

Inhalt

Vorwort/ Editorial	3
News	4
Bericht über den 5. Yoga Vidya Kongress von <i>Barbara Binkele</i>	10
Einweihungsfeier d. neuen Yoga Vidya Centers in Ffm von <i>Christine Endris</i>	13
Ernährungsregeln im Yoga von <i>Matthias Roth</i>	16
Gedichte von <i>Lore Tomalla</i>	28
Indienbericht von <i>Yadhavi Silke Füllbier</i>	30
Gleichnis von den Jungen und den Auberginen von <i>Swami Sivananda</i>	36
„Du bist, was du isst“ von <i>Narayani Devi I. Alves</i>	38
Spiritualität von <i>Hanspeter Sperzel</i>	43
Yoga Vidya Kooperationszentren.	54
Yoga Vidya Center	56
Impressum	55

Vorwort/ Editorial

*Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Yogis und Yoginis,*

wir alle, die wir Yoga üben oder gar lehren, sind aus den unterschiedlichsten Gründen mit diesem Übungsweg in Kontakt gekommen – ein jeder und eine jede hat seine/ihre Geschichte, die schliesslich dazu führte, für eine Weile, eine längere Zeit oder gar dauerhaft den Weg des Yoga zu beschreiten. Und so unterschiedlich wie die Menschen selbst ist auch die Art, in der dieser Weg beschritten wird – jedoch mit einem gemeinsamen Ziel – Einheit in der Vielfalt zu erleben, das Verbindende, das Unvergängliche zu erkennen und zu verwirklichen.

Nicht wenige unter uns sind über das Thema "Gesundheit" zum Yoga gekommen, vielleicht getrieben durch Erfahrungen von Krankheit und körperlichem Leid oder aus Interesse daran, wie Körper und Geist gesund zu erhalten sind. Über kurz oder lang stossen wir dann auch auf das Thema "Ernährung". Die vielen Lehrmeinungen über gesunde Ernährung werden uns inspiriert und verwirrt haben, uns aus eigenem Erfahren zustimmen oder ablehnen lassen und dann vielleicht zu der Überzeugung kommen lassen, dass es möglicherweise nicht die richtige, gesunde und vollwertige Ernährungsform gibt. Sicher, mehr oder weniger klar definierte Regeln lassen sich herauskristallisieren und dennoch, über gesunde, vollwertige Ernährung wurde und wird kontrovers diskutiert.

In dieser neuen Ausgabe des Yoga Vidya Journals finden sich gleich zwei Beiträge, die sich, durchaus sehr unterschiedlich, mit diesem manchmal etwas heiklen Thema auseinandersetzen. Da das Thema Ernährung so komplex, vielfältig aber auch von grundlegender Wichtigkeit für unsere physische und psychische Existenz ist, würde ich mir wünschen, dass vielleicht der/die ein oder andere Leser/in sich aufgefordert fühlt, eigene Erfahrungen, Gedanken und Meinungen niederzuschreiben und einen entsprechenden Beitrag oder Leserbrief zu verfassen. Denn dieses Journal lebt auch von Eurem Dazutun. Und ist nicht auch ein erhellender, inspirierender Gedanke Nahrung im urreinen Sinne?

Ich wünsche viel Spass und Inspiration mit der aktuellen Ausgabe.

*Herzliche Grüße
Nataraj Matthias Geis
Redaktion*

NEWS

Liebe Yoga-Freundin, lieber Yoga-Freund,

die letzten Monate standen im Zeichen des Irak-Krieges und im Zeichen der wirtschaftlichen Stagnation. Parallel diagnostizieren Soziologen den Beginn eines neuen „Zeitalters der kleinen Zufriedenheit und des kleinen Glücks“, so ein Artikel in der FAZ und auch in der ZEIT. Nachdem die Zeit der Gier und des schnellen Reichtums vorbei ist, suchen Menschen mehr nach Glück, das nicht von äußeren Objekten abhängt. Vielleicht erlebt Yoga gerade darum einen besonderen Boom. Fast alle Yoga Vidya Zentren hatten gerade die ersten Monate dieses Jahres einen großen Ansturm an Schülern zu verzeichnen. Bei den Yogalehrer-Ausbildungen haben wir 30% mehr Teilnehmer als letztes Jahr.

In der Natur ist es so, dass Phasen der Expansion, des Nach-Außen-Gehens, wie z.B. das Frühjahr, sich abwechseln mit Phasen des Rückzugs, der Regeneration, des Ruhens, wie z.B. der Winter. Es gibt auch wirtschaftliche Zyklen und so ist es auch im Leben jedes Menschen: Phasen des Nach-Außen-Gehens und des Nach-Innen-Gehens wechseln sich ab. Wer diese Phasen erkennt und bewusst lebt, ist in Harmonie. Yin und Yang, Ha und Tha, Sonne und Mond, Sommer und Winter, Einatmen und Ausatmen zusammen machen das Leben aus. In den Märchen hat der Held oft eine Phase der Ruhe, der Inkubation, der beschützten Passivität (wie Schneewittchen bei den sieben Zwergen). Leider wird das heute oft vergessen: Man denkt, die Wirtschaft müsse sich immer gleichmäßig entwickeln. Der Mensch müsse stetig auf der Karriereleiter aufsteigen. Energie und Lebensfreude müssten beständig zunehmen. Vielleicht haben deshalb heutzutage so viele Menschen depressive Phasen, weil sie ihrem natürlichen Rhythmus nicht nachgeben wollen und dann durch eine Depression praktisch in die Passivität gezwungen werden müssen.

Beim Menschen kann man verschiedene sich überlappende Zyklen erkennen:

1. Ein ganzes Menschenleben ist nach außen gerichtet. Die Zeit zwischen zwei Menschenleben (in der Astralwelt) ist die Regeneration, das Nach-Innen-Gehen.
2. Die Zeit von der Geburt bis ca. 35-60 Jahre gilt als die nach außen gehende Phase. Rüdiger Dahlke sagt, dies sei die Zeit, in welcher der Mensch von der Mitte seines Lebens-Mandalas zur Peripherie geht. Ab 35-60 beginnt die nach innen gehende Phase. Der Mensch hat als Aufgabe, bewusst wieder zur Mitte seines Lebens-Mandalas zu kommen.
3. Jeder Mensch hat aktive, kreative Phasen, in denen er viel Kraft und Enthusiasmus entwickelt, Dinge in Bewegung zu setzen. Diese können Monate oder auch Jahre dauern. Dann kommen Monate oder Jahre mit weniger Kraft und Elan, Dinge zu verändern. Ein kluger Mensch akzeptiert diese Phase als Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und einen Gang - oder mehrere Gänge - tiefer zu schalten. Für manche mag dieser Tage eine erzwungene Arbeitslosigkeit ein Zwischending werden: Hektische - oder systematische - Suche nach neuen Arbeitsmöglichkeit in Verbindung mit mehr Zeit für Yoga und Meditation. Vielleicht als Phase der Umorientierung, um schließlich ein Yoga-Zentrum zu eröffnen.
4. Ein Jahr umfasst im Normalfall das Arbeitsleben und den Urlaub. Wichtig ist, dass man mindestens einen Teil des Urlaubs mehr in die Ruhe geht, mehr meditiert, von Äußerlichkeiten wekommt (z.B. durch eine Yoga-Woche im Haus Yoga Vidya...)
5. In der Woche gibt es die Arbeitstage und das Wochenende. In der Bibel heißt es so schön: Sechs Tage solltest Du arbeiten und am siebten Tage ruhen. Der Ruhetag ist nicht für jeden der Sonntag (hier im Haus Yoga Vidya hat jeder Mitarbeiter an einem anderen Tag frei), aber ein regelmäßiger Ruhetag ist hilfreich.
6. Auf jeden Tag folgt die Nacht. Auf Wachbewusstsein folgt Traum- und Schlaf-Bewusstsein. Und für den spirituellen Aspiranten gilt: Bewusste Anstrengung am Tag sollte ergänzt werden durch bewusstes Entspannen und Nach-Innen-Gehen in Hatha Yoga und Meditation.

Krishna sagt in der Bhagavad Gita: „Yoga Karmasu Kaushalam“ – „Yoga ist Geschick im Handeln“. Nicht immer ist es leicht, diese Rhythmen zu erkennen. Manchmal kommen sie von innen heraus. Manchmal werden sie äußerlich karmisch erzwungen. Ein spiritueller Aspirant überwindet dabei die Dualität: Auch das Außen ist immer ein Spiegel innerer Prozesse.

So befinden wir uns bei Yoga Vidya in einer Phase der Expansion: Neue Zentren und wahrscheinlich in den nächsten Monaten ein neuer Ashram. Vielleicht willst auch Du Dich in diese Phase einklinken:

Sei es, dass Du eine Weile hier Mitarbeiter wirst. Das ist für Dich wie eine Phase des Rückzugs in eine beschütztere Umgebung mit viel spirituellen Praktiken, aber doch in eine Phase der Expansion von Yoga Vidya (verschiedene Rhythmen können sich überlagern)

Vielleicht nimmst Du Dir einfach vor, eine Weile, z.B. ein paar Wochen oder Monate, mehr zu meditieren, und mehr Zeit zur Muße zu suchen.

Vielleicht willst Du jetzt ein Yoga Vidya Kooperations-Zentrum eröffnen. Vielleicht gibt es dazu keine bessere Zeit als jetzt. Das hieße, eine neue Phase der Aktivität und der Kreativität, der neuen Herausforderung und des Dienens einzuleiten.

In diesem Sinne wünsche ich Dir ein gutes Erkennen und bewusstes Leben der verschiedenen Phasen und Rhythmen in Deinem Leben.

Om Shanti
Liebe Grüße,

Sukadev

Neuigkeiten vom BYV

Wie im letzten Journal schon erwähnt, haben sich 12 verschiedene Yogaverbände in Deutschland zusammengetan, um zusammen zu arbeiten. Als Vorstufe zum Yoga-Dachverband soll im Oktober 2003 eine Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Yoga ins Leben gerufen werden. Vorbereitende Treffen finden vorher statt bzw. haben schon statt gefunden. Ziel ist es, die Aktivitäten der verschiedenen Yoga Verbände zu bündeln, der Öffentlichkeit die Vielfalt des Yoga in der Einheit zu präsentieren, Lobbyarbeit gegenüber Krankenkassen und Politik zu machen, Standards für Aus- und Weiterbildungen zu entwickeln. Schön ist, dass sich die Vorstände der verschiedenen Verbände so herzlich miteinander verstehen.

Der Kongress im November letzten Jahres war ein voller Erfolg. Der nächste Kongress im November 2003 wird vielleicht schon im neuen Haus Yoga Vidya stattfinden, wo mehr Platz für die Teilnehmer sein wird. Zum Yoga Vidya Kongress 14.-16. November 2003 kommen diesmal vermehrt Referenten anderer Traditionen, wie z.B. Werner Vogel (katholischer Priester, Inhaber des Via Nova Verlags, Autor des Buches „Yoga mit Heilwirkungen“), Sri Friedrich Schultz-Raffelt (Mitbegründer des BDY), Sigmund Feuerabendt (Vorsitzender der Deutschen Yoga-Gesellschaft), Martina Bley (Vorstand Yoga Darshana, Verein für die wissenschaftliche Erforschung des Yoga), und natürlich über 10 weitere Referenten und 20 Yogalehrer aus den Kreisen des BYV.

Die Yogalehrer-Ausbildungen des BYV werden immer beliebter. Dieses Jahr haben an 12 verschiedenen Orten zweijährige Yogalehrer-Ausbildungen begonnen (mehr als doppelt so viele wie im Jahr davor). Auch die Teilnehmerzahlen bei den 4-wöchigen Ausbildungen steigen, so dass wir nächstes Jahr die Anzahl der Intensivausbildungen auf sechs, sieben oder acht steigern wollen. Die dreijährigen Ausbildungen haben noch die geringsten Steigerungsraten. Aber vielleicht ändert sich das ja schon in naher Zukunft. Übrigens: Leiter von Yoga Vidya Kooperationszentren, die seit mindestens 3 Jahren unterrichten sowie die 2-Jahres-Baustein-Ausbildung oder 2-Jahresausbildung bei Yoga Vidya absolviert haben, können in ihrem Center eine 2-Jahres-Ausbildung zusammen mit dem Haus Yoga Vidya und dem BYV anbieten. Ein Grund mehr, ein Kooperations-Zentrum zu eröffnen...

Wir wollen nächstes Jahr (2004) für alle Yogalehrer sogenannte „Existenzgründungsseminare“ anbieten, wo Yogalehrer das praktische Know-how erhalten für den Einstieg in die Teilzeit- oder Vollzeit-Selbständigkeit: Steuern, gesetzliche Regelungen, Werbung etc.

Neuigkeiten aus dem Yoga Vidya Verlag

Wir haben in den letzten Monaten alle Yogakassetten auch auf CD umgewandelt. Du kannst also jetzt die beliebten Yogakurse auch auf CD anhören.

Mein zweites Buch erscheint dieser Tage. Es hat den Titel „Yoga Geschichten“. Da findest Du die verschiedenen Geschichten, die ich gerne während der Vorträge erzählen, und welche die verschiedensten Aspekte des Yoga verdeutlichen sollen.

Auch mein drittes Buch, nämlich „Das Yoga Vidya Asana-Buch“, sollte gleichzeitig mit dieser Ausgabe des Yoga Vidya Journals erscheinen. Darin habe ich verschiedenste Asanareihen beschrieben, darunter „Yoga für den Rücken“, „Yoga für Total Fitness“, „die 84 Haupt-Asanas“, sowie die verschiedensten Variationen der Asanas der Rishikeshreihe. Über 1800 Photos sind der Hauptteil dieses Buchs.

Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Zentren und dem Haus Yoga Vidya

Neue Yoga Vidya Kooperations-Zentren haben eröffnet in Leipzig und Bad Neustadt. Das Saarbrücker Center ist in eigene Räumlichkeiten gezogen. Das Wormser und das Altenburger Zentrum ziehen in größere Räumlichkeiten, Darmstadt überlegt. Frankfurt ist im März umgezogen und ist jetzt wieder das größte Yoga Vidya Zentrum und floriert fantastisch.

Die Umbauten im Haus Yoga Vidya sind fast abgeschlossen. Die Gäste erfreuen sich an dem großen neuen Yoga-Raum, dem neuen Speisesaal und den neuen Gästezimmern. Die Yogaräume haben jetzt Namen bekommen: Wir haben jetzt einen „Shiva-Raum“, „Krishna-Raum“, „Durga-Raum“, „Ganesha-Raum“, „Rama-Raum“, „Lakshmi-Raum“ und „Hanuman-Raum“, nicht zu vergessen unseren „Mahavidya-Mandir“, welcher der Saraswati gewidmet ist. Die Wohnwägen sind weitestgehend abgebaut, und die meisten Mitarbeiter wohnen in angemieteten Häusern in Oberlahr bzw. Bürdenbach/Lahrer Herrlichkeit. Wir haben unser Mitarbeiterteam wieder erheblich erweitert. Über 30 Mitarbeiter kümmern sich um das Wohl der Gäste. Wir hoffen, bis zum Jahresende ein zweites Haus Yoga Vidya zu eröffnen. Vielleicht ist der Vertrag zum Erscheinen dieses Yoga Vidya Journals schon unterschrieben...

Komm doch mal wieder. Die kombinierte Übung von Yoga, Meditation und Mantrasingen in wunderschöner Umgeben, mit Gourmet-Vollwert-Kost zusammen mit freundlichen Menschen, was kann es Besseres geben...

Yoga Vidya Kongress

*Bericht über den 5.Yoga-Kongress des Bundes der Yoga-Vidya Lehrer
vom 15. bis 17.11.2002 im Seminarzentrum Gut Hoffnungstal,
Oberlahr (Westerwald)*

von Barbara Binkele, M.A.

B.B. praktiziert seit ihrer Kindheit Hatha-Yoga und beschäftigt sich mit Sanskrit, Indischer Astrologie (Jyotish) und Vastu. Nach dem Besuch des Fünften Yogakongresses hat sie eine Ausbildung zur Yogalehrerin im Haus Yoga Vidya begonnen.

Freude, Harmonie, Freundschaft

Rund 100 Teilnehmer, davon 60 Yoga-Vidya-Lehrer, zahlreiche interessierte Laien und Lehrende aus anderen Traditionen machten den fünften Kongress des Bundes der Yoga-Vidya Lehrer im Seminarzentrum Gut Hoffnungstal zu einem inspirierenden Erlebnis. Freude, Harmonie, Freundschaft : Mit diesen Worten umarmten sich die Kongressteilnehmer während des Eröffnungsrituals von Nepal Lodh, dem Vorsitzenden der Deutsch-Indischen Hindu-Gesellschaft, gaben eine Kerzenflamme untereinander weiter und tauschten Rosenzweige aus.

Das bezaubernde Ritual verfehlte seine Wirkung nicht. Danach herrschte eine gelöste, liebevolle Atmosphäre unter den Teilnehmern, aber auch gespannte Erwartung auf das vielfältige und interessante Programm, das Amba-Anna Popiel-Hoffmann gemeinsam mit Sukadev Bretz zusammengestellt hatte. Die Praxis sollte im Vordergrund stehen, das hatte Sukadev in seiner Begrüßungsrede angekündigt und damit nicht zuviel versprochen.

Veranstaltungen mit vielfältigem Angebot

Der Freitag Nachmittag war mit zwei Workshops und drei parallelen Yogastunden auf unterschiedlichem Niveau vollständig ausgefüllt. Sich-Ein- und Loslassen waren meine persönlichen Vorsätze für dieses Wochenende. Referentin Yadhavi-Silke Fülber zeigte in ihrem Workshop mit geführter Meditation auf, wie das Sich-Einlassen auf meinen gestressten Rücken bewusstseinsweiternd wirken kann. Besonders beeindruckt war ich von der strahlenden Persönlichkeit Yadhavis und der natürlichen Freude, die sie verbreitete.

Loslassen war das Thema der folgenden Yogastunde Vorbereitung auf die Tiefenentspannung, in die uns Anita Daya Mata Steinwald sanft und liebevoll hineinführte. Nach einem hervorragenden Abendessen in Form eines Vollwertkost-Buffets - hier soll das Küchenteam des Yogacenters ausdrücklich gelobt werden - nahm ich an dem Homa-Ritual im Mandir neben dem idyllischen Bach teil, während im Haupthaus Om Namo Narayanaya für den Weltfrieden gesungen wurde.

Daran anschließend wies Nepal Lodh in seinem Grußwort auf die zunehmende Abhängigkeit und innere Unzufriedenheit hin, die der Preis für unser Leben des Überflusses in einer konsumorientierten Gesellschaft ist. Die Philosophie des Yoga helfe jedoch dabei, das eigene Bewusstsein zu erweitern und den inneren Frieden wiederzuerlangen.

Den Abend beschloss ein unterhaltsamer und augenzwinkernder Bericht von Ralf Runau über Yoga im Leben eines Unternehmensberaters, der einmal mehr bewies, dass Yoga und gelebte Spiritualität auch im harten beruflichen Alltag ihren Stellenwert und Berechtigung haben und nicht automatisch Weltflucht oder Abgeschiedenheit bedeuten.

Raumfüllende Energien

Der Samstag begann - ungewohnt früh für mich - mit der gemeinsamen Stillen Meditation um sechs Uhr. Sukadev hatte auf die besondere Qualität der frühen Morgenstunden für die Meditation hingewiesen und tatsächlich wurde ich mit der Erfahrung einer besonderen Energie, die den Raum nach und nach erfüllte, belohnt. Leider gelang es mir aber nicht vollständig, die Gedanken an einen dampfendheißen Cappuccino loszulassen; dafür konnte ich mich hinterher mit einer Tasse leckeren Kräutertee, der im Aufenthaltsraum bereitstand, trösten.

Nicht nur Asanas, Pranayama, Meditation und Mantras standen auf dem Programm, sondern auch Informationsveranstaltungen über die Ausbildung zum Yogalehrer, über das Know-How zur Eröffnung eines Yoga-Centers oder die steuerlichen Aspekte, die bei einer Tätigkeit als Yogalehrer berücksichtigt werden müssen.

Am liebsten hätte ich alle Veranstaltungen besucht, aber ich musste mich entscheiden. Meine Wahl fiel nach dem Brunch und einer Stunde Durch Asanas zur inneren Balance bei Amba, die mir sowohl körperliche Stärken als auch Grenzen aufzeigte, auf den Vastu-Workshop von Jürgen Wloka.

Vastu, die Wissenschaft des Raumes - auch das indische Feng-Shui genannt - beschäftigt sich mit den Energien, denen der Raum ausgesetzt ist. Das sind neben kosmischen Energien und dem Einfluß der irdischen Elemente die beiden großen Energieströme jivaurja aus dem Norden und pranaurja aus dem Osten, die sich rund um den Globus bewegen. Jürgen machte deutlich, dass Vastu nicht nur für den indischen Subkontinent Geltung besitzt, sondern auf der ganzen Welt erfolgreich angewendet werden kann.

Den Samstag rundeten eine Asanas-Vorführung mit Musikbegleitung und ein mitreißendes spirituelles Konzert ab.

Inspirierender Gesamteindruck

Am Sonntag früh führte Sukadev eine Puja für Shiva und eine Arati-Lichtzeremonie durch, während nebenan das Gayatri-Mantra gesungen wurde, um die Wirkung der Puja zu intensivieren. In Martins Yogastunde Asanas mit geistiger Wirkung erfuhr ich eindringlich, dass die geistige Wirkkraft des Sonnengrußes durch die begleitende Rezitation des Sonnenmantras um ein Vielfaches gesteigert wird. Nach dem Brunch klang das erlebnisreiche Wochenende mit Gedichten und Lieder von Marion Bergmann und dem spirituellen Segen von Sukadev aus.

Das reichhaltige Programm und die besondere Atmosphäre von Freude, Harmonie und Freundschaft haben den Kongress zu einem schönen Erfolg für die Organisatoren und Besucher gemacht.

Die Einweihungsfeier des neuen Frankfurter Yoga Vidya Zentrums im Dezember 2002

*von Christine Endris
Bund der Yoga Vidya Lehrer*

Es ist Samstag Nachmittag der 21. Dezember. Auch ohne dieses Datum zu wissen, spürt man es in der Innenstadt von Frankfurt – hier herrscht Geschäftigkeit. Die Menschen sind bepackt, schleppen Einkaufstüten herum und eilen von einem Kaufhaus zum andern. Um den Weihnachtsmarkt herum glänzen die Augen der Erwachsenen und Kinder, die Backen sind gefüllt mit all den Köstlichkeiten, über die der echte Yogi meistens-wenn-vielleicht-auch-nicht-immer längst hinaus ist - alle sind emsig dabei, das Weihnachtsfest vorzubereiten oder aber sich auf ihre Art und Weise darauf einzustimmen.

Ich fahre mit der U-Bahn zum neuen Yogazentrum für Frankfurt. Das Yogacenter am Zoo wird seinen Namen nach mehr als zehn Jahren aufgeben müssen, es wird nicht mehr am Zoo sein, nicht mehr an der ‚lebhaften‘ Hanauer Landstraße sondern am Hauptbahnhof, im Zentrum der Stadt. Die bisherigen Räume, dort, wo die Keimzelle von Yoga Vidya war, wo Sukadev und Eva-Maria 1992 das erste aller Yoga-Vidya-Zentren gegründet haben, sind zu klein für die vielen Kursteilnehmer, immer mehr Menschen wollen Yoga praktizieren.

Es ist erstaunlich, wie ruhig es in diesem Teil der Niddastraße ist. Das Haus Nummer 76 finde ich sofort, Leuchtreklame weist auf das Kieser Training hin, das im Erdgeschoss angeboten wird.

Durch den Hof komme ich ins Treppenhaus, wo viele viele Kerzenlichter den Weg weisen in die neuen Räume im 3. Stock. Dort angekommen, gibt es wieder eine Überraschung: Mit so vielen Schuhen im Vorraum, sprich Menschen, die an der Einweihungspuja teilnehmen wollen, habe ich wirklich nicht gerechnet! Es mögen sicherlich hundert gewesen sein. Vielleicht auch mehr. Ich habe sie nicht gezählt.

Die ganze Etage ist noch ein großer Raum, der zur Feier des Tages mit Lichtern, Blumen und Bildern geschmückt wurde. Die Wände sind in einem wunderbaren Gelb gestrichen – gelb, die Farbe der Lehre – als ob man geahnt hätte, wer hier einziehen wird.

Dem Ereignis entsprechend ist die Stimmung unter den Anwesenden, gedämpftes, interessiertes, teilweise leicht freudig erregtes Erzählen und Austauschen, alle sind angetan von der schönen großen Halle.

Die Wände sind sehr hoch, 3,10 m, es werden drei große Yogaräume durch den Einbau von Zwischenwänden entstehen, dazu vier Wohnräume, in die vier MitarbeiterInnen einziehen können. Hinzu kommen Bürobereich und Aufenthaltsraum, Empfang, Umkleide, Duschen, Toiletten sowie Küche. Angesichts der qualvollen Enge, die derzeit in manchen Yogastunden herrscht, wird dies hier ein Segen für Schüler und Lehrer sein!

Aber es mischt sich auch etwas Wehmut in die Gedanken, muss doch das alte Zentrum aufgegeben werden, das für so viele in Frankfurt der Beginn eines neuen Lebensabschnittes wurde, ein Ort der Ruhe und der Entspannung, ein Ort der Begegnung und Erfahrung und ein Ort des ersten yogischen Muskelkaters ...

Wie dem auch sei – der Yogi weiss, die Yogini auch, dass alles Irdische dem Wandel anheimfällt und besinnt sich auf die positiven Aspekte des Umzuges: es wird allemal viel mehr Platz da sein für alles, und es ist wunderbar, dass Nives, Andreas und Daniele, das bisherige, unglaublich engagierte Zentrumsteam, und aller Voraussicht nach noch ein Daniele einziehen können, und es wird morgens wieder Satsang geben, und es wird sich keine Linie 12 mehr laut klingelnd in die Endentspannung einmischen und und und und und.

Wir sitzen auf Matten und Kissen, Sukadev und Andreas sagen ein paar einleitende Worte, sie freuen sich ganz offensichtlich über den erfolgreichen Abschluss einer langen Suche nach dem richtigen Ort, wir singen das Jaya Ganesha, wir meditieren zusammen. Die Puja beginnt. Sri Kartikeyan aus Rishikesh ist ‚zufällig‘ wieder einmal in Deutschland und bringt die Präsenz von Swamiji Sivananda als dessen Schüler direkt ins neue Zentrum. Das spürt man sofort.

Es gefällt mir immer wieder ganz besonders, dass die Kinder so unkompliziert dabei sein können, niemand hält sie fest oder ermahnt sie ständig, sie dürfen alles mitmachen und wenn es einmal etwas lauter wird, ist das nicht gleich ein Beinbruch.

Für einige Teilnehmer war dies die erste Puja in ihrem Leben und ich weiss, dass sie einen sehr sehr starken Eindruck hinterlassen hat. Und nicht nur auf sie!

