

Ausgabe 12 - Herbst 2004

---

# *Journal*



# Inhalt

Editorial .....	3
Neuigkeiten von Yoga Vidya .....	4
Jenseits von Glauben .....	
Kognitiver Yoga .....	
Bhava .....	
Der Mensch in Verbindung mit den fünf Elementen .....	
Rezepte .....	
Yogatherapie .....	
Bildekräfte .....	
Yoga für Jugendliche .....	
Tibetisch-ayurvedische Kristall-Akupunktur .....	
Yogalachen .....	
Pranayama in freier Natur .....	
Yoga Vidya Kooperationszentren .....	57
Yoga Vidya Center & Seminarhäuser .....	60

## Editorial

Om Namah Shivaya

Liebe Yogis und Yoginis,  
liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist vergangen ... der Herbst hat uns schon eingeholt ... und der Winter steht ganz ungeduldig vor der Tür ...

Zeit der Veränderungen ...

Der kosmische Tanz, den Shiva als Nataraja ausführt, gilt als Symbol für die ewige Bewegung des Universums. Shiva ist Erneuerung und gleichzeitig Zerstörung ... immer im Wechsel.

Nichts bleibt, wie es ist, alles im Universum hat die Eigenschaft der Unbeständigkeit. Sollten wir mit unserer derzeitigen Lebenssituation einmal nicht ganz glücklich und zufrieden sein, tun wir gut daran, uns an Shiva zu erinnern und uns seine Attribute zu Nutzen zu machen ...

... Verändern wir doch einfach unsere derzeitige Situation ...

An unserer äußeren Umgebung, d.h. am Verhalten unserer Mitmenschen oder z.B. an einem Verkehrsstau können wir sicher nichts ändern, aber was wir tun können, ist, unsere Denkweise zu ändern. Wenn wir erkennen, dass die einzige Beständigkeit im Leben die Veränderung ist, fangen wir an, nicht mehr an Situationen festhalten zu wollen, die wir gerne für immer hätten. Unser Streben nach scheinbarer Sicherheit und unsere Zukunftspläne werden sich auf ein Minimum reduzieren ...

... denn das Leben fließt, das Leben ist Bewegung, das Leben ist ein ständiger Tanz ... und wir mittendrin ...

Hari om tat sat

Alles Liebe

Eure Parvati Ruth Burbach



## Neuigkeiten von Yoga Vidya

Liebe Yoga-Freundin, lieber Yoga-Freund,

herzliche Grüße aus dem Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. Die Monate seit dem letzten Journal (Sommer 2004) waren auf verschiedenen Ebenen sehr ereignisreich:

### Neuer Verband gegründet

Am Sonntag, dem 1. August 2004, wurde im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg ein neuer Berufsverband, nämlich der „Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT)“ gegründet. Dieser vervollständigt das Trio der Yoga Vidya Berufsverbände. Alle drei zeichnen verantwortlich für Ausbildung, Zertifizierung, Unterstützung der Mitglieder, Organisation von Kongressen, Öffentlichkeitsarbeit etc. Dieses Yoga Vidya Journal ist eine Gemeinschaftspublikation aller drei Verbände:

Der „*Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV)*“ ist für die Yogalehrer zuständig. Er ist der älteste der drei Verbände (gegründet 1995) und hat bei weitem die meisten Mitglieder. Anfang nächsten Jahres wird vielleicht das erste Tausend an Mitgliedern überschritten werden.

Der „*Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG)*“ ist zuständig für Ayurveda- und diverse Massage-Ausbildungen, für die Ausbildung von Yoga Gesundheitsberatern, Atemkursleitern, Entspannungskursleitern, Meditationskursleitern, und für andere Ausbildungen. Dieser Verband wurde 2003 gegründet. In sein Aufgabengebiet fällt die große Expansion der Aktivitäten von Yoga Vidya mit den verschiedensten neuen Ausbildungen. Es hat sich gezeigt, dass Menschen in einer Yoga-Umgebung und in Verbindung mit der Praxis von Yoga, Meditation und Mantra-Singen besonders gut lernen und so anschließend sehr kompetente Kursleiter, Seminarleiter, Masseure und Berater werden können. Außerdem sind die meisten Ausbildungsteilnehmer nach einer Intensiv-Ausbildung gut erholt und voll von Prana (Lebensenergie). So verbindet eine Ausbildung bei Yoga Vidya das Erlangen von professionellem Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten mit Persönlichkeitsentwicklung, Erholung und dem Auftanken von Lebensenergie in einer spirituellen Umgebung. Leider ist der Verband der Yoga Vidya Gesundheitsberater noch nicht sehr mitgliederstark. Obgleich es schon viele Absolventen dieser Ausbildungen gibt, entscheiden sich bisher nur wenige Absolventen, Mitglied beim BYVG zu werden. Wir überlegen nun, wie wir die Attraktivität dieses Verbandes steigern können.

Der „*Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten*“ ist der jüngste und „elitärste“ der drei Verbände. Er hat die höchsten Ansprüche an die Mitgliedschaft. Zunächst wird er die mehrjährigen Yoga Vidya Therapeuten-Ausbildungen zertifizieren, die alle gleichzeitig auch die Vorbereitung auf die Heilpraktiker-Prüfung beinhalten. Zu diesen Ausbildungen zählen: Yoga Therapeut, ganzheitlicher Yoga Psychotherapeut, Massage Therapeut und

Ayurveda Therapeut. Ausbildungen auf diesen Gebieten finden erstmals nächstes Jahr statt, weshalb es noch etwas Zeit braucht, bis die Mitgliederzahl steigen wird. An den neuen Therapie-Ausbildungen herrscht großes Interesse. Da diese Ausbildungen eine sehr beschränkte Teilnehmerzahl haben, empfiehlt sich eine frühe Anmeldung.

### Neuigkeiten vom BYV

Die Mitgliederzahl im BYV wächst exponentiell. Unser Rechnungsführer, Hanspeter Sperzel, kommt mit der Bestätigung der Anmeldungen und den Einzügen (und Zahlungserinnerungen) kaum noch nach. Er will sich deshalb um eine Hilfskraft im Raum Frankfurt bemühen, die diese Aufgaben, vermutlich nicht ehrenamtlich, bewältigen soll. Bei Interesse bitte Hanspeter eine E-Mail schicken: [yoga@sperzellhp.de](mailto:yoga@sperzellhp.de).

Dieses Jahr hat die Anzahl der Ausbildungen erheblich zugenommen. Inzwischen werden an 17 verschiedenen Yoga Vidya Zentren und Seminarhäusern Ausbildungen angeboten. Dieses Jahr gibt es mehr als 700 neue Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Wahrscheinlich werden im Jahr 2004 mehr als die Hälfte aller in Deutschland ausgebildeten Yogalehrer das Yoga Vidya Zertifikat erhalten. Da die meisten Teilnehmer auf Empfehlung kommen, zeigt das die hervorragende Qualität und die Tiefe der spirituellen Erfahrung in diesen Ausbildungen. Auch das Weiterbildungsprogramm wird stark ausgebaut. Im Jahr 2005 wird es über 100 verschiedene Weiterbildungsseminare für Yogalehrer geben.



Da die Yoga Vidya Kongresse immer beliebter werden, wird es im nächsten Jahr gleich vier Kongresse geben:

- Ayurveda Kongress (organisiert vom BYVG) vom 4. bis 6. März 2005
- Kongress „Yoga mit Kindern“ (organisiert vom BYV) vom 3. bis 5. Juli 2005
- Yoga Musik Festival (organisiert vom YV) vom 20. bis 22. Juni 2005
- Yoga Kongress, wahrscheinlich zum Thema „Yoga und wissenschaftliche Forschung“ vom 18. bis 20. November 2005

Bereits zum gegenwärtigen Zeitpunkt, ein Jahr nach Eröffnung des Hauses, ist die Mehrheit der Teilnehmer schon zum zweiten Mal hier. Die meisten „Neuen“ wiederum sind auf Empfehlung gekommen, was besonders gut zeigt, wie wohl sich die Menschen im Haus fühlen. Im Frühsommer fanden mehrere Künstler-Wochen statt. Seitdem sind viele neue Kunstwerke entstanden - das Haus hat sich in eine „Spiritual Art Galery“ verwandelt. Dieter, Haridas und das Bauteam haben sechs neue Yoga-Räume geschaffen und außerdem viele neue Zimmer eingerichtet. Inzwischen sind 15 Seminarräume in Gebrauch, darunter die neue große Sivananda Halle, in der bis zu 500 Menschen für die Meditation Platz finden. Es gibt 270 Betten für Gäste sowie Zimmer für 80 Mitarbeiter. Bei manchen Seminaren und besonders bei den Kongressen müssen Gäste sogar schon auf die Hotels in Bad Meinberg zurückgreifen. Die Größe des Hauses vermittelt dennoch vielen Gästen ein Gefühl von Leichtigkeit und Weite. Das Mitarbeiter-Team wächst ständig. Wir hoffen, bis Ende des Jahres 80 feste Mitarbeiter zu haben, um so das Yoga noch besser verbreiten zu können. Im Juni gab es einen besonderen Höhepunkt: Fast 700 Menschen, darunter der Landrat, mehrere Kreistagsabgeordnete, der Stadtrat, der Bürgermeister, der Kurdirektor und der Pfarrer, nahmen aus Anlass der „Lipper Tage“ an einer Yoga-Stunde im Kurpark teil.

### Neuigkeiten vom Haus Yoga Vidya Westerwald

Auch das Haus Yoga Vidya Westerwald entwickelt sich sehr gut. Dieses Jahr wurden die meisten Gästezimmer und Yoga-Räume renoviert. Das Haus strahlt in neuen, harmonischen Farben. Das Gartenteam hat die Gartenanlage wunderschön angelegt – die Sonnenterrasse ist besonders idyllisch. Swami Saradananda wird uns zum Ende des Jahres verlassen, und hält sich schon seit dem Frühsommer mehr in England und den Vereinigten Staaten auf als im Westerwald. Sie wird dennoch weiterhin unterrichten, insbesondere in den Yogalehrer Weiterbildungen und in der Meditationskursleiter Ausbildung. Neue Leiterin des Hauses ist seit dem Frühjahr Padmakshi, die sich mit viel Herz und Engagement sehr geschickt darum kümmert, dass alles reibungslos läuft. Stellvertretender Ashramleiter ist Keshava, der auch die Yoga Vidya Stadt- und Kooperationszentren koordiniert.

### Neuigkeiten vom Internet

Auf unseren Internet Seiten gibt es so viel Neues, dass man es gar nicht alles aufzählen kann. Am besten schaust Du es Dir selbst an unter: [www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de) und [www.yoga-vidya.de/neu](http://www.yoga-vidya.de/neu)

Besonders erwähnenswert sind die verbesserte Seitensuchmaschine und die Suchfunktion für Seminare. So findet man unter den vielen verschiedenen Seminaren sehr schnell etwas Passendes für sich.

Stark ausgebaut haben wir auch die Yoga-Übungsseiten. Inzwischen gibt es nicht nur vollständige Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kurse, sondern auch spezielle Übungsseiten für Schwangere, für Rückengeschädigte und viele andere Spezialseiten.

### Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Zentren

Das Frankfurter Center wird geleitet von Daniele, Ganga und Thomas; das Kölner Center wird ab Januar von Ralf, Pete und Massaiah geleitet werden. Rafaela leitet das Center in Koblenz, Sanatani und Madhura leiten das Center in Essen, und Gopi, Atmaram, Vani Devi und Shambhavi leiten das Mainzer Center.

In den letzten Monaten haben viele neue Yoga Vidya Kooperationszentren eröffnet, und zwar in Bochum, Gelsenkirchen, Ludwigshafen, Magdeburg, Münster und Schwerte. Einige andere sind in Planung. Die Zentren in Worms, Altenburg und Zürich sind in größere Räumlichkeiten umgezogen. Gerade jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um ein Yoga Vidya Zentrum aufzumachen: Die Mieten sind in den meisten Städten so niedrig wie seit 20 Jahren nicht mehr, die Zinsen für Kredite ebenso. Gleichzeitig gibt es im Moment eine große Yoga-Welle. Viele Menschen wollen auch tiefer ins Yoga einsteigen und sind sich im Klaren, dass dafür ein Yoga-Zentrum am besten geeignet ist.

So entwickelt sich die Yoga Vidya Welt zurzeit sehr gut. Inzwischen unterrichten über 3000 Yogalehrer nach dem bewährten Yoga Vidya System, und immer weitere Yoga Vidya Kursleiter werden auch auf anderen Gebieten aktiv. So hoffen wir, unseren Beitrag leisten zu können, um die Kräfte des Lichtes und des Friedens auf der Welt zu verstärken.

Liebe Grüße,

Sukadev



## Jenseits von Glauben

### Der Wert einer spirituellen Meditation

von Jörg Lenhard

#### Die Schöpfungsgeschichte

Seit etwa 15 Milliarden Jahren existiert unsere Galaxie, seit etwa fünf Milliarden Jahren unser Planet Erde, und Menschen gibt es erst seit zwei Millionen Jahren. Wenn wir versuchen, uns diese Entwicklungsgeschichte in ein menschliches Vorstellungsbild zu übertragen, dann könnten wir auch sagen, dass die Erde seit einem Jahr besteht und der Mensch am 31. Dezember um 23.55 Uhr in die Schöpfung eingetreten ist. Aber auch dieses Ereignis konnte nur deshalb eintreten, weil dies zu Beginn der Schöpfung so vorgesehen war. Alles was der Mensch ist, war von Anfang an in ihm angelegt. Nichts kommt von ihm, sondern nur durch ihn. Nochmals mit anderen Worten: Noch ehe ein Nichts existierte, das die Idee der Schöpfung in sich trug, waren ich und der Leser bereits vorgesehen und geboren!

#### Grenzen der Wissenschaftlichkeit

Schon immer diskutieren und streiten die Wissenschaftler über den Anfang dieser Entwicklung und kamen auf die Idee, dass ein Urknall dieses Szenario ausgelöst haben muss. Aber wie kann aus dem Nichts etwas entstehen? Das Instrument eines wissenschaftlich denkenden Menschen ist der Verstand. Mit seiner Hilfe können aber nur logisch-kausale Zusammenhänge auf menschlich-sinnlicher Ebene erkannt werden. Andere Manifestationsformen und Daseinsgesetze werden gelehnt oder ignoriert. Der wissenschaftliche Mensch versucht aber mit allen ihm zur Verfügung stehenden technischen Möglichkeiten und gedanklichen Tricks, die mehrdimensionale Schöpfung auf die zweidimensionale Ebene seines begrenzten Verstandes zu reduzieren. Auf dieser Ebene wird gestritten und diskutiert, Religionen werden gegründet und andere bekämpft. Sogar der Begriff des Teufels ist auf dieser Ebene durch menschliche Diskussion entstanden und existiert in Wirklichkeit nicht. Diese begrenzte Sicht spiegelt sich auch in der ökologischen Situation unserer heutigen Welt und dem krankhaften seelischen Befinden der bestehenden Gesellschaften wider.

#### Die Einmaligkeit des Menschen

Wir haben erkannt, dass sich hinter jeder Manifestation eine Idee verbirgt, ein Bewusstsein oder ein imaginäres Abbild, damit Materie – also die Schöpfung und somit auch der Mensch – entstehen kann. Der Mensch ist kein Zufallsprodukt, noch hat er sich selbst zu dem gemacht, was er ist. In jedem von uns verbirgt sich der gleiche göttliche Funke der Liebe, der die gesamte Schöpfung erschaffen hat. Gehen wir noch einen Schritt weiter und lesen die Schriften der Weisen und spirituellen Lehrer dieser Welt, dann sagen alle, dass der

Mensch sogar ein Ebenbild dessen ist, was ihn erschaffen hat. Ihm wurde die Fähigkeit gegeben, seine hohe spirituelle Herkunft zu erkennen und sich zu Lebzeiten wieder mit ihr zu vereinigen. Das Fenster zur inneren Welt ist die Mitgift jedes Menschen.

#### Die Natur der Seele

Die Kraft, die diesen Schritt vollzieht, kann nicht auf der Sinnes- oder Verstandesebene gefunden werden, sondern ist ein Teil unserer Seele. Nur sie besitzt das Wissen über ihre göttliche Herkunft und bildet die Grundlage für die lange Suche des Menschen nach Wahrheit, Erlösung und ewigem Frieden (Shanti). Da sie durch ihre Inkarnation an die Gesetze der physischen, astralen und kausalen Welten gebunden ist, leidet sie unter den dortigen Täuschungen und Beschränkungen. Als Tropfen des göttlichen Ozeans erlebt sie durch die Bindung an diesen Körper auf schmerzvolle Weise die duale Welt. Dies ist die eigentliche Bedeutung des Begriffes „Sündenfall“. Damit ist lediglich der Fall der Seele in die duale Schöpfung gemeint, jenseits von jeglicher moralischen Bewertung. Aber ihre Sehnsucht gilt immer dem Ziel, sich wieder mit ihrem Ursprung zu verbinden. Nach vielen Inkarnationen und gelebtem Karma gelingt es uns endlich, diese Sehnsucht der Seele nach ihrer eigentlichen Heimat wahrzunehmen. Vielleicht beginnen wir dann mit einer Form von Yoga oder Meditation, suchen mit dem Verstand nach der höchsten Wahrheit und lesen viele Bücher über Astrologie, Philosophie oder Theologie. Dann



kann es sein, dass wir mit den weltlichen Bedingungen im Tiefsten unseres Herzens unglücklich und unzufrieden sind. Wie von einem inneren Zwang getrieben, werden wir zu einem spirituellen Sucher und sind auch bereit, dafür große weltliche Opfer zu bringen. Eine Krankheit kann uns ein Alibi liefern, gewohnte weltliche Wege zu verlassen, um endlich der Suche der Seele nach ihrer Heimat mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

### Die allgemeine Meditation

Als ich vor 31 Jahren mit der Meditation begann, gab es nur die TM (Transzendente Meditation) von Maharishi Mahesh Yogi. Inzwischen bieten alle christlichen Kirchen und viele Therapeuten Meditationsformen an und auch buddhistische Religionen haben sich etabliert. Dabei gilt es, die verschiedenen Techniken aufmerksam zu vergleichen, ehe man sich für einen Weg entscheidet. Denn ich übe freiwillig eine neue Gewohnheit, die mich dann ebenso bindet wie jede andere weltliche Tat oder Gewohnheit. Bis zu welcher spirituellen Ebene bringt mich diese oder jene Technik? Generell führt jede Übung, die es uns ermöglicht, unseren Verstand immer mehr zu reflektieren, anstatt uns kritiklos mit ihm zu vereinigen, zu einer inneren Weiterentwicklung. Wenn ich aber eine Meditationsform wähle, ist es besonders wichtig, stets auf die innere Resonanz meiner Gefühle zu achten. Wie fühle ich mich während der Praxis? Ich sollte immer in voller Freiheit entscheiden, ob sie meinen inneren Bedürfnissen und Zielen noch entspricht oder nicht.

