

Yoga Vidya Center

Yoga Vidya Center am Zoo
Hanauer Landstraße 48
60314 Frankfurt
Tel. (069) 444047
Fax (069) 444071
Frankfurt@Yoga-Vidya.de

Yoga-Vidya Center am Eigelsteintor
Gemeinnütziger Verein
Lübecker Straße 8-10
50668 Köln
Tel: 0221 - 1394308
Fax: 0221 - 1394309
Koeln@Yoga-Vidya.de

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

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

Yoga-Vidya Center Ganga Kegel
Herrnsheimer Hauptstrasse 54b
67550 Worms Herrnsheim
Tel.: (demnächst)
Mobil: 0179 / 6238617
worms@yoga-vidya.de

Moksha YOGA Center
R 7, 40 (Quadrate) Nähe Rosengarten
68161 Mannheim
Tel. 0621/1225698 oder 06351/44011
moksha-yoga@web.de



Ausgabe 5 - Frühling 2001

Inhalt

Vorwort/ Editorial	3
News	4
”Frankfurter Gespräche” von Narendra Gogo Hübner	11
Eindrücke & Gedanken einer spirituellen Indienreise von Anni Radha Attner	12
Bericht II der Indienreise von Susanne Bednarz	22
Indienreise — Bericht III von Maria Lüdke	23
Die Paduka-Puja — ein indisches Ritual von Manohara Gert Wahl	26
”Einsamkeit” — Gedicht von Hanspeter Sperzel	29
”El Radji winselte nicht mehr” — Kurzgeschichte von Silke Kleemann	30
Die fünf Zustände des Geistes von Sukadev Bretz	31
”Gottes Wort in Dir” & ”Reichtum in Fülle” — Gedichte von Gisela Sievers	35
Theorie und Praxis in der Meditation (2) von Sri Swami Krishnananda	38
Von der Schwierigkeit der Einfachheit von Daniela Shankari Zeller	49
Yoga — eine medizinische Vorsorgepraxis ersten Grades von Christine Endris	52
”Die Liebe” — Gedicht von Jörg Müller	55
Alles Leben ist heilig von Sukadev Bretz	56
Leserbrief	58
Impressum	59

Impressum

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

Vorstand: Sukadev Volker Bretz (Vorsitzender)

Anschrift: Haus Yoga Vidya
Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
eMail: info@yoga-vidya.de
Internet: <http://www.yoga-vidya.de>

Tel.: 02685/8002-0

Fax: 02685/8002-20

Redaktion: Nataraj Matthias Geis
Steinfurther Straße 17
61231 Bad Nauheim
Tel.: 06032/968518
eMail: matthias-geis@t-online.de

Layout und
Gestaltung: Narendra Gogo Hübner
Wielandstr. 23
65187 Wiesbaden
Tel./Fax: 0611/ 8410939
eMail: Narendra@Yoga-Vidya.de

Leserbrief

von Christine Schibura

Warum drängt es nicht noch andere Leser des Yoga Vidya Journals ein paar kritische oder anerkennende Worte zu schreiben? Zeitprobleme? Ja, fast immer! Aber da wäre ich schon bei meiner kritischen Frage betreffend den Auszug "Theorie und Praxis der Meditation". Warum zehn Seiten lang Wiederholungen, Redewendungen, Begriffe, Bilder, Worte? Die wesentlichen Aussagen gehen unter. Kein Ansporn für den müden, erschöpften Leser.

Da wirken die vielen guten Nachrichten über die Zentren schon antreibender, aufregender, aber eine Herausstellung mit "beliebtesten Yogalehrer" sollte der Leiter nicht erwähnen, in Rücksicht und Dankbarkeit gegenüber seines Teams im Hause Yoga Vidya.

Antwort der Redaktion:

Liebe Christine,
auch wir würden uns über zahlreiche Leserbriefe sehr freuen. Denn nur die Resonanz der Leser und LeserInnen kann uns aufzeigen, welche Themen von besonderem Interesse sind und wo wir uns noch verbessern müssen. Wir freuen uns deshalb natürlich auch über konstruktive kritische Worte.

Der von Dir angesprochene Textbeitrag "Theorie und Praxis der Meditation" von Swami Krishnananda eignet sich nicht für den müden und erschöpften Leser, da bin ich ganz Deiner Meinung. Nur, eine sich vertiefende Beschäftigung mit dem Thema Meditation sollte ohnehin mit wachem und aufnahmefähigem Geist betrieben werden. Und ich hoffe, dass nicht alle Leser des Yoga Vidya Journals müde und erschöpft sind... Im übrigen finde ich nicht, dass die wesentlichen Aussagen "untergehen", sondern empfinde die Worte Swami Krishnanandas als sehr inspirierend. So verschieden die Menschen sind, so unterschiedlich empfinden Sie wohl auch unsere Textbeiträge. Ich möchte Dich deshalb herzlich einladen, mit Textbeiträgen, die Du ganz persönlich für geeignet hältst, aktiv an den folgenden Ausgaben des Yoga Vidya Journals mitzuwirken und die Bandbreite der Beiträge und Meinungen zu erweitern.

**Herzlichst
Nataraj, Redaktion**

Vorwort/Editorial

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

endlich nach langem Sehnen hat der Frühling Einzug gehalten und überall erwacht: die Natur zu neuem Leben. Und auch die Menschen scheinen wieder mehr Bewegungsdrang zu verspüren. Allenthalben sieht man Radfahrer, Skater und Spaziergänger, sobald sich einige Sonnenstrahlen zeigen. Auch für die eigene Yogapraxis ist dies eine besondere Zeit, da die Motivation, die eigene Übungspraxis (wieder) aufzunehmen oder zu verstärken, in dieser Zeit besonders groß ist. Manchmal in der Form, sich wieder einmal mit den verschiedenen Aspekten des Yogaweges zu beschäftigen, Fachbücher und -literatur zu lesen. Da kommt das neue Yoga Vidya Journal gerade recht.

Die aktuelle Ausgabe bietet wieder einen wunderbaren Querschnitt durch die "Welt des Yoga". Besonders beeindruckend war für viele Yogis die Reise nach Indien Ende des vergangenen Jahres. Hiervon zeugen auch die in dieser Ausgabe nachzulesenden Reiseberichte, die so unterschiedlich wie die Menschen selbst sind.

Dazu findet Ihr wieder Kurzgeschichten und Gedichte, eine Abhandlung über Hintergrund und Durchführung einer Paduka-Puja, einen Bericht Sukadevs über die fünf Zustände des Geistes sowie eine Fortsetzung des Berichtes "Theorie und Praxis der Meditation" von Swami Krishnananda. Shankari Daniela Zeller berichtet eindrucksvoll von der Schwierigkeit der Einfachheit und Christine Endris unterstreicht die Bedeutung von Yoga in der medizinischen Prävention.

Ganz besonders möchte ich auch auf den Artikel "Alles Leben ist heilig" von Sukadev hinweisen, der in unserer momentanen gesellschaftlichen Situation von besonderer Bedeutung und Tragweite ist und der, zumindestens mich, sehr zum Nachdenken gebracht hat.

Erstmalig enthält diese Ausgabe auch eine Rubrik "Leserbrief". Ich möchte alle Leserinnen und Leser in diesem Zusammenhang herzlichst dazu einladen, aktiv an der Gestaltung des Yoga Vidya Journals mitzuwirken. Wir sind dankbar für jeden Bericht, jede Meinungsäußerung oder jeden sonstigen Beitrag mit Yogabezug.

Viel Spaß beim Lesen und einen wunderbaren, sonnigen und freudvollen Frühling wünscht Euch

**Nataraj Matthias Geis
Redaktion**

News

Neuigkeiten vom Bund der Yoga Vidya Lehrer

Bei der letzten Mitgliederversammlung wurde Hanspeter in seinem Amt als Kassenwart bestätigt, so daß sich im Vorstand keine Veränderungen ergeben.