Während des Festessens – hier seien die vielen freiwilligen HelferInnen erwähnt, die das Fest so wunderbar gestaltet haben – wird die Möglichkeit zum Kontakt aufnehmen und zum Austausch rege genutzt. Viele sind aus dem Ashram im Westerwald gekommen, viele Frankfurter Lehrer und Schüler sind da, viele Angehörige und Interessierte. Die Stimmung – yogisch gesagt die Schwingung – ist sehr schön.

Es ist ein erster Schritt gemacht, das neue Frankfurter Yogazentrum lebendig werden zu lassen. Alle TeilnehmerInnen haben dazu beigetragen. Und später, auf dem Heimweg, weiss ich, dass dieser Abend auch eine ideale Einstimmung war auf die Weihnachtstage und auf den Jahreswechsel. Und auf den Wandel, der uns unser ganzes Leben lang begleitet.

Ernährungsregeln im Yoga

von Matthias Roth, Yogalehrer BYV

Religionen, Religionsgemeinschaften, spirituelle Gemeinschaften usw. empfehlen ihren AnhängerInnen die Einhaltung ethischer bzw. moralischer Grundsätze. Das Christentum beruft sich u. a. auf die alttestamentarisch-jüdischen 10 Gebote, der 8-stufige Raja-Yoga lehrt yama und niyama, der Buddhismus u.a. den 8fachen Pfad usw.

Sehr oft wird darüber hinaus auch die Einhaltung bestimmter Ernährungsregeln anempfohlen. Diese Ernährungsregeln werden nur selten derart begründet, dass wir ihren Urgrund heute noch „verstehen“ können, haben aber z. B im Judentum und im Islam zumindest teilweise den konkreten historischen Hintergrund der Lebensmittelhygiene. Andere Systeme wie das des Pythagoras, welches u. a. trotz Vegetarismus den Genuß von Bohnen untersagt, sind in sich nicht schlüssig und aus heutiger Sicht auch nicht (mehr) verstehbar. Im Rückblick ist dies sowieso nicht immer einfach. Das, was uns heute schlüssig erscheint, muss nicht unbedingt die wirkliche Begründung für konkretes historisches Handeln gewesen sein.

Im Ayurveda und damit auch im Yoga wird von einer Beeinflussung von Körper, Geist und Seele durch das, was mensch isst, ausgegangen. Nahrungsmittel werden vereinfacht gesagt in sattwig (erhebend), rajasig (anregend) und tamasig (niederdrückend/hemmend) eingestuft. Je nach Yoga-Richtung bzw. -Schule bestehen dabei durchaus geringfügige Unterschiede. Auf Grundlage der jeweiligen Einstufung werden bestimmte Nahrungsmittel für Aspiranten empfohlen, eher weniger empfohlen oder völlig abgelehnt.

In der Sivananda-Tradition werden neben Fleisch und Fisch auch Zwiebelgewächse wie Knoblauch sowie Eier völlig abgelehnt und vom Genuss von Pilzen wird abgeraten. Kaffee, Tee, Alkohol und meist auch Genussmittel, die Koffein oder vergleichbar anregende Wirkstoffe enthalten, also auch Kakao, und alle Drogen sind tabu. Sattwige, also erhebende, den Geist läuternde Nahrungsmittel sollen darüber hinaus bevorzugt gegessen werden.

Auf den ersten und vielleicht auch auf den zweiten Blick erscheint dies vom Verstand her alles sehr einleuchtend. Ob ich als Yogaschüler Regeln und Empfehlungen überhaupt verstehen muss, oder sie im Vertrauen auf die Weisheit der Rishis einfach unhinterfragt in die Praxis umsetze, also anwende, ist sicher (auch) eine Frage der Kultur, aus der ich stamme. Das Hinterfragen, manchmal vielleicht auch des bloßen Hinterfragens wegen, dürfte tendenziell eher bei uns im Westen zu finden sein, das unhinterfragte Praktizieren in manchmal vielleicht blind machendem Vertrauen tendenziell eher im Osten. Beides hat seine Berechtigung.

In der Hoffnung, die Hintergründe der für mich als Abendländer, gelernten Pflanzenbauer und Yoga-Schüler häufig doch etwas irritierenden Ernährungsregeln wie „keine Pilze essen“ vielleicht in Anwendung verstehen zu lernen, habe ich mich deshalb auf die Suche gemacht. Yoga heißt ja auch, Fragen zu stellen. Aber viele Fragen bedingen viele Antworten und vor allem immer neue Fragen. Insoweit handelt es sich bei aller Erkenntnis immer nur um eine vorläufige. Ich freue mich deshalb auf mögliche Ergänzungen bzw. Anregungen aus dem Kreis der Yoga-Vidya-LehrerInnen.

Auf den ersten Blick scheint der völlige Verzicht auf Fleisch, Fisch und Eier, also eine streng lacto-vegetarische Ernährung, in sich völlig stimmig, logisch und konsequent. Was anderes als Vegetarismus kann man sich für Yogis und Yoginis sowie für Menschen auf dem spirituellen Wege gar nicht so recht vorstellen.

Allerdings erwarten keineswegs alle Yogaschulen bzw. -richtungen eine streng vegetarische Lebensweise. Und Buddha, ansonsten wohl engagierter Vertreter des Vegetarismus, soll einigen Quellen zufolge empfohlen haben, Fleisch usw., was einem als Gast in fremdem Haus vorgesetzt wird, durchaus zu verzehren, um die Gastfreundschaft nicht zu verletzen, und er soll diese Empfehlung auch selbst praktiziert haben.

Jesus, der heute gerne von Vegetariern als Vegetarier bezeichnet (vereinnehmt?) wird, hat lt. Neues Testament nichts dabei gefunden, den Menschen Brot und Fisch (und Wein!) als Nahrungsmittel zu reichen und sich beim Spirituellen Fasten in der Wüste von Honig und Heuschrecken zu ernähren, beides Nahrungsmittel, welche reine Vegetarier nicht unbedingt zu sich nehmen würden. Überhaupt ist Fleischgenuss in Judentum, Christentum und Islam keineswegs negativ besetzt, auch nicht für Ordensleute. Im Hinduismus und im Buddhismus ist allerdings häufiger von den Vorteilen einer vegetarischen Ernährung die Rede.

Über den expliziten Verzicht auf den Genuss von Eiern aus feinstofflich-spirituellen Gründen habe ich nichts finden können außer der Information einer Afrika-Reisenden, die mir sagte, dass die Menschen in Sierra Leone keine Eier essen würden, da sie davon ausgehen, dass in einem Ei das gesamte spätere Lebewesen, in diesem Falle das Huhn, schon enthalten sei. Klingt logisch, trifft jedoch genauso gut für ein Reiskorn oder einen Apfel zu.

Vereinfacht kann man sagen, dass die körperliche Notwendigkeit Fleisch bzw. Fisch zu essen umso größer wird, je kälter und unwirtlicher der Lebensraum ist. Mit dem Fleisch nimmt der Mensch auch immer ein Stück Lebensenergie des getöteten Tieres in sich auf, was sich ganz konkret in größerer Kälteresistenz, mehr Durchhaltevermögen, mehr feuriger Lebensenergie bemerkbar machen kann. Trotzdem sind einige Vegetarier zu absoluten körperlichen Höchstleistungen in der Lage, während andere dauerhaft Probleme mit ihrer nachlassenden Leistungsfähigkeit haben.

Eskimos beispielsweise wären in ihrem angestammten Lebensraum kaum in der Lage als Vegetarier zu überleben, selbst wenn sie über genügend und geeignete pflanzliche Nahrung verfügen würden. Es spricht jedoch nicht ernsthaft etwas dagegen, dass Eskimos, obwohl sie i. A. sehr viel Fisch und Fleisch essen und auch einige weitere Lebensgewohnheiten haben, die kaum als sattwig im Yogasinne bezeichnet werden können, auch samadhi oder einen vergleichbaren Zustand erreichen können.

Vegetarier essen nach eigener Aussage meist nichts vom toten Tier, aber durchaus Milchprodukte und manchmal auch Eier. Traditionelle Lebkuchen, Pfefferkuchen usw. mit Hirschhornsalz (Ammoniumhydrogencarbonat) aus dem A- oder B-Sproß eines Hirschgeweihs als Treibmittel dürften Vegetarier also nur dann essen, wenn es sich um Salz aus im Wald gefundenen Stangen handelt und nicht um solches von gejagten und geschossenen Tieren. Also müsste es aus Sicherheitsgründen eigentlich heißen: Vegetarier essen keine Lebkuchen.

Das klingt sehr nach Haarspalterei, kommt aber möglicherweise einer Grundidee der yogischen Ernährungsregeln ziemlich nahe: Vorsorge, Sicherheit, Fürsorge. Das vermeiden, von dem ich nicht mit letzter Sicherheit sagen kann, dass es anderen Wesen und mir selbst nicht vielleicht Schaden zufügen könnte.

Aber zurück zu den Milchprodukten für uns Lacto-Vegetarier. Um Milchprodukte gewinnen zu können, müssen Kühe, Ziegen, Stuten, Schafe etc. gehalten werden. Die zu knapp 50% männliche Nachkommenschaft dieser Milchtiere, also Bullkälber, Böcklein, Hengstfohlen etc., wurde und wird, um sie als Arbeitstiere einsetzen zu können, frühzeitig kastriert oder unkastriert zum späteren Verzehr gemästet, also irgendwann geschlachtet.

Die getöteten Tiere wurden und werden zum Nutzen des Menschen u. a. in Form von Fleisch, Fett für Leuchten, Fell, Leder, Sehnen für Musikinstrumente usw. „verwertet“. Vergleichbares gilt für Hühner, Gänse, Enten (Dauen etc.).

Pferde, Rinder, Schafe etc. sind übrigens nicht, wie oft behauptet, Vegetarier, sondern Pflanzenfresser. Sie nehmen zusammen mit Gras, Heu usw. beträchtliche Mengen an Erde, Schnecken, Spinnen, Würmern, Käfern usw. auf; alles hochwertigstes Tiereweiss. Und sie leben genau genommen nicht von Gras und Heu, sondern von tierischen Magenbakterien, welche ihrerseits vom zugeführten Gras und Heu leben. Auch der menschliche Vegetarier ist auf tierische Bakterien in seinem Darm angewiesen, z. T. zur Vitaminsynthese, z.T werden diese wohl auch verstoffwechselt als tierischer Eiweißträger.

Die Haltung von Nutztieren als solche ist sicher eine der entscheidenden Errungenschaften der menschlichen Kultur. Wie ich die Tiere im einzelnen halte und welche Achtung ich ihnen entgegenbringe ist eine Frage, auf die ich hier nicht näher eingehe. Ich selbst z. B. war schon einige Jahre bevor ich Yoga begegnet bin Vegetarier. Da ich die übliche landwirtschaftliche Praxis der Tierhaltung kannte und kenne, gab und gibt es für mich zum Vegetarismus schon alleine aus diesen Beweggründen bislang keine Alternative.

Aber: Ohne Arbeitskraft der Haustiere und tierische Produkte wäre Sesshaftigkeit mit Ackerbau und damit „Freizeit“ auch für Kunst, Kultur und Religion, für entwickelte Sprache und vielleicht auch für die Entwicklung komplexer Systeme wie das des Yoga historisch wohl zu kaum einer Zeit möglich gewesen, sieht man von wenigen begünstigten Landstrichen oder der kollektiven Rückerinnerung an ein golden age oder das Paradies einmal ab.

Ganz sicher war den lebens- und naturverbundenen Kulturen des Altertums dieser zwingende Zusammenhang zwischen Milchnutzung und Masttierhaltung mit Notwendigkeit des Schlachtens/Tötens und der Nutzung tierischer „Produkte“ wie Wolle und Leder bekannt.

Nur mit konsequent veganer Lebensweise, die in historischer Zeit zumindest außerhalb der Tropen nicht möglich gewesen sein wird (und auch heute nicht wirklich möglich ist, denn Ackerbau kann ich nur betreiben, wenn ich Tiere halte, die mir den Dünger für die Felder liefern), könnte mensch aus diesem Kreislauf der Tiernutzung aussteigen, es sei denn er wäre Jäger, Sammler und Fischer.

Ansonsten ist es tatsächlich bis heute so, dass die „Nicht-Vegetarier“ das Fleisch essen (müssen?), welches für meinen Konsum von Milchprodukten, aber auch von Feldfrüchten, Schuhleder, Schafwoldecken usw. miterzeugt wurde und wird. Insofern könnte ich ohne sie und ihren Fleischkonsum nicht Lacto-Vegetarier sein.

Lacto-Vegetarismus taugt also zum Glück nicht als bequemes moralisch-ethisches Ruhekissen. Vegetarier sind auch ganz sicher nicht von Hause aus die besseren Menschen oder werden durch Vegetarismus alleine zu friedlichen, entwickelten Wesen. Selbst Adolf Hitler soll Vegetarier gewesen sein. Dass eine rein vegetarische Ernährungsweise quasi wie von selbst das persönliche ethische Bewusstsein erhöht, das Feinstoffliche in uns klärt und fördert, unsere negativen Begierden dämpft usw. kann also zumindest bezweifelt werden.

Aus heutiger Sicht gibt es sicher viele sehr gute Gründe, die für eine vegetarische Lebensweise sprechen: Ökologie, Mitverantwortung gegenüber den Mitgeschöpfen usw. Genau besehen sollte es für aufgeklärte Menschen eigentlich keine Alternative zu Vegetarismus geben, möchte man fast meinen. Aber, siehe oben, so einfach ist es dann doch nicht. Und da „alles eins ist“ und das eine vom anderen nicht zu trennen, was auch den vedischen Sehern bewusst gewesen sein wird, ist nicht unbedingt anzunehmen, dass unsere heutigen Überlegungen auch diejenigen gewesen sind, welche die Rishis Vegetarismus empfehlen ließen. Trotzdem haben sich die alten Rishis sicher etwas sehr Wichtiges dabei gedacht, als sie den Yogis und Yoginis eine strikt vegetarische Lebensweise anempfahlen. Das entscheidende Moment dafür liegt, glaube ich, etwas verborgen hinter dem Vordergründigen unserer abendländischen Denkweise. Doch dazu später etwas mehr.