### Die spirituelle Meditation

Die spirituellen Meister sind alle auch sehr erfahrene Psychologen. Sie kennen die Natur des Menschen und seines Verstandes (mind) sehr gut. Diese besteht in der Bindung an die niederen Sinneswelten und in der Wiederholung der weltlichen Eindrücke und Gewohnheiten. Darin liegt die Ursache für meine jetzige Inkarnation und dies bildet auch die Grundlage für künftige Leben. Um die Energie des Verstandes jetzt für den spirituellen Aufstieg zu nutzen, müssen die spirituellen Meister ihm eine höhere Befriedigung anbieten als er bisher durch die Verbindung mit dem Körper, seinen Sinnen und der Welt erfahren hat. Sie machen sich seine Natur der Wiederholung zu Nutze, und lehren, dass wir uns auf den inneren Klang (Nada oder Shabd) konzentrieren sollen, um jetzt eine künftige Ausrichtung in höhere Welten zu erreichen (siehe die tägliche Lesung von Swami Sivananda vom 19.09.01). Auf diese Weise gelingt es uns, den Verstand langsam von den irdischen Ketten zu lösen, um ihn dann mit den Offenbarungen der Seele in Form von Licht und Klang in Kontakt zu bringen. Denn nur in dieser menschlichen Form können wir die Transformation des Verstandes durchführen. Jesus sagte: „Das Gesetz ist das lebendige Wort des lebendigen Gottes an lebendige Propheten für lebendige Menschen.“ Er wies damit den Weg zur direkten Gotteserfahrung in uns. Mit dem Begriff „lebendiges Wort des lebendigen Gottes“ ist der Klangstrom, der Shabd oder Nada gemeint, der in jedem Menschen verwurzelt ist. Dieser Klangstrom ist die eigentliche Kraft der Rückorientierung und inneren Belehrung und ist ein Teil der Seele. Weiter sagt Jesus, dass ein lebender Meister - „an lebendige Propheten“ - diese Verbindung herstellen muss und dass nur der lebende Mensch - „für lebendige Menschen“ - diese Erfahrung machen kann.

### Innere Erfahrungen ersetzen den Glauben

Solange ich noch keine Verbindung zu meiner Seele besitze, bin ich auf das weltliche Wissen und den Glauben angewiesen. Dieses Wissen ist aber geliehen, angelehnt und von außen in mich eingedrungen. Fremde Menschen haben dies oder jenes aufgeschrieben, postuliert und ich übernehme deren Erfahrung und Empfehlungen. So verlangen die Kirchen zum Teil auch ein rechtes Maß an Glauben, oft ohne den Gläubigen an die eigentliche Quelle des Glaubens – die innere Erfahrung – zu führen. Das Ziel der spirituellen Meditation besteht darin, einen Zugang zu meinem eigenen göttlichen Wissen herzustellen. Ich errichte eine Brücke zwischen dem göttlichen und meinem weltlichen Bewusstsein und erhalte Zugang zu Wissen aus „erster Hand“. Der Gipfel dieses Weges besteht in der direkten Erfahrung und Vereinigung mit der göttlichen Liebe von der viele Mystiker/innen und Lehrer/innen des Bhakti-Yoga auf der ganzen Welt berichten. Je mehr ich durch diese Erfahrung meine karmischen Verbindungen zur Welt löse, desto mehr schaffe ich Raum für die Erfahrung mit dem göttlichen Nektar meiner Seele.



Erst wenn wir durch die Praxis der spirituellen Meditation innere Erfahrungen von höheren Welten und Wahrheiten gemacht haben, erlischt der verstandesmäßige Glaube an dies oder das. Der weltliche Name für unseren persönlichen Gott verwandelt sich in eine Liebesbeziehung und wird dadurch zeitlos und unaussprechlich. Die Seele wird in ihrem höchsten Glanz erfahren und Worte können die innere Erfahrung nicht beschreiben. Es ist nicht nötig, näher auf die einzelnen Stationen des inneren Weges einzugehen, da er bei jedem Menschen von Gott selbst angelegt ist. Kein Mensch könnte je aus eigener Kraft und Wissen diesen Weg beschreiten. Entsprechend dem Wort „Gott verwirklicht sich

## Jenseits von Glauben

selbst durch uns“ können wir auf Seine Führung vertrauen und lediglich die spirituelle Meditation täglichen praktizieren. Dadurch üben wir bewusst, uns von der dualen Ebene unseres physischen, astralen und kausalen Körpers und deren Gesetzen zu lösen. Wir geben der Seele immer mehr Raum, sich uns mitzuteilen, anstatt noch länger Sklave der verstandesmäßigen Verirrungen zu werden. Da jeder Einzelne von uns auch mit den übrigen Menschen in astraler Verbindung steht, beeinflusst er durch seine Entwicklung auch alle anderen Menschen.

*Jörg Lenhard befasst sich intensiv mit alternativen Ernährungslehren und Hatha Yoga. Er studierte klassisches Ballett und ist Shiatsu-Therapeut, Meditationslehrer und NLP-Practitioner.*

Am 5. Dez. 2004 und am 9. Jan. 2005 jeweils von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr findet ein **Seminar „Einführung in die spirituelle Meditation“** statt. Preis: • 55. Auskünfte oder Anmeldung bei: Jörg Lenhard, Junius-Kauffmann-Str. 1, D-65618 Selters/Niederselters, Tel: 06483-2261 oder e-Mail: joerg.lenhard@t-online.de

### **Seminare mit Jörg Lenhard bei Yoga Vidya:**

„Yoga und Ernährung“, 21.-23.01.2005

„Shiva Shakti Tanz“, 28.-30.01.2005

Beide Seminare finden statt im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg, Tel. 05234/87-0.

## Kognitiver Yoga Einheit von Körper und Geist

*von Padmakshi Berger*

Kognitiver Yoga ist ein Sadhana (spirituelle Praxis), um Menschen zu helfen, ihr Energieniveau zu erhöhen, vom Groben zum Feinen zu gehen, von der Begrenztheit zur Ausdehnung. Dieser Prozess hat seinen Ursprung in den Upanishaden, die die dafür notwendigen Methoden angeben, damit die Einheit von Körper und Seele erreicht wird.

Wenn der Geist schläfrig wird oder in Tamas (Zustand der Trägheit) ist, wecke ihn auf, stimmiere ihn, rege ihn an. Erlaube ihm kein Ksipta (Zerstreutes Umherwandern) ohne Plan und Ziel. Werde ruhig.

Bei allem Bemühen, den Geist zu beherrschen und deine gesamte Persönlichkeit in den Griff zu bekommen, stoßen wir auf zwei Probleme: Tamas und starkes Raja (zu hohe, unkontrollierte Aktivität). Das Tamas zieht uns nach unten und hindert uns daran, Fortschritte zu machen. Es bildet Widerstand auf körperlicher, geistiger und gefühlsmäßiger Ebene. Der Körper will morgens weiterschlafen, der Geist ist zu träge zum Denken. Das Buddhi (Intellekt) sagt nein, das reicht mir, ich möchte nichts tun. Dieser Zustand bildet eine Begrenzung, die wir die Schwerkraft oder Tamas nennen. Tamas muss durch Stimulation überwunden werden. Das ist der erste Schritt.

Auch wenn jemand schon lange meditiert und als spiritueller Aspirant schon recht weit entwickelt ist, kann es zu Stagnation auf bestimmten Ebenen kommen. Dann erfolgt ein Wachstum sehr, sehr langsam. Diese Situation muss geändert, die Schicht durchbrochen werden. Die Stimulation ist das Werkzeug dazu.

Doch wenn der Geist zerstreut ist (Ksipta), überstürzen sich die Gedanken. Sie müssen zuerst einmal beruhigt werden. *Yogas chitta vritti nirodah* – das bedeutet: Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist. Der Grund, weshalb wir auf unserer spirituellen Entwicklung so vielen Schwierigkeiten gegenüberstehen, ist die mangelnde Konzentration. Auch wenn jemand hoch intelligent und sehr sensibel ist, fehlt ihm oft die Kenntnis und Fähigkeit, den Geist zu beruhigen.

Wir sind alle in diesem Zustand. Wir wissen, wie wir tief in eine Sache, in einen Gedanken eindringen können. So entdeckten wir die Geheimnisse der Natur. Dank technologischer Entwicklung bauen wir Wolkenkratzer und schießen Menschen zum Mond. All das ist möglich durch Konzentration, machtvolles Denken, Einfühlungsvermögen, Intelligenz, Wahrnehmungsfähigkeit und große Aufnahmebereitschaft. Dazu sind wir zweifellos im Stande.

Doch dieselben Fähigkeiten erhöhen unsere Feinfühligkeit, die wiederum zu Stress und Empfindlichkeit führt. Das ist ein Problem von Raja: Eine zu hohe Empfänglichkeit und Empfindlichkeit. Diese Probleme müssen verringert werden und an ihre Stelle muss geistige Klarheit (Viveka) treten. Beherrschung und ein kontrollierter Umgang mit den Energieressourcen ist notwendig. Wie können wir das erreichen? Durch Prashana – wenn die Wogen der Unruhe sich geglättet haben.

Wir hängen in den Schleifen des Denkens, der Sorgen, der Beunruhigung oder des Zorns und des Verlangens. Das wirkliche Kunststück, da herauszukommen, ist die Beruhigung des Geistes. Analysiere die Struktur des Geistes, der dauernd von einem zum anderen Gedanken eilt. Er ist zwar voller Energie, doch gefangen in großen Ablenkungen, Zufälligkeiten und im Herumwandern aufs Geratewohl. Beruhige den Geist, bringe ihn immer wieder durch Anregen und Entspannen zur Stille. Anregen und Entspannen, Anregen und Entspannen.

Das ist das Hauptziel aller spirituellen Praktiken. Beginnen wir damit und steigen die Leiter Stufe für Stufe hinauf. Auf diesem Weg kommen alle unterbewussten, tief in unserem Geist verwurzelten Eindrücken an die Oberfläche. Erkenne diese Eindrücke und beachte diese Hinweise und Phobien. Lerne die tief verwurzelten Blockaden oder Knoten (Grantis) kennen. Diese unterschwelligen Neigungen, die unser Leben bestimmen, werden Samskaras genannt. Wenn wir beginnen, den Geist zu stimulieren – durch Anspannen und Entspannen – kommt eine Samskara nach der anderen an die Oberfläche und wir entspannen tiefer und tiefer. Wir reinigen das innere Gefäß, unser Unterbewusstsein. Ein schnelleres Wachstum auf den verschiedenen Bewusstseinssebenen wird erreicht durch Beständigkeit und Reife.



Wir können diesen Zustand tiefer Konzentration erreichen, indem wir die Methode des Kognitiven Yoga entwickeln und üben.

Wir benutzen die grobstofflichen Körperstellungen (Asanas), um die Stimulation auf der körperlichen Ebene herbeizuführen. Wenn wir die Asanas in der meditativen Form ausführen, ist die Wirkung eine andere als in der normalen Asanapraxis. Im kognitiven Yoga führen wir die Stellungen sehr, sehr langsam aus. Wir heben z. B. ganz langsam den

Arm und beobachten alles, was dabei geschieht. Das ist fortschreitende Stimulation. Wenn wir die endgültige Stellung erreicht haben, bleiben wir eine Weile darin, spannen noch einmal intensiv an und verlassen die Stellung ebenso langsam wieder. Dadurch lassen wir die Anspannung los und entspannen. Auch dabei bleiben wir sehr achtsam und werden uns der Vorgänge und Veränderungen im Körper bewusst.

Das Wesentliche bei dieser Praxis ist die zyklische Reihenfolge:

Anregen – Anspannen – Entspannen. Dabei kommen wir vom Groben zum Feinen, von einem gestressten, angespannten Zustand mit steifen Muskeln, einem verspannten Nacken und grimmigen Gesicht zu einem Zustand der Entspannung und Ruhe. Der ganze Körper entspannt sich. Wir fühlen uns leichter und leichter und am Ende sind wir strahlend, voller Freude und Frohsinn. Wenn alle Spannungen abgebaut sind, schreiten wir zu einem höheren Zustand innerer Ausdehnung.

In dieser Form der Praxis gibt es verschiedene Entwicklungsebenen.

Zu Beginn, wenn wir Asanas üben, entwickeln wir wahrscheinlich ein Gefühl für die Muskelanspannung und -dehnung, die in den einzelnen Stellungen erfolgt. Wir spüren den Energiewechsel in der Anspannung und Entspannung von Vor- und Rückwärtsbeuge oder z.B. den Unterschied vom linken zum rechten Arm und anschließend die Entspannung in Shavasana.

In der Weiterentwicklung beginnen wir, uns selbst besser wahrzunehmen und zu fühlen. Wir werden in der Lage sein, den Strom des Atems und seine Veränderungen wahrzunehmen, wenn er langsam ein- und ausströmt.

Später, bei noch höherer Feinfühligkeit, ist das Strömen des Blutes wahrzunehmen. Bei der Vorwärtsbeuge z.B. strömt das Blut zum Kopf. Wenn wir uns anschließend wieder aufrichten, fließt es nach unten. Wir werden den Herzschlag, den Pulsschlag und die Synchronisation zwischen Herzschlag und Puls fühlen. Beobachte den Übergang von den groben zu den feineren, edleren, weichen Emotionen. Während dieses Prozesses wachsen wir in unserer Persönlichkeit und in der Beherrschung unserer Gefühle. Normalerweise ist ein solches Wachstum ohne Übung unmöglich. Deshalb ist es notwendig, dass wir lernen, mit unseren Gefühlen umzugehen und sie zu trainieren. Im kognitiven Yoga erreichen wir eine solche Entwicklung. Wir verändern unsere Emotionen, indem wir uns positive Gefühle vorstellen und daran arbeiten, diese zu entwickeln.

In der Entspannungstechnik arbeiten wir mit vielen Emotionen und trainieren unser Gefühlszentrum.

Wenn wir tiefer und tiefer in die verschiedenen Bewusstseinszustände hineingehen, erkennen wir allmählich den tief verwurzelten intellektuellen Konflikt in uns. Das können die verschiedensten Konflikte im Privat- oder Geschäftsleben sein. Solche Konflikte sind

vorprogrammiert, doch sie müssen erkannt und gelöst werden, damit eine friedliche und harmonische Gesellschaft entstehen kann.

Bei regelmäßiger, intensiver Übung bewegen wir uns von einem gröberen Bewusstseinszustand zum feineren und im Verlauf dessen können wir all diese Blockaden, Besessenheiten und Hindernisse überwinden. Wir können tiefer in die Wurzeln intellektueller Konflikte vordringen, und sie letztendlich lösen. Dies lässt uns auch die Grundlagen unseres Denkens erkennen. Das ist dann unser Kausalzustand, oder Anandamaya Kosha, die eins ist mit dem Universum. Wir beginnen, die Geheimnisse zu entschleiern.

Wenn wir noch tiefer gehen, können wir die Nervenimpulse spüren. Allein um eine Hand zu heben, braucht es Tausende von Nervenreizen. Aber wir sind uns dessen nicht bewusst. Genauso, wie wir uns des Herzschlags nicht bewusst sind. Deshalb versuchen wir in den Übungen, auch die Nervenverbindungen zu spüren. Bei der Rückwärtsbeuge z.B. wird das ganze Rückrat gestärkt und es werden alle seine Nerven aktiviert. In dieser Stellung ist es leicht, die Nervenimpulse zu spüren. Wenn wir die Feinfühligkeit in dieser Stellung entwickelt haben, ist es leicht, die Impulse allmählich auch in anderen Asanas zu spüren.



Im Laufe der Übungen benutzen wir die verschiedenen Klänge von A – U – M und das Om. Bei jeder Wiederholung ist die Resonanz im Körper zu spüren. Der ganze Körper sollte die Resonanz aufnehmen wie ein Seiteninstrument - man streicht eine Seite und der ganze Musikkörper fängt an zu klingen. All das passiert auf der körperlichen Ebene, doch wir spüren es nicht. Doch durch die Ruhe im Geist werden wir Schritt für Schritt in der Lage sein, die Zusammenhänge zu erkennen.

Auch auf der subtilen Ebene geschehen Veränderungen. Wenn wir unsere Gedanken analysieren stellen wir fest, dass zwei Ströme vorherrschen, die Form von Bildern und die Form von Klängen. Meistens achten wir auf die Bilder. Doch wenn wir auf der spirituellen Ebene fortschreiten, erkennen wir die Muster. Im kognitiven Yoga wollen wir uns der beiden Aspekte bewusst werden.

Weiter gibt es die Gefühlsregungen, die überhaupt eine wichtige Erfahrung darstellen. Im Prozess der Beherrschung unserer Gefühle bewegen wir uns zu den feinen, edlen Emotionen. Diese Form der Praxis hat schon Menschen mit den verschiedensten Leiden und Problemen geholfen, indem sie Zusammenhänge erkennbar macht. Körper und Geist wirken immer zusammen, doch wir bemerken es nicht, weil unser Geist zu sehr im

Außen beschäftigt ist. Der innere Dialog hört nie auf. Wenn der Geist zur Ruhe kommt, tritt die Entspannung ein und wir können die inneren Zusammenhänge wahrnehmen. Es ist also gleichzeitig ein Prozess der Schärfung der Wahrnehmung und der Entspannung.

Während wir unser Bewusstsein ausdehnen, schreiten wir von der auf einen Punkt gerichteten Aufmerksamkeit zur linearen Achtsamkeit, dann zur zweidimensionalen oberflächigen Bewusstheit, zur dreidimensionalen Bewusstheit, von dort zum Gruppenbewusstsein und schließlich zur allumfassenden Bewusstheit. Wir nennen dies die Ausdehnung des Bewusstseins. Im normalen Leben erhöhen wir zwar unsere Wahrnehmungsfähigkeit, aber wir dehnen unser Bewusstsein nicht aus, weil wir die Methoden der Entspannung nicht anwenden. Als Folge davon sind wir voller Empfindlichkeit und Intelligenz, was ein Segen, aber auch gleichzeitig unser größtes Hindernis ist. Die volle Ausdehnung des Bewusstseins ist ein integraler Bestandteil des ganzen Prozesses.

