbeerbaum, dessen Stamm ausgehöhlt ist. Darin befindet sich ein Lingam, der Sthanmalaya Swami heißt und der die Trinität Brahma, Vishnu und Shiva repräsentiert, das Trimurti.

Auch erzählen viele Säulen des Tempels Geschichten aus der Ramayana und der Mahabharata. Andere Säulen klingen, wie ein Priester uns demonstrierte, wie Musik-, oder andere Instrumente. Eine riesige, 5,5 Meter hohe Hanumanstatue, wird ebenfalls im Tempel verehrt.

Aufenthalt im Paradies: Kovalam Beach

Am Nachmittag erreichten wir Kovalam, einen Strandort, an dem wir ausruhen und uns auf den Aufenthalt in Amirtapuri vorbereiten konnten. Ein wunderschöner weißer Sandstrand lud zum Sonnenbaden und zum Wasserplanschen ein. Mit noch zwei weiteren Sivananda Yogalehrern meditierten wir am Strand und machten dort Satsang.

Am nächsten Morgen meditierten wir in einer Yogaschule der Sivananda-Tradition und bekamen eine Hatha Yogastunde von Swami Saradananda. Bis Abends hatten wir dann frei, manche gingen zur Ayurveda-Massage, manche an den Strand, wieder andere kurierten ihre Erkrankung aus. Abends ging es dann nach Trivandrum zu einer Vollmondpuja in den Pazhanchira Devi Tempel.

Dann fuhren wir weiter zur Einweihung von Sashis Reisebüro, wo wir reichlich und gut essen konnten. Der nächste Tag begann mit einem Satsang in der Yogaschule und danach fuhren wir weiter nach Amritapuri.

Backwaterüberfahrt nach Amritapuri

Zu einem Bootsanleger wurden wir mit dem Bus gebracht und stiegen dann um in ein Boot, um durch die Backwaters zu Ammas Ashram zu reisen. Die Backwaters ist ein Gewässer, das wie ein großer See oder Fluss parallel zum Meer verläuft. Hier leben viele Fischer, auch wachsen am Ufer Cashewnußbäume und Kokospalmen in Hülle und Fülle. Es war eine sehr ruhige Fahrt durch saftiggrüne Palmenhaine, wie sich das gehört in Kerala, dem Land der Kokosnusspalmen. Im Ashram angekommen brachten wir unsere Sachen ins Zimmer und konnten dann direkt zum Darshan, einer liebevollen Umarmung, von Amma Amritananda Mayi, die als eine Heilige und Inkarnation der Göttin verehrt wird. Sie hat zahlreiche karitative Projekte von Waisenhäusern über Altenheime bis hin zu hochmodernen Krankenhäusern gegründet, in denen die Armen umsonst mit allem versorgt werden, was sie für ihr Überleben benötigen. Da sie viel durch die Welt reist, begeistert sie auch andere Menschen außerhalb Indiens, deswegen sind ein großer Teil von Ammas Anhänger/innen junge und ältere Europäer/innen oder Amerikaner/innen.

In der großen Halle wurden nach dem Darshan gesungen, dann aßen wir etwas und gingen ins Bett. Am nächsten Morgen wurden im Tempel die 108 Namen der Mutter gesungen, ein schönes Ritual, bei dem nur Frauen im Tempel waren. Danach trafen wir uns bei Sonnenaufgang mit der Pilgerreisegruppe auf dem Dach unserer Wohnräume, um dort zu meditieren und die Abschlussrunde zu machen. Das Feedback war durchweg positiv, sowohl die Reiseleiterinnen wie auch die Teilnehmerinnen waren sehr bewegt und zufrieden mit dem Verlauf, der innere Hausputz hatte nicht zu großen emotionalen Streitereien geführt, die eine oder andere Meinungsverschiedenheit hatte sich aufgrund der gelungenen Reise in Luft aufgelöst. An diesem Tag konnten wir noch einmal indische Andenken kaufen, und manche von uns hatten das Glück noch einen Darshan bei Amma bekommen zu können. Am Nachmittag meditierten wir am Strand, aßen etwas und gingen früh zu Bett, da wir sehr früh mit dem Bus zum Flughafen fahren mussten. Um vier Uhr morgens verließen wir deshalb den Ashram, kauften unterwegs noch Süßigkeiten und beendeten unsere Reise mit unserer Ankunft am Flughafen Cochin.