Anna Popiel-Hoffmann (2. Vorsitzende) hat einen neuen spirituellen Namen bekommen und heißt jetzt „Amba“. Sie organisiert mit viel Engagement den nächsten **Yoga Vidya Kongreß am 16.-18. November 2001**. Er verspricht, noch großartiger als die letzten zu werden. Insbesondere werden diesmal auch Vertreter anderer Berufsverbände dabei sein: Cornelia Galland, Vorstandsmitglied im größten Yoga-Verband, dem Berufsverband Deutscher Yogalehrenden (BDY) wird ein Grußwort sprechen. Sigmund Feuerabendt, Vorsitzender der traditionsreichen Deutschen Yoga Gesellschaft (DYG; gegründet um die gleiche Zeit wie der BDY), wird neben dem Grußwort auch einen Vortrag und Workshop zum Thema „Yoga Therapie“ geben. Auch Nepal Lodh von der Deutsch-Indischen Hindu-Gesellschaft wird wieder dabei sein. Weitere wichtige Themen sind:

- * Yoga-Atmung in physiologischer und psychologischer Hinsicht, Eugen Lambertz
- * Die astrologische Betrachtung der vier Elemente, Omkari-Bettina Kallausch
- * Spirituelle Gesänge und Tänze aus verschiedenen Kulturen, Omkari
- * Yoga – Psychotherapie und Selbsterkenntnis, Markus Klepper
- * Die edle Weisheit des Yoga, Anantadas
- * Gayatri-Meditation, Anantadas
- * Yogatherapie – Heilyoga, Klaus Dieter Dilba
- * Die Arten zu sein: aktiv, passiv, reaktiv. Wollen wir leben oder gelebt werden? Ralf Runau
- * Philosophie und Yoga, H.-P. Sperzel
- * Steuerliche Aspekte des Yoga Unterrichts, H.-P. Sperzel
- * Meditation im Freien, Stefan Kube
- * Yogadorf-Projekt, Dieter Hehn
- * Kopfschmerz-/Migräne-Selbsthilfe durch Entspannung und Bewegung, Mahashakti Veronika Hug
- * Power-Nickerchen, Chrystian Brehmer
- * Ritual, Nepal Lodh

Es heißt, eine der großen Errungenschaften unserer heutigen Gesellschaft sei Mitgefühl mit Schwächeren. Der Sozialstaat kümmert sich um Arme, Kranke, Schwache. Es gibt heutzutage mehr ehrenamtlich Tätige als jemals zuvor. Kaum jemand verlangt, daß Arbeitsunwillige verhungern sollten. Sogar Kriminelle dürfen (glücklicherweise) nicht mißhandelt werden. Schwerverbrechern wird Mitgefühl entgegengebracht, sie bekommen Therapien angeboten, man erkennt, daß diese Menschen oft vorher selbst sehr stark gelitten haben. Es wäre an der Zeit, dieses Mitgefühl über die Spezies Mensch auf die Tiere und die ganze Natur hinaus auszuweiten. Wie kann Liebe und Mitgefühl sich in Menschen und in einer Gesellschaft ausbreiten, die jeden Tag von Neuem für das Leiden von Lebewesen verantwortlich werden.

Es besteht eine Hoffnung: Vielleicht führt diese Kreuzigung des Lebens, wie sie täglich im Fernsehen und in Zeitschriften gezeigt wird, zu einer Wiederauferstehung der Heiligkeit des Lebens. Vielleicht fangen jetzt mehr Menschen an zu denken. Eine Bitte an alle Nicht-Vegetarier: Stelle Dir vor jedem Bissen das Tier vor, das Du verzehren willst. Eine Bitte an Fast-Vegetarier: Werdet zu Voll-Vegetariern. Eine Bitte an alle Vegetarier: Erzählt den Menschen davon, wie gut vegetarisches Essen schmeckt. Schwärmt davon, wie sehr man fleischfrei genießen kann. Eine Bitte an alle: Betet für die Tiere. Und auch für die Menschen, die nicht wissen, besser ausgedrückt die nicht wissen wollen, was sie tun.

Om Shanti Shanti Shanti

Friede sei für Menschen, Tiere, Pflanzen und die ganze Schöpfung.

Alles Leben ist heilig

Von Sukadev Bretz

Ich schreibe diesen Artikel an Karfreitag, dem Tag an dem Jesus gekreuzigt wurde, 2 Tage vor Ostersonntag, seiner Wiederauferstehung. Obgleich Du diesen Artikel lesen wirst, wenn Ostern vergangen ist, stecken im Ostermysterium viele Weisheiten. Eine davon ist: Leben wird erst gekreuzigt, um heilig zu werden.

In Europa wird z.Z. Leben gekreuzigt, umgebracht, vernichtet, euphemistisch als „gekeult“ bezeichnet. Lebende und fühlende Wesen werden aus „wirtschaftlichen“ Gründen grausam gequält. Ein paar Hundert Tausend Rinder sollen getötet werden, um den Rinderpreis zu erhalten. Millionen von Schafen und Schweinen werden umgebracht, da Impfen den Export in Gefahr bringen würde. Wie verrückt ist der Mensch?

Natürlich, der Ursprung dieser Verrücktheiten ist das Verzehren von Tieren an sich. Ich spreche bewußt nicht vom Fleischkonsum. Nicht Fleisch wird konsumiert, sondern Tiere. Es gibt so viele Menschen, die für ihre Haustiere alles tun, sie hegen und pflegen, Tausende von Mark für Tierärzte ausgeben. Und die gleichen Menschen lassen ohne Gewissensbisse und ohne weitere Gedanken andere Tiere, die in Intelligenz und Gefühlsreichtum ihren geliebten Haustieren in nichts nachstehehen, zum eigenen „Genuß“ schlachten. Wirklich Genuß? Es ist weithin bekannt, daß Fleischkonsum ungesund ist, für Herzinfarkt, Schlaganfall, Verdauungsprobleme, Allergien, Kopfweh und Rheuma mitverantwortlich ist. Massentierhaltung verursacht Treibhausgase, beeinträchtigt die Wasserqualität und verschwendet die so wertvollen Ressourcen von Mutter Erde. Kaum ein Vegetarier vermißt wirklich ernsthaft sein Steak. All diese Tatsachen sind bekannt. Warum halten Menschen an dem irrationalen Töten von lebendigen, fühlenden Wesen fest? Dies ist eines der großen Mysterien, die Soziologen und Psychologen vielleicht erklären könnten, wenn sie nicht selbst Tieresser wären.

Im klassischen Yoga ist vom Gesetz des Karma die Rede. Jede Handlung, die man wissentlich tut oder veranlaßt, hat eine Konsequenz. Tiere werden in unserer modernen Wohlstandsgesellschaft mehr gequält als jemals zuvor. Sind die individuellen Krankheitsfolgen des Tier-Essens ausreichend karmische Konsequenz, um das grausige Leiden der Tiere zu sühnen? Oder steht uns als Gesamtgesellschaft ein grausiges Karma bevor? Selbst die großen Meister reden lieber nicht darüber.

News

- * Yoga-Therapie, Sigmund Feuerabendt
- * Yoga fürs Herz, Christine Endris
- * Dhyana, Zentauren und das Archetypische - Philosophie und Yoga, H.-P. Sperzel

Narendra Gogo Hübner (Schriftführer) ist insbesondere bei den „**Frankfurter Gesprächen**“ engagiert.

Hanspeter Sperzel (Kassenwart) kümmert sich in gewohnter Effizienz um die Mitgliederverwaltung, den Einzug und die Verwendung der Mitgliedsbeiträge.

Sukadev schreibt diesen Artikel ... und koordiniert einiges...