Die Ausdehnung des Bewusstseins, die Entwicklung einer erhöhten, verfeinerten Wahrnehmungsfähigkeit tragen erheblich zum Fortschritt, Wachstum und Ausgleich in der ganzen Gesellschaft bei. Daran arbeiten wir im kognitiven Yoga:

- Mit bewusst und langsam ausgeführten Asanas
- Mit tiefen Entspannungstechniken
- Mit Pranayama
- Mit Meditation

*Padmakshi Berger ist Leiterin des Hauses Yoga Vidya Westervald. Praktiziert seit über 25 Jahren ganzheitlichen Yoga. Sie wurde in Indien und Deutschland zur Yogalehrerin und in speziellen Intensivkursen in angewandter Psychologie ausgebildet.*

Padmakshi Berger leitet vom 22. bis 24.07.2005 das **Seminar „Kognitives Yoga“** im Haus Yoga Vidya Westervald, Tel. 02685/8002-0.

## Bhava

### Wie Du Deiner Yoga-Praxis neue Tiefe verleihen kannst

*zusammengefasst von Shakti Lehner  
nach einem Vortrag von Swami Atma im Samstag-Abend-Satsang*

Am Samstag, den 14. August, hatte ich das Glück, einen Vortrag von Swami Atma im Haus Yoga Vidya im Westerwald zu hören, der mich sehr inspiriert hat und den ich hier mit euch teilen möchte. Da ich für Swami Atma übersetzen durfte, habe ich sehr aufmerksam und konzentriert gelauscht, hoffe also, das meiste sinn- und wortgetreu für euch wiederzugeben. Vielleicht könnt ihr aus seinen Worten genau soviel gewinnen wie ich, die ich immer wieder staune, welche Schönheit Yoga besitzt und die es immer wieder braucht, an ihr Bhava erinnert zu werden.

„Manchmal, wenn wir schon eine ganze Weile meditieren und unsere Techniken kennen, tritt ein neues Gefühl in unsere Praxis ein: LANGEWEILE. Wir wissen wie es geht: Aufrecht hinsetzen, Beine kreuzen, Atem regulieren, Mantra wiederholen etc. Oder wir machen Asanas: Oh nein, schon wieder Sonnengruß. Na ja, morgens schnell auf die Matte, drei, vier Runden, Kopfstand, Schulterstand...wir kennen die Routine. Die Übung wird mechanisch und dann kann es vorkommen, dass wir einen Punkt erreichen, an dem wir wie auf eine Mauer stoßen, nichts bewegt sich mehr, keine Fortschritte – Routine. Ein Weg aus dieser Routine heraus heißt „BHAVA“ – ein Weg, der auch deiner fortgeschrittenen Praxis neue Tiefe verleihen kann.

Bhava heißt soviel wie „Innere Haltung“, „Inneres Gefühl“.

Im Yoga gibt es immer zwei Aspekte, einmal die äußere Handlung und zum anderen die innere Einstellung oder Haltung.

Es heißt, beides muss da sein, aber die innere Haltung ist das wichtigere von beidem.

Zum Beispiel Asanas: Du kannst Deine Stellungen üben, sie regelmäßig und technisch fein ausführen, aber mit deinem Geist woanders sein, den Tag planen, innere Dialoge mit deinem Chef führen, einkaufen...Man kann Asanas so machen und wird sicher eine ganze Reihe guter Wirkungen erfahren.

Wichtiger noch ist aber die innere Einstellung, mit der du die Asanas ausführst. Allein schon konzentriert im Hier und Jetzt zu sein, bei deinem Atem, deinem Körper, bei dir selbst, wird die Wirkung deiner Übung um das Vielfache verstärken. Oder du kannst dein Bhava noch weiter entwickeln, indem du dir vorstellst, wie du jede einzelne Stellung Gott darbietest oder wie du Körper, Prana und Geist fit hältst, um ein guter Beitrag für diese Welt, ein gutes Instrument in Gottes Händen zu sein. Du wirst sofort spüren, dass dies deiner Praxis eine neue Dimension hinzufügt. Bhava!

Bei der Meditation ist es ähnlich. Yoga sagt, über die Technik hinaus ist es Bhava, das wichtig ist und unserem Bewusstsein neue Horizonte erschließt.

Du kannst sitzen und einfach deiner Technik nachgehen, oder du bringst gleichzeitig mit der Übung auch Bhava hinein. Wie kannst du das tun?

Nehmen wir zum Beispiel an, du benutzt für deine Meditation das Mantra „Om“. Du kannst einfach „Om Om Om...“ sagen und versuchen, deinen Geist zu konzentrieren. Du kannst dir aber auch der Bedeutung des Kluges „Om“ bewusst sein.

In der Yoga Philosophie, spezifisch in Vedanta, gibt es eine höchste göttliche Realität, ein kosmisches Bewusstsein. Dieses Bewusstsein in uns (Atman) ist eins mit dem kosmischen Bewusstsein (Brahman), und Ziel allen Yogas ist es, diese Einheit für uns erfahrbar zu machen. „Om“ ist ein Symbol für die Verwirklichung dieses Bewusstseins. Du kannst dich also, während du das „Om“ wiederholst, erinnern: „Ich bin der unsterbliche Atman. Ich bin dieses ‚Om‘, unendlich, unbegrenzt.“ Du kannst dir z.B. auch vorstellen, wie du dich immer weiter ausdehnt, über deinen Körper hinaus, über den Raum in dem du sitzt, über die Stadt, das ganze Land, diesen Planeten, Galaxien, das ganze Universum. Du entwickelst ein Gefühl für die Bedeutung von „Om“. Bhava!

Übrigens sind die Mantras, die wir in unserer Tradition für die Meditation verwenden, alle Moksha Mantras, das heißt allein durch ihre Wiederholung kann der Aspirant Moksha erreichen. Nicht alle Mantras - es gibt unendlich viele - sind Moksha Mantras.

Dazu gehören auch Saguna Mantras, Mantras „mit Eigenschaften“. Sie enthalten einen Aspekt des Göttlichen in einer bestimmten Form.

Um Bhava zu entwickeln, kannst du nun versuchen, dich mit dieser Form vertraut zu machen. So kann es z.B. helfen, erst einmal ein Bild von dieser Form zu bekommen. Meditierst du mit dem Mantra „Om Namah Shivaya“ ist die Form Shiva. Schau dir Bilder oder Statuen an und präge dir die Einzelheiten ein. Während du meditierst, kannst du dieses Bild in dir lebendig machen – dreidimensional sogar –, dich darauf konzentrieren und dir vorstellen, Lord Shiva sitzt dir direkt gegenüber. Du kannst dir auch vorstellen, du nimmst jedes einzelne „Om Namah Shivaya“ und opferst es direkt an Lord Shiva. (Eine



sehr schöne Technik ist es auch, sich die jeweilige Form im eigenen Herzen vorzustellen – Anmerkung der Verfasserin).

Eine weitere Hilfe ist es, sich mit den Eigenschaften und Attributen von Shiva zu beschäftigen: Was für Qualitäten zeichnen ihn aus? Hierzu kannst du Schriften zu Rate ziehen. Zu jeder Gottheit gibt es z.B. sechs Puranas, die alle Geschichten und Mythen erzählen, die sich um die jeweilige Gottheit ranken, und wie sie verehrt werden sollte.

## Bhava

Swami Sivananda hat sehr schöne Zusammenfassungen dieser Werke geschrieben, wie z.B. „Lord Siva and His Worship“. Auch das hilft Bhava, dein inneres Gefühl zu deinem Mantra zu entwickeln.

Letztendlich kann Bhava in allen Yoga Praktiken angewendet werden. Wie gesagt, wir brauchen beides, aber die innere Haltung ist noch entscheidender für unseren Fortschritt als die äußere Handlung.

Nehmen wir als letztes Beispiel das Karma Yoga:

Im Karma Yoga können wir auch verschiedene Bhavas entwickeln. Wir können zum Beispiel eine Raja Yoga Einstellung in unser Karma Yoga hinein tragen, indem wir alles, was wir tun, in gleichmütigem Geist und unabhängig von den Ergebnissen unserer Handlung tun.

Wir können Bhakti Yoga Bhava hineintragen und all unser Tun als Dienst, als ein „Love Offering“ sehen, denn wir sehen Gott in allen und allem, was uns begegnet. Wir können die innere Einstellung hervorbringen, dass nicht wir handeln, sondern Gott durch uns – wir sind ein Instrument in den Händen Gottes oder unseres Meisters.

Mit einer Jnana Yoga Einstellung versuchen wir das Selbst, und damit uns selbst, in allen anderen zu erkennen.

Bhava hilft, jeder Praxis immer wieder neue Bedeutung und neue Tiefe zu verleihen!“

Dann war es leider Zeit für Arati und Bett. More to come.....hoffen wir, lieber Swami Atma. Von Herzen Dank!

Hari Om Tat Sat

*Shakti Lebner ist Diplom-Biologin, Heilpraktikerin, Ayurveda-Masseurin und Yogalehrerin (BYV, ISYVC) mit Ausbildung in Deutschland und Indien.*

*Swami Atma Swaruparamananda ist ein langjähriger Schüler von Swami Vishnu-devananda. Gebürtiger Franzose, lebt seit 15 Jahren in Amerika. Begründer und Leiter von AYA (Advaita Yoga Ashram) in den USA.*

Swami Atma Swaruparamananda leitet u.a. die „**Yogalehrer Ausbildung English**“ vom 24.07. bis 21.08.2005 im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg, Tel. 05234/87-0.

## Der Mensch in Verbindung mit den fünf Elementen

*von Parvati Ruth Burbach*

Die Weisheit des Ayurveda stammt aus dem kosmischen Bewusstsein, welches von den Rishis (Seher) intuitiv empfangen wurde. Sie verstanden, dass Bewusstsein eine Energie ist, die sich in fünf Grundprinzipien oder Elementen manifestiert:

Äther (Raum)

Luft

Feuer

Wasser

Erde

Die Rishis erkannten, dass die Welt am Anfang als ein noch nicht manifest gewordener Bewusstseinszustand existierte. Aus diesem Zustand des Einheitsbewusstseins ging nur die Schwingung des lautlosen, kosmischen Urklangs, AUM (OM), hervor. Aus dieser Schwingung trat das Element Äther als erstes in Erscheinung. Durch die Bewegung entstand nun das Element Luft, welches Äther in seiner aktiven, tätigen Form darstellt. Das Element Feuer bildete sich aus den Bewegungen des Äthers, welches aus Reibung erzeugt wurde. Durch die Hitze des Feuers hatten sich bestimmte ätherische Elemente aufgelöst und verflüssigt, wodurch das Element Wasser in Erscheinung getreten ist, das Wasser verfestigte sich dann, um die Moleküle des Erdelementes zu bilden. Auf diese Art und Weise hat sich Äther als die vier Elemente Luft, Feuer, Wasser und Erde manifestiert.

Die gesamte Materie geht aus dem Schoß der fünf Elemente hervor. Sie haben alle ihren Ursprung in der Energie, die aus dem kosmischen Bewusstsein hervorgegangen ist - alle fünf sind in der gesamten Materie des Universums vorhanden. Energie und Materie sind eins.

Da auch der Mensch ein Teil dieser Materie, bzw. dieser Energie ist, sind folglich auch alle Elemente in ihm vorhanden. Die fünf Elemente zeigen sich im menschlichen Körper wie folgt:

### Äther

Mund, Nase, Magen-Darmtrakt, Atemtrakt, Brustraum, Kapillaren, Lymphbahnen, Geweben und Zellen.

### Luft

Bewegungen der Muskulatur, der Herzschlag, das Ein- und Ausatmen der Lunge, die Bewegungen der Magenwand und des Darmes, sowie alle Bewegungen des zentralen Nervensystems.

## Der Mensch in Verbindung mit den fünf Elementen

### Feuer

Stoffwechsel und Enzymsystem, Verdauung, Intelligenz, Körpertemperatur, Denkvorgänge und Sehvermögen.

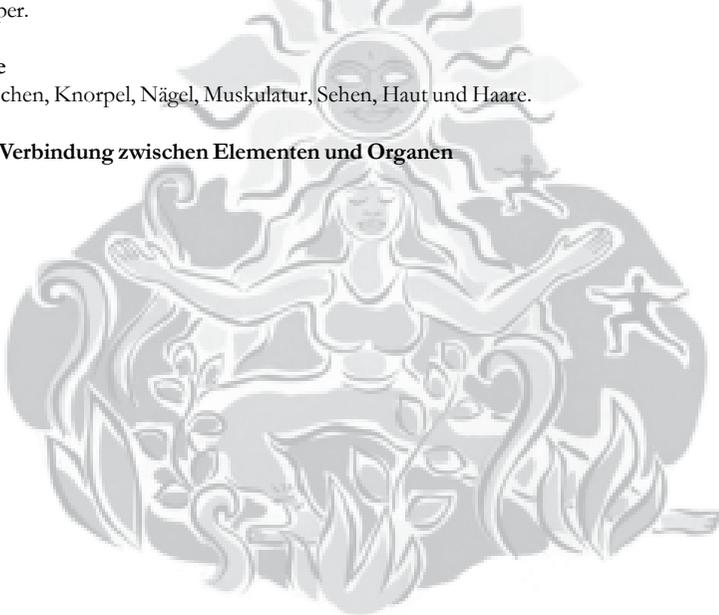
### Wasser

Absonderungen der Verdauungssäfte und Speicheldrüsen, Schleimhäuten, Plasma. Wasser ist unerlässlich für die Funktion der Gewebe, Organe und der verschiedenen Systeme im Körper.

### Erde

Knochen, Knorpel, Nägel, Muskulatur, Sehnen, Haut und Haare.

### Die Verbindung zwischen Elementen und Organen



*Parvati Ruth Burbach ist Dipl. Ayurveda-Therapeutin, Yogalehrerin BYV und Mitglied im Bund der Yoga-Vidya-Lehrer. Anschrift: Unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg.*

Parvati Ruth Burbach leitet das „**Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende**“ vom 14. bis 16.01.2005 im Haus Yoga Vidya Westerwald, Tel. 02685/8002-0.

## Rezepte

### Wirsing-Rosinen-Curry

1 Wirsing  
½ frische, grüne Chilischote  
1 cm frische Ingwerwurzel  
2 EL Ghee  
½ TL ganzer schwarzer Kreuzkümmel  
¼ TL Asa foetida  
1 TL brauner Rohrzucker  
1 TL Bockshornkleesamen  
½ TL gemahlener Zimt  
1 TL Kurkuma  
100g Rosinen  
50g gehackte Mandeln  
230ml heißes Wasser  
200g Kokosmilch  
Salz  
Zitronensaft



Wirsing waschen und zerteilen. Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein raspeln.

Ghee in einem Top erhitzen, Kreuzkümmel, Chili, Ingwer, Asa foetida und den Zucker bei geringer Hitze anbraten. Nun die übrigen Gewürze, den Wirsing, die Rosinen, die Mandeln sowie das heiße Wasser hinzufügen und alles etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Der Wirsing soll weich sein, jedoch noch etwas Biss haben.

Salz, Kokosmilch und Zitronensaft hinzufügen, alles noch einmal kurz aufkochen und für weitere fünf Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

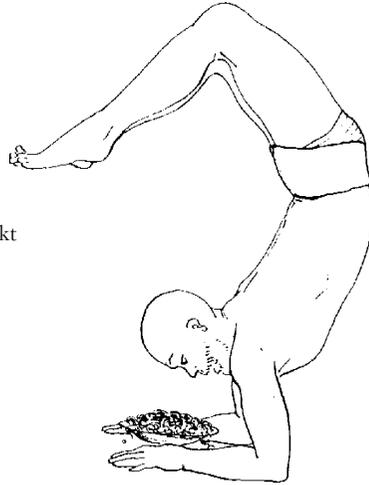
Dieses Gericht harmonisiert VATA und PITTA.

Guten Appetit!

## Rezepte

### Kichererbsen in pikanter Tomatensauce

2 EL Ghee  
2 ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 TL Koriander, gemahlen  
1 mittelgroße rote Pfefferschote, fein gehackt  
3 TL frischer Ingwer, geschält, fein gehackt  
1 TL Kurkuma  
3 TL grober Rohrzucker  
1 Tasse frische Tomaten, enthäutet, fein gehackt  
1 Lorbeerblatt  
350 g Kichererbsen (über Nacht einweichen)  
1 ½ TL Garam Masala  
je 1 TL Limetten- oder Zitronensaft  
1 TL Salz  
1 Prise Cayennepfeffer  
½ TL Kichererbsenmehl nach Bedarf  
frische Korianderblätter oder Petersilie



Ghee in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel und Koriander darin anrösten. Pfefferschote, Ingwer, Kurkuma und Rohrzucker dazugeben. Die Tomaten und das Lorbeerblatt zu den Gewürzen geben und gut durchmischen.

Die eingeweichten Kichererbsen mit ¼ l Wasser in den Topf schütten und etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Garam Masala und Limetten- oder Zitronensaft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere zwei Minuten köcheln. Falls gewünscht, die Sauce mit ½ TL Kichererbsenmehl binden. Mit frischen Korianderblättern oder Petersilie bestreuen und warm servieren.

Wenn das Gericht im Voraus zubereitet wird, wird der Geschmack noch intensiver. Geeignet für Kapha und Pitta-Typen.

Guten Appetit!

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

## Yogatherapie

von Ravi Persche

### Einleitung

Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft mit dem Ziel der Integration (Samadhi). Integration bedeutet, das individuelle Bewusstsein mit der Erfahrung eines höheren, universellen Bewusstseins vertraut zu machen. Damit wir zu dieser Erfahrung gelangen können, hat Yoga eine ganze Reihe von Techniken entwickelt und über Jahrtausende hindurch erprobt und der menschlichen Entwicklung angepasst. Wir bezeichnen sowohl das Ziel dieser Erfahrung als Yoga (= Integration, Vereinigung), als auch den Weg dorthin als Yoga (= Verbinden).

Sehr früh haben die großen Weisen der Yoga-Wissenschaft jene Hindernisse erkannt und beschrieben, die den normalen Menschen davon abhalten, diese großartige Erfahrung zu verwirklichen. Aus diesen Erkenntnissen haben sie die Methoden und Techniken entwickelt, die uns helfen, diese Hindernisse zu überwinden. Dieser Prozess des Heil-Werdens im Sinne der Zurückführung zu unserer eigentlichen, originären Natur, die ja bereits das angestrebte Ziel beinhaltet, ist im ureigensten Sinn dieses Wortes „Therapie“ (= das, was uns heilt).