Anmerkung:

Die nächste Shakti-Shiva-Pilgerreise ist für den 9.-30.1.2005 geplant. Für mehr Informationen bitte an Haus Yoga Vidya wenden.

Eine kleine OM Geschichte

von Ellen Roemer

Genau gesagt war es mein erster Aufenthalt im Haus Yoga Vidya im Westerwald. Ich hatte zwar bereits Yogafahrungen, allerdings eher sportlicher Art. Worauf ich mich überhaupt eingelassen hatte, bemerkte ich wohl erst so recht, als ich den steilen Hang zum Haus hinunterfuhr. Langsam rollte mein kleines Auto bergab und meine Hoffungen, auf der ewigen Suche dem inneren Frieden näher gekommen zu sein, mit ihm.

„Sag sofort, dass das nicht wahr ist“ marterte mich mein kleines, ach so menschliches Hirn. Je mehr es ins Tal ging desto skeptischer wurde ich, immerhin war es Winter und an klassische, gut bürgerliche Räumfahrzeuge konnte ich hier nicht so recht glauben, Esoterik hin oder her.

Augen zu und durch, ermahnte ich mich und hatte insgeheim schon den Duft von heißem wärmenden Kaffee in der Nase (tschuldigung - damals)... „Du hast reserviert, gebucht, bezahlt, dich deinen Kindern, deinem Mann entzogen (und das war ein hartes Stück Arbeit), also los jetzt genieß es auch, auf der Stelle!“

Heil unten angekommen, eklomm ich die Stufen zum Eingang. Mit leisem Knarren gab die Türe nach, da war ich nun also.. Pling, zart schlug ich den kleinen Tischgong Scheinbar hatte ich, nervös wie ich war, doch nicht so zart zugeschlagen - war wohl mehr ein donnnng. Peinlich berührt zog ich den Kopf ein und lauschte dem nachhallenden Geräusch. Gleich würde sie hereinschweben, die unnahbare, erleuchtete Seele, die ich erwartet hatte, lichtumwoben, einem Kristallgefäß gleich. Meine Augen wurden feucht und in Erwartung, dass mein Gegenüber meine Gedanken lass, übte ich mich in chaneling, dachte an wissenschaftliche Beweismöglichkeiten für das Phänomen, der Verständigung ohne Worte das mir nun unweigerlich bevorstand.

Stattdessen vernahm ich ein fröhliches Hallo. Das war wohl ein Trugschluss, ein hartnäckiges Überbleibsel aus der Wirklichkeit, der zu entfliehen ich mich so sehr mühte. Das „Kann ich Dir helfen?“ riss mich vollends aus meinen Tagträumen. „Wie, was, wo ????“ Ist ein so profaner Empfang dem okkulten Platz würdig, den zu finden ich entgegenfieberte? Langsam, meine Seele eher hinter mir herschleifend, suchte ich kurzdrauf schwerbeladen mein Zimmer. Im Reisegepäck, allerdings tief unten verstaut Mars, Haribo Fruchtgummi, Ritter Sport Mini...(alles was man zum „Leben“ halt so braucht). Hätte ich zuvor bedacht, das Kaffee „mega out“ ist, von wegen unruhiger Geist und so, hätte ich damals wohl auch Jakobs Krönung Instant im Vorrat geführt (damals, versteht sich).

Tief ergriffen hatte mich mein Weg vorbeigeführt am Flip chart. Die einzigen Wörter, die ich in meiner Verwirrung noch aufzunehmen im Stande gewesen war:

Programm heute:

Yoga

Meditation

und nicht mit Straßenschuhen betreten

- wie diese drei Dinge im Zusammenhang standen, konnte ich mir nicht mehr erklären... Mut zur Lücke!

Allerdings hatte ich noch eine Uhrzeit im Sinn und es war wohl an der Zeit den „Yogaweg“ zu beschreiten. Mutig und entschlossen verließ ich das Zimmer. Im Raum neben der Küche, übten die „Fortgeschrittenen“ . Erleuchtung per Kamin inklusive. Oben, im kleinen Flur, so hieß es, die Anfänger. Klar wo ich hingehörte.