Krankenkassenfinanzierung von Yoga Kursen

Eine der großen Entwicklungen des letzten halben Jahres ist die Wiederaufnahme der Teilfinanzierung von Yogakursen durch die gesetzlichen Krankenkassen. Nachdem im Dezember 2000 der Gesetzgeber die Prophylaxe wieder in die Krankenkassenfinanzierung aufgenommen hat, haben die Krankenkassen über ein Jahr an den Kriterien gearbeitet, und herausgekommen ist ein ... großer Mischmasch. Letztlich ist es dem BDY (Berufsverband Deutscher Yogalehrenden) zu verdanken, daß Yoga in den Maßnahmenkatalog aufgenommen wurde. Und Suguna Langer, Mitarbeiterin hier im Ashram, hat sich darum bemüht, daß auch unsere BYV-Ausbildungen anerkannt sind. Inzwischen ist der Stand der Dinge wie folgt:

- Die Krankenkassen erstatten grundsätzlich einen Kurs pro Jahr mit bis zu 12 Unterrichtseinheiten ganz oder teilweise. Der Kurs muß so aufgebaut sein, daß er die Teilnehmer motiviert und in die Lage versetzt, selbständig zu Hause weiterzuüben. Gefördert werden grundsätzlich nur Hatha-Yoga-Kurse (was selbstverständlich Atemübungen und Tiefenentspannung einschließt).
- Voraussetzung ist, daß die Yogalehrkraft eine von der betreffenden Krankenkasse anerkannte Ausbildung hat
- Die verschiedenen Krankenkassen handhaben das jeweils unterschiedlich: DAK, Barmer, Techniker, Kaufmännische und andere Ersatzkassen verlangen eine 2-jährige Ausbildung. Unsere 2- und 3-jährigen Ausbildungen werden anerkannt, sowie die 4-Wochen-Ausbildung in Verbindung mit 10 Weiterbildungswochenenden oder 2 x 9 Tage Intensivweiterbildung.

Die in sich geschlossene Haltung erzeugt auch eine Konzentration nach innen. Die Asanas werden in einer ruhigen Atmosphäre und vorwiegend mit geschlossenen Augen ausgeführt. Bei dieser Praxis wird deutlich spürbar, was der Körper braucht. Der Übende sensibilisiert sich für die Bedürfnisse des Körpers, für seine Ernährung, für seine gesundheitliche Vorsorge - er geht behutsamer damit um.

Die Aufmerksamkeit geht zum Atem und zum Körpergeschehen, oft sogar darüber hinaus, so daß der Übende zur ganzheitlichen Erfahrung seines Selbst kommt. Dies erzeugt ein hohes Maß an Gelassenheit im Alltag, Streß wird abgebaut, man weiß, wo die eigenen Grenzen sind. Und dem Übenden wird bewußt, daß seine täglichen Gewohnheiten, die guten und die schlechten, eng mit seiner inneren Einstellung verbunden sind. Und daß er/sie es sehr wohl in der Hand hat, wie es darum bestellt ist.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, daß Yoga Übende signifikant mehr Lebensfreude haben als die untersuchte Kontrollgruppe, daß ihre Aktivität, ihre Extrovertiertheit und ihre Selbstsicherheit zunehmen, daß Ärger, Angstgefühle, Depression und Pharmakaeinnahme dagegen abnehmen. Sie sind weniger empfindlich im Umgang mit anderen. Dies zeigt, daß mit Yoga eine ausgezeichnete Möglichkeit gegeben ist, vorbeugenden Gesundheitsschutz zu betreiben.

Literatur: Psychologische, kardiovaskuläre und endokrine Wirkungen von Hatha-Yoga-Übungen / Franz-Jürgen Schell. - Köln, Universität, medizinische Fakultät, Dissertation, 1995.

Yoga für alle Lebensstufen / hrsg. vom Sivananda Yoga Zentrum. - München : Gräfe und Unzer

Einige Mitarbeiter/innen haben den Ashram verlassen: Devaki ist ihrer Liebe nach Neuseeland gefolgt und hat dort geheiratet. Mahadev und Maharani (Aldona) haben in Essen das neue Yoga Vidya Center eröffnet (s.u.). Saraswati Noyet verstärkt jetzt das Kölner Yoga Vidya Center.

Unser Team ist inzwischen sehr gut zusammengewachsen und arbeitet sehr harmonisch zusammen.

Die Kreisverwaltung hat uns zu verstehen gegeben, daß mittelfristig die Wohnwägen nicht mehr erlaubt sind. Wir haben daher einen Bauantrag für die Erweiterung des Hauses für Mitarbeiterunterkünfte, Gästezimmer, Eßraum und Seminarraum gestellt. Neun Mitarbeiter/innen wohnen jetzt auch in einem Haus in Oberlahr (dem nächsten Ort). Parallel suchen wir nach Räumen für einen **größeren Ashram/Yogadorf** (s.u.), um nächstes Jahr dort einzuziehen. Das Haus Yoga Vidya soll aber weiter bestehen bleiben.

Neues aus den Yoga Vidya Zentren

Alle Yoga Vidya Zentren haben in diesem Jahr einen guten Auftrieb bekommen und erheblich mehr Schüler.

Insbesondere das **Frankfurter Center** hat 50% mehr Zulauf. Lucie, seit 2 Jahren Zentrumsleiterin, und Gopala, Mitarbeiter seit Januar dieses Jahres, bilden die Basis für ein sehr gutes Team mit Mithelfer/innen und vielen ehrenamtlichen Yogalehrer/innen. Vielen Dank auch an Mahadevi, die einige Monate Teilzeitmitarbeiterin war. Das Frankfurter Center sucht dringend eine/n dritten Mitarbeiter/in, auch als Teilzeitkraft.

Im **Kölner Center** sind jetzt drei Mitarbeiter/innen: Manohara, Jens und Saraswati. Sheen, die sieben Monate dabei war, ist eigene Wege gegangen.

Rafaela leitet das **Koblenzer Center** mit viel Liebe und Herz.

Das **Essener Yoga Vidya Center** hat sehr schnell sehr guten Zulauf bekommen: Nach einer Einweihungsfeier mit über 300 Besuchern haben sich viele in die Kurse eingeschrieben. Mahadev und Maharani kümmern sich besonders um die spirituelle Atmosphäre im Center. Die Sonntagabend-Satsangs sind sehr enthusiastisch und sehr gut besucht.

Es scheint, daß jetzt eine ausgezeichnete Zeit ist, neue Yoga Zentren zu gründen. Lalita, Narendra, Gopi und Atmaram wollen zusammen ein neues Yoga Vidya Center in **Wiesbaden** oder **Mainz** eröffnen. Wir halten ihnen die Daumen, daß sie geeignete Räumlichkeiten finden.

Alle Yoga Vidya Zentren und auch das **Mannheimer Moksha Yoga Center** bieten zweijährige Yogalehrer- Ausbildungen an. Insgesamt sind in den fünf Lehrer-Ausbildungen, die im Januar 2001 begonnen haben, 85 Teilnehmer/innen, was eine Steigerung von 150% gegenüber dem Vorjahr bedeutet.

Yoga Vidya Kooperationszentren

Dieses Jahr haben wir eine neue Form der Zusammenarbeit des Yoga Vidya e.V. mit selbständigen Yogalehrern/innen eröffnet. Dies ist eine sehr gute Möglichkeit, ein eigenes Yoga-Center mit bewährtem Konzept und spiritueller und organisatorischer Unterstützung aufzubauen. Ich glaube, Deutschland ist reif für mehr Yoga-Zentren, die auch die spirituelle Dimension vermitteln. Langjährig Unterrichtende erhalten auch die Gelegenheit, zusammen mit dem Yoga Vidya e.V. Yogalehrer Ausbildungen durchzuführen.

Ganga Kegel (Tel. 06241-55058) hat das erste Yoga Vidya Kooperationszentrum in **Worms** eröffnet. Es ist im Obergeschoß eines wunderschön renovierten alten Bauernhauses gelegen und hat schon eine gute Schwingung. Es hat sehr guten Zuspruch gefunden. Ganga ist von Beruf Grundschullehrerin und unterrichtet besonders gerne Kinder, die auch in großen Mengen zu ihr strömen.

Amrita Gaupp-Wagener (0821-605926) und Inge Steininger (Tel. 0821-522889) wollen demnächst in **Augsburg** ein Center eröffnen, Silke Fülbi (Tel. 02636-970525) in **Oberzissen** in der Eifel zwischen Koblenz und Bonn und Rajeshwari Zorahaima Waibel (Tel. 0041-1844-1676) in **Zürich**. Wir wünschen ihnen alles Gute, viel Erfolg und Gottes Segen!