Stichwort Pilze

Pilze gelten im Ayurveda als tamasig. Als langjähriger Waldpilzsammler und -esser möchte ich anmerken, dass dies pauschal so nicht zu sein scheint. Es kommt darauf an, um welche Pilze es sich handelt, wo sie gestanden haben, wie sie zubereitet sind, wann sie gegessen werden usw. Zudem verbindet einen die Pilzsuche im sonnigen Herbstwald unmittelbar mit dem Göttlichen und der Schöpfung, was alleine schon eine reinigende, fördernde Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat. Da ich auch sehr viel ohne Pilze zu sammeln im Wald spaziergehe glaube ich sagen zu können, dass Pilzsuche und Waldspaziergang Naturbegegnungen von völlig unterschiedlicher Qualität sind. Damit meine ich, das eine kann das andere nicht wirklich ersetzen.

Manche Pilze werden mehrere Hundert Jahre alt und können uns, wenn wir ihre Fruchtkörper, also das, was gemeinhin als Pilz bezeichnet wird, essen, mit diesem unglaublich reichen und im Wald oft über diese ganze Zeit unverfälscht gebliebenen Natur-Erfahrungsschatz verbinden. Dies wird heute gerne als „sich erden“ bezeichnet. Es gibt meiner Erfahrung nichts vergleichbar „Erdendes“ und dabei gleichzeitig „Klärendes“ wie der Genuss einer kleinen Menge frischer Waldpilze im Herbst. Wie es so schön heißt: Die Füße fest verwurzelt in der Erde, aber den Kopf im Himmel. Und vor diesem Hintergrund würde ich manche Pilze, richtig eingesetzt, als rasayana bezeichnen. Aber irgend etwas haben sich die Weisen aus dem alten Indien sicher dabei gedacht, als sie Pilze als eher ungünstig beurteilten.

Auch im Buddhismus, der in gewisser Hinsicht ja auf dem Yoga aufbaut, gibt es Hinweise auf schädliche Auswirkungen von Pilzen. U. a. gibt es die Behauptung, der Buddha selbst habe sein irdisches Leben wegen einer verdorbenen Pilzmahlzeit, also einer Lebensmittelvergiftung, wie sie auch heute noch vorkommen kann, beenden müssen.

Andererseits weiss man inzwischen sehr viel über den historischen Gebrauch von Pilzen als Halluzinogene. Und hier schließt sich womöglich der Kreis zum

Stichwort Drogen

Die regelmäßige Nutzung halluzinogener Drogen ist, schenkt man den Berichten Erfahrener Glauben, gerade im „Drogenparadies“ Indien bei Sadhus, Yogis und spirituell Suchenden sehr weit verbreitet. Marihuana, Haschisch, Stechapfel u. v. a. mehr gehören quasi zur Grundausstattung auf dem Weg zur Erkenntnis.

Umso erstaunlicher, dass sich z. B. im Integralen Yoga eine starke spirituelle Strömung im Yoga herausgebildet hat, die (scheinbar) jeglichen Gebrauch von Drogen ablehnt, um letztlich zum selben Ziel zu gelangen wie der Drogennutzer. „Scheinbar“ deshalb, weil auch Kampfer, Weihrauch und ähnliche, gerne und gezielt verwendete Substanzen in hohem Maße psychoaktiv, also bewußtseinsverändernd wirken können. Es ist, wie so oft, alles eine Frage der Dosierung. Kampfer z. B. soll in schwacher Dosierung eine Läuterung des Ego bewirken, kann aber bei Missbrauch ernsthafte Wahrnehmungsstörungen bis hin zu Intelligenzverlust und Lähmungserscheinungen auslösen.

Auch im vedischen Indien war das Thema „Drogen“ hochaktuell. Dort ist häufig von der Soma-Pflanze und dem göttlichen Soma, einer mal milchartigen, mal klaren Flüssigkeit aus eben dieser Pflanze, die Rede. Soma wird u. a. mit dem göttlichen Nektar Amrita wie auch der griechischen Götterspeise Ambrosia gleichgesetzt. Soma wird von den Priestern verteilt und Soma-Genuss bewirkt bei den Konsumenten Wonne und Glückseligkeit.

„Der weiße Kelch, bis zum Rand mit Kuhmilch, feinstem Honig und klarem Soma-Saft, wurde von den Priestern dargeboten - der großzügige Indra soll ihn zum Trunk erheben, bis wir ekstatisch vom Soma werden“ (aus der Rigveda).

Bei der Soma-Pflanze hat es sich, so viel gilt als gesichert, um eine Drogenpflanze gehandelt. Alle alten Kulturen waren nach heutigem Wissen, was das Spirituelle angeht, Drogenkulturen und gerade Indien mit seinem natürlichen Reichtum an bewusstseinsverändernden Pflanzen hat da sicher keine Ausnahme gemacht.

Einige Forscher sind der Ansicht, die Soma-Pflanze sei der Indische Hanf, gewesen, was von der Beschreibung in den alten Texten her allerdings keinerlei Sinn ergibt. Andere verwiesen auf Himalaya-Meerträubel mit Ephedrin als Haupt-Wirkkomponente, was auch keine wirklich überzeugende Deutung ist. Auch Mutterkorn, ein sehr verbreiteter und gerne rituell genutzter, LSD-haltiger Getreidepilz, kommt nicht wirklich als Soma-Pflanze in Frage.

Wenn es sich bei der Soma-Pflanze nicht um eine inzwischen ausgestorbene (oder durch übermäßige Nutzung durch die Soma-Trinker ausgerottete!) Pflanzenart handelt, kommt am ehesten unser allseits bekannter und beliebter Fliegenpilz oder ein naher Verwandter desselben als „Urheber“ in Frage. Nahezu alle alten Hinweise (honigsüßer Saft (Soma), weisses „Fleisch“ mit weißem Milchsaft, starke halluzinogene Wirkung u. v.a.m.) lassen bisher nur diese eine Deutung zu. Die Herrschaft über die Soma-Pflanze wird traditionell Rudra, dem Gott der Tannenwälder, zugesprochen. Und in eben diesen Tannenwäldern wächst und gedeiht der Fliegenpilz auf das Prächtigeste.

Der Fliegenpilz ist nicht wirklich giftig, aber in seiner Anwendung als Halluzinogen wohl derart kapriziös, dass er bei unbedarfter und nicht eingeweihter Anwendung eher die Hölle auf Erden als den Himmel in einem selbst hervorruft. Der dem Pilz innewohnende „Geist“ scheint sehr mächtig zu

sein und, dies ist sicher die überragende und bis heute unverändert gültige Erkenntnis der vedischen Seher: Man kann ihn sich nur im Einklang und in Verbindung mit dem Göttlichen „dienstbar machen“. Zudem gibt es sehr bis tödlich giftige, nahe verwandte und ähnliche Pilze, die oft in unmittelbarer Nachbarschaft des Fliegenpilzes stehen. Also Hände weg von Selbstversuchen!

Das Wissen um die richtige Anwendung des Fliegenpilzes, der bei uns auch Giftblume (!) genannt wurde, obwohl Pilze keine Pflanzen, sondern eine Art Mittlerwesen zwischen Pflanzen- und Tierreich sind, war in alten Zeiten erstaunlicherweise (unabhängig voneinander?) von Süd- und Mittelamerika über Europa bis hin nach Asien verbreitet, ist aber wohl in Vergessenheit geraten. Bekannt ist eigentlich nur noch, dass sich die halluzinogenen Inhaltstoffe des Pilzes im Urin des Konsumenten konzentrieren und dass somit der Urin des Konsumenten ein probates Mittel für einen noch stärkeren Rausch darstellt. Die Praxis des rituellen Urintrinkens war, sicher kein Zufall, in vielen alten Kulturen durchaus geläufig.

Lediglich in Sibirien und Mittelamerika spielt der Fliegenpilz heute noch eine Rolle bei schamanischen Ritualen. Hinweise auf Art und Weise des Pilzkonsums finden sich nicht nur in den Veden, sondern z. B. auch im Alten und Neuen Testament in ähnlich verschlüsselter Form. Bestes Beispiel hierfür ist sicher das Hohelied Salomos, eine den vedischen Hymnen vergleichbare, wohl eindeutige Lobpreisung des Fliegenpilzes und seiner im günstigsten Anwendungsfalle wohltuenden Wirkungen. R. Graves geht sogar davon aus, dass die rituelle Anwendung des Fliegenpilzes überhaupt Inhalt der ersten (nahezu Welt umspannenden) menschlichen Religion gewesen ist.

Auf Fotos und Abbildungen sieht man manchmal große und verwirklichte Yogis auf einem Rehkitz-Bambi-Fell sitzen. Soweit ich mich erinnere, gibt es auch von Swami Sivananda ein entsprechendes Foto. Diese rotbraunen Felle mit ihren weißen Tupfen haben eine geradezu irritierende Ähnlichkeit mit einem trockenen (und damit anwendungsreifen) Fliegenpilzhut. Mir erscheint dies wie ein schönes Symbol aus alter Zeit dafür, dass man durch einen sattwigen Lebenswandel die Abhängigkeit von der Droge Fliegenpilz (und aller weiteren Drogen) überwindet und quasi „darüber steht bzw. sitzt. Vergleichbar vielleicht dem „Reiten des Tigers“ im Kundalini-Yoga.

Zu Krishnas Zeiten, der in der Überlieferung gerne als Kuhhirte oder Milchdieb und damit in eindeutigen Bezug zur Rinderhaltung verehrt wird, wurde in Mittelasien ein weiterer Pilz, nämlich ein krishnafarbiger (blauer) Psilocybin-Pilz, der ausschließlich auf (Rinder-) Kuhdung wächst, als Halluzinogen verwendet. Hiermit schließt sich vielleicht der Kreis zum Ursprung der heiligen Kühen Indiens und dem Gebot mancher Yoga-Richtungen, überhaupt keine Pilze zu essen.

Denn: Nach allem, was man bis heute weiß, lassen sich die im Glücksfalle erhebenden Wirkungen des Pilz- (Drogen!)konsums auch durch regelmäßige und intensive Yoga-Praxis und einen sattwigen Lebenswandel eher und vor allem gefahrlos, dauerhaft und zum Wohle unserer Mitgeschöpfe erreichen. Dies mag eine zweite große Erkenntnis der vedischen Seher gewesen sein und sie veranlaßt haben, förderliche Praktiken und Lebensregeln zu entwickeln.

Stichwort eigene Erkenntnis

Ich denke, dass die Ratschläge und Empfehlungen alter Schriften und Meister auch im Bereich Ernährung zumindest den Hintergrund haben, den sie bei Asanas, Pranayama, Meditation usw. haben (ohne dass wir sie vielleicht unmittelbar verstehen können):

Uns auf dem Weg zum Erwachen bestmöglich zu unterstützen, ohne dabei anderen Wesen und uns selbst zu schaden. Und dazu sollte uns jede Hilfe willkommen sein, ohne dass diese die eigene Praxis ersetzen kann.

Und ich vermute, das Eigentliche unter der Oberfläche der Ernährungsregeln im Yoga ist: Sie sind als Gesamtheit, also integral zu betrachten, also im Gesamtsystem Yoga mit Asana, Pranayama etc., und dann, und nur dann können sie ihren inneren Sinn entfalten. Und dann überzeugen sie

quasi von alleine und durch die tägliche Beachtung. Das Ganze ist etwas anderes als die Summe seiner Teile. Einzelne Punkte herauszunehmen und gesondert zu prüfen ist spannend, lehrreich und interessant, entfernt einen aber womöglich immer weiter von der ursprünglichen Intention der vedischen Seher.

Was das System wohl nicht bietet (und vielleicht auch nie hat bieten sollen?) ist eine einfache, in sich schlüssige Erklärung dafür, warum ich z. B. kein Fleisch, keine Pilze oder keine Zwiebeln essen sollte. Denn das, so weiß ich aus Erfahrung, kann man Dritten nicht erklären, die regelmäßig Kaffee trinken, Fleisch essen, keine Asanas, Pranayama etc. machen, ohne dabei selbst in einen ernsthaften Erklärungsnotstand zu geraten, sich in Dogmatismus zu retten oder Ähnliches. Bloß: schlechtere, dumpfere, unachtsamere Menschen als ich einer bin sind die Anderen meiner Überzeugung nach trotz ihres Fleischkonsums etc. nicht, sie sind einfach nur anders. Und ohne sie wäre ich nicht.

Zudem sollte man immer bedenken, dass die Menschen in vedischer Zeit möglicherweise ganz anders gefühlt, sich ganz anders wahrgenommen und vielleicht sehr viel feinfühlicher auf Zwiebeln, Fleisch etc. reagiert haben als wir dies in unserer an Attraktionen und Irritationen nicht gerade armen Zeit tun (können).

Und deshalb ist ein gutes Stück Vertrauen in die Weisheit der vedischen Seher durchaus angebracht, denke ich. Und für die Praxis sollte ganz sicher gelten, worauf Sukadev immer wieder zu Recht geradezu drängt: Wenn ihr intensiv praktiziert, haltet euch in jedem Fall an die überlieferten Regeln, sie machen einfach Sinn. Ansonsten gibt es in der Praxis Energieungleichgewichte u. v. a. m., die alles andere als erfreulich ausgehen können. Und v. a. sagt dies in voller Deutlichkeit euren SchülerInnen, um eurer Verantwortung ihnen gegenüber gerecht zu werden.

Ich verneige mich vor Sri Krishna, dem Beschützer der Kühe.