Also betrat ich zunächst wieder, mehr oder minder Angstschweiß gebadet den Raum, der meinen ersten Eindruck geprägt hatte. Zwar wusste ich ziemlich genau was ich hier erwartet hatte, nicht jedoch was von mir erwartet wurde.

Endlich traf ich sie, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlende ältere Dame. Ihre Persönlichkeit, ihr Charisma schien den Raum zu durchdringen und so wunderte es mich auch nicht, als sie mir im zarten, scheinbar französischem Akzent ein „Oben“ entgegenhauchte.

Ach, wie nett jemand abzustellen, der die Frischlinge der Yogaaanhänger in Empfang nahm. Sie gleich per Wegweiser nach Anfänger und Fortgeschrittene einordnete. Wie hatte sie nur erkannt, dass ich Anfänger war und nach oben gehörte?

Ein leichter Widerwillen stieg in mir auf und ich wollte mich schon ein wenig ärgern, sagte mir dann jedoch, das ich mich eher glücklich schätzen könne, der Kommunikation jenseits der Worte nun doch noch teilhaftig werden zu dürfen.

Sie war es also, die meine „Kehr lieber um“ Gehirnströme erkannt und in „aha - Anfänger - oben“ perfekt gedeutet hatte.

Wieder drang ein liebliches „oben“ an mein Ohr. Ich öffnete gerade den Mund um „Ja, ja ich weiß schon, oben die Anfänger“ zu erwidern, als die „Yogini“ hinter mir mit fester Stimme ein OM zum Gruß erklingen ließ.

Lange Zeit später musste ich immer, wenn ich an dieses Erlebnis dachte, an das Seil und die Schlange im Dunkeln denken und schon wegen dieser Geschichte trage ich seit dieser Zeit bei jedem OM ein stilles Lächeln auf den Lippen.



Buchvorstellung „Aufbruch“

von Ellen Roemer

Wir alle sehnen uns nach einem Ort, an dem wir zur Ruhe kommen können, nach einem Platz, an dem uns niemand finden kann, an dem wir Kraft schöpfen und Heilung erfahren können. Wer möchte nicht seinem Alltagsrott für einige Zeit entkommen? Die meisten Menschen hetzen und rennen ständig auf der Suche nach etwas, das ihnen Frieden verspricht, Gelassenheit ermöglicht oder Stärke zukommen lässt. Bücher, Kurse und Seminare werden in einer Fülle angeboten, die kaum zu übersehen ist. Im besten Fall erfahren wir für eine kurze Zeit Erleichterung, die aber im Getriebe des Täglichen schnell verfliegt.



Es liegt wohl daran, dass wir den Zugang zu unserer eigenen inneren Kraftquelle nicht finden können. Doch es gibt diesen Platz in uns, an dem wir alle gesund und stark, ehrlich und frei sein können. Hier finden wir all unsere wunderbaren Eigenschaften. Wir sollten in uns suchen, nicht im Außen. Was wir brauchen um ein gutes Leben zu führen, können wir in uns finden. Manches entdecken wir selber, anderes wird uns geschenkt.

Es liegt für uns bereit. Sind wir gewillt uns dem zu öffnen, finden wir einen wahren Schatz.

Dieses Buch ist mit dem Wunsch entstanden, dem Leser ein Hilfsmittel an die Hand zu geben, das ihm den Kontakt zum Guten und Wertvollen in ihm selber ermöglicht. Haben wir den Weg dorthin erst einmal gefunden, können wir ihn nicht mehr vergessen.