Yoga ist ein therapeutischer Prozess an sich. Es lassen sich jedoch im Licht der modernen Wissenschaft durchaus einzelne Aspekte dieser „Heilkunde“ isoliert betrachten, hinsichtlich ihrer therapeutischen Wirksamkeit auf bestimmte Störungen oder Krankheiten. Krankheit heißt in der Yoga-Literatur „Vyadhi“, was das genaue Gegenteil von „Samadhi“ bezeichnet (sam+a+dha = zu einem Ganzen zusammenfügen; vi+a+dha = auseinander bringen). Somit ist ein wichtiger Bestandteil der Yoga-Therapie die effiziente Beseitigung und Vermeidung von „Vyadhi“ (Krankheit). Der Ansatz der Yogatherapie ist ein ganzheitlicher, gepaart mit höchstmöglicher Effizienz und Nachhaltigkeit, zudem universell anwendbar.

Der Sinn und Nutzen der Yogatherapie ergibt sich aus dem Sinn und Nutzen des Yoga überhaupt: Yoga bereitet den Übenden auf effizienteste Weise auf das Erwachen der jedem Menschen innewohnenden spirituellen Energie vor. Diese Vorbereitung besteht im Wesentlichen aus Reinigungs- oder Läuterungsprozessen auf ganzheitlicher Ebene, das heißt, Körper, Geist und Seele umfassend. Im Zuge dieses Läuterungsprozesses werden alle externen und internen Hindernisse beseitigt. Eins der störendsten Hindernisse auf dem Weg der vollständigen Integration der Persönlichkeit ist Krankheit.

Also hält Yoga Techniken und Methoden bereit, um das Hindernis „Krankheit“ ebenso effizient wie nachhaltig zu beseitigen, beziehungsweise das unvermeidliche Auftreten von körperlichen Ausfalls- oder Verfallserscheinungen (z.B. altersbedingt) auf die geringstmögliche Beeinträchtigung zu beschränken.

## Allgemeine Wirkungen der Yogatherapie

In diesem Sinne bedeutet Yoga (-Therapie) die allmähliche Vorbereitung des menschlichen Körper-Geist-Systems auf eine gesteigerte Energieaufnahme durch:

- Auflösung und Vermeidung von Wirbelblockaden
- Verringerung gesundheitlicher Beeinträchtigungen
- Entwicklung einer ausgeglichenen, geregelten und harmonischen Lebensführung

Dabei ist Yoga-Therapie natürlich, normal, einfach, minimal und ursprünglich.

Yoga-Therapie ist ein ganzheitliches Heilungskonzept, das den Menschen dazu befähigt, sein oder ihr individuelles Potential optimal zu entwickeln. Gesundheitliche Störungen werden auf natürlichste, einfachste und der individuellen Konstitution angemessenste Weise behandelt und beseitigt. Yoga-Therapie versteht sich auch als ergänzende (komplementäre) Heilkunde; sie beansprucht keine Ausschließlichkeitsbehandlung.

## Wirkungen der Asanas

Regelmäßige Yogapraxis führt zu einer allmählichen Auflösung von Wirbelsäulenfehlstellungen und den daraus entstehenden Wirbelblockaden. Die störungsfreie Zirkulation des Zerebrospinalliquors (Flüssigkeit, in der das Rückenmark und das Gehirn eingebettet sind) ist eine wichtige Bedingung für harmonische Organfunktion und Energiefluß.



Es werden mehrere Untergruppen der kultivierenden Asanas unterschieden:

- *Asanas, die vorwiegend auf die Wirbelsäule einwirken:*

- Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Ardha-Matsyendrasana, Chakrasana, Vakrasana, Ushtrasana etc.

Zwar wirken nahezu alle Asanas auf die Wirbelsäule. Unter dieser Gruppe verstehen wir jedoch speziell diejenigen Übungen, die hauptsächlich auf Bänder, Sehnen, Gelenke, Muskeln und die assoziierten Nerven der Wirbelsäule wirken.

- *Propriozeptor-orientierte Asanas:*

- Baddhapadmasana, Gomukhasana, Matsyasana, Vajrasana, Trikonasana, Bhadrasana, Padahasthasana, Supta-Vajrasana etc.

Diese Asanas wirken vornehmlich auf und durch verschiedene propriozeptorische Mechanismen der Skelettmuskulatur. Die Stimulation der Propriozeptoren (spindelähnliche

Organellen in Muskeln, Bändern und Gelenken, die Dehnreize vermitteln) führt zur Auslösung von Dehnreflexen.

- *Viszeroseptorisch wirkende Asanas:*

- Yoga-Mudra, Pascimottanasana, Mayurasana, Ardha-Matsyendrasana, Supta-Vajrasana, Halasana, Pavanamuktasana etc.

Die Viszeralorgane (Innereien) reagieren sehr stark auf Druckveränderungen in der Bauchhöhle. Die Viszeroseptoren in den Wänden dieser Organe senden bei Stimulation Impulse an das autonome Nervensystem.

- *Asanas, die auf die Vestibular-Organen einwirken (Gleichgewicht):*

- Shirshasana, Sarvangasana, Viparita-Karani, Garudasana, Vrshikasana, Vrikshasana, Kukkutasana, Bakasana und Padhasthasana.

Diese Asanas wirken hauptsächlich auf und durch die Gleichgewichtssinnesorgane, zu denen die Vestibular-Organen gehören. Diese Organe regeln die Balance des Körpers. Diese Asanas beeinflussen außerdem die Zirkulation und die blutdruckregulierenden Mechanismen.

Beim Üben der Asanas sind die Grundprinzipien der Asanas nach Patanjali (Yoga-Sutras, Zweites Kapitel, Verse 46,47 und 48) zu beachten:

STHIRA-SUKHAM-ASANAM: Die Haltung sei fest und angenehm.

PRAYATNA-SHAITHILYANANTA-SAMAPATTIBHYAM: Man erreiche in der Endposition Mühelosigkeit und Entspannung mit Vergegenwärtigung des Unendlichen.

TATO-DVANDVANABHIGATAH: Man vermeide antagonistische (Muskel-) Anspannungen (entspricht dem Gefühl des Loslassens).

## Therapeutische Aspekte des Pranayama

Die Yoga-Literatur kennt zwei Begriffe für den Vorgang des Atmens: Geschicht es auf unbewusste Weise, spricht man von Shvasa-Prashvasa (Einatmen-Ausatmen). Dieser Atmungs Vorgang wird beeinflusst von den jeweils vorherrschenden Irritationen emotionaler Erregungszustände oder von neuralen Dysbalancen.

Die bewusste, kontrollierte Atmung wird Pranayama genannt.

Pranayama bedeutet, den Atem in einem bestimmten Zeitrhythmus mit spezifischer Intensität einströmen zu lassen, anzuhalten und wieder auszuatmen. Begleitet werden kann dieser Atemvorgang von speziellen Körperhaltungen (Mudras), Muskelkontraktionen (Bandhas) sowie bestimmten Konzentrationsübungen.

Das Hauptaugenmerk in der therapeutischen Pranayama-Praxis liegt auf der Manipulation der intra-pulmonalen, intra-thorakalen und intra-abdominellen Druckverhältnisse, sowie der Aufrechterhaltung dieser veränderten Druckverhältnisse für eine gewisse Zeit.

Zwar spielt auch die Erhöhung der Sauerstoffaufnahme und des Kohlendioxidausstoßes in bestimmten Krankheitszuständen eine bedeutende Rolle, steht jedoch nicht im Vordergrund der Atemtherapie.

Vielmehr zielt die Übung und Anwendung des Pranayama auf die Überwindung autonomer respiratorischer Reflexe durch die bewusste Kontrolle durch den zerebralen Kortex. Auf diese Weise gewinnt der Praktizierende mehr und mehr bewusste Kontrolle über mentale Prozesse.

### Die Technik des Pranayama

Bewusste Einatmung (Puraka), Atempause (Kumbhaka) und Ausatmung (Rechaka) bilden eine Runde Pranayama. Die Ausatemphase ist stets verlängert im Verhältnis zur Einatmung. Eine bestimmte Zeitspanne wird beachtet, um einem optimalen Rhythmus mit den idealen Proportionen zu folgen. Ein bis zwei Runden pro Minute sind ein erstrebenswerter Rhythmus. Während des Übens sollte eine korrekte Körperhaltung eingenommen werden, zur Reduzierung externer Reize können die Augen geschlossen sein.



Man unterscheidet fünf verschiedene Arten des Atmens, und zwar Puraka (Einatmung), Purna Kumbhaka (Anhalten des Atems nach der Einatmung), Rechaka (Ausatmung), Bahya Kumbhaka (Anhalten des Atems nach der Ausatmung) und shvasa-prashvasa (Normalatmung).

Das ursprüngliche Ziel des Pranayama ist die Entwicklung des Kumbhaka.

Mit der Entwicklung des Kumbhaka, also der Fähigkeit, eine verlängerte Atempause einzuhalten ohne in Atemnot zu geraten, weitet der Übende die Kontrolle über die autonomen Reflexmuster aus. Hier setzt unmittelbar der Prozess ein, der den Einfluss der kortikalen Zentren (Willkür) über die autonomen Zentren des Nervensystems erweitert. Die Effekte des Pranayama werden durch die gleichzeitige Praxis der Bandhas entscheidend verstärkt.

### Ashtanga-Yoga

Die acht Glieder des Yoga nach Patanjali sind:

YAMA: fünf Regeln der äußeren Disziplin (soziale Kultivierung)

NIYAMA: fünf Regeln der inneren Disziplin (persönliche Kultivierung)

ASANA: Körperhaltung (siehe oben)

PRANAYAMA: Reinigung der feinstofflichen Kanäle (Nadis) und Lenkung der Lebensenergie (Prana)

PRATYAHARA: Zurückziehen der Sinne (Aufmerksamkeit nach innen richten)

DHARANA: Konzentrationsübungen

DHYANA: Meditation

SAMADHI: Vollständige Integration der Persönlichkeit

(Samadhithiti), verbunden mit Glückseligkeit (Samadhibhava)

### Kriya-Yoga

Der Begriff „Kriya-Yoga“ wird in verschiedenen Zusammenhängen zur Bezeichnung unterschiedlicher Techniken verwendet. Die ursprüngliche Wortbedeutung (Kriya = Anwendung, von kr = machen) lässt allerdings auch weiten Bedeutungsspielraum zu. Im Bereich der therapeutischen Anwendung finden wir die Reinigungskriyas (Shatkriyas), die in sechs Hauptgruppen unterteilt werden können (Hatha Yoga Pradipika):

- Tratak (Augenreinigung und zugleich Konzentrationstechnik)
- Neti (Reinigung des oberen Atemtraktes)
- Kapala Bathi (Reinigung der Lunge und des Blutes)
- Vamana Dhauti (Magenreinigung)
- Nauli (Reinigung des Dünndarms)
- Basti (Reinigung des Dickdarms)

Weitere Reinigungskriyas dienen der Reinigung des gesamten Verdauungstraktes (Shankha prakshalana), des Enddarmes (Ganesha Kriya) oder der Ohren; es gibt weiterhin verschiedene Variationen, die sich auf die Reinigung mit Wasser, Tuch oder Luft beziehen. Diese Reinigungskriyas haben weit reichende Effekte in der Beseitigung potentieller Krankheitsursachen. Mit ihrer Anwendung kann bereits vielen akuten oder chronischen Erkrankungen der Atemwege, des Verdauungstraktes oder des endokrinen Systems verhältnismäßig rasch Abhilfe geschafft werden.

Kriya-Yoga nach Patanjali beschreibt drei explizite Elemente des Niyama:

- Tapas (Askese, Selbstdisziplin)
- Svadhyaya (Versenkung in das Selbst)
- Ishvarapranidhana (Hingabe an Gott)

In einer modernen Interpretation werden diese Elemente auch ausgelegt als:

- Tapas = Pranayama
- Svadhyaya = Omkar (Rezitation des Om-Lautes)
- Ishvarapranidhana = Havan (Feuerzeremonie), Puja oder Bhajan

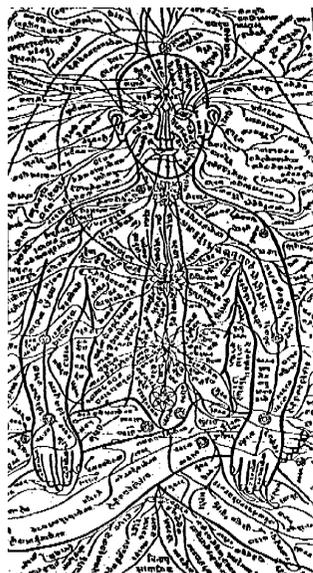
## Yoga-Therapie in der heutigen Zeit

Yogatherapie kann von allen Menschen bedingungslos zur Verbesserung und Stabilisierung genutzt werden. Yoga als System bietet jedem Menschen in jeder Lebenssituation Hilfen zur besseren Bewältigung des Alltags, zur Entwicklung neuer Perspektiven und zur Verwirklichung eines sinnerfüllten Lebens.

Yogatherapie ist nicht in allen Fällen als Hauptbehandlungsform geeignet. Hochakute Erkrankungen, sowie all jene Beschwerden, die die Ausübung yogatherapeutischer Anwendungen verhindern, wie starke Schmerzzustände, ansteckende Infektionen, starke Schwächung und geistige Beeinträchtigungen müssen zunächst symptomorientiert behandelt werden. Gleichwohl kann Yogatherapie in nahezu allen Fällen als Begleittherapie oder Nachbehandlung mit guten Erfolgsaussichten eingesetzt werden.

Yogatherapie erfordert, im Unterschied zu vielen populären Therapieformen, in hohem Maße eigenes Bemühen der Patienten. Yogatherapie ist keine Pille.

Auch ist in vielen Fällen eine Umstellung der bisherigen krankheitsbegünstigenden Lebensumstände erforderlich, um dauerhaften Erfolg der Therapie zu gewährleisten. Dies wird sicherlich von vielen Menschen als unbequem empfunden, zumal andere Therapien nicht diese Umstellung erfordern.



## Schlussfolgerungen

Nach den bisherigen Erfahrungen mit Yogatherapie können folgende Schlussfolgerungen gezogen werden:

- Yogatherapie ist eine hilfreiche Therapieform bei allen Arten von stressbedingten Störungen und Erkrankungen.
- Yoga kann den Geist effektiv stabilisieren und beruhigen und auf diesem Weg Stress und Spannungen abbauen.
- Yogische Behandlungstechniken sind ökonomisch, können überall praktiziert werden und sind nebenwirkungsfrei (sofern die Anweisungen korrekt befolgt werden!).
- Die volle Aufmerksamkeit und Kooperation des Patienten sind zum Erreichen guter Resultate erforderlich.
- Yogatherapie behandelt die Grundursachen der Krankheiten, nicht deren Symptome.
- Yogatherapie ist effektiver, wenn nach dem Grundsatz des individuellen „Bedarfsorientierten Übungskonzeptes“ gearbeitet wird.
- Falls Yoga als Teil des Lebens integriert wird, führt es den Patienten zu Erleichterung, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Am Ende können wir mit einem Vers der Hatha-Yoga-Pradipika feststellen, dass Yoga-Praxis nützlich ist:

- für kranke Menschen (als Medizin),
- für geschwächte Menschen (als Tonikum),
- für alte und ebenso für sehr alte Menschen (zur Vitalisierung und Energetisierung),
- und für normale, gesunde Menschen (zur Erhaltung ihrer Gesundheit).

OM TAT SAT

*Ravi Persche ist Heilpraktiker, Yogalehrer und Ayurveda-Therapeut. Seine Ayurveda Ausbildung absolvierte er bei Dr. Balaji Tambe im Santulan Village in Indien. Ravi ist seit 1995 im Gesundheitsbereich tätig.*

Ravi Persche leitet u.a. die **Yogatherapie-Ausbildung** bei Yoga Vidya. Beginn der Ausbildung ist vom 28. bis 30.01.2005 im Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg, Tel. 05234/87-0.

## Bildekräfte

von Lore Tomalla

Voller Bescheidenheit, die bekanntlich davon kommt, dass jemand genauestens Bescheid weiß, sagte ein Internist, Inhaber zweier Dokortitel, zu mir: „Sie werden gesund werden, aber ich werde Sie nicht heilen.“ Bestürzt und verwundert zugleich sah ich ihn an: „Wer denn dann?“ - „Sehen Sie – das weiß ich auch nicht“, war die Antwort. „Ich kann günstige Bedingungen schaffen, damit es heilen kann. Nicht ich heile, es heilt. Wer ist dieser ‚Es‘?“ Erwartungsvoll sah er mich an. Verblüfft gab ich überhaupt keine Antwort. Der Arzt verschrieb mir ein Medikament. Ich wandte es in der von ihm angeordneten Weise an und wurde geheilt. Ich war dem Arzt sehr dankbar, denn er hatte mir geholfen.

Seine Frage aber ließ mich nicht los:

Wer ist dieser „ES“?

Nun, doch wahrscheinlich der in diesem Medikament wirksame Stoff, der in meiner Körperchemie fehlte und nun, da er hinzugefügt wurde, die Heilung bewirkte.

Demnach heilt der Chemiker, der herausgefunden hat, welcher Stoff dem Körper des Erkrankten fehlt. Wird dieser Stoff über die Nahrungswege oder über Injektionen ergänzt, so gewinnt der Körper die Fähigkeit, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, damit „es“ heilt.

Das bringt uns nicht weiter:

### Wer ist es, der heilt?

Die Verteilung der Nährstoffe, auch der Nahrungsergänzung, vollzieht sich durch den Pfortaderkreis. Außerdem verfügt der Körper über ein interessantes Verteilersystem der anregenden und hemmenden Nervenenergien, die in Bruchteilen von Sekunden durch den Körper fließen. Es ist überhaupt nicht verwunderlich, dass wegen dieser komplizierten Vorgänge in unserem Körper Spezialärzte erforderlich sind – jeder hat spezielle Kenntnisse für sein Fachgebiet.

**ABER:** In jedem Körper, auch beim allerdümmsten Ignoranten, sogar in jedem Tier gibt es eine Instanz, die weiß, wie „Es“ heilt, ohne je eine Universität besucht zu haben.

Wer oder was ist das?

Wir stellen uns Gott so ähnlich vor, wie wir als Kinder an den Weihnachtsmann geglaubt haben, der in jedem Haus am Heiligen Abend um fünf Uhr Bescherung feiert. Als Kind stellte ich meinen Eltern die Frage: „Wie macht es der Weihnachtsmann, in allen Wohnzimmern der Welt am Heiligen Abend um fünf Uhr den Kindern den Gabentisch zu decken?“ - Der liebe Gott kümmert sich auch nicht persönlich um den gebrochenen Arm des kleinen Lieschens oder den gebrochenen Oberschenkel-Hals des berühmten Radsportlers. Das tut der Arzt, aber er sagt doch selbst: „Ich bin es nicht, der heilt. ‚Es‘ heilt.“ Uns will es so vorkommen, als ob der liebe Gott doch etwas damit zu tun hätte. Wenn wir verzweifelt sind, nicht aus noch ein wissen, beten wir zu Gott. Tatsächlich scheint Gott Gebete zu erhören.