Wir hoffen, daß dieses Jahr noch einige weitere Yoga Vidya Zentren eröffnet werden ...

Yogadorf - größerer Ashram

Im Jahr 2002 wollen wir uns vergrößern. Nachdem das Haus Yoga Vidya einen sehr guten Anklang gefunden hat, mehr und mehr Yogalehrer ausgebildet sind, der Bund der Yoga Vidya Lehrer immer mehr Mitglieder hat und einige neue Yoga Vidya Zentren eröffnet worden sind, ist es an der Zeit, einen neuen Hauptsitz zu suchen. Das Haus Yoga Vidya in Oberlahr/Westerwald soll weiter bestehen bleiben, aber wieder etwas beschaulicher werden. Der neue Ashram soll mehr Raum für Seminarteilnehmer bieten, mehr Platz für Mitarbeiter/innen, für Büroräume, einen sehr ruhigen Meditationspavillon, und außerdem Möglichkeiten für Menschen, die ein eigenständiges Berufs- und Familienleben in spiritueller Umgebung führen wollen („Yogadorf“). Einige Kredit- und Spendenzusagen von interessierten Yogis haben wir schon bekommen, so daß wir die Suche nach einem geeigneten Objekt beginnen können.

Hatha Yoga mit Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama) ist der im Westen noch immer bekannteste Yogaweg, wenn auch die philosophischen und spirituellen Aspekte des Yoga seit einigen Jahren ebenfalls ein starkes Interesse erfahren, denn sie sind frei von jeder dogmatischen Weltanschauung. Die Philosophie des Yoga basiert auf Jahrtausende alter Erfahrung.

Durch das regelmäßige Praktizieren von Hatha Yoga werden alle Seins-Ebenen angerührt, stimuliert und in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander gebracht. Wir machen Asanas, verbunden mit tiefer, bewußter Atmung, und erhalten Ergebnisse auf körperlicher, energetischer, geistiger und seelischer Ebene. Wir heilen uns.

Nehmen wir zum Beispiel eine einfache Yogaübung, die Vorwärtsbeuge (Pascimottan-Asana): Wir sitzen mit aufgerichteter Wirbelsäule und gerade ausgestreckten Beinen auf dem Boden, heben die Arme zur Decke und beugen uns dann aus der Hüfte mit geradem Rücken nach vorne, Blickrichtung zu den Füßen. Was passiert?

Die gesamte Wirbelsäule wird ohne Belastung gedehnt, Hohlkreuz und Rundrücken werden korrigiert, die Bänder und Muskeln der Beine, des gesamten Rumpfes bis hinauf zum Hals-Nacken-Bereich werden durch die aufgerichtete Haltung gedehnt und gestärkt. Wegen der Verengung im Bauchbereich und durch tiefe Bauchatmung werden die Bauch- und Geschlechtsorgane massiert und intensiv durchblutet. Dies wirkt sich positiv aus auf die Zuckerkrankheit, alle Magen- und Verdauungsstörungen und hilft bei Appetitlosigkeit. Außerdem wird überschüssiges Fett abgebaut. Blut-, Nerven- und Energiekanäle im Rückenmark werden stimuliert, der Durchfluß intensiviert. Die aufgerichtete, nach vorne gebeugte Haltung erzeugt eine kraftvolle und doch weiche Energie: 'Ich fließe mit dem Fluß meines Lebens'.

Yoga, eine medizinische Vorsorgepraxis ersten Grades

von Christine Endris

Christine Endris lebt und arbeitet in Frankfurt am Main. Yogalehrerausbildung in Frankfurt (BYV), vielfältige Weiterbildungen u.a. Yoga bei Herzerkrankungen, Meditation, Philosophie des Vedanta. Christine unterrichtet im Yoga Vidya Center Frankfurt und verfügt über eine langjährige Yoga(Lehrer)praxis in verschiedenen anderen Bereichen. Sie schreibt Artikel über Erfahrungen mit Yoga und verfasst Buchrezensionen. Yoga ist für sie ein liebevolles und starkes System, sich wieder als Einheit von Körper, Geist und Seele zu erfahren.

Yoga ist ein Sanskritwort und wird meist interpretiert als das Beherrschen und Vereinigen aller unserer Sinne und Seinsebenen zu einem Bewußtsein.

Dieses Bewußtsein ist die Erfahrung des Freiseins von jeglichen Gedanken, die Erfahrung von absoluter Stille und tiefem Frieden. Unsere Gedanken sind 'wie eine Horde wilder Affen', die hektisch von einem Gegenstand zum anderen springen, Bilder und Wünsche erzeugen, Verwirrung stiften und uns nicht zur Ruhe kommen lassen.

In der Yogapraxis kommen wir über die Beherrschung des Körpers und des Atems hin zur Beherrschung des Geistes und beeinflussen so positiv unsere äußere und innere Gesundheit.

Der Mensch ist ein Wesen mit verschiedenen Seins-Ebenen:

Der physische Körper ist uns allen bewußt. Wir können ihn sehen, anfassen, riechen, schmecken und in all seinen mehr oder weniger angenehmen Zuständen spüren. Wenn wir ihm nicht geben, was er braucht - das richtige Essen, Trinken und den Schlaf - wird er krank.

Der Astralkörper umfaßt die Ebenen des Denkens, des Handelns, des Intellekts, des Ich-Bewußtseins und des Unterbewußtseins - auch davon werden wir häufig gebeutel, wenn unsere Eitelkeit verletzt ist und nicht das erhält, was ihr doch eigentlich auf jeden Fall und zwar sofort zustünde ... oder wenn wir eben noch himmelhoch jauchzend plötzlich zu Tode betrübt sind, mit anderen Worten: diese Ebene kann sehr viel Leid verursachen, wenn wir uns unseren Gedanken, Wünschen und Emotionen ausliefern.

Zwischen diesen beiden Ebenen wirkt die energetische Hülle, im Yoga Pranayama Kosha genannt. Sie ist unsere Lebensenergie. Auch diese Ebene ist für jeden erfahrbar - wenn wir einmal sehr fit sind, ein anderes mal nur schlapp oder auch, wenn wir einem Menschen gegenüberstehen, der eine starke Ausstrahlung hat.

Du kannst bei diesem in Deutschland einmaligen Projekt auf vielfältige Weise mitwirken und mithelfen:

- Positive Gedanken und Gebete
- Offene Augen: Falls Du dafür geeignete Räumlichkeiten siehst, setze Dich bitte mit Dieter Hehn in Verbindung (Tel. 02685-8002-0, Fax 02685-8002-20). Die idealen Räumlichkeiten haben 2000-6000 qm Nutzfläche (Innenraumfläche), mindestens 100000 qm Außenflächen und vielfältige Erweiterungsmöglichkeiten. Sie sollten im Außenbereich sein, d.h. nicht direkt im oder am Ort, aber auch nicht mehr als 90 Minuten mit dem Auto von einem Ballungsraum entfernt
- Kreditzusagen bzw. Spenden, auch im Rahmen einer Leih- und Bürgen gemeinschaft
- Bereitschaft, aktiv bei der Suche zu helfen.
- Wer juristische bzw. steuerrechtliche Vorkenntnisse hat: Wir können Beratung und Tips sehr gut gebrauchen
- Bereitschaft, Mitarbeiter im neuen Ashram zu werden.
- Bereitschaft, in den neuen Ashram zu ziehen.

Ansprechpartner für alle Fragen des neuen Ashrams/Yoga - Dorfes ist Dieter Hehn im Haus Yoga Vidya (Tel. 02685-8002-0, Fax 02685-8002-20). Mehr Informationen schickt er Dir gerne zu (es gibt ein mehrseitiges Konzept) bzw. kannst Du im Internet abrufen (www.yoga-vidya.de/Yoga_Dorf/Yogadorf.html).