Schauen wir uns an und erkennen wir uns als wunderbaren und geliebten Menschen, dann werden wir reich beschenkt. So sind wir gemeint, so müssen wir uns sehen. Wir brauchen unsere Schwachstellen nicht auszugraben und müssen nicht in schmerzlichen Erinnerungen wühlen. Wir dürfen und sollten sogar unsere besten Seiten anerkennen. Was auch immer wir versäumt oder getan haben, immer wieder beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Wir können Dinge zum Guten wenden und selber Einfluss nehmen. Wir müssen nicht länger in unserer Rolle verharren, wenn sie uns nicht gefällt. Hören wir auf unsere innere Stimme, auf unser Gefühl, auf die Führung, dann können wir nicht in die Irre gehen. Lernen wir uns kennen als unseren guten Freund, als Gottes Geschöpf, können wir nicht mehr einsam und traurig sein. Lernen wir wieder auf unserer Seite zu stehen! Lasse dich anregen und begeistern, lerne dich selber kennen und sehe dich als liebenswerten und geliebten Menschen!

Meine Co-Autoren Kirsten Maul, Heilpraktikerin und Bernd Mackscheidt, evangelischer Pfarrer haben mich unterstützt und dazu beigetragen, dass aus meiner Idee ein wundervolles reiches Werkzeug wurde.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen.

Ellen Roemer

Anbei einige Auszüge dem Inhalt:

Öl-Kau-Kur

Einen Esslöffel Öl morgens nach dem Aufstehen in den Mund nehmen und für ca.10 bis 15 Minuten bewegen, kauen und durch die Zähne saugen, bis aus dem zähen Öl eine milchige Flüssigkeit entstanden ist. Nach dem Ausspucken (aus ökologischen Gründen in den Hausmüll) den Mund mit warmen Wasser ausspülen und anschließend die Zähne ohne Zahnpasta putzen.

Am besten eignet sich Sonnenblumenöl, weil es geschmacksneutral ist. Es sollte kalt gepresst sein und Öko-Qualität aus dem Reformhaus oder Bioladen haben.

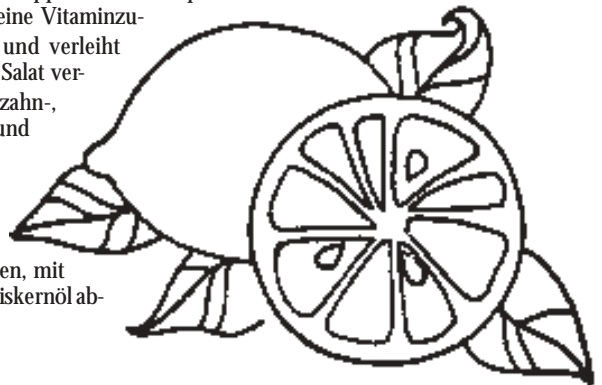
Ölkauen oder -ziehen sollte durchgehend, mindestens aber in Form einer Kur über 6 Wochen praktiziert werden.

Es wirkt reinigend, entschlackend und ausleitend, da die wasserlöslichen Toxine, die sich über Nacht in der Mundschleimhaut angesammelt haben, in die Öl-Speichel-Emulsion gehen und ausgeschieden werden können. Es vitalisiert und verjüngt, indem die fortgesetzte Saugbewegung gleich mehrere Drüsensysteme im Körper anregt.

Natürliche Hilfen für regelmäßigen Stuhlgang

Viele Krankheiten ließen sich vermeiden, wenn man Wert auf regelmäßigen Stuhlgang legen würde. Dazu hat die Natur uns einige Hilfen bereit gestellt:

- Sauermilch mit Apfelmarmelade angerührt, 1 Stunde im warmen Raum stehen lassen, langsam trinken, Vollkornbrot dazu essen oder Leinsamen in Sauer milch geben und 15 Min. aufquellen lassen.
- 1 TL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft vermischen und jeden Morgen gleich nach dem Wachwerden einnehmen.
- ¼ l Karottensaft jeden Morgen getrunken, fördert nicht nur den Stuhlgang, sondern stärkt darüber hinaus auch die Sehkraft.
- Roter Wildgemüse-Sauerkraut-Salat, knapp vor der Hauptmahlzeit gegessen, verbessert durch seine Vitaminzufuhr die Abwehrkräfte des Körpers und verleiht allgemeines Wohlbefinden. Für diesen Salat verwendet man rohes Sauerkraut, Löwenzahn-, Scharfgaben-, Gänseblümchenblätter und Guten Heinrich (die wildwachsende Urform des Spinates). Nicht vergessen: etwas geriebene Karotten und einige Fäden frische Meerrettichwurzel dazugeben. Alles klein schneiden, mit einigen Tropfen Zitronensaft und Kürbiskernöl abmischen.