### An wen wenden wir uns da eigentlich?

Moslems sagen, wir beten zu Allah. Buddhisten glauben nicht an Gott.

Auf die Frage, „Wer macht, dass es heilt?“, antworten sie: „Das ist die jeder Zelle innewohnende Intelligenz.“ Eine Zelle ist sehr klein. Wo in dieser winzig kleinen Einheit des Organismus mag die Intelligenz ihren Platz haben? Diese jeder Zelle innewohnende Intelligenz kommt offensichtlich ohne unseren Verstand aus. Unser Verstand wohnt im Gehirn. Niemand hat auch nur die geringste Ahnung, wie zum Beispiel die kleine Schnittwunde am Finger zu heilen ist, die wir uns beim Kartoffelschälen zugezogen haben. Wir reinigen sie und kleben ein Pflaster darüber. Einige Tage später kann das Pflaster abgelöst werden. Man sieht nichts mehr, auch nicht die kleinste Narbe. Die Haut sieht genau so aus wie vor dem Schnitt. Wer macht das?

Jeder lächelt darüber, aber alle Mütter der Welt tun das, wenn das Kind hinfällt und sich weh tut und weint: „Komm, die Mami pustet mal.“ Nach dem Pusten hört das Kind auf zu weinen. Ja – das nächste Mal kommt es wieder gelaufen und bittet die Mutter, zu pusten! Das ist aber nicht dasselbe wie vorhin das Beispiel mit dem Pflaster. Trost scheint ein wichtiges Hilfsmittel für die Heilung zu sein. Jeder Arzt weiß das. Außerdem kennt er oder sie Medikamente und setzt sie ein im Vertrauen auf die jedem Körper, jeder Zelle innewohnende Intelligenz, damit „Es“ heilt.

### „Der Mensch Musik“

Ein Musiker sagte einmal: Mit dieser Intelligenz ist es wie bei einer Schallplatte. Das Musikstück ist in Form der Rillen eingraviert. Die Nadel wird aufgesetzt und folgt den Rillen in der sich drehenden Schallplatte. Durch die Nadel überträgt sich die Information. Dadurch wird die Musik hörbar. Der Vergleich ist gut. Aber wird das heute im Zeitalter der Kompakt Disks noch verstanden?

Lea van der Pals hat das Buch „Der Mensch Musik“ geschrieben. Damit ist weder der Mensch, der musiziert, gemeint, noch der Mensch, der Musik hört, sondern der Mensch, der Musik *ist*. Jeder Mensch ist ein Musikstück – ein harmonisches oder ein disharmonisches. Es ist wie bei der Schallplatte: Wenn sie einen Riss hat, kann die Nadel nicht weiter. Sie hakt und stottert immer wieder dieselbe Rille ab, bis die Nadel von Hand weiter gesetzt wird. Heute, im Zeitalter der CD ist dieser Vergleich mit dem erkrankten Menschen, der durch geeignete Maßnahmen wieder gesund wird, wohl kaum noch nachvollziehbar.

### Lebenskraft

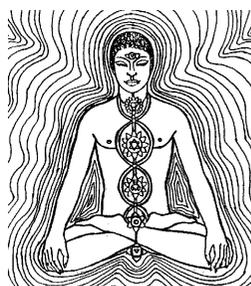
Ein Inder, der sich mit Yoga sehr gut auskannte, sagte, Gesundheit hängt mit unserer Prana-Kraft zusammen. Prana ist ein Wort aus dem Sanskrit, das in Indien vor Jahrtausenden gesprochen wurde und älter ist als Latein. Mit Prana bezeichnen die Yogis

unsere Lebenskraft, unsere Vitalität, die wiederum mit der Vitalkapazität (Atemkapazität) zusammenhängt. Der amerikanische Wissenschaftler Bruce Bliven argumentiert wie folgt: Wir atmen ein anderes Gasgemisch aus als wir einatmen. Der eingeatmeten Luft wird Sauerstoff entnommen, der auszuatmenden Luft wird Kohlendioxyd zugeführt, das bei den Vorgängen im Körper entsteht. Dadurch wird unsere Atmung zu einem chemischen Vorgang, bei dem Energie freigesetzt wird, Lebensenergie, oder Prana. Bruce Bliven behauptet, der Mensch komme etwa mit der Energie einer Taschenlampenbatterie aus. Es ist unglaublich. Die Natur ist außerordentlich sparsam. Alle diese komplizierten Vorgänge, die im Organismus eines Lebewesens ablaufen, und pro Mensch würde die von einer Taschenlampenbatterie erzeugte Energie ausreichen, - wenn wir wüssten, wie das zu tun ist!

Es heißt, es funktioniert ähnlich wie bei Blitzen: Die kosmische Energie springt bei Gewitter über von Wolke zu Wolke oder von der Wolke zur Erde, der Blitz schlägt in einen Baum...Diese kosmischen Kräfte bringen gläubige Menschen in Zusammenhang mit Gott. Meine Mutter betete bei Gewitter. Meine Freundin lässt bei Gewitter das Licht an, was das falsche ist, was man tun kann.

**Die Aura**

Der Russe Kirlian hat 1930 einen Fotoapparat erfunden, mit dem sich die Energiestrahlen, die jede Zelle aussendet, fotografieren lassen. So kann man das in einer Foto-Zeitschrift aus dem Jahre 1975 lesen. Die Energie ist farbig. Bei manchen Personen herrscht blaue Energie vor, auch blau-weiß kommt vor. Bei anderen Personen herrscht rote Energie vor, auch rot-gelb gibt es. Ich habe von mir eine Kirlian-Fotografie machen lassen. Um meinen Kopf schwebten eine rote und eine blaue Ausstrahlung. Man nennt diese Ausstrahlung Aura. Der Heilpraktiker Mandel experimentiert in Zusammenarbeit mit befreundeten Ärzten um herauszufinden, wie diese Kirlian-Fotografie zur Früherkennung von Erkrankungen nutzbar gemacht werden kann. Die Energie kann zu schwach sein oder zu stark. Heilpraktiker Mandel kann mit seinen Kirlian-Fotografien erkennen, in welchem Körperbereich etwa die Störung vorliegt. Man unterscheidet sieben Körper Ebenen und bezeichnet sie nach den Verteilerstellen der Nervenenergien, den Nervenplexen. Auf gleicher Höhe befinden sich auch die Umschaltstellen der Lebensenergie Prana, die in Strombetten, Nadis genannt, durch den ganzen Körper fließt.



**Nervenenergien**

Mediziner kennen vier Nervenplechte im Rumpfbereich: In der Rumpfbasis, auf Höhe der Bauchfalte, im Nabelbereich das bekannte Sonnengeflecht und in der Mitte des Brustbeins das Herzgeflecht. Ärzte kennen die Nervenplexen sehr genau. Das ist für unsere Überlegungen nicht erforderlich. Yogis sprechen von sieben Chakras, den Energiezentren, von denen aus die Bildekräfte, die Prana Energie, im ganzen Körper verteilt wird, vier befinden sich auf Höhe der genannten Nervenplechte, weitere befinden sich im Hals, im Stirnbereich und die Schädelschale ausfüllend.

Uns erstaunt, dass die Yogis bereits vor Jahrhunderten (oder waren es gar Jahrtausende?) herausgefunden haben, dass unsere Lebensenergie durch in der Rumpfmittle übereinander angeordnete Schaltstellen im Körper verteilt wird. Chakra ist das Sanskrit Wort für Feld, Körperbereich. Die Prana Energie fließt zwischen den Zellen, in Bahnen, die Nadis genannt werden. Man muss sich das vorstellen wie ein Flussbett in dem diese Lichtenergie, der Prana fließt. Wir dürfen das nicht verwechseln mit unseren röhrenförmigen Blutbahnen und auch nicht mit den Nervenbahnen, die wir uns als feine Fäden vorstellen können.

**Psychische „Ebenen“**

Zuerst gibt es die Bildekräfte, die feinen Lichtenergien. Diese Kräfte manifestieren sich in dem, was Medizinstudenten bei ihren praktischen Übungen präparieren können, in alledem, was im menschlichen Körper vorkommt, wo Materie sich als menschlicher Körper verwirklicht. Die alten Lehren besagen, dass jeder Mensch fünf Körper besitzt, fünf „Hüllen“. Gehen wir den umgekehrten Weg, so wie ihn der Arzt geht, wenn er einen Patienten untersucht: Mit einigen unbefangenen Fragen stellt er fest, ob diese Person glücklich ist. Das wäre nach der Lehre der Yogis die Feststellung, ob sein Ananda Maya Kosha, sein Glückseligkeits-„Leib“, intakt ist oder ob er sich im Alltag eine Maske zugelegt hat um zu verbergen, was in seinem Leben nicht ganz so erfreulich ist wie er sich das wünscht.

Weitere Fragen helfen dem Arzt, zu erkennen, wie es mit dem Intelligenz-Quotienten der Person bestellt ist, ob er seine Möglichkeiten ausschöpft oder sich treiben lässt. Wichtig ist auch zu wissen, ob der Denk- und Empfindungs-„Leib“ des Patienten funktioniert, welche Tatsachen sein Denken anregen, welche es aufregen und welche es unbeteiligt lassen. So stellt sich ihm eine individuelle Persönlichkeit dar. Von diesem Wissen her kann er darauf schließen, was für Erkrankungen seinen Patienten plagen könnten und welche nicht. Häufig kommen unsere Krankheiten von nicht verarbeitetem seelischem Erleben. Yogis nennen das: Ärger bildet Granthis (Knoten) in den Nadis, die den Fluss der Lebensenergie stören oder gar blockieren. Diese psychischen Ursachen gehören zu den Bildekräften und zwar zu einem nicht zu unterschätzenden Anteil.

Sollte der Arzt zu einem bewusstlos daliegenden Patienten gerufen werden, kann er nur feststellen, ob die Person noch atmet. Sollte das nicht der Fall sein, ist die Kunst des Arztes zu Ende und er kann nur noch den Totenschein ausstellen. Das ist es doch, was uns beim Ableben eines befreundeten Menschen so bestürzt: Sein Körper liegt da, er sieht so schön aus, ganz wie im Leben, so wie wir den Menschen kennen, aber er ist tot, eine Leiche. Alles, was das Leben ausmacht, hat den Körper verlassen. Wir erkennen, dass besonders der Atem eine wichtige Lebensfunktion ist.

**Kosmische Kräfte**

Man sagt, der Prana ist golden. Wenn wir bei Gewitter Blitze am Himmel sehen, so sind sie gelb, man könnte auch sagen, golden. Die pranischen Kräfte werden, wenn wir von den kosmischen Urgewalten sprechen, Vayu genannt. Vayu ist verantwortlich für Bewegung, Vayu setzt Vrittis (Wirbel) in Gang, das bedeutet, die Energie beginnt sich kreisförmig zu bewegen. So, wie uns auf der Wetterkarte Wirbelstürme aufgezeigt werden, so ähnlich können wir uns die kosmischen Wirbelstürme vorstellen, zum Beispiel, wenn sich Galaxien zu drehen beginnen. Es gibt Galaxien, die sich im Uhrzeigersinn drehen und solche, die sich entgegen dem Uhrzeigersinn drehen – wie ja auch die Wind- und Wolkenbewegungen auf der Wetterkarte. Diese kosmische Energie Vayu ist auch die Ursache für die Bewegung der Planeten, eigentlich für jegliche Bewegung überhaupt. An manchen Bäumen kann man erkennen, wie die Rinde nicht senkrecht am Stamm hinauf angeordnet ist, sondern sich rechts herum oder linksherum um den Stamm windet. Das liegt an den dort vorherrschenden Erdstrahlen.

Wenn wir uns wieder auf den menschlichen Körper einstellen, gehören auch die Reflexe, die der Arzt untersucht, zu den Bewegungsimpulsen. Das Symbol der medizinischen Wissenschaft, der Äskulap Stab mit der Äskulap Natter, die diesen umgibt, erinnert mich doch sehr an das Buch von Sir John Woodroffe, das er unter dem Pseudonym Arthur Avalon mit dem Titel „Die Schlangenkraft“ veröffentlichte. Er berichtet darin von einer geheimnisvollen Kraft Kundalini. Sie ist aufgerollt, dreieinhalb Mal gewunden und ruht der Überlieferung nach am unteren Ende der Wirbelsäule. Arthur Avalon beschreibt eine Körperachse, die er Sushumna (guter Weg) nennt.

In diesem steigt eine Lichtenergie auf und ab. Von dieser spricht auch das Vijnana Bhairava Tantra. Dort heißt es: Vom Grunde sich erhebend, scheidelwärts, erwacht in uns das Urlicht. Meiner Meinung nach erwacht dieses Urlicht nicht durch Meditation, sondern ist immer da. Durch Meditation erwerben wir lediglich die Fähigkeit, es zu „sehen“. Es heißt, unsere Zirbeldrüse sei das dritte Auge, das uns meditative Erlebnisse „sehen“ lässt. Das Urlicht ist Prana, unsere Lebenskraft, eine Lichtenergie, analog mit den kosmischen

Lichtkräften. Wir sind Lichtwesen. Wenn unsere Zirbeldrüse das Licht „sieht“, geschieht das ähnlich wie beim Träumen: Wenn wir träumen, erleben wir den Traum, als ob er Wirklichkeit wäre.

**Die Eigenschaften**

Wie der Äskulap Stab von den Äskulap Nattern, so ist der gute Weg Sushumna von der Sonnenkraft Pingala und der Mondkraft Ida umgeben, die sich entgegengesetzt drehen: Pingala, die wärmende Sonnenkraft im Uhrzeigersinn und Ida, die Feuchtigkeit spendende, kühlende Mondkraft entgegengesetzt – so wie sich die Äskulap Nattern um den Äskulap Stab winden. Der Vergleich mit der gewundenen Kundalini Kraft ist hier angebracht. In jedem Feld, hier Chakra genannt, überkreuzen sich Ida und Pingala Nadi - wenn man Vers 56 des Goraksa Satakam richtig versteht. Das Goraksa Satakam gilt in Gelehrtenkreisen als verschollen und wird mit dem Goraksa Paddhati verwechselt. Der Autor ist Gorak Natha. In einem Antiquariat in London konnten indische Sanskritwissenschaftler ein Exemplar dieses seltenen Textes erwerben. Gorak Nath war eine hervorragende Persönlichkeit der Kanpatha Kultur, auch die Bezeichnung Natha Kultur wird gefunden. In den altherwürdigen indischen Shastras (Lehrschriften) hat alles einen Bezug zur Hindu Religion. So wohnt der Glück bringende elefantenköpfige Ganesha im Basis Chakra, auch Wurzel Chakra genannt. Er sitzt auf einem vierblättrigen „Kleeblatt“ in der Komplementärfarbe rot. Er ist der Gott der Weisheit, der weisen Rede. Sein Grundsatz ist, mit möglichstem geringem Einsatz den größtmöglichen Erfolg zu erzielen. Eine Handbreit darüber befindet sich das Svadhithana Chakra, die Selbstquelle. Hier konzentrieren wir uns, wenn wir „aus dem Bauch“ heraus handeln.

Hier wohnt der Schöpfergott Brahma, der noch zwei Köpfe mehr hat als der uns aus der Antike bekannte Janus. Janus hat bekanntlich zwei Köpfe, blickt in Vergangenheit und Zukunft, Brahma besitzt deren vier, blickt in alle Himmelsrichtungen. Als Begründung für seine Schöpferfähigkeit wird angesehen, dass sich auf Höhe des Svadhithana Chakras die Gebärmutter befindet, wo das Kind heranwächst. In der Nabelgegend wohnt das lebenserhaltende Prinzip als vedischer Feuergott Agni, in der Herzmitte der Klang, der aus sich selbst ertönt, ohne dass eine Saite oder ein Klangkörper angeschlagen wird. Man sagt, dort würde eine subtile, feine Flamme als heiliges Schöpfungslicht wohnen. Im Kehlbereich befindet sich Vishudda Chakra. „Vi“ ist eine Bekräftigungsilbe und „Shuddha“ bedeutet gereinigt. Es geht im Halsbereich um reines Sprechen, so wie es die Benediktinermonche zum Gelübde haben. Ärzte wissen, warum Menschen, die beruflich Missstände anprangern müssen, häufig an Schilddrüsenerkrankungen leiden. Alles, was uns kränkt, macht uns, wie der Name sagt, krank!



### Unser Subtilkörper

Im Denkkern befindet sich wie eine kostbare Perle ein Koordinatenkreuz. Im stofflichen Bereich nennt man das die Pyramidenkreuzung (Steuerungssystem bestimmter Nervenbahnen). Im feinstofflichen Bereich, in unserem Subtilkörper, befindet sich dort die Spiegelungsebene zwischen den lichthaften Bildekräften und ihrer Materialisierung. Hier treffen sich die drei Ströme von denen Artur Avalon in seinem Buch „Die Schlangenkraft“ aus der Überlieferung berichtet: Ida, Pingala und Sushuma Nadi. Gläubige Hindus malen sich ein weißes V mit einem roten senkrechten Strich in der Mitte auf die Stirn, um so die subtilen Bildekräfte anzudeuten, die heilige Triveni, die nach oben weist. Hindus baden am Zusammenfluss der Ströme Ganges, Yamuna und Sarasvati, im festen Glauben, dass ihnen damit alle Sünden vergeben sind. Christen kennen die Stirnmitte als die Stelle, wo der Pastor den Neugeborenen in der heiligen Taufe das Wasser hingießt, damit sie von der Erbsünde, die auf Sanskrit Karma genannt wird, befreit werden. Beim Koordinatenkreuz, bei dem sowohl die Seitenarme wie auch die nach oben und unten weisenden Arme bis ins Unendliche weisen, verschwindet die Kraft nach der einen Seite im Unendlichen und kommt auf der anderen Seite aus dem Unendlichen wieder hervor, auch bei den Armen in der Senkrechten ist es so. Das Symbol ist die liegende Acht, das Zeichen für Unendlichkeit.