Neue Bücher

Im Yoga Vidya Verlag erscheinen demnächst zwei Übersetzungen von Büchern von Swami Sivananda:

„**Parabeln von Swami Sivananda**“ mit wunderschönen Geschichten zu allen Aspekten des spirituellen und ethischen Lebens. Mit viel praktischer Lebensweisheit! Voraussichtlich ab Ende April erhältlich.

„**Indische spirituelle Feiertage**“ gibt viele Einsichten in indische Mythologie, ins Bhakti Yoga und Spiritualisierung des Jahreszyklus. Voraussichtlich ab Ende Mai.

Ende April/Anfang Mai erscheint das Buch „**Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute**“ im Via Nova Verlag. Es ist entstanden aus einem Yogalehrer-Weiterbildungs-Intensivkurs. Suguna hat die Vorträge aufgenommen, transkribiert und zusammengefaßt, einige Yogis haben das Ganze korrigiert, ich habe dann noch Wort-für-Wort-Übersetzungen der Sutras und zusätzliche Erläuterungen eingefügt und den Autorennamen zur Verfügung gestellt... Ich glaube, es ist ein sehr schönes Buch geworden, mit vielen Tips für die spirituelle Praxis im Alltag, Entwicklung geistiger Fähigkeiten und

besonders interessant durch viele Geschichten und Beispiele. Für 39,80 DM plus 5.- DM Versandkostenanteil im Yoga Vidya Versand (Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Tel. 02685-8002-0, Fax -20, Versand@Yoga-Vidya.de)

www.yoga-vidya.de : Internet, Yoga Vidya Newsletter

Unsere Internet-Seiten wachsen immer mehr. Hunderte von Artikeln zu allen Aspekten des Yoga, Online-Bücher, Yogalehrer-Verzeichnis, Programme der Yoga Vidya Zentren, große Linklist. Schau doch mal (wieder) rein! Inzwischen über 70.000 Seitenaufrufe im Monat!

Neu ist übrigens, daß wir auch den Belegungsplan von Haus Yoga Vidya ins Internet gestellt haben. So kannst Du direkt sehen, ob für ein spezifisches Seminar noch Platz frei ist (www.yoga-vidya.de/seminare/belegungsplan.html).

Wir geben zwei Email-Newsletter heraus:

Einen (etwa) monatlichen mit Yoga-Übung des Monats, Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Zentren, Rezept des Monats, inspirierender Artikel von Swami Sivananda (kostenlos Anmeldung: www.yoga-vidya.de/newsletter.htm)

Einen täglichen Newsletter mit einem inspirierenden Artikel von Swami Sivananda, übersetzt und täglich verschickt von Gautamrita Michael (kostenlose Anmeldung: www.yoga-vidya.de/Yoga-Lesung/Sivananda_Eintrag.htm)

Ich wünsche Dir viel Freude und Inspiration beim Üben von Yoga!

Sukadev

Genauso ist es, wenn wir körperlich krank sind. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich automatisch auf die Schmerzen, das Leiden etc., sowie wir durch die Krankheit in unserem alltäglichen Leben eingeschränkt sind. Hierin liegt aber auch eine Chance. Unsere nach außen, auf andere Dinge gerichtete Aufmerksamkeit wendet sich nach innen. Im Falle einer Krankheit könnte dies ja auch genau der Sinn derselben sein – wir werden mal wieder auf uns selbst zurückgeworfen. So manch einer fragt sich jetzt: „Das mag ja durchaus auch heilsam sein, aber muss das denn mit Krankheit verbunden sein?“ Nun, manchmal scheinen wir gewisse Erfahrungen im Leben einfach durchleben zu müssen. An diesem Punkt könnten wir jetzt tiefer eintauchen in die Fragen nach dem Sinn – dem Sinn des Lebens insgesamt und den Sinn von Erfahrungen im einzelnen, was uns wiederum von Yoga her gesehen auf Themen wie Reinkarnation und Karma hinführt. Doch das ist eine andere Geschichte ...

Wie war das jetzt noch mal mit der Gesundheit? Manch einer lebt jahrelang „gesund“ – ist Vegetarier, Nichtraucher, Jogger, kein Alkohol etc. – und stirbt mit 48 Jahren an einem Herzinfarkt. Manch andere leben über Jahrzehnte „ungesund“ – täglich Zigaretten, Alkohol, Fleisch, kein Sport – und werden 90 Jahre alt. „Siehste“, denkt so mancher Geist, „hat auch nichts gebracht, all das Gesunde“ und lehnt sich mit beruhigtem Gewissen im Fernsehsessel zurück, „Wozu die Anstrengung ...“

Doch könnte hier ein bisher nicht angesprochenes Kriterium zum tragen kommen: Die Lebensqualität. Hat man vielleicht 48 Jahre wirklich gelebt oder lediglich 90 Jahre dahinvegetiert und fragt sich am Ende nach dem Sinn in seinem Leben?

Es scheint wohl, dass letztlich jeder für sich selber entscheiden muss:

- Was ein jeder unter Gesundheit versteht.
- Wie man Lebensqualität für sich definiert.
- Was ein jeder im täglichen Leben als „gesundheitsfördernde Maßnahmen“ umsetzen möchte.

Hilfreich kann es für uns auch sein, wenn wir uns an den Grundsatz erinnern: Es gilt Vermeidbares zu vermeiden und mit Unvermeidbarem bestmöglichst umzugehen. Manchmal finden wir uns in Situationen, die wir so nicht ohne weiteres ändern können (oder wollen). Vor allem dann ist unsere innere Einstellung entscheidend. Vielleicht können wir eine Situation nicht ändern, aber wir können immer unsere innere Haltung, unsere Einstellung verändern – zumindest theoretisch können wir das immer – denn eigentlich wäre es so einfach und doch ist es für uns (oder machen wir es uns) oft so schwer ...

Wir tun Dinge mehr oder weniger bewusst, wo wir genau wissen, dass sie ungesund sind. Haben wir in anderen Bereichen auch solche Erwartungen? Sicher nicht. Wir erwarten z.B. nicht, Spanisch sprechen zu können, wenn wir die Sprache nie gelernt haben. Wir erwarten nicht, einen defekten Motor reparieren zu können, wenn wir nicht gelernt haben, wie das geht. Wir erwarten nicht, Experte in Computerfragen zu sein, wenn wir uns nicht mit dieser Materie vertraut gemacht haben. Genauso ist es auch im Yoga.

Grundsätzlich kann man sagen, es geht darum, etwas (Interesse, Zeit, Entschlossenheit, finanzielle Mittel, Geduld etc.) einzubringen, um dann etwas zurück zu bekommen, um welchen Bereich es sich auch handelt.

Also: Wenn du gesund sein willst, dann musst du gesunde Dinge tun. Du kannst nicht Gesundheit erwarten, wenn du ungesunde Dinge tust. Das ist im Grunde genommen eine ganz einfache und logische Tatsache und doch fällt es uns scheinbar irgendwie so schwer, dieses Wissen im täglichen Leben umzusetzen.

Nun könnte man noch weiter gehen und fragen: Was ist denn Gesundheit? Jung, sportlich, dynamisch, schön, leistungsfähig zu sein? Verstehen wir das unter Gesundheit? Oder eher, dass unser Körper reibungslos, problemlos funktioniert, ohne dass wir uns um ihn kümmern müssten? Ist Gesundheit, wenn ich mich in meinem Körper, in meinen Emotionen, in meinem Geist, in meinem Sein wohl fühle, dass ich mich mit mir selber wohl fühle, egal welche Herausforderungen das Leben an mich stellt?