Heilteekur zum „Frühlingsputz“

Das Frühjahr ist die beste Jahreszeit, um den Körper zu aktivieren und neue Kraft und Jugendlichkeit zu „tanken“.

Zu viele Stoffwechsel-Endprodukte, Gifte und Fettablagerungen haben sich in den letzten Monaten angesammelt, die mit Diät und Fasten abgebaut werden müssen. Gleichzeitig sollte eine Blutreinigungs- und Entschlackungskur durchgeführt werden. Die Organe mit Ausscheidungs- und Entgiftungsfunktion werden dadurch angeregt und unerwünschte Stoffwechselprodukte wie Harnsäure und Bilirubin aus dem Blut entfernt. Neben der Anregung der Nieren wird auch das Bindegewebe gestärkt. Man fühlt sich danach verjüngt und sieht auch so aus.

Pro Tag sollte etwa 1l Tee getrunken werden. Dauer der Kur ca. 4-6 Wochen. Zur Unterstützung der Kur sollte man während dieser Zeit Salz, Fett und Fleisch reduzieren und – um evtl. Kaliumverluste auszugleichen – viel frisches Obst und Gemüse essen.

Folgende Kräuter eignen sich zur Entschlackung:

Brennnessel wirkt entwässernd und entsäuernd. Es regt die Harnsäureausscheidung an und ist besonders angezeigt bei Rheuma und Gicht, aber auch bei Nierenschwäche. Als Tee oder als Brennnesselfrischpflanzensaft. Davon nimmt man pro Tag 6 EBl. voll. Nebenbei viel Mineralwasser trinken.

Birkenblätter gelten als eines der besten wassertreibenden Mittel – ohne die Nieren zu reizen.

Löwenzahn fördert die Ausscheidung, aktiviert die Niere, regt Magensaft- und Gallensekretion an, stärkt das Bindegewebe.

Schlehenblüten wirken harntreibend und regen die Verdauung an.

Brunnenkresse verbessert den Stoffwechsel, steigert Nieren-, Gallen- und Lebertätigkeit. Da das Kraut nur frisch wirksam ist, sollte man es als Salat genießen. Bei übermäßigem Genuss kann es die Nieren reizen, deshalb sollte man Brunnenkresse nur in Maßen genießen.

Zinnkraut hat den höchsten Gehalt an Kieselsäure, festigt das Bindegewebe, stärkt die Knochen und aktiviert die Abwehrkräfte. Es regt den Stoffwechsel an, wirkt harntreibend, ausschwemmend und ist angezeigt bei Rheuma, Gicht, Nieren und Steinleiden.

Auszeit - auch mit anderen

Einen ganzen Tag für mich alleine! Für viele ein schier unerfüllbarer Traum. Selbst das Stundenweise ungestört sein ist für viele schon kaum zu schaffen. Dennoch möchte ich an dieser Stelle unbedingt dafür plädieren. In die Stille gehen, eine Auszeit nutzen. Einsam sein. Einen Tag gänzlich nach eigenem Geschmack zu gestalten, kann einem Urlaub nahe kommen. Sich einfach treiben zu lassen. Zuhause oder unterwegs, wie man Lust hat. Essen gehen oder selber etwas Feines kochen. Ich selber verbringe solche Tage nach einem ausgiebigem Frühstück in einer großen Buchhandlung, gehe anschließend Essen, ganz in Ruhe. Spazieren gehen, Tee trinken und die Seele baumeln lassen. Stundenlang auf einer Bank sitzen, einfach nichts tun. Natürlich kann man diese Zeit beliebig ausdehnen, ein Wochenende, eine Woche. Aber ein Tag oder ein halber, sind ein schöner Beginn.



Gleiches sollte man sich auch gemeinsam mit dem Partner gönnen. Wieder beisammen sein, sich wertvolle Zeit schenken. Nicht nebeneinander her sondern miteinander. Reden und zuhören, gleiche Dinge sehen. Einfach wiedereinander ungestört sein. Kleiner Tipp: ohne Handy!