Unsere Wirbelsäule birgt das Rückenmark. Umgeben ist es von sieben Nervenplexen. Wahrscheinlich sind diese deshalb auf gleicher Höhe mit den feinstofflichen Bildekräften, weil letztere die Ursache für erstere sind. Ich nehme an, dass das Geheimnis, das den siebenarmigen Leuchter der jüdischen Religion umgibt, in dieser Weise zu verstehen ist: Mit dem hohen Lebenslicht des Herzchakras in der Mitte und jeweils drei weiteren Lichtsymbolen für die Chakras darüber und darunter auf dem Leuchter rechts und links davon.

### Wie im Kosmos, so auch im Menschen

Zurzeit führen Mathematiker Berechnungen durch, nach denen die Planeten, die Musiknoten und die Farben direkt proportionale Abstände haben und die Chakras und Nervenplexen ebenfalls direkt proportional zu den Planetenabständen sind. Dieses Wissen, so wird behauptet, sei im Altertum bekannt gewesen und als Maß beim Bau der Pyramiden verwendet worden. Die Yogalehre kennt ein pyramidenförmiges Shri Yantra, ein Bildsymbol, das der Verehrung der jungfräulichen Gottheit Lalita gewidmet ist. Im südindischen Ort Kanyakumari wird alljährlich das schönste Mädchen des Jahrgangs der sechzehnjährigen ausgewählt. Sie wird dann im Kloster leben und ein Jahr lang als Verkörperung der Lalita verehrt werden. Im nächsten Jahr tritt dann eine andere Sechzehnjährige an ihre Stelle. Zu ihren Ehren wird eine Puja, eine heilige Feuerzeremonie, veranstaltet. Während dieser wird aus dem Hiranja Sukta des Rigveda zitiert. Es gibt zehn

Verse. Jeweils der Satzsatz lautet: Wer ist der Gott, dem wir mit Opfergaben dienen sollen? Während des Rituals werden Opfergaben ins Feuer gegeben. Die Aromastoffe werden von den Anwesenden in Form von Duft eingeatmet und finden so ihren Weg zu den angerufenen Göttern.

Interessant ist, dass es auf der ganzen Welt Pyramiden gibt, nicht nur in Ägypten. Das Shri Yantra zur Verehrung der Lalita ist eine Stufenpyramide. Sie hat neun Stufen, so wie man sie auch in Mexiko findet. Das Shri Yantra wird auch „Berg Meru“ genannt. Im Atlas fand ich den Berg Meru als Nebengipfel des Kilimandscharo, also in Südostafrika. Jede Stufe der Pyramide gilt als eines der Chakras – der Bildekräfte. Der Yoga Adept schreitet von Stufe zu Stufe bis zur höchsten spirituellen Ebene, zum Gipfelpunkt, dem Bindu. In manchen Büchern ist auch vom Berg Kailas die Rede. Dieser befindet sich in Nepal, im Himalaja, spirituell gesehen aber im Lichtkörper des Menschen. Dies hat mit der Gedankenkraft zu tun: Zuerst ist der Wunsch als Gedanke vorhanden, dann manifestiert sich der Gedanke im Wort.

Hier möchte ich gern das Bibelwort „und das Wort ward Fleisch und wohnte unter uns“ einflechten, obwohl ich eigentlich nur Gedanke, Wort und Tat meine. Yogi Kumbharipava überlieferte eine in Rajasthan im Oriental Institut in Jodhpur gefundene farbig illustrierte Schriftrolle. Dort nennt er das Herzchakra, das mit acht verschiedenfarbigen Blütenblättern versehen ist, die in unserem feinstofflichen Körper wie eine Ampel angeordnet sind, Antah Karana Sthana. Er behauptet, dass hier der Heilige Geist wohnt und sich in Form der Tat verwirklicht. Der Vater ist der Gedanke, der Sohn das gesprochene Wort und der Heilige Geist die Tat.

### Das Brahman

Im Winter 1980/81 war ich in Indien. Wir hatten das Glück, einem berühmten Professor der Indologie von der Universität Madras folgende Frage stellen zu können: „Was ist das Brahman?“ Verdutzt antwortete er: „Brahman ist Brahman.“ Alle Schastras (Lehrbücher der indischen Philosophie) beginnen wie folgt: „Der Schüler ging zum Lehrer und fragte ihn.“ Wir intensivierten daher unsere Frage: „Wir sind Europäer. Wir wissen nicht, was das Brahman ist. Wir wachsen nicht mit diesem indischen Gedankengut auf. Wir sind von Europa gekommen, haben eine sehr weite Reise unternommen, um zu erfahren, was das Brahman ist.“ Er musste eine Weile nachdenken. Kein Inder würde diese Frage stellen. Alle glauben zu wissen, was das Brahman ist, aber wie dies den Ungläubigen aus Europa begreiflich machen? Endlich antwortete der Professor. Er sagte: „Wie soll ich einem Gehörlosen erklären, was für ein Geräusch ein Auto macht? Brahman ist Brumum. Brahman ist also ein Geräusch, ein Klang.“ Der berühmte Professor in Madras hielt uns einen wundervollen Vortrag über kosmische Klänge und über Musik. Als er seine Ausführungen abschloss, waren wir alle überzeugt:

**Gott ist Musik!**

„Gott achtet mich, wenn ich arbeite, aber er liebt mich, wenn ich singe.“ „Wo man singt, da las dich ruhig nieder: Böse Menschen haben keine Lieder.“ Wenn ich glücklich bin, klingt Musik auf in meiner Seele, wenn meine Seele leuchtet, bin ich wahrhaft Mensch. Es gibt ein Gedicht des Polen Karel Woytila, das er mit 19 Jahren verfasste. Es beginnt mit einer Anrede: „O du Musik!“ Dieser Pole ist inzwischen weltweit als Papst Johannes Paul II bekannt.

Das göttliche Urprinzip des Lebens ist Gesundheit, Frieden, Liebe. Wir selber sind unserer Gesundheit im Wege, weil wir Störungen zulassen, mit Störungen nicht fertig werden, weil wir Gefühle wie Hass, Neid, Missgunst und Gier empfinden und zulassen, dass sie zu dicht an unsere Seele herankommen, wenn wir gekränkt, beleidigt oder belästigt werden. Ich ärgere mich. Wen ärgere ich? Mich! Mich selber! Wir fühlen uns gestört. Stress bringt unsere Harmonie aus dem Gleichgewicht. Das bringt die Homöostasis unseres Körpers in Unordnung, die Zusammenarbeit der Organsysteme ist nicht so harmonisch, wie sie sein sollte. Krankheiten brechen aus, wenn der Geist sich auf den Schnittpunkten der Blütenblätter des Manas Chakras ausruht, sagt Kumbharipava.

**Zusammenhänge des Energieflusses**

Nach Dr. Guido Fisch vergleicht die chinesische Medizin unsere Psyche mit einem Auto: Das Herz ist der Motor, der mit der Wasserenergie der Nieren gekühlt werden muss. Wärmende Herzenergie muss zu den Nieren hinabfließen können. Stören Sorgen diesen Wärmeaustausch, so muss ein Ausgleich über ein psychisches Organ am Magen, das „Drei Erwärmer“ genannt wird, stattfinden. Ist das nicht möglich, fließt die störende Energie zu den Lungen und schwächt deren Energie. Wird nun nicht sofort Abhilfe geschaffen, fließt die Störung weiter zur Leber und erzeugt Wut. Dieses kleine Beispiel aus einem Buch über Akupunktur zeigt, was für Energien in unserem Körper fließen und mit welcher Geschwindigkeit dieser Energieaustausch in unserem Körper stattfindet.

**Der Mensch ist ein Geistwesen**

Nur deshalb kann es geschehen, dass unsere eigenen Gedanken uns krank machen. Die Weisheit der unterscheidenden Klarschau hebt das leidenschaftliche Begehren auf, verleiht unserem Streben sanfte Stetigkeit, die uns unser Ziel ohne Stress, ohne unnötige Hast erreichen lässt. Wir eifern nicht mehr. Geduld und Gleichmaß bestimmen unser Handeln. Die Weisheit der höchsten Wirklichkeit hebt das Nichtwissen auf. Wenn die reine Bewusstheit der höchsten Wirklichkeit entwickelt wird, so entsteht Bewusstsein in Raum und Zeit, in Zeiträumen, in denen unser kleines „ICH“ sich sehr winzig, verschwindend klein vorkommt. Die Weisheit des großen Spiegels hebt allen Hass auf. Der große Spiegel zeigt uns alle Dinge ohne Verzerrungen individuellen Denkens, in ihrer wahren Natur.

Das bewirkt Einsicht und einsichtsvolles Handeln. Die Weisheit der Wesensgleichheit hebt allen Stolz auf. Alles was ist, ist Bestandteil der großen Schöpfung: Alle Natur, alle Wesen, Pflanzen, Tiere, Gesteine, Gestirne. Die Erkenntnis, dass auch ich einbezogen bin in diese kosmische Einheit, die sich in diesen mannigfachen Formen ausdrückt, lässt allen Stolz verblassen. Die alles vollendende Weisheit, diese tiefe Barmherzigkeit und Güte kann nur entstehen, wenn unsere Seele nicht vergiftet ist durch Hass, Neid, Stolz und leidenschaftliches Begehren. Wer alle diese Weisheiten erfasst und nicht nur verstandesmäßig begriffen hat, bei demjenigen verbindet sich die lebendige atmende Gegenwart individuellen Daseins mit dem überindividuellen Zeitlosen jenseits aller Gegensätze. Es ist die höchste Erlebnisform der allen Lebewesen innewohnenden, sich stets gleich bleibenden Wirklichkeit. Das tibetische Wort für Weisheit ist „Yes-es“.

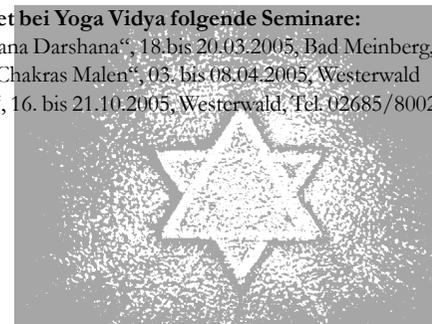
**Unsere Gedanken sind psychische Bildekräfte**

Wer Atemschulung erlernt hat und diese Kenntnisse regelmäßig anwendet, dem kommt zu Hilfe, dass Atemtechniken unser Denken harmonisieren können, was heilende Bildekräfte aktiviert. Ob wir nun in der Meditation unsere Atemkraft in bestimmte Körperbereiche lenken und damit versuchen, auf die Bildekräfte des Prana einen positiven Einfluss zu nehmen, ob wir vertrauensvoll die Medikamente einnehmen, die der Arzt uns verschrieben hat, um unsere durch Stress in Unordnung geratene Körperchemie günstig zu beeinflussen, oder ob wir religiös veranlagt sind und Hilfe im Gebet suchen: In jedem Falle bringen wir die heilenden Kräfte in Gang, die lichthaft in unserem Körper Harmonie bewirken. Damit bringen wir uns wieder in Einklang mit den kosmischen Kräften und Gesetzen, damit „ES“ heilen kann.

*Lore Tomalla ist Yogalehrerin BDY/EYU und lehrt seit mehr als 20 Jahren an unterschiedlichen Instituten Yoga, Meditation und Atemschulung. Sie hat viele wichtige Hathba- und Kundalini-Yoga-Schriften ins Deutsche übersetzt. Anschrift: Maarweg 78, 50933 Köln.*

**Lore Tomalla leitet bei Yoga Vidya folgende Seminare:**

- „Atemschulung-Prana Darshana“, 18.bis 20.03.2005, Bad Meinberg, Tel. 05234/87-0
- „Chakras Spezial - Chakras Malen“, 03. bis 08.04.2005, Westervald
- „Chakras - Spezial“, 16. bis 21.10.2005, Westervald, Tel. 02685/8002-0



## Yoga für Jugendliche an Pfingsten 2004 im Westerwald

von Kavita Jeanette Pippon

Vier Mädchen und ein Junge kamen zu Pfingsten 2004 – größtenteils ohne Eltern – zum Seminar „Yoga für Jugendliche“ in den Westerwald. Bei der Abschlussrunde wünschte sich ein Mädchen, dass sich nächstes Jahr alle wieder treffen und die Runde noch größer wird. Das Seminar endete mit dem Mantrawunsch „Bramarparnam“. Das Tischgebet war witzigerweise einstimmig zum Lieblingsmantra auserkoren worden. Gefolgt von „Asato ma sat gamaya“, welches wir Pfingstsonntag bei Lagerfeuer und warmen Stockäpfeln im Tipi (Indianerzelt) einstudiert und Pfingstmontag im Satsang vorgetragen haben.

Wir haben gemeinsam eine tolle Zeit verbracht. Die Jugendlichen wollten Meditationstechniken erlernen und waren von den Asanastunden begeistert. Jedes Kind hat Kopfstand und Skorpion erfahren und hat gelernt, körperliche Grenzen wahrzunehmen, die beispielsweise im Lotussitz sichtbar wurden. Ferner sorgten Yamas, Niyamas und das Gesetz von Ursache und Wirkung für Gesprächsstoff und für ein gutes Gruppengefühl. Ein Indigokind (in anderen Worten hyperaktives Kind) wurde fast mühelos integriert. Auch an positivem Denken fehlte es den Kindern nicht, als wir auf dem Rückweg von Horhausen (wo wir uns ein kleines Eis gönnten) neue Umwege erkundeten und eine halbe Stunde zu spät zum Essen kamen.



Außerdem standen Mantra malen, Kooperationsspiele im Wald, Gesellschaftsspiele und Video gucken auf dem Programm. Anziehungspunkte waren die jungen männlichen Mitarbeiter von Haus Yoga Vidya. Sie bekamen biblische Namen wie Jesus, Moses, Petrus, und wurden vor allem wegen ihrer musikalischen Darbietungen im Satsang bewundert. Was die Jugendlichen auch faszinierte, war Yoga Nidra. Sie konnten sich wunderbar auf die Entspannung einlassen und hatten fast Mühe, ihren Körper wieder zu bewegen.

Ein gelungenes Wochenende...und damit es auch 2005 wieder gelingt, möchte ich Dich bitten, den Termin an Jugendliche ab 13 Jahren weiterzugeben:  
13.5.05-16.5.05 „Yoga ab 13“ im Westerwald, Tel. 02685/8002-0.

*Kavita Jeanette Pippon ist Yogalehrerin BYV mit besonderem Interesse an Naturerlebnispädagogik und Naturheilverfahren.*

## Tibetisch-ayurvedische Kristall-Akupunktur (Nadi Vibhava)

Therapie nach Bhajan G. Huppert

Text von Bhajan G. Huppert

**Nadi Vibhava, die tibetisch-ayurvedische Kristallakupunktur ist eine spirituelle Therapie. Ohne Einbeziehung von Religion in die Heilung können wir nur Symptome verlagern. Der spirituelle Heiler zielt auf die tiefste Ursache der Krankheit: die Abspaltung von der Einheit. Vor der Behandlung wendet er sich an Sangye Menla, den Medizin-Buddha und rezitiert während der Behandlung sein Mantra:**

**TEYATA OM BEKANZE BEKANZE MAHABEKANZE RAZA SAMUDGATE SOHAR. Dabei überträgt er die spirituelle Kraft auf den Patienten, die ihn nach und nach wieder zurückbindet und zurückerinnert an seinen göttlichen Ursprung; und so kann echte Heilung auch des Körpers bewirkt werden.**

### Auf den Punkt

Seit fast zehn Jahren arbeite ich jetzt mit der Kristall-Akupunktur und stehe bei jedem neuen Patienten doch immer wieder – wie ganz zu Anfang – vor dem Phänomen, dass ich eigentlich nichts weiß. Und dies ist eine Tatsache, die uns alle betrifft, in jeder Situation. Eigentlich wissen wir nichts. Weder über die Situation noch über den, der uns darin begegnet. Wenn wir tief genug in uns hineingehen und von diesem Punkt heraus die Welt betrachten, ist sie immer neu und unbekannt. Nach einer Meditation kommt uns die Welt immer frisch vor, jung und aufregend, sehr interessant. Das rührt daher: Wir sind in den Bereich des Nichtwissens eingetaucht, in die Tiefe des Ozeans. An der Oberfläche schwimmen jede Menge vorgefertigte Meinungen, Patentrezepte, Vorurteile; jede Menge Müll. Aber in der Tiefe ist eine erholsame Leere und Stille; und immer wieder tauchen wir wie neugeboren auf. Wenn wir uns reinigen in diesem Bad, dann ist auch die Welt gereinigt. Wenn wir unsere sämtlichen Filme über Bord schmeißen, erst dann läuft das wirkliche Leben. – Davor war alles Projektion.

So war das Nichtwissen von Anfang an meine „Methode“. Vor keiner Behandlung habe ich Überlegungen angestellt, was zu tun ist in diesem oder jenem Fall. ES sieht und fühlt in mir und meine Hand führt den Kristall in derselben Sekunde auf den Punkt. – Wenn dann manchmal nach fünf Minuten keine Reaktion erfolgt, werden im Verstand Zweifel genährt. Doch stets dann, vielleicht ein paar Sekunden oder zwei Minuten später, kommt die Reaktion und die Bestätigung, dass das „Nichtwissen“ immer richtig liegt.

### Geheimnis

Das Geheimnis ist: Dem Nichtwissen folgt die tiefe Schau. Das Nichtwissen betrifft lediglich den Verstand. Wenn wir zulassen können, dass der Verstand still ist, dass kein Gedanke sich regt, dann wird der Geist weit und klar wie ein stiller Bergsee. Wenn keine Gedankenwelle seine Oberfläche kräuselt, dann können wir bis in tiefste Tiefen sehen.

Dann brauchen wir nichts zu wissen, denn wir sehen, was ist.

Seit ich mit Patienten arbeite, sehe ich den Zustand ihres Energiesystems. Vielleicht ist es Gnade, vielleicht auch nur ein Gendefekt; jedenfalls macht das Sehen die Sache einfach. – So entwickelte sich bei mir auch die Kristall-Akupunktur. Ich begann einfach zu behandeln, so wie ich es sah. Ich erkannte: Kristall, Mensch und das große Ganze sind eine Einheit. Da gibt es nichts zu tun, nur ein Treiben mit dem Fluss der Energie. Wie Wasser sich den einfachsten Weg zum Meer hin bahnt, so sucht sich auch die Energie den leichtesten Weg in das Allumfassende. Bei Störungen, bei Blockierungen ebnet ihr der Behandler hier und da den Weg. Deshalb ist das Wichtigste, was es über diese Methode zu lernen gibt: Das klare Sehen.