Mögen sie und alle anderen Wesen Glück und Harmonie erfahren.

Mögen sie frei sein von Leid.

Om shanti!

Gedichte

von
Lore Tomalla

Wiedergeburt

Gelbe Glocken gehen schweigend
über eine große Ruh,
wenn die Menschen, stumm sich neigend
streben ihrem Schicksal zu.

Gelbe Glocken grüßen lebend
dich, der du dich beugst und stöhnst,
bis mit allem du, was lebend,
du dich auch mit Gott versöhnst.

Und gebeugt durch ewige Gewalten
ziehn die Schatten klagender Gestalten
durch die sieben Sphären seufzend hin.

Bis den Müttern sie den Wunsch gewähren,
die sie, schwanger, tragen und gebären,
wieder in ihr irdisch Schicksal ziehn.

V i s i o n

Wer ist verwandt mit dem Wind und den Wogen?
Wer ist verwandt mit den Kindern des Lichts?
Kommt aus dem Dunkel, der Fremde, gezogen,
kommt mit den Kündern des zweiten Gesichts.

Wer ist verwandt mit den Urelementen?
Wer ist verwandt mit der Zunge der Zeit?
Geht durch das Leben mit segnenden Händen,
ist lauter Kraft und Beständigkeit?

Du hältst dein Schicksal in der Hand,
du bist der Arm des Ewig-Einen,
Gott selbst gab dir den Geist.

Hast zweifelsfrei du das erkannt,
so wirst du nie mehr mutlos scheinen,
du glaubst nicht mehr: du weißt.

Indienbericht

Y

in

Es war während der Yogalehrerausbildung, als mich der unumstößliche Wunsch packte, nach Indien zu reisen. Eigentlich wollte ich sofort die nächste von Yoga Vidya organisierte Indienreise mitmachen. Aber Gottes Plan war nicht ganz so eilig.

So kam es, dass ich mich am 20. Oktober 2002 mit mehreren Yogis im Flieger Richtung Indien befand. Irgendwie konnte ich es gar nicht wirklich fassen, dass dieser Traum sich JETZT verwirklichte.

Die acht Stunden Flug, die ich mir extrem lang vorgestellt hatte, vergingen tatsächlich wie im Flug, denn meine mitreisenden Yogis sind sehr interessante Menschen, die viel berichten können. Vom Flughafen Delhi machten wir uns auf den langen Busweg nach Rishikesh. Zur Einstimmung sangen wir wunderschöne Mantras, während auf den Straßen gerade der indische Alltag begann.

Fasziniert richtete sich mein Blick auf diese neue Welt, die ich bald kennen lernen sollte. Den ersten bleibenden Eindruck hinterließ die Wärme, die im Bus nun langsam unangenehm wurde. Als ich gerade dabei war, mich in Flüssigkeit aufzulösen und jetzt wirklich keine Lust mehr auf diesen Bus hatte, hielten wir vor dem Ashram! Mein Herz schlug höher. Das Ziel war erreicht.

Mit großen Augen beäugten wir unser Hauptquartier und bezogen unsere Zimmer. Dort schloss ich als erstes Freundschaft mit einem Affen, der gerade auf unserem Balkon saß. Wie sich bald herausstellte, gab es von diesen lustigen Artgenossen Hunderte auf dem Ashramgelände. Als der Affe mich dann auf den Balkon ließ, bot sich mir ein wunderbarer Ausblick: die einzelnen Gebäude und Tempel des Ashrams, und im Hintergrund die Ausläufer des Himalaya, welche wir dann auch nach kurzer Erholungspause erst einmal erkundeten.

Da war die riesige Bhajan Hall. Ganz ehrfürchtig betrat ich diese Meditationshalle, an dessen Kopf sich Sivananda´s Shrine befindet.

Welch ein Kraftort. Von allen Seiten wurden wir von großen Bildern herunter von Swami Sivanandas wohlwollenden Augen angesehen. Spätestens jetzt wusste ich, genau hier wollte ich hin. Ich öffnete mich, um möglichst viel aufnehmen zu können.

Ich freute mich schon auf die Meditationen, welche hier täglich um 5 Uhr morgens stattfinden.

Gleich nebenan der wunderschöne Viswanath Tempel, der immer, wenn ich ihn betrat, den Gedanken zuließ: Om Namah Shivaya
Hier werden wir täglich nach der Meditation eine sehr feierliche Shiva- Puja zelebrieren.

Om Namah Shivaya, Om Namah Shivaya...

Als nächstes führte der Weg natürlich auch zum heiligen Wasser Indiens. Zur Mutter Ganga. Ich bin mal wieder beeindruckt und empfinde tiefe Dankbarkeit, auf diesem wunderbaren Fleckchen Erde sein zu dürfen. Hier haben wir auch gleich den ersten Termin. Eine Einladung zum Tee bei Swami Hamsananda. Ein faszinierender kleiner Inder mit der Vorliebe Prasad zu verteilen! Er bietet auch Sanskritunterricht an.

Was ich ebenfalls sofort ganz klasse fand, war die gute Küche. Wir hatten einen separaten Raum für uns, mit Tischen, Stühlen und Besteck! Es gab nur das leckerste Essen für uns! Eine Gruppe von acht bis zehn Indern gaben sich die größte Mühe, uns die Wünsche von den Augen abzulesen. Hier erfuhren wir zum ersten Mal sehr deutlich den Unterschied der deutschen Mentalität im Gegensatz zur indischen: in Deutschland gilt höchstens noch „Der Kunde ist König“, in Indien hingegen gilt: „Der Gast ist Gott“. Und so wurden wir auch behandelt! Es stand also felsenfest, dass es zwei Wochen der ganz besonderen Art werden würden...

Wir hatten einen strammen Tagesablauf, was ich auch von der Yogalehrerausbildung her gewohnt war. So konnte ich jeden Programmpunkt voll und ganz genießen. Zwar fiel es mir und meiner Zimmergenossin Almuth hin und wieder schwer, schon morgens um halb fünf putzmunter zu sein, doch schon auf dem Weg zum morgendlichen Satsang mit Meditation war jede Müdigkeit vergessen.

Beim Schreiben dieses Berichtes bemerke ich immer wieder, dass, wenn ich gedanklich alles noch einmal erlebe, wie schwer es mir tatsächlich fällt, all diese Gefühle und Eindrücke in Worte zu fassen. Wie könnten diese geschriebenen kleinen Worte dieses mächtige bunte „Gedankenpaket“ fassen ?!

Natürlich bekamen wir auch außerhalb des Ashrams viel zu sehen. In erster Linie Tempel. Kein Wunder; die sind hier genauso zahlreich wie Kühe und Affen, und eben genauso natürlich. Jeder Einzelne ist ein Kunstwerk. Errichtet zu Ehren Gottes.

Ob Gott hier spürbar ist? Keine Frage. Wonnenschauer überkommen mich immer wieder. Aber das Wunderbare ist, er ist hier immer und überall präsent. Auf Wegkreuzungen stehen überall riesige Götterstatuen. Im Ganges stehen wahrscheinlich Hunderte, nicht nur im Tempel.

In Deutschland kommt es mir oft so vor, als würden einige Menschen Gott in der Kirche „einsperren“. Dieses selbstverständliche, alltägliche Gottesbewusstsein hier ist wie Balsam für meine Seele, für Yadhavi (= die, die zu Gott gehört). So lautet mein spiritueller Name. Und diese körperliche und geistige Gottesgegenwart vertieft meine Beziehung zu ihm ungemein. Ganz klar, dass viele wertvolle Statuen und Bilder mit mir nach Hause kommen. Damit es mein unruhiger Geist etwas leichter hat und mir dieses indische Flair nicht verloren gehen kann.

Ein wundervolles Erlebnis war für mich der Besuch in Sivanandas Kutir im Swarg Ashram. Hier hieß Gott in Gestalt von Swami Sivananda mich während der Meditation „Herzlich willkommen“. Mein erstes Meditationserlebnis dieser Art. Ich bin überaus glücklich, mein Feuer lodert!

Viele, viele wunderschöne Puja´s, Homa´s, Meditationen, Mantrén,... füllten die Tage und ließen sie schnell verstreichen. Und da war er nun, der letzte Tag im Sivananda Ashram Rishikesh. Nach einem Abschlussabend der besonderen Art (es gab ein Konzert „Divali“) fiel es mir nicht wirklich schwer, Abschied zu nehmen. Ich hatte jetzt große Ziele, und wie ich sie erreiche, hatte man mir hier deutlich gezeigt. Jetzt erwartete ich freudig die Umsetzung des Erlebten in meinen Oberzissener Alltag...

Aber wir waren ja noch nicht sofort weg. Erst ging es ja mal noch nach Delhi. Ich bin froh, dass ich dort auch das typische indische Leben sehen, riechen und hören konnte, sonst hätte ich glatt allen zu Hause erzählt, dass Indien überall von einer ruhigen, meditativen Atmosphäre geprägt ist.

Doch auch Delhi faszinierte mich. Besonders der prunkvolle Tempel in dem wir hier lebten. Es war ein Tempel der zur Bhakti Tradition gehörte, ich interessiere mich sehr für diesen Yoga Weg. Ich liebe vor allem die Mantras und die Rituale. Aber schnell lernte ich Sivanandas integralen Yoga der Synthese noch mehr lieben. Hier fühlte ich mich spirituell plötzlich aus der Bahn geworfen. Jetzt freue ich mich richtig auf zu Hause. Und auf Ruhe! Viel Ruhe und Zeit, die enge Bindung zu Gott, die dort vorgestern noch spürbar war, endlich wiederherzustellen und systematisch zu vertiefen!
Swami Nityananda!

Also frohen Mutes ab in den Flieger! Bin mal gespannt, wie ich die Herausforderung, meinen Alltag noch mehr zu spiritualisieren und Gott zu verwirklichen, meistern werde. Besonders schön fand ich dann noch die kleine Hatha Yoga Einlage am Kuwaiter Flughafen mit Dieter Hehn. Auf einmal war auch hier Gott, den hatte ich auf dem Hinflug noch gar nicht wahrgenommen!

Tja, jetzt bin ich seit Wochen wieder zu Hause, und bin glücklich, diese Reise zum Fuße des Himalaya gemacht zu haben. Es hat sich tatsächlich einiges geändert, nichts wirklich Großes, aber sind es nicht die kleinen Dinge, die die eigene Welt verändern?! Meine Wohnung und damit auch mein kleines Yogacenter stehen ganz unter dem Motto: My home is my temple!

Aus jedem Winkel blicken Gotte Augen wohlwollend auf "meine" Yogis und mich. Die Yogastunden sind intensiver geworden, der Satsang wird immer fröhlicher und feierlicher. Was sich wohl noch mal steigern wird, wenn das Harmonium, was unbedingt mit musste, den langen Seeweg zu mir erreicht hat?! Einige meiner geistigen Programmierungen haben sich gewandelt, und Swami Sivananda schickt immer weiter Schüler, von denen ich selbst am meisten lerne. An dieser Stelle sei also erwähnt, dass, wenn auch nur ein kleiner Funke spiritueller Begeisterung in dir ist, mach dich auf den Weg nach Indien! Sicher wird es dir so gehen wie vielen vor dir! Dein Funke wird den richtigen Zünder für ein kraftvolles loderndes Feuer bekommen! Berichte von Anderen, wie eben dieser, können auch mir Fünkchen sein.

Ich möchte dann auch gleich Danke sagen. Mir war es auf diesem spirituellen Feuer-Erfahrungs-Kurs eine wunderbare Motivation und Hilfe, Menschen bei mir zu haben, denen ich vollstes Vertrauen schenken kann, allein, weil mich aus deren Augen dieses Feuer anstrahlt. Menschen mit großem Wissen, das ich sehr schätze und in mich aufsaugen will. Und was das Wichtigste ist, Menschen mit viel, viel Erfahrung.

Danke also dem gesamten Yoga Vidya Team! Es ist phantastisch, dass ihr den Menschen die Möglichkeit dazu gebt! Danke vor allem dir, Suguna! Du hast uns mit viel Feingefühl geleitet und das Feuer in die richtigen Bahnen geleitet.

Bei den regelmäßigen Philosophie-Vorträgen in der Sivananda-Akademie spürte ich, wie mich jeder einzelne Swami auf ganz besondere Weise in seinen Bann zog. Es war zwar tatsächlich so, dass ich in diesen Vorträgen nichts anderes zu hören bekam, als zu Hause in Deutschland während der Yogalehrerausbildung. Aber auch das stimmte mich wieder dankbar. Ich spürte nun hundertprozentig, dass ich eine sehr sehr gute Ausbildung genossen habe!

Die Philosophie ist und bleibt ja nun mal gleich. Was aber mit jedem Vortrag wächst, ist das tiefere Verständnis, und die Motivation, diese Philosophie endlich zu leben! Und, nichts gegen dich, Sukadev, aber für mich gibt es nichts motivierenderes, als echte indische Mönche an einem solchen Kraftort wie Rishikesh erleben zu können. Live und in Farbe. Es ist wirklich eine reine Wonne zu sehen und zu spüren, wie weise, zuvorkommend und liebevoll Menschen miteinander umgehen und sogar Meinungsverschiedenheiten austragen können. An dieser räumlich kleinen Ashram-Welt könnte sich die große weite Welt ein Beispiel nehmen! „Aber wer will denn gleich die Welt verbessern?“, bremsen Sie mich. Bleib ich doch bei mir und Sorge dafür, dass ein ununterbrochener Lichtstrahl der Liebe aus meinem Herzen zu meinen Mitmenschen fließt. Die sind doch die Welt, oder nicht?!