Auch Kinder sehnen sich danach, die Mama oder den Papa mal ganz für sich alleine zu haben. Es ergeben sich erstaunliche Gespräche, wenn man seinem Kind diese Zeit schenkt, wenn man sich gemeinsam mit einem Kind treiben lässt. Wenn das Kind nicht immer hinter den Geschwistern oder dem Partner zurückstehen muss, lernt man die Seele des Kindes besser kennen. Das Kind zeigt sich von einer ganz anderen Seite. Es muss nicht hin und her springen zwischen den Rollen, als älteres oder jüngeres Geschwisterkind oder Tochter bzw. Sohn. Diese Zeit ist eine wertvolle Bereicherung.

*Ellen Roemer, Jahrgang 1963, ist gelernte Reiseverkehrskauffrau und Yogalehrerin (BYV). In enger Zusammenarbeit mit der Bildhauerin Heidrun Pielen entstanden eine Vielzahl von Gedichten zu Skulpturen, die in erfolgreichen Ausstellungen gezeigt wurden. Diese führten dann zu der ersten Veröffentlichung **Strandgut der Seele** im Verlag Jens Neuling Sie gewann 2002 den 1. Platz beim Maskenball Award zum Thema Sterbehilfe. Veröffentlichungen in verschiedenen Anthologien folgten. Neben der schriftstellerischen Tätigkeit ist sie als Malerin erfolgreich, unter anderem gestaltete sie die Räume der evangelischen Kirchengemeinde Brüggen. Ihre Bücher versteht sie mit eigenen Illustrationen.*

*Das Ende März erscheinende Buch **Aufbruch** ist als Orientierungshilfe gedacht und enthält sowohl ein Kapitel über Yoga und eines über Meditation (geprüft vom Bund der Yoga Vidya Lehrer).*

Kontakt: Ellen Roemer, In der Haag 38, 41379 Brüggen, www.roemerei.de, email: ellen@roemerei.de

Yoga Vidya Kooperationszentren

Altenburg: Ursula Krause, Bei der Brüderkirche 4, 04600
Altenburg, Tel:03447-895333, Fax: 03447-506554,
eMail: altenburg@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/altenburg.html

Augsburg: Maximilianstr. 85, 86150 Augsburg, Tel:0821-605926,
www.yoga-vidya.de/augsburg.htm

Bad Neustadt: Patricia Domador, Hohe Markstr. 7, 97616 Salz,
Tel:09771-630944, eMail: badneustadt@yoga-vidya.de,
www.yoga-vidya.de/badneustadt.htm

Darmstadt: Amba Anna Popiel-Hoffmann, Tulpenweg 18, 64291 Darmstadt,
Tel:06151-599300, eMail: anna@yoga-vidya.de,
www.yoga-vidya.de/darmstadt.html

Karlsruhe: Shanti Devi, Rheinstr. 44, 76185 Karlsruhe,
Tel/Fax: 0721-451428, 0160-7521024, eMail: Karlsruhe@yoga-vidya.de,
www.yoga-vidya.de/karlsruhe.html

Leipzig: Manohara Gert Wahl, Nikolaistr. 12-14, 04109 Leipzig, Tel:0341-
1491752, Fax:0341-1491753, Mobil: 0163-2153669,
eMail: Leipzig@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/leipzig.htm

Mannheim: Moksha Yoga Center Mannheim, 68161 Mannheim – R7,40
Tel:0621-1225698, tagsüber: 06321-483432, Mobil: 0173-6706396,
Fax: 06321-483316, eMail: moksha-yoga@t-online.de,
www.yoga-mannheim.de

Mannheim: Shanti Yoga Center Mannheim, S6, 9 - 68161 Mannheim,
Tel: 06351-44011, Fax: 06351-44017, mobil: 0174-4810854,
eMail: Mannheim@yoga-vidya.de, www.shanti-yoga.de

Oberzissen: Silke Füllbier, Marienköpfchen 26, 56651 Oberzissen,
Tel:02636-970525, eMail: oberzissen@yoga-vidya.de,
www.yoga-vidya.de/oberzissen.htm

Saarbrücken: Claudia Zingraf, Quienstr. 20a, 66119 Saarbrücken, Tel:0681-
581354, Fax: 0721-151421462, eMail: czingraf@hathayoga.de,
www.hathayoga.de