Offenbar kann eine Definition von Gesundheit etwas sehr individuelles, subjektives sein. Allgemeingültig kann man vielleicht sagen, dass ein körperliches Leiden welcher Art auch immer, sicherlich auch unser ganzes Sein beeinträchtigt. Habe ich Schmerzen, werde ich wohl kaum motiviert, enthusiastisch und effizient irgendeine meinen Körper fordernde, geistig anspruchsvolle, konzentrierte Arbeit leisten können. Man denke nur an das eingangs genannte Thema der Sitzens: Was geschieht, wenn ich meditieren möchte und bereits nach weniger als 5 Min. fühle ich Verspannungen im Rücken durch die für mich vielleicht ungewohnte Haltung, die Nase juckt, im Ohr kitzelt es und das rechte Bein schläft ein. Wird es mir möglich sein, meine Konzentration (z.B. auf den Atem) aufrecht zu erhalten? Mit größter Wahrscheinlichkeit erst mal nicht. Da fordert der Körper unsere Aufmerksamkeit, er drängt sich in den Vordergrund. Mit der Konzentration, der Ruhe und dem Frieden ist es dann meist vorbei.

Eigentlich ist es doch ganz einfach: Man muss ja nur still sitzen und sich lediglich auf nur eine Sache konzentrieren. Doch fällt uns das leicht? Nein, das ist eben ganz schön schwierig.

Bei den "Frankfurter Gesprächen" (kurz "FG") handelt es sich um einen losen Zusammenschluss mehrerer Berufsverbände aus der freien Lebens- u. Gesundheitsberatung.

Der Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV) nimmt an den FG teil, da das Unterrichten von Yoga in diesen Bereich fällt.

Die FG begannen bereits vor ca. 2-3 Jahren, als das "Lebensbewältigungshilfegesetz" (LbhG) dem freien Gesundheitsbereich akut mit erheblichen Einschränkungen drohte (und leider nach wie vor aktuell ist), um gemeinsam mehr Gewicht zu bekommen und Gesetzesvorhaben und einer erneuten Sektenhysterie im Vorfeld zu begegnen.

Zu diesem Zweck wurde eine Presse- und Koordinationsstelle eingerichtet, deren Aufgabe eine umfangreiche Presse- und Lobbyarbeit mit dem Ziel ist, den in der freien Gesundheits-Szene verwandten Arbeitsmethoden und Lebensvorstellungen mehr gesellschaftliche und politische Akzeptanz zu verschaffen.

Eine Arbeitsgruppe der FG hat Ethikrichtlinien erarbeitet, weitergehende Qualitätsmerkmale sind in Vorbereitung. Damit soll Seriosität und Qualität gewährleistet und auch nach aussen demonstriert werden.

Natürlich arbeiten wir auch ohne Richtlinien seriös, Untersuchungen zufolge ist die Zufriedenheit bei Inanspruchnahme "freier" Gesundheitsangebote oft sogar grösser als bei traditionellen medizinischen Behandlungen.

Daß die freien Anbieter auf dem Gesundheitsmarkt sehr positive, wirkungsvolle Methoden anwenden wird teilweise auch sachlich durchaus anerkannt, nur gibt es in unserer Gesellschaft z.T. erhebliche Ängste vor allen Dingen, die nicht den westlichen Naturwissenschaften oder den grossen Kirchen zuzuordnen sind. Daher ist zu befürchten, dass die Tätigkeit des "Lebensberaters" (Yogalehrer gehören per Gesetz dazu) geregelt wird. Wenn wir solch eine Regelung nicht selbst steuern oder wenigstens beeinflussen können, wird das durchaus starke Nachteile bringen.

Vielleicht werden sich einige denken, was soll ich mich um blöde Politik kümmern? Ich will doch bloß in Ruhe Yoga machen, das wird sich schon regeln. —

...Bis jemand kommt der vom Metier keine Ahnung hat und ihnen sagt, was sie machen dürfen und ob sie überhaupt noch etwas machen dürfen.

Damit sich die Dinge nach unseren Vorstellungen regeln ist die Arbeit des Bundes der Yoga Vidya Lehrer gemeinsam mit anderen Verbänden notwendig. Ich bitte daher dringend alle Yogalehrer, die noch nicht Mitglied sind, es zu werden. Je grösser wir sind, um so mehr Gewicht hat unsere Stimme!

Wer mehr über die Arbeit der "Frankfurter Gespräche" erfahren möchte kann sich im Internet unter www.frankfurter-gespraech.de informieren.

Eindrücke und Gedanken einer spirituellen Indien-Reise

von Anni Radha Attner,

geb. 1934, seit mehr als 15 Jahren interessiert an Yoga, VHS-Kurse über viele Jahre. Januar 1996 Abschluß einer 2-jährigen Yogalehrer-Ausbildung bei Sukadev in Frankfurt mit anschließendem Weiterbildungsjahr; fortlaufend Besuch von Seminaren im Westerwald. Radha unterrichtet seit 1995 offene Anfängerkurse und offene Stunden im Yoga Vidya Center Frankfurt.

Das Abenteuer beginnt ...

Am Morgen des 20. November 2000 traf sich unsere Gruppe von 24 Teilnehmern vor dem Abfertigungsschalter der Kuwait Airlines in Frankfurt, um gemeinsam eine vom Haus Yoga Vidya e.V. veranstaltete spirituelle Reise nach Rishikesh – dem „Ort der Rishis (Seher)“ – zu unternehmen. Nach der Gepäckabfertigung, den Sicherheits- und Paßkontrollen waren unsere Begleiter Sukadev, Shivakami, Suguna und Keshawa und auch wir selbst sichtlich erleichtert, als wir alle im Flugzeug unsere Plätze eingenommen hatten und um 12.00 Uhr starteten.

Nach 5 Stunden Flugzeit landeten wir in Kuwait, wo wir vier Stunden Aufenthalt hatten. Nach weiteren 4 Flugstunden mit Kuwait Air landeten wir schließlich um 5 Uhr morgens Ortszeit am 21. November in New Delhi. Der Zeitunterschied betrug ebenfalls 4 Stunden. Wir waren alle sehr froh, endlich dazusein.

Verglichen mit europäischen Flughäfen machte die Ankunftshalle von New Delhi einen eher ärmlichen und verwahrlosten Eindruck. Trotzdem klappte die Gepäckausgabe und auch unseren Bus, der uns nach Rishikesh bringen sollte, fanden wir schließlich. Nach dem Verladen des Gepäcks im Businneren kletterten wir über Koffer und Taschen, um schließlich recht und schlecht einen Sitzplatz für die vor uns liegende sechsstündige Busfahrt zu finden. Dann fuhren wir los über holprige Straßen und mit lautem Hupen. Das Hupen ist hier üblich und soll unter anderem die Überholabsicht signalisieren. Unsere Ohren mußten sich an diese Praxis erst einmal gewöhnen. Aber es ist durchaus eine sinnvolle Maßnahme, um Unfälle zu vermeiden!

Von der Schwierigkeit der Einfachheit

von Shankari Daniela Zeller

Neulich hat jemand zu mir gesagt: „Yoga – das ist doch bestimmt ganz schön schwierig. Ich kann gar nicht so lange im Schneidersitz sitzen, schon nach weniger als 5 Min. tun mir die Beine weh!“

Was gäbe es dazu als Antwort zu sagen? Nun, zum einen sitzt man in einer Hatha Yoga Stunde in der Regel nicht „stundenlang“ mit gekreuzten Beinen. Zum anderen: Auf eine Art und Weise mag Yoga schwierig sein – genauso schwierig (oder so leicht), wie man z.B. eine neue Sprache lernt, oder wie man lernt einen Computer zu programmieren und eine Homepage zu erstellen, oder wenn man einen neuen Beruf erlernt ... Schwierig oder leicht, das ist etwas sehr subjektives.

In bezug auf Yoga würde ich dem folgenden Satz zustimmen: Yoga ist einfach, aber ich sage nicht, dass es leicht ist!

Fragt sich, was denn eigentlich nicht leicht ist. Vor allen Dingen die menschliche Natur mit ihren Konditionierungen und Gewohnheiten (die „negativen“, d.h. für unsere Entwicklung hinderlichen sind gemeint) zu verändern. Das ist es, was die Sache so schwierig macht.

Wenn wir einmal schauen, wie wir denn mit manchen Themen umgehen, die unser alltägliches Leben betreffen, so finden wir oftmals ein Phänomen, das ich am Beispiel der Gesundheit verdeutlichen möchte: Es ist erstaunlich zu beobachten, dass wir oftmals Gesundheit erwarten und sogar als selbstverständlich ansehen, uns aber dafür nicht einsetzen.