### Erfolg

Seit 30 Jahren bestehende starke Rückenschmerzen, die weder Krankengymnasten, noch Heilpraktiker und TCM-Akupunkteure in den Griff bekamen, waren schon nach einer Behandlung wesentlich gelindert. Fortgeschrittener Morbus Bechterew, als unheilbar geltend, besserte sich nach längerer Behandlung wesentlich. Ebenso trat eine Besserung durch regelmäßiges Behandeln bei Parkinson auf. Fast lebenslang erlittene heftigste Migräneanfälle verschwanden nach längerer Therapie ganz. Unfallbedingte epileptische Anfälle traten nach drei Behandlungen nicht mehr auf. – Des Weiteren viele Störungen aus dem orthopädischen Bereich; Schmerzen mit unterschiedlichster Ursache; postoperative Beschwerden; Narbenirritationen; Durchblutungsstörungen in den unteren Extremitäten; Regelschmerzen und Beschwerden in den Wechseljahren u.v.m.

**Fast wichtiger als die äußere Veränderung zu sehen ist für mich, die innere Wandlung mitzerleben, die bei den meisten Patienten eintritt.**

### Der Kristall

Der Bergkristall symbolisiert das strahlende Licht der Heilung, des Einsseins, der Erleuchtung. Vielen Völkern gilt er als heiligster Stein. – Dort, wo es große und wunderbare Bergkristallvorkommen gibt, im Himalaja, hat auch die Kristall-Akupunktur ihre Wurzeln: im nordindischen Ayurveda, im tibetischen Vajrayana-Buddhismus und in der uralten schamanischen Böntradition Tibets. Nach einem kleinen Hinweis, der mir zukam, arbeiten

aber auch einige Heiler der australischen Aborigines damit. Und eventuell gibt es ebenso in anderen Kulturen ein verborgenes Wissen darüber.

Es existieren wunderbare Schätze der Heilung auf diesem so reich beschenkten Planeten, nur leider sucht der heutige unbewusste Mensch mehr nach den Kräften der Zerstörung. Unsere Arbeit hat nicht das Anliegen, dem etwas entgegenzuhalten. Doch sie vermag den Einzelnen zu transformieren, ins Licht umfassender Heilung anzuheben, Schritt für Schritt heraus aus der Welt der Dualität. Der Kristall bewahrt auch in dunkler Erde seine Klarheit. In Millionen Jahren langsam gewachsen, zogen die größten Katastrophen unter und über ihm vorüber. Doch in ihm bündelten sich all diese Kräfte zu reiner Energie. – So könnte auch das weltbekannteste Hochhaus, das nach seiner Zerstörung in Form einer Bergkristallgruppe neu errichtete World Trade Center, zu einem herausragenden Friedenssymbol und Hoffnungsträger einer bewusster werdenden Menschheit avancieren. Ein wahrer Phönix aus der Asche ist es bereits. Ein zu allen Zeiten verehrter Stein zeigt sich hier in einer neuen kulturellen, politischen und religiösen Dimension.

Noch bis vor wenigen Jahren kannten nur einige Eingeweihte den Gebrauch des Bergkristalls in seiner heiligsten Form als ältestes Kultobjekt der Menschheit: Der tibetische Kristall-Dorje, den nur Tulkus und hochrangige Wiedergeburten besitzen und zu Meditationsritualen verwenden. Der traditionell handgeschliffene, seltene Kristall-Dorje erzeugt um den Meditierenden eine weit sich ausdehnende Aura aus weißem Licht und ein Gefühl der Körperlosigkeit. Kein anderer Stein vermag es, unser Energiefeld so anzuheben, zu erhellen und auszugleichen wie ein reiner Bergkristall.

Für Anfänger in der Kristall-Akupunktur dauert es oft eine Weile, bis man „seinen“ Stein gefunden hat, denn es gibt sehr unterschiedliche Qualitäten. Kristalle sind lebendige Wesen und besitzen ihre höchsteigene Schwingung, die entweder mit uns harmoniert oder eben nicht. In vielen Edelsteinläden werden zwar Massagesteine oder so genannte Kristall-Laser angeboten, diese sind aber leider für uns zu 99 Prozent unbrauchbar, da die Edelsteinschleifer, die sie herstellen, keine ayurvedische Ausbildung und offenbar kein energetisches Gespür haben.

**Der Kristall für unsere Akupunktur muss neutral, rein und richtig gepolt sein. Ein Stein, der nicht diese Qualitäten besitzt, erzeugt ein eigenes Licht, vernebelt mit seiner Eigenschwingung unsere Sicht, blockiert den Energiekreislauf zwischen Behandler und Patient und kann oft auch Kopfschmerzen oder andere unangenehme Gefühle erzeugen.** Aus meiner Erfahrung ist es für den Anfänger am einfachsten, mit einem brasilianischen Bergkristall zu beginnen. In den meisten Fällen sind seine natürlichen Qualitäten: Leichtigkeit, Sanftheit und hohe Klarheit.

### Methoden

Nadi Vibhava (Sanskrit: nadi = Energiekanal; vibhava = Kraft, Würde, Befreiung) lässt sich nicht mit der traditionellen chinesischen Akupunktur vergleichen. Es handelt sich um ein eigenes, komplexes und lebendiges System, z.B. wird ein aktives Atmen des Patienten in die Behandlung mit einbezogen. Auch wird hierbei keine Nadel in die Haut eingeführt, sondern es findet eine gezielte Akupunktmassage auf der Haut mit einer Kristallspitze statt. Anstelle von ca. 360 Akupunkturpunkten wird mit einem speziell geschliffenen Bergkristallstift (Laser) über die symbolische Anzahl von 72.000 (unzähligen) Nadis behandelt. Über diese Nadis ist alles im Energiesystem Körper/Seele/Geist miteinander vernetzt. Der Kristall, gezielt angesetzt und geführt von der Hand des erfahrenen Behandlers, öffnet blockierte Nadis und verbindet uns so mit dem Licht der Heilung, das dann selbsttätig wieder seine Arbeit leistet. Während einer Behandlung werden nur ein Kardinalpunkt und maximal drei Unterstützerpunkte stimuliert. Der gut ausgebildete Behandler sieht und fühlt den Energiefluss im gesamten Körper des Patienten, und aus dem Wahrgenommenen heraus aktiviert er durch horizontale Dehnungen und rhythmisches Bewegen oder durch vertikale Impulse den Energiefluss. Er leitet ihn in unterversorgte Bereiche, öffnet Blockierungen, entlädt Stauungen, harmonisiert eine ungleichgewichtige Verteilung, stabilisiert und steuert vitalisierende Prozesse.

Es wird bevorzugt jeweils nur ein Areal während einer Sitzung behandelt, um Überinformation und Überreizung zu vermeiden. Bei Nadi Vibhava wird der Körper in acht Areale aufgeteilt. Die Wirbelsäule bzw. der zentrale Energiekanal (Sushumna), der mit den sieben Hauptchakren verbunden ist, teilt die Behandlungsfläche in eine rechte und linke Hälfte. Und der untere Rippenrand teilt sie in eine obere und untere Hälfte. So ergeben sich für die Vorder- und Rückseite jeweils vier Areale, die in sich energetisch vernetzt sind, von denen aber auch Fernwirkungen ausgehen.

Die Kardinalpunkte befinden sich im Verlauf der Sushumna und an einigen Knochenrändern, z.B. Schulterblatt, Kreuzbein und Beckenkamm. Häufig kann aber auch eine beliebige andere Körperstelle ein kardinaler Behandlungspunkt sein, und Punkte in zuvor genannten Regionen haben nur einen substituierenden Rang. Über die sieben Hauptchakren im Verlauf der Wirbelsäule kann auf unterschiedliche Weise Einfluss auf das gesamte Energie- und Organsystem ausgeübt werden. Eine wichtige Technik ist dabei das Visualisieren.

### Intuition

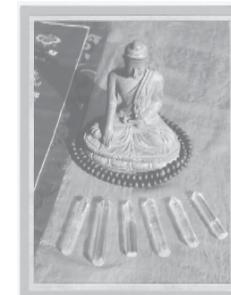
Auch der versierte Therapeut bewegt sich letztlich immer auf unbekanntem Terrain. – Jeder Mensch ist ein lebendiges Energiephänomen und dazu noch im Austausch mit

einem völlig unberechenbaren Universum. Eine solide Basis für das Behandeln mit der Kristall-Akupunktur ist deshalb ein intuitives Spüren und Sehen. Dies kann durch verschiedene klassische und neue Methoden geschult werden. Die vedischen Meister benutzen keine Karten von Energiebahnen und -punkten, sie haben die direkte Wahrnehmung. Ihre Methode ist die hohe Kunst der inneren Schau, die dem westlichen, verstandesorientierten Menschen durch die Jahrhunderte der „Aufklärung“ verdunkelt wurde. Ich zitiere meinen Meister:

„Die Akupunktur ist etwas durch und durch Östliches. Wenn du an eine östliche Wissenschaft mit dem westlichen Denken herangehst, entgeht dir vieles. Das ganze Vorgehen im Westen ist anders: Es ist methodisch, es ist logisch, analytisch. Die östlichen Wissenschaften sind aber in Wirklichkeit Künste. Es hängt alles davon ab, ob du deine Energie vom Intellekt zur Intuition hin verlagern kannst, weg vom aktiven, aggressiven Vorgehen, hin zum Passiven, Rezeptiven. Denn nur dann funktioniert es.“ Osho

### Religion

Um in diesem Sinne zu therapieren (= die Arbeit Gottes tun), muss die Medizin sich auf ganz neue Weise wieder der Religion zuwenden, aus der sie ja ursprünglich hervorging. Die Medizin wird durch Religion, durch Rückbindung an das Ganze, durch Meditation neu beseelt werden. Der einzelne Heiler wird sich wieder dem Göttlichen annähern und sich mit ihm verbünden. Bevor er zu heilen beginnt, muss er zum Meditierenden werden und auch den Patienten sollte er anleiten zu meditieren, Mitverantwortung zu übernehmen für den eigenen Körper, für seine Seele, seinen Geist und seine Beziehung zur Existenz. Meditieren ist die Aufgabe, die Arbeit auf dem Weg zurück zur Weisheit; Heilung ist das Geschenk, die Gnade, die uns dabei zuteil wird.



**Die tiefgreifendste Form der Heilung befasst sich zuerst mit unserem spirituellen Zentrum; diesem folgen Geist, Psyche und zuletzt der Körper. Das Niedere ist stets Ausdruck und Verkörperung des Höheren.**

Der tibetische Heiler vollzieht in Meditation tantrische Rituale; aus ihnen bezieht er die Kraft. Die Heilkraft wird mit einer Gottheit identifiziert. Von der visualisierten Gottheit lässt der Heiler ein weißes Licht ausstrahlen zu den kranken Stellen des Patienten. Er leitet es und lässt das Licht den Körper des Patienten durchströmen, damit es ihn reinigen und verwandeln kann. Der am meisten angerufene Gott ist Dorje Sempa, auch Vajrasattva genannt, der Buddha der Läuterung; er erscheint in reinem Weiß und symbolisiert Weisheit und Geschicktheit in der Methode. Eine weitere Gottheit ist Sangye Menla, der blaue Heilbuddha, der strahlende Meister des Heilens. Mittels Visualisieren verbindet der Heiler die kosmischen Kräfte der Buddhaschaft mit dem feinstofflichen Körper des Kranken und bewirkt so eine Transformation.

### Lichtkörper

Ein Bergkristall, tief im inneren der Erde Millionen Jahre verborgen, bündelt dennoch in sich das Licht der zentralen Sonne. Ebenso ist für helllichtige Menschen unser Energiekörper, dem normalen Auge verborgen, ein lichtdurchflutetes Universum in Kleinformat, das seine Unendlichkeit nach innen gekehrt hat. Unsere Chakren – wir besitzen davon nicht nur bescheidene sieben, sondern sind von diesen leuchtenden Wirbeln komplett übersät und durchdrungen in unendlicher Zahl – gleichen all den Billionen mal Billionen großer und kleiner Galaxien und Spiralnebel in den Weiten des Alls. Dieses All, die äußere Unendlichkeit, ist ein Spiegelbild unserer unfassbaren inneren Unendlichkeit. Eine Reise zu unserem innersten Kern wäre so weit wie eine Reise an die äußerste Peripherie des Universums. Für unseren Verstand zwar unvorstellbar existiert jedoch beides nicht – nur Unendlichkeit nach innen ohne Kern und Unendlichkeit nach außen ohne Peripherie. Zwei strahlende Unendlichkeiten, die dimensionslos eins sind.

### Frieden

In dieser Erkenntnis verborgen liegt die große Heilsbotschaft, die von allen großen Meistern verkündete Friedensbotschaft. Die Aufforderung zur bedingungsloser Liebe und Hingabe. Die Aufforderung zur Erkenntnis dessen, was Realität ist: Das nichtbeschreibbare Ganze *ist* die Liebe, *ist* der Frieden, *ist* das Heil, das unser Verstand vergeblich sucht, während unser Herz längst „zwangsläufig“ mitten in diesem Ozean schwimmt. Und im Sternentrhythmus tanzend versucht das Herz, uns immer wieder zum Mittanz zu verlocken.

Der echte Akupunktur-Künstler „verlockt“ seinen Patienten, der leidend auf einem Punkt verharrt, dazu, den Blick ins Unendliche zu werfen, seinen eingeschränkten Blickwinkel auf 360 Grad zu erweitern, nicht nur horizontal, sondern vor allem auch vertikal, universal. Der meditationserfahrende Akupunkteur benutzt seinen Krist-All, um den Patienten achtsam durch seine Passion zu geleiten und ihm dann nach außen hin Stück für Stück das All zu öffnen und nach innen hin den Christus, der in jedem von uns, wenn auch noch so verborgen, als Licht der Liebe, der Freiheit, des Friedens präsent ist.

*Bhajan G. Huppert:*

*Als Atemtherapeut war ich ab 1990 sieben Jahre Leiter des Instituts Atem-Raum in Koblenz, wo ich Fortbildungen für Schauspieler, Musiker, Lehrer, Heilpraktiker, Logopäden und Krankengymnasten sowie viele Meditationskurse, Retreats und Ferienseminare durchführte.*

*Seit 15 Jahren bin ich therapeutisch tätig; in den letzten Jahren auch häufig mit Krebspatienten. Die Auseinandersetzung mit Krankheit und Tod ist für mich die Begegnung mit dem Leben, die Begegnung mit der Wahrheit hinter den Ängsten. Das Eintauchen in diese Wahrheit verändert unser Verstehen radikal. Zurück bleibt das Leben als das größte Mysterium. Nur der Tanz, die Liebe, unsere tiefe Ergriffenheit vermag dieses ewige Wunder auszudrücken.*

*In der Therapie und den Heilsitzungen, in den Ausbildungsseminaren und Retreats sowie über meine Bücher möchte ich dies weitergeben.*

### Information zu Seminaren und Einzelbehandlungen:

Lotus-Praxis, Bhajan G. Huppert, Ihmer Str. 11, 30966 Hemmingen,  
Tel. 0 51 01/85 20 30

### Ausbildung in Kristall-Akupunktur im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg:

20.-24.7.05 (Teil 1) und 4.-11.12.05 (Teil 2), Tel. 05234/87-0. Außerdem leitet Bhajan G. Huppert Seminare und Ausbildungen zu den Themen Fußreflexzonenmassage und Tibetische Klangmassage.

## Yogalachen

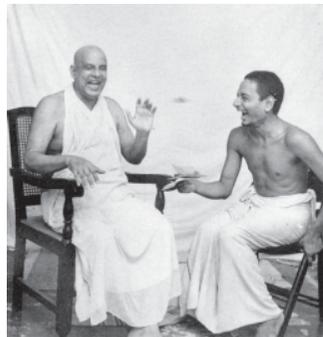
von Madhavi (Marion Fritscher)

Yoga übte ich zum ersten Mal als Jugendliche mit Hilfe eines Buches. Später besuchte ich immer wieder Yogakurse, z.B. in der Volkshochschule oder im Sportstudio. Im Jahre 2000 las ich zum ersten Mal etwas über Yogalachen. Ich fand die Idee interessant und ließ mir Informationsmaterial von der „Lachzentrale“ in Wiesbaden zuschicken. Ich hatte gerade mein drittes Kind geboren und lachte nur noch selten so richtig „zwerchfellerschütternd“. Auch der Gedanke, dass ich früher viel mehr gelacht hatte, ließ mich nicht mehr los.

Übrigens hat die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, festgestellt, dass Kinder 300-400-mal am Tag lachen, Erwachsene 30-40-mal. Frauen lachen mehr als Männer, Südeuropäer mehr als Nordeuropäer und Erstgeborene mehr als ihre Geschwister.

Nachdem besagtes Informationsmaterial erst einmal knapp zwei Jahre bei mir herumlag, aber nie vergessen wurde, sah ich im Fernsehen eine Dokumentation über Yogalachen. Dies war für mich der Impuls, aktiv zu werden. Ich wusste zwar immer noch nicht so genau, was Yogalachen eigentlich ist, organisierte aber trotzdem ein Lachseminar in Erlangen und lud dazu Gudula Steiner-Junker aus Wiesbaden ein.

In dem Seminar erfuhren etwa zwanzig Mitlacher, dass der indische Wissenschaftler Dr. Madan Kataria 1995 eine Synthese des alten Yogawissens mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen über das Lachen entwickelt hatte. Er lachte in den frühen Morgenstunden bei den üblichen Morgenspaziergängen mit seinen Begleitern. Nachdem ihnen die Witze ausgegangen waren, entwickelte er einige Lachübungen. So entstand der erste Lach-Club.



Die Lach-Clubs auf Yogabasis sind inzwischen auf der ganzen Welt verbreitet. Gudula Steiner-Junker hat wesentlich dazu beigetragen, dass es nun auch in Deutschland über 40 Gruppen gibt, die sich regelmäßig treffen. Sie hat sich zur Aufgabe gemacht, mit viel Liebe und spirituellem Wissen das Lachen zu verbreiten. Die Lach-Clubs, die mit ihrer Hilfe gegründet wurden, sind Teil der so genannten „Lachbewegung“.

Lachen bewegt uns: Unser Lachseminar im Frühjahr 2002 hatte uns so gut getan, dass wir beschlossen, einen eigenen Lach-Club zu gründen. Gudula kam im Mai noch einmal nach Erlangen und führte uns an einem Wochenende in die Grundlagen eines Yoga-Lach-Clubs ein. Im Juni 2002 lachten wir zum ersten Mal in der Freien Waldorfschule in Erlangen, die uns noch immer einen wunderbaren, orangefarbenen Raum zur Verfügung stellt - der perfekte Lachraum. Seitdem kommen jede Woche zwischen sieben und 25 Lachinteressierte.