Speyer: Maheshwara Manfred Lehner u. Shakti Simone Lehner, Allerheiligen Str.14, 67346 Speyer, Tel:06232-670557, Fax:06232-670558, eMail: speyer@Yoga-Vidya.de, www.yoga-vidya.de/speyer.htm

Worms: Ganga Kegel, Herrnsheimer Hauptstr. 54b, 67550 Worms Herrnsheim, Tel: 06241-267312, eMail: worms@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/worms.htm

Würzburg: Chandila Martin Kamphausen u. Verena Westhoff, Katharinengasse 3, 97070 Würzburg, Tel:0931-4521974, Fax:0931-4521975, eMail: info@yoga-wuerzburg.de, www.yoga-wuerzburg.de

Zürich: Rajeshwari, Dörflistr. 30, CH-8057 Zürich-Örlikon, Tel:+41-1-8451966, Fax: +41-1-8451969, eMail: info@yoga-vidya-center.ch, www.yoga-vidya-center.ch

Impressum

Herausgeber:

BUND DER YOGA VIDYA
LEHRER e.V. (BYV)

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
Wällenweg 42
32805 Bad Meinberg

eMail: info@yoga-vidya.de
internet: www.yoga-vidya.de

Fon 05234/87-0 Fax 05234/87-1875

Vorstand: Sukadev Volker Bretz (Vorsitzender)

BERUFSVERBAND DER YOGA VIDYA
GESUNDHEITSBERATER e.V. (BYVG)

Yoga Vidya Center Köln
Lübecker Str. 8-10
50668 Köln

eMail: info@yoga-vidya.de
internet: www.yoga-vidya.de

Fon 05234/87-0 Fax 05234/87-1875

Vorstand: Sukadev Volker Bretz (Vorsitzender)

Redaktion, Layout und Gestaltung:

Parvati Ruth Burbach
Unter den Eichen 22
56470 Bad Marienberg
Fon 02661/950896
eMail: shivayah@aol.com

Narendra Gogo Hübner,
Sabine Schulz, Simone Haslinger
Wällenweg 42
32805 Bad Meinberg
Fon 05234/87-0
eMail: grafik@yoga-vidya.de

Stefan Burger
Sommerstr. 48
81543 München
Fon 089/65115813
stefanburger66@web.de

Yoga Vidya Center & Seminarhäuser

Haus Yoga Vidya Westerwald

Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
Tel: 02685/8002-0
Fax: 02685/8002-20
eMail: westerwald@yoga-vidya.de
www.westerwald.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Frankfurt

Niddastr. 76
60329 Frankfurt
Tel. (069) 444047
Fax (069) 444071
Frankfurt@Yoga-Vidya.de
www.frankfurt.yoga-vidya.de

Yoga-Vidya Center Koblenz

Schloßstr. 31
56068 Koblenz
Tel./Fax (0261) 34020
Koblenz@Yoga-Vidya.de
www.koblenz.yoga-vidya.de

Yoga-Vidya Center Mainz

Neubrunnenstr. 8
55116 Mainz
Tel: 06131/ 27760 -33 Fax: -34
mainz@yoga-vidya.de
www.mainz.yoga-vidya.de

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg

Haus Yoga Vidya Silvaticum
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel: 05234-870
Fax: 05234-871875
eMail: info@yoga-vidya.de
www.badmeinberg.yoga-vidya.de

Yoga Vidya auf Gut Froberg

Schönnewitz 9
01665 Krögis bei Meißen
Tel: 035244-41803
Fax: 035244-41804
eMail: froberg@yoga-vidya.de
www.froberg.yoga-vidya.de

Yoga-Vidya Center am Eigelsteintor

Lübecker Straße 8-10
50668 Köln
Tel: 0221 - 1394308
Fax: 0221 - 1394309
Koeln@Yoga-Vidya.de
www.koeln.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Essen

Viehofer Straße 31 (Nähe Rathaus, Porscheplatz)
45127 Essen
Tel. 0201-36546-87, Fax 0201-3654688
Essen@Yoga-Vidya.de
www.essen.yoga-vidya.de