Ich danke Gott von Herzen für die Bereicherung meines Lebens, die er mir mit Yoga zuteil werden ließ. Durch die Reise vervielfältigte und verstärkte er das Ganze. Ich gehe jeden Schritt meines Lebens mit einem Lächeln im Herzen und in dem Wissen, dass der Weg das Ziel ist. Wobei ich weiß, der Weg ist der Bewusstwerdungsprozess, der klarstellt, dass das Ziel immer erreicht war und das wir alle eins in Gott sind!

Moksha Mantra

Om Om Om

Gleichnis von den Jungen und den Auberginen

*von
Swami Sivananda*

Ein Mann hatte zwei Söhne. Eines Tages gab er jedem zehn Rupien und sagte: „Diese zehn Rupien könnt ihr nach Belieben ausgeben. Aber bringt mir ein paar Auberginen für das Abendessen mit.“

Beide gingen zum Basar. Der dumme Junge gab dem Gemüsehändler den Geldschein und sagte: „Bitte gib mir zehn Auberginen dafür. Mein Vater möchte heute ein gutes Abendessen.“ Der Gemüsehändler merkte sofort, daß der Junge sich nicht auskannte. Er gab ihm zehn angefaltete Auberginen für sein Geld.

Der kluge Junge ging in das Gemüsegeschäft, zeigte den Zehn-Rupien-Schein und sagte: „Schau, ich möchte zehn Auberginen – die besten zum günstigsten Preis. Und gib mir das Rückgeld.“ Er bekam die zehn Auberginen für ein paar Pfennig. Für zwei Rupien führte er eine Puja (Verehrungsritual) im Tempel aus und bekam gesegnetes Prasad (Opfergabe). Fünf Rupien schenkte er armen Kindern. Für das restliche Geld kaufte er die besten spirituellen Bücher, die er bekommen konnte.

Beide kehrten zum Vater zurück und zeigten, was sie mitgebracht hatten. „Schau Vater, was ich bringe! Zehn Auberginen für zehn Rupien. Sie schmecken bestimmt wunderbar!“ sagte der törichte Junge. Der Vater warf sie weg und sagte: „Du hast nicht nur das Geld ausgegeben, sondern auch noch faule Auberginen gebracht, die noch dazu andere Lebensmittel verderben würden, wenn man sie zusammen kochen würde. Was für ein Tor du bist!“ Dann wandte er sich seinem anderen Sohn zu und fragte ihn: „Was hast du gebracht?“

Der kluge Junge gab dem Vater die guten Auberginen, das Prasad aus dem Tempel und die spirituellen Bücher, und fügte hinzu: „Vater, das alles hat nur fünf Rupien gekostet. Die restlichen fünf Rupien habe ich für wohltätige Zwecke gespendet. Wie glücklich die armen Kinder darüber waren! Sie haben innig um Gottes Segen für uns alle gebetet. Sicher freut Gott sich über uns alle.“ Der Vater umarmte den klugen Jungen voller Liebe und würdigte seine Klugheit: „Mein geliebter Sohn! Du erfreust mich sehr. Ich mache dich hiermit zum alleinigen Erben meines ganzen Besitzes. Du und ich sind Eins.“

Gott gibt den Menschen Reichtümer, damit sie diese auf sinnvolle Weise nutzbar machen können. Artha (Wohlstand) sollte so genutzt werden, daß auch alle anderen Purusharthas (Ziele im menschlichen Leben) erfüllt werden, nämlich Dharma (Rechtschaffenheit, Pflichterfüllung, Einsatz in der Gesellschaft, Erfolg im Beruf), Kama (Wunscherfüllung, Sinnesbefriedigung) und Moksha (Befreiung). Wohlstand sollte nicht nur der Befriedigung der eigenen materiellen Bedürfnisse (Kama) dienen.

Viele Menschen verschwenden ihr Geld, all ihre Energie und Zeit für Sinnesvergnügungen. Sind diese Freuden, für die sie Geld ausgeben, echte Vergnügen? Bringen sie nicht letztendlich nur Leid, weil sie im Kern faul sind?

Im Gegensatz dazu der kluge Mensch. Er kauft sparsam die lebensnotwendigen Dinge und gibt bereitwillig Geld aus für alles, was Dharma (Pflichterfüllung) erhöhen und ihn Moksha, der Befreiung, näher bringen kann. Er ist wohlütig und läßt Verehrungsrituale ausführen. Er gibt Heiligen und Weisen zu essen und bemüht sich um ihr körperliches Wohlergehen, so daß sie ihr Wissen und ihre Weisheit (Jnana) an ihn weitergeben und ihm bei seinem spirituellen Fortschritt helfen können. Gott freut sich über ihn, umarmt ihn und sie werden Eins. Der Mensch bekommt göttliche Eigenschaften, Glanz und Macht (Aishvarya) und erstrahlt als Erbe Gottes auf Erden, als ein großer Heiliger, Siddha (Meister) und Jivanmukta (lebendig Befreiter).

„Du bist, was du isst“

oder

Die Notwendigkeit einer bewussten Ernährung

von Narayani Devi I. Alves

„Die richtige Art der Nahrung ist sehr wichtig. Die Hälfte der Krankheiten der Menschen sind auf eine unausgewogene Ernährung zurückzuführen.

Richtige Ernährung ist kein Geheimnis.

Man kann sie sehr leicht erlernen.“

Swami Sivananda in „Göttliche Erkenntnis“

Es ist vielleicht nur wenigen Menschen tatsächlich bewusst, dass das tägliche Essen auf unserem Teller ein kostbares Geschenk der Natur ist, welches uns Leben und Freude schenken kann. Ich schreibe hier kann, da die Nahrung in einigen (vielen) Fällen sowohl grobstofflich wie auch energetisch derartig degeneriert und „tot“ (bar jeglicher Lebensenergie / Prana) verzehrt wird, dass sie eher Krankheit, Unwohlsein und eine Abstumpfung von Geist und Gemüt zur Folge hat.

Wir sollten uns immer wieder ins Gedächtnis rufen, welch einen enormen Einfluss die Speisen, die wir zu uns nehmen, nicht nur auf unseren physischen Körper, sondern auch ganz besonders auf die Qualität unserer Gedanken und Gefühle ausüben, und dass sie somit einen wesentlichen Bestandteil unseres Lebens, bzw. unserer Lebensqualität(!) ausmachen.

Viele Yogis und lebensbewusste Menschen wissen mittlerweile um diese Wirkungen und Gesetzmäßigkeiten. Sie wissen auch um die Vorteile einer vegetarischen und naturbelassenen Ernährung. Wenn man nämlich bedenkt, dass Körper und Geist, die ja eine untrennbare, sich gegenseitig beeinflussende Einheit bilden, alles, was man ihnen an Nahrung gibt, bearbeiten und verwerten müssen, so erscheint es einem nur offensichtlich klar, dass eine natürliche, mit Liebe und Dankbarkeit zubereitete Kost, die frei von industriell hergestellten Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Konservierungsmittel, Stabilisatoren, Verdickungsmittel, Emulgatoren, Antioxidationsmittel etc. ist, die unterstützendste und lebensaufbauendste darstellt. Diese industriellen Zusatzstoffe stören das empfindliche Gleichgewicht unseres fein abgestimmten Organismus, bilden Giftstoffe im Körper und lösen unter anderem allergische Reaktionen aus, bzw. verstärken die allergische Anfälligkeit.

Dass es auch völlig naturbelassen, ganz ohne isolierter, synthetisch hergestellter Zusatzstoffe geht, zeigt seit vielen Jahren die engagierte Bio-Branche mit ihren Bio-Bauern und Landwirten, Bio-Bäckern, Bio-Verarbeitern und Naturkostläden. Manch einer mag sich beschweren, dass diese Nahrungsmittel teurer seien als konventionelle Ware, aber das bringt bei mir immer nur die Fragen auf: „An welchem Ende möchte man sparen? Ist eine erhaltene geistige und körperliche Gesundheit nicht unser teuerstes Gut? Ist es nicht sinnvoller, das Geld in Gesundheit zu investieren, als es für Arztrechnungen auszugeben?“. Mal ganz abgesehen von dem feinen „wahren“ Geschmack der Natur, an welchem der Gaumen sich erfreut!

Aus yogischer Sicht sollte unser Speiseplan überwiegend sattvige (reine, erhebende) Nahrungsmittel wie viel frisches Obst, Gemüse, Milchprodukte, Getreide, Nüsse, Samen, Honig und Kräutertees beinhalten. Auf rajasige (überreizende, beunruhigende) Nahrungsmittel wie Kaffee, Eier, Fisch, scharfe Gewürze und jegliche Art von Stimulanzien und tamasige (träge, trübende und dumpfe) Nahrungsmittel wie Alkohol, Fleisch, Tabak, Zwiebeln und Knoblauch sollte man verzichten, im Idealfall ganz vom Speiseplan streichen. (Knoblauch und Zwiebeln werden im Ayurveda bei bestimmten Beschwerden als Heilmittel eingesetzt, haben jedoch der Meditation und Asanas entgegengesetzte Wirkungen und sollten deshalb von Yogaübenden vermieden werden).

Was den Fleischkonsum betrifft, so kommt noch ein ethisch-moralischer Grund für den Verzicht hinzu, denn, abgesehen davon, dass man 10 kg Getreide benötigt, um 1 kg „Fleisch herzustellen“, was die Hungersnot in vielen Ländern und den Raubbau an der Natur unnötig unterstützt, ist der Verzehr von Fleisch ganz offensichtlich ein Hindernis auf dem ernsthaft spirituellen und menschlichen Weg. So betonte bereits Mahatma Gandhi (1869-1948, indischer Politiker und Vertreter des gewaltlosen Widerstandes): „Ich glaube, dass geistiger Fortschritt an einem gewissen Punkt von uns verlangt, dass wir aufhören, unsere Mitlebewesen zur Befriedigung unserer körperlichen Verlangen zu töten.“

Zusätzlich zu der Wahl, die man beim Einkauf trifft, ist auch die Zubereitung und Zusammensetzung der entsprechenden Nahrung von Wichtigkeit, was die physische und psychische „Bekömmlichkeit“ betrifft. So sollte man das Gemüse schonend dünsten und vor warmen Speisen möglichst viel Rohkost zu sich nehmen, da dies die Aufnahme von Nährstoffen und die Verdauung verbessert. Ferner sind zum Verfeinern und Kochen der Speisen nichtraffinierte, nicht wärmebeschädigte pflanzliche Öle zu verwenden. Als Bratfett eignen sich idealerweise Ghee (geklärte Butter) und

Kokosfett. Außerdem sollte man Milchprodukte, hauptsächlich Käse, nur in Maßen genießen, da diese eine verschleimende und verklebende Eigenschaft tragen und somit die Verdauung erschweren. Dies wiederum macht den Geist träge.

Diese Richtlinien stellen natürlich nur einen allgemeinen Anhaltspunkt dar. Je nach individueller Konstitution, Umgebung, Berufstätigkeit etc. ist ein angepasster Speiseplan zu erstellen. Eines gilt jedoch immer: jegliche Nahrung übt auch immer einen unmittelbaren Einfluss auf den Geist aus!

Ein weiterer wichtiger Aspekt einer bewussten Ernährung beinhaltet die Einstellung und Haltung, in der man das Essen zubereitet und zu sich nimmt. Wenn man sich z.B. geärgert hat, dann sollte man sich erst einmal beruhigen, bevor man kocht oder isst. Andernfalls wird die Mahlzeit höchstwahrscheinlich schwer bekömmlich sein, sowohl physisch, wie auch psychisch. Selbstverständlich ist es auch von erheblichem Vorteil, wenn man das Essen in Ruhe genießen kann (das wäre eine sattvige Haltung), statt es hetzerisch zwischen zwei Terminen zu verschlingen (das wäre eine rajasisg Haltung). Als tamasisg wird die Völlerei bezeichnet.

Darüberhinaus hat es einen enorm harmonisierenden und kraftvollen Effekt auf die Bekömmlichkeit der Nahrung, wenn man vor Verzehr ein Gebet ausspricht (oder innerlich wiederholt. Gedanken bestehen -wie Worte auch- aus Schwingung). Wer um die Wirkung von Schwingung auf den Informationsträger Wasser weiß, wie sie von Masaru Emoto in seinem Werk "The Message from Water" detailliert dokumentiert ist, der kann dies nochmal wissenschaftlich bestätigt bekommen.

Wenn einem das Gebet nicht liegt, kann man sich im Geiste auch den Weg der Nahrungsmittel von ihrem Ursprung aus bis hin zum Teller ausmalen, samt all der Menschen, Tiere und Naturkräfte, die an diesem Entstehungsprozess beteiligt waren. Dies schafft eine Haltung der Dankbarkeit und des Respekts, was wiederum Körper und Geist zugute kommt.

Sobald man nun all diese Gesetzmäßigkeiten erkennt, erscheint es einem nicht als Wunder, dass heute so viele Menschen an sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie etwa Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Gicht, Rheuma, Arteriosklerose, Diabetes, Depressionen, Ängsten, usw. leiden. Zwischen diesen Krankheiten und einem gestörten Essverhältnis (welches den Fleischkonsum beinhaltet) besteht, nach medizinischen Erkenntnissen, eine direkte Verbindung. So hieß es z.B. unter anderem bereits 1961 im „Journal of the American Medical Association“: „90-97% der

Herzkrankheiten könnten durch eine fleischlose Kost vermieden werden“ und der Berliner Kurier berichtete am 21.03.1998: „Geahnt haben wir es schon immer- aber jetzt haben es Wissenschaftler endlich bewiesen: Gesunde Ernährung kann das Risiko, an Krebs zu erkranken, drastisch vermindern. Jeder fünfte Tumor würde bei einer abwechslungsreicheren Kost mit viel Obst, Gemüse und Getreide erst gar nicht entstehen, fanden Wissenschaftler der Weltgesundheitsorganisation WHO heraus.“ Dies sind nur zwei von unzähligen Beispielen. Darüber hinaus spielt sicherlich die Lieblosigkeit, mit der das weit verbreitete und konsumierte Fast Food hergestellt wird, auch eine große Rolle bei der zunehmend degenerierten Lebensqualität.