Die Yogapsychologie sagt, daß die Tatsache, daß wir wissen, daß B existiert, und B doch nicht A sein kann, uns implizit zwischen Zeilen sagt, daß es zwischen A und B eine tiefer liegende Verbindung, wie zwischen dem Seher und dem Gesehenen, geben muß. Ein vollkommen abgetrenntes B kann nicht zum Objekt des Wissens für A werden. Während A sagt, "ich unterscheide mich von B", so ist sich A nicht vollständig bewußt, was es sagt, denn, obwohl A sich - charakteristisch betrachtet, in Raum und Zeit - von B unterscheidet, so weist die Tatsache, daß A von der Existenz von B weiß, auf eine tiefere Wahrheit hin, als es im ersten Augenblick aussehen mag. Hier ist eine tiefere Psychologie, nämlich, die Philosophie von dem Wahrnehmen oder Wissen. Eine versteckte Verbindung von A mit B ist der Grund hinter dem Wissen, das A von B hat, und A benutzt diese Tatsache von dieser Verbindung als Vorteil, und berührt B mehr durch diesen Wissensprozeß, als durch die Form oder den Namen, den B scheinbar in dieser vorübergehenden Örtlichkeit angenommen hat. Wenn wir auf diese Weise im Yoga immer weiter voranschreiten, treffen wir auf immer größere Schwierigkeiten, die für unseren Geist nicht immer sofort verständlich ist. Je langsamer wir darum vorgehen, desto besser ist es. Wir müssen sehr langsam vorgehen. Die Vereinigung oder das Zusammenkommen in tiefer Einheit zwischen Seher und Gesehenem ist das Ziel von *Dhyana* oder Meditation, und bis zu diesem Ende müssen wir mit großer Sorgfalt voranschreiten.

Von Delhi nach Rishikesh

Trotz der morgendlichen Dunkelheit konnte ich entlang der Straße die ärmlichen Behausungen sehen, die nicht gerade einen einladenden Eindruck machten. Da dies meine erste Indienreise war, war ich über diesen Anblick schon ziemlich schockiert. Meilenweit, wohin ich auch schaute, das gleiche Bild: windschiefe, ärmlich anmutende Bretterbuden mit Rolläden, die zu dieser frühen Tageszeit noch heruntergelassen waren. Später konnte ich feststellen, daß es sich um Ladenfronten oder auch Werkstätten für Autoreparaturen, Schreinereien oder andere Handwerksbetriebe handelte. Daneben oder auch dahinter lagen wohl auch Wohnstätten der Ladenbesitzer. Zwischen den Ladenzeilen gab es dann auch zeltartige Gebilde aus Strohmatten oder Wellblechhütten, die ebenfalls als Unterkünfte dienten. Dazwischen liefen Kühe, Ochsen und Schweine herum. Mir bot sich ein Bild, wie es vielleicht bis vor einigen hundert Jahren auch bei uns üblich gewesen sein mag. Fließendes Wasser war – wohl kostenlos für jedermann – an Zapfstellen entlang der Straße zu haben. Hier im Freien wird die morgendliche Toilette bewerkstelligt, bevor der Arbeitsalltag beginnt. Dazwischen gibt es Brachland oder Zuckerrohrfelder. WCs in den Wohnungen scheinen aber nicht üblich zu sein, so daß dazu nur die freie Natur verbleibt. In Indien spielt sich überhaupt das Leben weitgehend auf der Straße ab.

Nach der halben Fahrzeit gab es für uns eine kurze Pause in einem Rasthaus mit wunderschön gepflegten Gärten, wohl für die etwas wohlhabenderen Schichten. Hier bekamen wir auch unser erstes indisches Frühstück.

Wir fuhren weiter, immer bergauf, passierten Haridwar und den Ort Rishikesh und auch hier immer das gleiche Bild: ein buntes Treiben, Geschäftigkeit, Chaos, Schmutz, Armut und trotzdem lächelnde, froh gestimmte Menschen, die das Leben so anzunehmen scheinen, wie es eben ist. Zu unserem Ziel, dem Wallfahrtsort Muni-ki-reti bei Rishikesh am Fuß des Himalaya war es jetzt nicht mehr weit. Es ging nochmals steil bergauf und dann waren wir endlich gegen Mittag im Sivananda Ashram angekommen.

Im Sivananda Ashram am Fuß des Himalaya

Nach einer herzlichen Begrüßung durch Shri Karthikeyan, der für unsere Gruppe alles vorbildlich organisiert hatte, und nach dem Abladen unseres Gepäcks bekamen wir unsere Zimmer zugewiesen, die alle im gleichen Haus, dem Ishwari Bhawan, lagen. Der Eingang des vierstöckigen Flachbaus war mit einem Scherengitter gegen die auf dem Ashramgelände lebenden Affenfamilien gesichert und seine Fenster mit Fliegengittern versehen. Unser geräumiges Zimmer war mit zwei Betten, zwei Stühlen, einem Tisch und einem in die Wand eingebauten Regal ausgestattet.

Ein Vorraum mit Spülbecken, der wohl als Küche dienen könnte, gehörte ebenso zu unserer Unterkunft wie ein Bad mit Waschbecken, Toilette und zwei großen Eimern und zwei Plastikbechern. Letztere waren die Utensilien, die aus Wasserpargründen als Dusche dienten. Nach ein bißchen Üben gewöhnten wir uns daran. Für die nächsten zwei Wochen waren wir hier gut untergebracht. Nun mußten noch einige Formalitäten bei der Ashram-Rezeption erledigt werden.

Der Sivananda Ashram, einer der größten in Indien, ist auf hügeligem Gelände oberhalb der heiligen Ganga angelegt und umfaßt zahlreiche Tempel, Yoga- und Meditationshallen sowie Nebengebäude, die Yoga Vedanta Forest Academy, eine eigene Druckerei, eine Bibliothek, ein Krankenhaus und Unterkünfte für die Swamis (Mönche), Mitarbeiter und Gäste. Unter den 120 Swamis, die hier leben, befinden sich auch noch einstige Schüler Sivanandas, die eine hohe Bewußtseinsebene erreicht haben.

Von der Anhöhe bietet sich ein malerischer Blick auf den Ganges, die Hängebrücke und die auf dem gegenüberliegenden Ufer gelegenen zahlreichen anderen Ashrams.

Das ganze Gelände ist gepflastert bzw. asphaltiert und macht einen sehr sauberen und gepflegten Eindruck. Die Atmosphäre hier ist sehr friedlich und getragen und die positive Energie ist überall zu spüren. Die Swamis in orangefarbene Tücher gehüllt, die Brahmacharis in weiß und alle anderen Menschen, denen man hier begegnet, strahlen viel Ruhe und Gelassenheit aus. Der hier übliche Gruß „Hari Om“ wird von den meisten mit einem freundlichen Lächeln erwidert.

An unserem Ankunftstag bekamen wir dann noch ein Abendessen in einem speziell für uns zur Verfügung gestellten Speisesaal, mit Tischen und Stühlen ausgestattet. Alle anderen Bewohner und Gäste bekamen ihre Mahlzeiten in einem großen Eßsaal auf dem Boden sitzend serviert. Das Essen für uns war einfach aber sehr schmackhaft, nur mild gewürzt und sehr bekömmlich. Es wurde von liebenswürdigen jungen Brahmacharis und Helfern gekocht und serviert. Unser erster Tag klang dann mit dem Abendsatzang aus und nach 36 Stunden ohne Schlaf fielen wir todmüde ins Bett.