Inzwischen habe ich bei Yoga-Vidya die Yogalehrerausbildung abgeschlossen, so dass ich die Menschen noch besser begleiten kann. Ich achte verstärkt auf Atmung und Körperhaltung und baue einfache Yogaübungen in die Lachstunden ein.

Die meisten Menschen, die zum Yogalachen kommen, praktizieren keine Asanas. Es sind ganz unterschiedliche Menschen zwischen 17 und 76 Jahren. Auch eine Rollstuhlfahrerin ist dabei. Es sind zum Beispiel Menschen, die an Schmerzen leiden, depressiv sind, oder einen Pflegefall in der Familie haben. Die meisten wollen sich einfach eine Stunde Auszeit vom Alltag nehmen und Entspannung finden.

Nach dem aktiven Lachteil, der sehr anstrengend sein kann, lege ich viel Wert auf Tiefenentspannung und Meditation. Oft wird die Stunde mit einer Weisheitsgeschichte beendet. Ziel der regelmäßigen Treffen ist es auch, den Humor zu schulen und dem Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Dank meiner Yogalehrerausbildung kann ich einen Teil des traditionellen Yoga mit Lachübungen verbinden und ihn so auf einem etwas anderen Weg den Menschen näher bringen. Neben der Lachstunde gebe ich regelmäßig Yogakurse auf Grundlage der Rishikeshreihe.

*Madhavi (Marion Fritscher) ist Yogalehrerin (BYV), Gründerin und Leiterin des Erlanger Yogalachclubs. Anschrift: Eifelweg 9, 91056 Erlangen, Tel. 09131/31924, [www.yoga-erlangen.de](http://www.yoga-erlangen.de)*

**Ein Workshop im Yogalachen** wird vom 19. bis 21. August 2005 im Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg stattfinden, Tel. 05234/87-0.

## Pranayama in freier Natur

### Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise

von Birgit Sharada Steffens

Warum ist es so wichtig und gesund, sich in der freien Natur aufzuhalten?

In der natürlichen Umgebung von unverfälschter Natur sind zwei Arten von Energie-Einstrahlung besonders gut zu spüren: Die kosmische Einstrahlung (Prana) und die subtile Abstrahlung der Erde (terristische Strahlung). Beide Energien sind gut für unseren Energiekörper, wenn wir sie zu nutzen wissen.

Prana steht uns quasi überall zur Verfügung, aber nirgendwo so rein und belebend wie in der unberührten Natur. So macht es sehr wohl einen Unterschied, wo wir Pranayama praktizieren.

Dabei kann man drei Klassifikationen benennen:

1. Pranayama in geschlossenen Räumen
2. Pranayama im besiedelten Raum (Stadt)
3. Pranayama in unberührter Natur

#### 1. Prana in Innenräumen

In geschlossenen Räumen sollten wenigstens die Fenster geöffnet sein oder es sollte vor dem Praktizieren gründlich durchgelüftet werden, um den Lungen möglichst viel frische Luft zur Verfügung zu stellen. Geschlossene Räume sind deshalb nicht so ideal, weil in vielen Innenräumen die Schadstoffbelastung höher ist als im Freien. Unsere modernen Möbel und Wohntextilien sind leider voller Chemikalien, die diese kontinuierlich ausdünsten (z.B. Formaldehyd aus Spanplatten, Weichmacher aus PVC-Produkten, Lacke, Holzschutzmittel, der chemische Mottenschutz Permythrin aus Teppichen und Textilien usw.). Nicht umsonst gibt es seit 20 Jahren das „sick-building-syndrom“, unter dem ganz besonders Allergiker und Asthmakranke leiden. Außerdem nimmt der Elektrosmog ständig zu; ganz schlimm sind hier die Schnurlos-Telefone nach DECT-Standard. Diese funken pausenlos gepulste Frequenzen in hoher Dosis durch alle Räume (bis 30m Reichweite!), und das in einer Frequenz, in der auch unsere Nerven miteinander kommunizieren. Kein Wunder, dass Migräne nun schon bei Kindern vorkommt. Dann gibt es manchmal Belastungen durch Schimmelpilze, deren unsichtbare Sporen sich generell in der Luft aufhalten. Aufklärung und Abhilfe können dann nur noch Baubiologen und umfangreiche Sanierungsmaßnahmen geben.

Aktuelle Infos findet ihr unter [www.Baubiologie.de](http://www.Baubiologie.de) und [www.WohnenundGesundheit.de](http://www.WohnenundGesundheit.de).

#### 2. Prana in besiedelten Räumen

In der Stadt ist die Strahlungsdichte durch Mobilfunksender, Richtantennen, Radar- und Funksignale sowie Bahnstrom besonders hoch. Hinzu kommen noch die Abgase der Autos, Hausschornsteine und Industriegebiete. Hier ist das Gehirn ständig einem Bombardement von hochfrequenter Strahlung und unerwünschten Frequenzen ausgeliefert. Zudem ist die Reizüberflutung auch akustisch und optisch unüberhör- bzw. -sehbar.

Zum Glück gibt es auch hier Oasen der Stille, die man in seiner Freizeit aufsuchen kann: die Grünanlagen und Parks einer Stadt und deren Randzonen („Naherholungsgebiete“!). Hier sind es vor allem die älteren Bäume, die wie ein Filter Schadstoffe aus der Luft aufnehmen und gleichzeitig wertvollen Sauerstoff wieder abgeben. Es lohnt sich daher, um den Erhalt eines jeden Baumes zu kämpfen. In manchen Städten und Gemeinden gibt es zudem die Möglichkeit einer Baumpatenschaft. Als Baumpate kümmert man/frau sich besonders um das Wohlergehen dieses Baumes. Kleine Rituale und Wassergaben stärken diese Freundschaft. Vielleicht ist der Baumgeist sogar bereit, von seiner Kraft etwas abzugeben und von seinem umfangreichen Wissen zu „erzählen“. Bäume sind unsere Brüder und ohne sie können auch wir Menschen nicht überleben.

#### 3. Prana in unberührter Natur

In der freien Natur ist wieder alles ganz anders. Hier verschwindet der individuelle Baum in der Masse seiner Artgenossen, wenn er sich im Wald befindet. Die Heilkraft der Natur wird verstärkt durch die klare, reine Luft, durch das Vorhandensein von Wasser in jeglicher Gestalt und durch die unverwechselbare Landschaft, in der alle vier Elemente aufeinander treffen.

Am stärksten ist das Prana am Meer, im Gebirge und im feuchten Wald. Jede Quelle ist vom Wesen her ein weibliches Heiligtum, sowie Wasser und Erde vom Wesen her weibliche Energie darstellen. Dahingegen sind die Elemente Luft und Feuer männlicher Energie zugeordnet. Dies relativiert sich jedoch bei näherer Betrachtung der Landschaftsformen. So kann ein steil aufragender Fels durchaus Yang-Charakter haben, während eine hügelige Landschaft eindeutig Yin-Qualität hat. Die jod- und salzhaltige Luft am Meer ist besonders heilsam, ebenso die reine Luft im Hochgebirge. Hier kann der Allergiker aufatmen und wir alle fühlen uns dem Himmel nah.



Egal, ob uns der endlose Horizont am Meer einen grandiosen Sonnenuntergang beschert, oder uns das Panorama oben auf dem Gipfel eines hohen Berges den Atem verschlägt, an solchen Orten ist die Gegenwart der göttlichen Schöpferkraft besonders intensiv zu spüren. Das freie Atmen und die grenzenlose Weitsicht öffnen unser Herz für die starken Energien. Das Prana fließt ganz von selbst in uns und durchströmt so alle Körperzellen und Chakren.

Hier wird der Geist ganz still und eine meditative Stimmung stellt sich von ganz alleine ein.



### Fazit

Die Frage, ob Yoga in freier Natur besser ist als in geschlossenen Räumen, lässt sich nicht so einfach beantworten. Wenn der Yoga-Praktizierende noch genügend Zeit findet, sich zusätzlich täglich ca. eine Stunde in der freien Natur aufzuhalten, dabei möglichst noch sportlich bewegt, dann ist die Yogapraxis im Innenraum durchaus sinnvoll und völlig in Ordnung.

Wichtig ist beim Aufenthalt in der freien Natur, das man/frau einen Teil dieser Zeit schweigend verbringt. Nur so wird das Bewusstsein offen für die subtilen Schwingungen und Energien der Naturwesen, nur so können alle Sinne die Eindrücke und Heilkräfte richtig aufnehmen.

Wer nun Lust bekommen hat, sich diese Erfahrungen selber mehr zu erschließen, kann auch unter professioneller Leitung einen entsprechenden Workshop in unseren Ashrams

buchen. Sowohl im Westerwald wie auch in Bad Meinberg gibt es zahlreiche Seminare, die diese Naturerfahrungen möglich machen.

Ich selber gebe 2005 zwei Seminare mit dem Schwerpunkt „Geomantische Wanderung zu den Externsteinen“. Die Geomantie ist die Wissenschaft von den Erdenergien. Die Externsteine befinden sich an einem uralten Kraftplatz am Rande des Teutoburger Waldes und haben schon eine spannende Geschichte hinter sich.

An einem Kraftplatz lassen sich die verschiedenen Energien von Himmel und Erde besonders gut spüren. Diese Energien haben einen unterschiedlichen Einfluss auf die Psyche und den Körper eines Menschen. Sie können anregen, entspannen, herunterziehen oder emporheben, Visionen schenken und den Kontakt zum Höheren Selbst herstellen oder verstärken. Sensitiv geschulte Menschen können auch Kontakt zu Pflanzendevias, Feen und Faunen bekommen.

Wer neugierig geworden ist, kann sich entweder über Bücher weiterinformieren oder durch Besuche der erwähnten Seminare.

Viel Spaß beim Spüren und Wahrnehmen!

### Literaturhinweise:

Pogasnik: „Schule der Geomantie“, „Erdheilung“, „Elementarwesen“.

Ingrid Jünemann: „Steine, Bäume, Menschenträume“, „Zeitnischen“.

*Birgit Sharada Steffens ist Dipl. Architektin, Geomantin und Yogalehrerin aus Frankfurt.*

### Seminare mit Birgit Sharada Steffens:

„Magischer Kraftort Externsteine“, 27. bis

29.05.2005 und 21. bis 23.10.2005

„Yoga und Radtour rund um Bad Meinberg“,

04. bis 06.09.2005

Alle Seminare finden in Bad Meinberg statt,

Tel. 05234/87-0.



## Yoga Vidya Kooperationszentren

### **Yoga Vidya Zentrum Altenburg**

Ursula Krause, Geraer Str. 45, 04600 Altenburg  
Tel: 0 34 47 - 89 53 33, Fax: 0 34 47-50 65 54  
E-mail: [altenburg@yoga-vidya.de](mailto:altenburg@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Augsburg**

Annette Gaupp, Helmschmiedstr. 3, 86154 Augsburg  
Tel: 08 21 - 60 59 26, E-mail: [augsburg@yoga-vidya.de](mailto:augsburg@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Bad Neustadt-Salz**

Patricia Domador, Hohe Markstr. 7, 97616 Salz  
Tel: 0 97 71 - 63 09 44, E-mail: [badneustadt@yoga-vidya.de](mailto:badneustadt@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Bochum**

Robert Aulinger, Kemnader Str.1, 44797 Bochum  
Tel: 02 34 - 89 03 89-89, E-mail: [bochum@yoga-vidya.de](mailto:bochum@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum in Arheilgen**

Anna Popiel Hoffmann, Tulpenweg 18, 64291 Darmstadt  
Tel.: 0 61 51 - 59 93 02, E-mail: [darmstadt@yoga-vidya.de](mailto:darmstadt@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Gelsenkirchen**

Oskarstr. 13 im Hof, 45888 Gelsenkirchen  
Tel: 02 09 - 12 05 456, E-mail: [gelsenkirchen@yoga-vidya.de](mailto:gelsenkirchen@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Karlsruhe**

Susanne Weiler, Rheinstr. 44, 76185 Karlsruhe  
Tel: 07 21 - 45 14 28, Fax: 0721-2019546, E-mail: [karlsruhe@yoga-vidya.de](mailto:karlsruhe@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Leipzig**

Manohara Wahl, Nikolaistr. 12-14, 04109 Leipzig  
Tel: 03 41 - 14 91 752, 01 63 - 21 53 669, Fax: 03 41 - 14 91 753,  
E-mail: [leipzig@yoga-vidya.de](mailto:leipzig@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Ludwigshafen**

Antarijyoti Eva-Marie Blacher, Schillerstraße 31, 67071 Ludwigshafen  
Tel: 06 21 - 68 58 414, E-mail: [ludwigshafen@yoga-vidya.de](mailto:ludwigshafen@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Magdeburg**

Patrice Nerlich, Helmstedter Chaussee 10, 39103 Magdeburg  
Tel: 03 91 - 50 69 275, E-mail: [magdeburg@yoga-vidya.de](mailto:magdeburg@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Mannheim**

Shanti Yoga Center, Narayani Devi Alves, S6.9, 68161 Mannheim  
Tel: 0 63 51 - 4 40 11, Fax: 0 63 51 - 4 40 17, E-mail: [shanti-yoga@web.de](mailto:shanti-yoga@web.de)

### **Moksha Yoga Zentrum Mannheim**

Sita Devi Gottschalk, S7.40, 68161 Mannheim  
Tel: 06 21 - 12 25 698, Fax: 0 63 21 - 48 33 16  
E-mail: [moksha.yoga@t-online.de](mailto:moksha.yoga@t-online.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Münster**

Rektoratsweg 40, 48159 Münster  
Tel: 02 51 - 28 09 603, E-mail: [muenster@yoga-vidya.de](mailto:muenster@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Oberzissen**

Silke Fülhbier, Marienköpfchen 38, 56651 Oberzissen  
Tel: 0 26 36 - 97 05 25, E-mail: [oberzissen@yoga-vidya.de](mailto:oberzissen@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Saar**

Claudia Zingraf, Quienstr. 20A, 66119 Saarbrücken  
Tel: 06 81 - 58 13 54, Fax: 07 21 - 151 421 462  
E-mail: [czingraf@hathayoga.de](mailto:czingraf@hathayoga.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Schwerte-Ergste**

Gisela Herzog, Buntspechtweg 19, 58239 Schwerte  
Tel: 0 23 04 - 75 06 66, E-mail: [gisela.l.herzog@web.de](mailto:gisela.l.herzog@web.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Speyer**

S. und M. Lehner, Allerheiligenstr. 14, 67346 Speyer  
Tel: 0 62 32 - 67 05 57, Fax: 0 62 32 - 67 05 58  
E-mail: [speyer@yoga-vidya.de](mailto:speyer@yoga-vidya.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Worms**

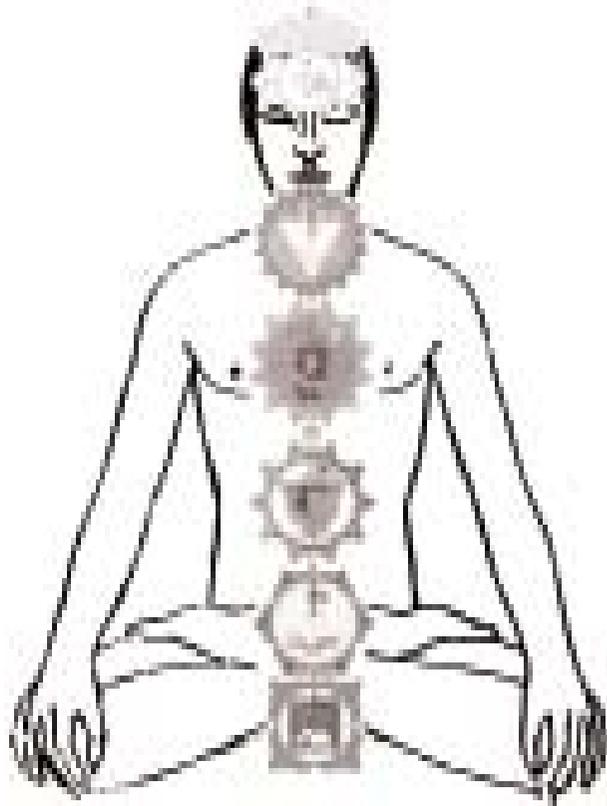
Ganga Gabriele Kegel, Prinz-Carl-Anlage 42, 67547 Worms  
Tel: 0 62 41 - 36 73 12, E-mail: [gakegel-worms@t-online.de](mailto:gakegel-worms@t-online.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Würzburg**

M. Kamphausen/V. Westhoff, Katharinengasse 3, 97070 Würzburg  
Tel: 09 31 - 45 21 974, Fax: 09 31 - 45 21 975  
E-mail: [info@yoga-wuerzburg.de](mailto:info@yoga-wuerzburg.de)

### **Yoga Vidya Zentrum Zürich**

Zorahaima Waibel, Dörflistr. 30, CH-8057 Zürich-Oerlikon  
Tel.: +41 - 1 - 84 51 966, Fax: +41 - 1 - 84 51 969  
E-mail: [info@yoga-vidya-center.ch](mailto:info@yoga-vidya-center.ch)



## Impressum

### Herausgeber:

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

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg  
Wällenweg 42  
32805 Bad Meinberg  
eMail: info@yoga-vidya.de  
internet: www.yoga-vidya.de  
Fon 05234/87-0 Fax 05234/87-1875

Vorstand: Sukadev Volker Bretz (Vorsitzender)

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

Yoga Vidya Center Köln  
Lübecker Str. 8-10  
50668 Köln  
eMail: info@yoga-vidya.de  
internet: www.yoga-vidya.de  
Fon 05234/87-0 Fax 05234/87-1875

Vorstand: Sukadev Volker Bretz (Vorsitzender)

### BERUFSVERBAND DER YOGA UND AYURVEDA THERAPEUTEN e.V. (BYAT)

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg  
Wällenweg 42  
32805 Bad Meinberg  
eMail: info@yoga-vidya.de  
internet: www.yoga-vidya.de  
Fon 05234/87-0 Fax 05234/87-1875

Vorstand: Sukadev Volker Bretz (Vorsitzender)

### Redaktion, Layout und Gestaltung:

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

Simone Haslinger, Ulrike Baur,  
Bhavani Bärbel Pogorszelski  
Wällenweg 42  
32805 Bad Meinberg  
Fon 05234/87-0  
eMail: grafik@yoga-vidya.de

## Yoga Vidya Center & Seminarhäuser

### ***Haus Yoga Vidya Westerwald***

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

### ***Haus Yoga Vidya Bad Meinberg***

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

### ***Yoga-Vidya Center am Eigelsteintor***

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

### ***Yoga-Vidya Center Koblenz***

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