Alles in einem kann man eine gesunde Ernährungsweise ungefähr wie folgt zusammenfassen (immer unter Beachtung, dass es viele sinnvolle Ernährungslehren gibt und jeder Mensch letztlich seinen Speiseplan individuell und nach eigener Konstitution gestalten sollte!):

- Naturbelassene Nahrung ohne chemische Zusatzstoffe.
- (überwiegend) vegetarische Kost.
- schonende Zubereitung, welche die Nährstoffe weitgehend erhält.
- Mit Liebe und Dankbarkeit zubereitete und verzehrte Mahlzeiten.
- Als geistige und unterstützende „Abrundung“ ein Gebet, ein Dankbarkeitspruch oder die Bewusstwerdung und Visualisierung des Entstehungsprozesses der Nahrungsmittel.

Wenn man eben erwähnte Richtlinien einhält, wird man mit der Zeit feststellen, dass Körper und Geist immer feinfühlicher, sensibler und aufnahmefähiger werden. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt, man fühlt sich fit, ist körperlich und geistig belastbarer, ausgeglichener und wacher. Der Körper wird geschmeidig und beweglich. Immer mehr wird man seine Sprache und Zeichen klar wahrnehmen und verstehen können. Man wird keine Ernährungslehren anderer Menschen benötigen, da man Dank des neuen Körperbewusstseins selber weiß, was gut für einen ist.

Die unmittelbare Verfeinerung des Geistes hat zur Folge, dass man einen größeren Zugang zur eigenen Intuition aufbaut und vermehrt aus einer reinen Wahrnehmung heraus handelt. Man denkt klarer, präziser und schärfer.

Letztendlich kann man schlussfolgern, dass eine bewusste und natürliche Ernährung eine unerlässliche Unterstützung auf unserem Weg zum inneren Selbst, zur Erkenntnis und damit zu wirklicher Freiheit bietet.

Dieser Selbstfindungs- oder Verwirklichungsprozess wird wesentlich und grundlegend eingeleitet und verstärkt durch regelmäßige Meditations- und Yogapraxis.

Eine sattvige, gewaltfreie und natürliche Ernährung formt den Geist und den Körper auf entsprechende Art und Weise, wodurch unser Wesen aufnahmebereit für die Praxis des ganzheitlichen Yoga wird.

So ist es nur wünschenswert, dass wir immer mehr zu einer friedvollen, natürlichen und harmonischen Lebensweise zurückfinden. Einer Lebensweise, die alles Leben respektiert und als heilig und kostbar anerkennt. Zum Abschluss möchte ich noch auf die leckeren und yogischen Rezepte auf der Yoga-Vidya-Website hinweisen und einen gesegneten Appetit wünschen!

Hari Om Tat Sat
Shantih Shantih Shantih

Weiterführende Literatur:

Yoga

Sivananda Yoga Zentrum, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2000

Das Yoga Kochbuch

Yoga Vidya Verlag

Vegetarisch leben, Die Notwendigkeit fleischloser Ernährung

Ronald Zürrer & Armin Risi, Govinda-Verlag GmbH, 1999

The Message from Water & Messages from Water-vol.2

Masaru Emoto/I.H.M. General Research Institute, HADO Kyoikusha Co, Ltd.,2001

Spiritualität, *der Versuch einer neutralen Definition*

von Hanspeter Sperzel

Was sagt das Lexikon?

Spiritualität [lat.-m, lat.] die Geistigkeit; Als Gegensatz zu Materialität. Spiritualismus [lat.], in der Philosophie Lehre, nach der alles Wirkliche Geist bzw. Erscheinungsform des Geistes ist (metaphysische Spiritualität); auch Bezeichnung für verschiedene Bewegungen in der Geschichte des Christentums, die das unmittelbare Heilswirken Gottes durch dessen Geist betonen und sich deshalb gegen die verfaßte Kirche und das kirchliche Amt wenden.

Was ist die allgemeine sprachliche Bedeutung?

In der Regel wird alles, was mit Glauben, Gott, Religion, Schöpfung und Offenbarung zu tun hat oder solches beinhaltet, als Spiritualität zusammengefaßt.

Der Versuch einer neutralen Definition.

Warum jetzt der Versuch, eine neutrale, für alle Religionen und Weltanschauungen akzeptable Definition von Spiritualität zu versuchen? Nun, immer mehr Menschen aller Kulturkreise verspüren eine tiefe Sehnsucht nach Sinngebung, scheuen aber bei dem breiten Angebot an spiritueller Praxis die angebotenen Ausformungen in Ritual und Gebet aus anderen, ihnen fremden Religionen und Kulturen. Sie sind zwar sehr interessiert an sinngebenden Lehren und Handlungen (Gebet, Meditation, Psychologie und Philosophie), wollen aber weder ihren Kulturkreis verlassen noch sich anderen Religionsgemeinschaften anschließen.

Der erste Schritt: Das Anhalten und Zeuge sein

Etwas stimmt nicht. Du siehst es, Du hörst es, und was schlimmer und aufwühlender ist: Du fühlst es! Du fühlst Dich innerlich wie eine Maschine. Einmal angeworfen und ausgerichtet, läuft Dein Leben in immer fester sich abzeichnenden Bahnen. Es gibt nichts Neues mehr. Alles ist alt, schon gesehen, schon gemacht, schon mal dagewesen und so langsam beginnst Du Dich zu langweilen. "Ist das alles?", fragst Du Dich. Du beginnst dann zögerlich, das eine oder andere Mal etwas zu blockieren, Dich mal auszuklinken, und irgendwann bemerkst Du zum erstem Mal diesen Widerstand in Dir, es wird Dir bewußt und dann bleibst Du, vielleicht nur für einen kleinen Moment, einfach stehen. Du stehst, und die Welt dreht sich weiter und etwas geschieht, ohne das Du etwas tun mußt. Diese Erfahrung ist die Geburtsstunde Deiner Spiritualität.

Die Definition:

Spiritualität ist das Gewahrsein des Zeugen in Dir. Ausgehend von der Erfahrung der Anwesenheit eines Teils Deiner selbst, der unberührt und unbeteiligt alles Geschehene beobachten kann, gelangst Du zur Erkenntnis, mehr zu sein als dieser Körper und dieser Geist.

Ein paar Zitate mögen verdeutlichen, was gemeint ist:

- Meditation ist keine Erfahrung, sie ist das Erwachen des inneren Zeugen (Osho).
- Wir fühlen, dass selbst wenn alle möglichen wissenschaftlichen Fragen beantwortet sind, unsere Lebensprobleme noch gar nicht berührt sind. Freilich bleibt dann eben keine Frage mehr, und eben dies ist die Antwort. Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden des Problems. Dies ist der Grund, weshalb Menschen, denen der Sinn des Lebens nach langen Zweifeln klar wurde, nicht sagen konnten, worin dieser Sinn bestand (Wittgenstein).

Das Erwachen des Zeugen ist der Beginn des spirituellen Weges

Es gibt keine andere Methode um Unzulänglichkeit, Irrtum und Illusion in Verbindung mit "dem in der Welt sein" des Einzelnen aufzudecken, als die, anzuhalten und in Ruhe zu schauen. Und dieses Anhalten geschieht, wenn der Zeitpunkt reif dazu ist, von selbst, also aus unserem Wesen heraus. Und dann, wenn Fragen und Zweifel das Individuum erreicht haben, entsteht die Notwendigkeit, eine Sprache zu lernen, mit der diese geformt und ausgedrückt werden, und wir finden diese Sprache in jeder spirituellen Tradition.

Tausende von Menschen vor uns standen genau vor dem gleichen Problem und sie alle haben diese Sprachen geschaffen. Es ist nicht wichtig, welche Sprache wir letztlich wählen, um in uns, mit uns und mit anderen an diesen Fragen zu arbeiten. Verschiedenste Systeme und Techniken wurden entwickelt und entwickeln sich weiter fort, doch irgendwann muß sich jeder entscheiden, welchen Weg er gehen wird, oder besser, welchen Weg er gehen kann. Diese Entscheidung aber ist niemals endgültig.

Die Bedingungen:

- Wir müssen bereit sein, immer wieder anzuhalten, um den inneren Zeugen wahrzunehmen und zu entwickeln.
- Wir müssen uns irgendwann für eine Sprache und Ausdrucksform der Spiritualität entscheiden und bereit sein, diese zu lernen und letztlich zu leben.
- Diese Entscheidung ist niemals leichtfertig und vorschnell aufzugeben. Trotzdem kann und darf es nötig sein und werden, die Sprache zu wechseln, und dann sollte dies auch geschehen. Viele Wege führen zum immer gleichen Ziel. Wir wählen stets den unsrigen, den stimmigen Weg.

Der zweite Schritt: Die mentale Offenheit

Grundlage dieses Versuches ist das Verspüren einer tiefen inneren Sehnsucht nach Sinn, die sich in der aktuell vorzufindenden Lebenssituation nicht stillen läßt. Der Überlegung folgend, daß nur neue, bisher nicht vollzogene Wege, Ansichten und Perspektiven zu einer Sinngebung führen können, tastet sich der Suchende langsam und vorsichtig in neue Anschauungen, Lehren oder Techniken. Hierfür sind Voraussetzungen notwendig:

- Die Bereitschaft, sich neues, ungewohntes anzuschauen
- Die Bereitschaft, altes, gewohntes vorübergehend auszublenden oder sogar aufzugeben
- Die Bereitschaft, das Risiko einzugehen, die neue Wege mitbringen.

Die Definition:

Spiritualität ist ein Zustand mentaler Offenheit, der sich in Denken, Wort und Handlung ausdrückt und Selbsterforschung und Selbstentwicklung mit dem Ziel der größtmöglichen Freiheit als oberste Maxime verfolgt.

Ein paar Zitate mögen verdeutlichen, was gemeint ist:

- Wirkliche Selbsterkenntnis hat etwas mit innerer Arbeit zu tun, die anstrengend und schmerzhaft ist; wirkliche Veränderung vollzieht sich unter Geburtswehen. Es gehört Mut dazu, diesen Weg zu gehen. (Enneagramm, Rohr/Ebert).
- Nicht wenig Elend und Verwirrung kommen daher, daß wir Durch eigene Schuld uns selbst nicht verstehen und nicht wissen, wer wir sind. (Theresa von Avila)
- Viele unterschiedliche Faktoren kommen zusammen, prägen unser Inneres und verdichten sich zu dem, was wir in diesem Buch "Stimmen" nennen. (Enneagramm, Rohr/Ebert).

Wie drückt sich dann spirituelle Arbeit aus?

Der Weg spiritueller Arbeit beginnt mit der Wahrnehmung innerer Regungen, die in der Regel nicht verstanden oder gedeutet werden können. Aus dieser Wahrnehmung heraus bildet sich eine Frage wie "Warum ist das so, warum erlebe ich das so, warum empfinde ich das so...". Diese Frage dann, die nicht beantwortet werden kann, weil sie auf unbewußte Prägungen deutet, verdichtet sich zu einer Problemstellung, der sich der Einzelne dann mit seinen Methoden und Möglichkeiten widmet oder der, weil er sich seiner Begrenzung offenbar wird, sich auf die Suche nach neuen, anderen Wegen begibt. Letztlich wird diese Frage zu einer mehr oder weniger umfassenden Antwort führen, die angesichts von unendlichen Möglichkeiten aber immer nur eine Stufe darstellt. Diese Stufen werden nach und nach erstiegen und führen nur sehr selten zu letztmöglichster Erkenntnis. Daher ist Offen-Sein und Offen-Bleiben ein Wesensbestandteil spiritueller Arbeit.

Drei Schritte

Es geht also darum:

- Die verschiedenen Regungen wahrzunehmen (die aus dem seelischen kommen),
- Diese zu erkennen, sie dann zu beurteilen in Bezug auf die Sinnggebung und Entwicklung als fördernd oder behindernd (sie zu hinterfragen)
- Zu diesen Regungen Stellung zu beziehen und sie anzunehmen oder abzulehnen (die Problematik zu formen und eine, wenn auch oft nur vorübergehende, Antwort zu finden)

Grundsätze und Bedingtheiten

Bestimmend sind nachfolgenden Grundsätze und Bedingtheiten, die nahezu immer und in jedem System Gültigkeit besitzen:

- Wichtig ist eine Schulung der inneren Wahrnehmung sowohl körperlicher, geistiger als auch seelischer Prägungen und Ausdrucksformen
- Wichtig ist Offenheit gegenüber der Welt und Ehrlichkeit zu sich Selbst auf jeder Stufe und zu jeder Zeit
- Der Weg führt immer über die Frage- oder Problemstellung. Wichtig ist die richtige Frage zu stellen und nicht so sehr die Suche nach der oder einer Antwort
- Der Weg beinhaltet Fort- und Rückschritte, ist in der Regel weder linear noch stufig und führt wechselnd durch Freude und Leid, erfordert daher Geduld, Konsequenz und Mut.
- Der Weg zur Freiheit ist eine Lebensaufgabe, ist immer und für jeden ein Neuer und muß letztlich allein (Hilfestellungen erfahrener Menschen sind hilfreich, aber nicht genügend) gegangen werden.

Der dritte Schritt: Die konsequente Analyse

Erst wenn wir gelernt haben, unvoreingenommen zu schauen und wahrzunehmen, und wenn wir bereit sind, offen und ohne Berücksichtigung des voraussichtlichen Ergebnisses dieses Wahrgenommene miteinander in Beziehung zu setzen, können wir beginnen, unser in-der-Welt-sein zu analysieren. Und obwohl jede Wissenschaft und jede Lehre Regeln vorgibt für diese Arbeit, letztlich darf alles gedacht, alles in Beziehung gesetzt und alles angezweifelt werden, denn im Denken allein ist der Mensch frei und hier bedarf es keinerlei Regeln. Alle Erfinder, Entdecker und alle Propheten verstießen gegen die gültigen Regeln ihrer Zeit. Warum sollten wir uns also solchen unterwerfen? Nur konsequente Analysen überführen unsere falschen Vorstellungen, und wir bedienen uns aller ethisch-akzeptablen (ethisch, nicht moralisch !) Mittel und Techniken, die nützlich und fördernd sind.

Einige der möglichen Aussagen, die so verifiziert werden können und müssen, sind nachfolgend aufgelistet. Sie sind wichtig, um die folgenden Definitionen zu begründen:

- Der innere Zeuge (die Seele, Atman, ...) muß (kann nur) unsterblich sein.
- Der Mensch ist der Gestalter seiner Freiheit, er ist willentlich frei.
- Es gibt ohne jeden Zweifel die Notwendigkeit eines Prinzips "Gott".
- Existenz, Zeit und Raum sind keine festen Wesenheiten, fest sind sie nur, solange sie begrenzt gedacht werden.
- Unser Denken ist in Relativität und Dualität gefangen und begründet.

Die Definition:

Spiritualität gehorcht in letzter Konsequenz keinen Regeln und Lehren. Sie ist so frei wie der Mensch, der sie lebt. Spiritualität ist individuell und unpersönlich.

Diese Formulierung ist allerdings kein Freifahrtsschein und unterliegt in jedem Fall dem Gebot der Ethik. Der Mensch als lebendes Wesen ist nicht allein auf dieser Welt. Ein Zitat mag das oben gesagte stützen oder belegen:

Buddha (Kalamas Sutra):

*Glaube nicht an das, was Du gehört hast;
glaube nicht an Traditionen, weil sie durch viele Generationen überliefert wurden,
glaube nicht an etwas, weil es von vielen gemunkelt oder gesagt wird,
glaube nicht, nur weil die schriftliche Aussage eines alten Weisen vorgelegt wird,
glaube nicht an Mutmaßungen
glaube nicht bloß an die Autorität Deiner Lehrer oder Älteren.
Nach Beobachtung und Analyse,
wenn es mit der Vernunft übereinstimmt
und es zum Guten und zum Nutzen eines oder Aller führt,
dann akzeptiere es und lebe danach.*

Die Unterscheidung von Wahrheit und Lehre

Eine Redewendung sagt: "Es gibt viele Wahrheiten, aber nur eine Wahrheit", und diese eine Wahrheit ist nur gültig für Dich allein. Jeder Mensch besitzt seine ihm eigene Wahrheit, und diese ist lediglich abhängig vom Sein, vom Selbst des Einzelnen. Hier in richtig und falsch, gut oder schlecht, fördernd oder hinderlich zu unterscheiden, widerspricht der Spiritualität selbst. Es gibt sicherlich Zeiten und Umstände, die das Befolgen einer Lehre nötig und auch hilfreich sein lassen, in letzter Konsequenz kann daran aber nicht festgehalten werden. Jede Tradition einschließlich der westlichen Wissenschaften und der östlichen Weisheitslehren belegen dieses. Sie betonen immer wieder die Verantwortung jedes Einzelnen für sich selbst. Das Individuum kann sich letztlich nur selbst befreien und selbst zu dem werden, was es letztlich schon immer ist.

Grundsätze der Freiheit:

- Freiheit geschieht und wächst nur in einem ethisch hinterfragenden Rahmen
- Alles ist denkbar und alles darf in Frage gestellt werden.

Der vierte Schritt: Die Integration

Wir haben gearbeitet, neue Erfahrungen gemacht und haben Türen geöffnet, die zu anderen Bewußtseinserfahrungen führen, geführt haben oder führen können. Dies alles muß integriert werden in das Lebensgefüge, das sich im Individuum als "Ich" zusammengesetzt sieht. Dies bedeutet Opfer, denn so manche liebe Gewohnheit und so manche einfache Vorstellung ist mit dem Neuen nicht zu vereinbaren. Und auch unsere häufige Neigung, Altes einfach abzulegen und Neues einfach anzunehmen, kann hier nicht als Integration gelten. Wirkliche Integration umschließt das Alte, integriert das Neue und formt daraus ein neues Gefüge. Dieses Gefüge ist in aller Regel einzig in seiner Art und daher ungewohnt, mit Schwierigkeiten beladen, und es gibt kein Buch zum Nachschlagen, keinen Helfer, der uns Anweisungen gibt und keine Lehre, die uns vorzeichnet, wie dieses Neue zu leben ist. Kurz gesagt, wir sind allein in unbekanntem Land. Eine gelungene Integration hält auch immer eine Überraschung für uns bereit, denn immer entsteht unvorhersehbar Neues.

Die Definition:

Spiritualität führt zur Integration, wobei das Neue das Alte einschließt und die Summe beider überstiegen wird. Diese Integration schafft ein vollständig neues Lebensgefüge mit neuen, bisher unbekanntem Wesenheiten.

Das neue Lebensgefüge:

Wer kennt die Probleme nicht, die eine Veränderung der eigenen Persönlichkeitsstruktur in der Umwelt hervorruft? Wir leben nicht allein, sind eingebunden in ein weitreichendes Netz von Verbindlichkeiten und Beziehungen. Und nun verändern wir uns, entwickeln neue Ideen, neue Ansichten und Wertvorstellungen, neue Gewohnheiten und dergleichen. Unsere Mitmenschen stehen solchem in der Regel nicht allzu offen gegenüber, und wir werden viel Kraft und Einsatz aufwenden müssen. Einzig der Kontakt zu Gleichgesinnten kann hier eine leichte Hilfe sein. All das sollte uns nicht schrecken, und wir sollten Geduld für unsere Umwelt mitbringen. Integration geschieht einfach, wenn die Bedingung erfüllt ist, und das neu Entstehende wird uns Wege und Möglichkeiten aufzeigen, mit der wir unsere Umwelt versöhnen. Was wir brauchen ist Vertrauen, Vertrauen in uns selbst, in die Welt und den Sinn darin.

Der fünfte Schritt: Die Transformation

Du triffst alte Freunde von früher, ihr unterhaltet euch, und irgendwann wirst Du mit der Aussage konfrontiert: Mein Gott, ich erkenne Dich gar nicht wieder...Du hast Dich verändert...Du bist ganz anders, als ich Dich in Erinnerung habe... So oder ähnlich werden Freunde unsere Wandlung beschreiben. Aber Du selbst fühlst Dich nicht verändert, ja ganz im Gegenteil, Du fühlst Dich genau wie immer schon, nur die Kreise der Welt, in denen Du Dich bewegst, haben sich, so glaubst Du zunächst, verändert. Und doch, irgendwann, kannst Du die Veränderung in Dir auch vor Dir selbst nicht mehr verstecken, und Du wirst einsehen müssen, dass vieles von dem, was in Dir wirkt, mit deinem Fühlen nicht mehr übereinstimmt. Und Du wirst Gewohnheiten ablegen, Bindungen lösen und neue, andere Beziehungen knüpfen. Auch dieser Prozess geschieht einfach, wenn Du bereit bist, es auch geschehen zu lassen und schon bald wird dieses sich verändern zu einer Gewohnheit, die in Dir ohne dein Zutun geschieht. In diesem Moment wird deine Transformation abgeschlossen sein und Du bist, ohne dein Wissen, neu geboren.

Die Definition:

Der/die spirituell Praktizierende unterliegt einer permanenten Transformation, einer Wandlung, die ohne sein/ihr Zutun und ohne Ziel und Wissen von selbst geschieht.

Man könnte die Transformation auch beschreiben als die konsequente und stetige Anpassung an die Welt. Aber diese Formulierung ist nicht zutreffend. Spiritualität ist die Anbindung an die Gesetze des Kosmos, nicht an die Gesetze der Welt. Wir kennen die Gesetze des Kosmos aber nicht, kennen nicht seinen Sinn. Daher ist es erforderlich, vollkommen offen zu sein, uns also leiten zu lassen, aber das alles ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren. Menschsein bedeutet auch, an die Begrenzung und Möglichkeiten menschlicher Existenz gebunden zu sein. Das darf niemals vergessen werden. Geduld und das rechte Maß an Mut, aber auch an Vorsicht sind nötig, um diese Bedingungen zu erfüllen. Wir können vergleichen, uns ein Beispiel nehmen, wir können unsere Phantasie und unser Denken einsetzen, wir können unsere Träume interpretieren und viele andere Möglichkeiten der Erkenntnis nutzen, alle diese Möglichkeiten sind nützlich und wirksam. Trotzdem, jede von ihnen ist aber auch begrenzt und einseitig. Das Wissen um diese Unvollkommenheiten ist unsere einzige Sicherung. Wir sollten uns dieser immer wieder vergegenwärtigen, diese immer wieder in uns wachrufen, damit wir nicht wieder einschlafen und so vom Wege abkommen.

Zusammenfassung

Was also ist Spiritualität letztlich. Können wir aus der Sammlung der Schritte eine neue Definition für Spiritualität formen, die allen Glaubensrichtungen und Weltansichten angemessen gegenübertritt?

Die fünf Schritte im Überblick:

- Spiritualität ist das Gewahrsein des Zeugen in Dir. Ausgehend von der Erfahrung der Anwesenheit eines Teils Deiner selbst, der unberührt und unbeteiligt alles Geschehende beobachten kann, gelangst Du zur Erkenntnis, mehr zu sein als dieser Körper und dieser Geist.
- Spiritualität ist ein Zustand mentaler Offenheit, der sich in Denken, Wort und Handlung ausdrückt und Selbsterforschung und Selbstentwicklung mit dem Ziel der größtmöglichen Freiheit als oberste Maxime verfolgt.
- Spiritualität gehorcht in letzter Konsequenz keinen Regeln und Lehren. Sie ist so frei wie der Mensch, der sie lebt. Spiritualität ist individuell und unpersönlich.
- Spiritualität führt zur Integration, wobei das Neue das Alte einschließt und die Summe beider überstiegen wird. Diese Integration schafft ein vollständig neues Lebensgefüge mit neuen, bisher unbekanntem Wesenheiten.
- Der/die spirituell Praktizierende unterliegt einer permanenten Transformation, einer Wandlung, die ohne sein/ihr Zutun und ohne Ziel und Wissen von selbst geschieht.

Versuchen wir jetzt also eine Synthese, eine Zusammenfassung des oben gesagten. Nehmen wir zunächst einmal an, dass "das Zeuge sein", dass "die Offenheit, Selbsterforschung und Entwicklung" nur Stufen sind, technische Begriffe einer Entwicklung, so bleiben "Freiheit, Integration und Transformation", die in sich wiederum eine Entwicklung darstellen, also ebenfalls Stufen sind. Fassen wir beide Gruppen zusammen und bilden wir daraus Bedingung und Wirkung, so können wir nachstehendem Ergebnis gelangen:

Die Definition:

Spiritualität ist ein Weg der Selbsterforschung und Selbstentwicklung, dessen höchstes Ziel die Verwirklichung der höchstmöglichen Freiheit des Menschen bedeutet und diese in Permanenz und Reinheit zu erhalten sucht.

Freiheit ist hier zu verstehen in dem Sinne, das die Freiheit des Einen nicht die Unfreiheit des anderen bedeuten kann, sondern Freiheit umschließt alles Lebendige, ist universell. Es gibt nur eine einzige Freiheit, und diese (des Einen) kann neben Unfreiheit (des Anderen) nicht existieren.

Selbsterforschung und Selbstentwicklung ist die Aufgabe jedes Einzelnen. Nur das Individuum kann diese Maxime für sich selbst vollbringen, und so unterliegt auch die Entscheidung, welcher Weg und welche Maßnahme zur Erfüllung führt, stets dem Einzelnen. Kein Mensch, auch der Weiseste nicht, kann diese Verantwortung für einen anderen übernehmen.

Die größtmögliche Freiheit ist immer nur ein Zustand des Augenblicks, und sie kann auf Dauer nicht in festgefügtten Formen existieren. Daher erfordert Permanenz und Reinheit dieses Zustandes ständige Anpassung, Entwicklung und Veränderung. Freiheit ist eine höchst subtile Eigenschaft, ist sehr lebendig und beweglich. Kein Wort, kein Begriff und keine Lehre kann sie letztgültig beschreiben. Sie ist neu in jedem Augenblick.

Yoga Vidya

Kooperationszentren

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

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

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

Augsburg: Helmschmiedstr. 3, 86154 Augsburg, Tel:0821-605926, Augsburg@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/augsburg.htm

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

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

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

Leipzig: 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

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

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

Impressum

Herausgeber:	BUND DER YOGA VIDYA LEHRER e.V. (BYV)
Vorstand:	Sukadev Volker Bretz (Vorsitzender)
Anschrift:	Haus Yoga Vidya Gut Hoffnungstal 57641 Oberlahr eMail: info@yoga-vidya.de Internet: http://www.yoga-vidya.de
Tel.:	02685/8002-0
Fax:	02685/8002-20
Redaktion:	Nataraj Matthias Geis Steinfurther Straße 17 61231 Bad Nauheim Tel.: 06032/968518 eMail: matthias-geis@t-online.de
Layout und Gestaltung:	Narendra Gogo Hübner Wielandstr. 23 65187 Wiesbaden Tel./Fax: 0611/ 8410939 eMail: Narendra@Yoga-Vidya.de

Yoga Vidya Center

Haus Yoga Vidya

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

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

Yoga-Vidya Center Koblenz

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

Yoga-Vidya Center Mainz

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