Intensives Sadhana (spirituelle Praxis)

Da es sich, wie uns schon vorher bekannt gewesen war, um eine spirituelle „Pilgerreise“ handelte und wir hier waren, um intensives Sadhana (spirituelle Praxis) zu üben, uns von der starken Schwingung im Sivananda Ashram inspirieren zu lassen, die Wirkungsstätte von Swami Sivananda kennenzulernen, Swami Sivanandas Gegenwart und Nähe zu erfahren und schließlich am Fuß des Himalaya, an den Ufern des heiligen Ganges zum eigenen Selbst zu kommen, gestaltete sich unser Tagesablauf wie folgt:

Und dieser Terror paßt sich, aufgrund der Unfähigkeit des eigenen Geistes, den Anforderungen der Meditation an. Auf diese Weise landet der Sucher, aufgrund verschiedener blockierender Kräfte, in seinem eigenen Tumult, was im dritten Kapitel der *Vibhuti Pada*, den Sutras von Patanjali, erwähnt wurde.

Von der Meditation zum *Samadhi*

Während der Konzentrationsprozeß vier Prozesse in sich trägt, so gibt es bei der Meditation nur drei. Das Ablehnen findet nicht mehr statt. Das Bewußtsein des Meditierenden und das Bewußtsein von dem Wesenhaften des Meditationsobjektes, zusammen mit dem Konzentrations- oder Meditationsprozeß, verbleiben, was als *Dhyatr*, *Dhyeya* und *Dhyana* bekannt ist. Diese drei Prozesse bleiben bestehen, doch die Anforderung an das Bemühen an einen Teil des Geistes, bestimmte Gedanken abzulehnen, hört auf. Wir schweben direkt auf das Meditationsobjekt zu, dabei ist unsere ganze Persönlichkeit, und nicht nur ein Aspekt des Geistes, eingebunden. Die ganze Meditation ist im spirituellen Sinne eine integrierte Bewegung des gesamten Geistes, und nicht nur eines Teilaspektes. Angesichts dieser Analyse über den Kernpunkt der Meditation, sind jedoch nur wenige reif dafür. Wir bemühen uns unnötigerweise und erreichen gar nichts. Wir haben jedoch das Ziel vor Augen und werden einer Tages, früher oder später, möglicherweise in diesem oder einem anderen Leben, mit der Gnade Gottes, das Ziel erreichen. Es macht nichts, denn eines Tages werden wir dort ankommen. *Dhyana* findet statt, wenn sich unser ganzes gefühlvolles Dasein zum Meditationsobjekt hinbewegt. Dies wird von Patanjali als "*Pratyayaikatanata*" oder als der kontinuierliche Fluß bezeichnet. Dieses Fließen ist ohne Unterbrechung, doch ist es ein vollkommenes Fließen, so als würde Öl von einem Behälter in einen anderen fließen, oder wie bei dem Fließen einer Lampe, wo die Funken in einem derart harmonischen Prozeß umeinander sprühen, so daß wir die einzelnen Funken in diesem Verbrennungsprozeß nicht mehr wahrnehmen. Die ganze Flamme sieht wie ein vollkommenes Ganzes aus. Ähnlich bilden bei der Meditation die einzelnen Gedanken einen kontinuierlichen Fluß, wobei sich die einzelnen Gedanken nicht mehr voneinander unterscheiden lassen. Sie bilden zusammen, wie bei der Fließbewegung eines Flusses, wo man die einzelnen Wassertropfen nicht mehr voneinander unterscheiden kann, einen vollkommenen Prozeß. Der ganze Fluß bildet eine Masse. Auf die gleiche Weise nimmt der Geist die Form einer Masse an, die sich als Ganzes zum Objekt, auf das wir uns zum Zweck der Vereinigung konzentrieren, hinbewegt.

Die Vereinigung ist im Yoga als *Samadhi* bekannt. Dieses ist ein hartes Wort, denn jeder hat seine eigene Vorstellung davon, was ganz normal ist, und wir fürchten uns, wenn wir an die verschiedenen Definitionen denken. Ein vollkommenes Auflösen unseres Seins in irgend etwas ist unmöglich. Wir können uns nicht vollständig mit irgend etwas identifizieren. Wir können nicht zu etwas werden, was wir selbst nicht sind. A kann nicht zu B werden. A bleibt A, und B bleibt immer B; und dies ist das Wesen der Welt. Doch warum sollte A gleich A und B gleich B sein und nicht anders?

Die Notwendigkeit eine gute Beziehung zwischen Bewußtsein und Unterbewußtsein herzustellen

Niemand kann, wenn er diese Stufe erreicht, weder seine eigenen Prozesse selbst verstehen noch praktizieren, besonders dann nicht, wenn er sich mit seinem eigenen Geist und nicht mit anderen Leuten auseinandersetzen muß. Wenn wir erkennen, daß die Objekte lediglich psychologischer Natur sind und es keine anderen Objekte gibt, endet unsere Beziehung zu den Objekten und den Menschen der Welt. Objektkörper scheinen, aufgrund einer besonderen Funktionsweise des Geistes, äußerlich zu sein, und wenn diese Funktionsweise nicht mehr existiert und in einen vollkommen anderen Prozeß transferiert wurde, hören die sogenannten Menschen und Objekte auf zu existieren. Auf diese Weise müssen wir uns nur mit unserem Geist und nicht mit den Menschen und Dingen dieser Welt auseinandersetzen. In unserem Geist findet ein schrittweiser Heilungsprozeß statt, der durch die konstante Führung eines erfahrenen Lehrers begleitet werden muß. Wir sind alle auf emotionaler Ebene mit den Dingen verbunden. Diese emotionalen Bindungen müssen direkt, indirekt oder auf andere Weise mit Hilfe der Meditation korrigiert werden. Wenn wir uns andererseits, durch unseren bewußten Geist in der Konzentration auf unser religiöses Ideal, im Yoga unter Druck setzen, wird unser Unterbewußtsein sich dagegen auflehnen. Wir werden - einerseits innerlich und andererseits äußerlich - zu einer zweigeteilten Persönlichkeit, und wir versuchen Yoga zu üben, wobei wir nur von einem zurückgezogenen Geist träumen und tagsüber ein ungesundes Leben führen.

Manchmal werden Yogis zu Sonderlingen, unsozial, antisozial und innerlich unglücklich, weil sie keine Fortschritte bei der richtigen Beziehung zwischen Bewußtsein und Unterbewußtsein erzielt haben. Die beiden Bewußtseisebenen bleiben immer getrennt. Sie sind wie zwei Heerlager, die nicht miteinander übereinstimmen. Das Bewußtsein findet keine Übereinstimmung mit dem Unterbewußtsein und umgekehrt. Psychologen sagen, daß es ein tieferes auf-rührerisches Unterbewußtsein gibt, das als 'Unbewußtsein' bekannt ist, von diesem rassistischen 'Unbewußtsein' wird gesagt, daß es uns mit der Menschheit als Ganzes verbindet. Und dies ist der Grund, daß wir immer nur an die Menschheit und an nichts anderes in der Welt denken können. All unsere Probleme werden als menschliche Probleme gesehen. Woran liegt das? Warum sollte es nichts anderes geben? Es liegt an der Verbindung zu der Spezies, als die wir geboren wurden. Deshalb sind unsere Probleme, Probleme der menschlichen Spezies, und haben scheinbar keine andere Ursache, obwohl diese anderen Ursachen von größerer Bedeutung sein könnten, als die der menschlichen Probleme. Wenn wir also in die tieferen Ebenen der Yogapraxis eindringen, betreten wir gefährliche Zonen, verbotene Bereiche, wo selbst die Engel sich fürchten. Doch wenn wir einen guten Guru haben, brauchen wir nichts zu befürchten. Niemand sollte glauben, keinen Guru zu benötigen. Dies ist eine Dummheit. Er wird keine Fortschritte machen, denn er wird sich immer größerem Terror gegenübersehen, und dieser Terror kommt nicht von außen, sondern von innen.

5.00-6.00 Uhr	einleitende Mantras mit anschließender 30minütiger stiller Meditation und kurzem Vortrag in englischer Sprache im Samadhi Shrine
6.00-7.00 Uhr	Kirtan, Shiva Puja, Arati im Vishvanath-Tempel
7.30h Uhr	Frühstück
8.30 Uhr	Asanas
10.00-11.30h	Vortrag verschiedener Swamis, speziell für unsere Gruppe Yoga Vedanta Forest Academy
Nachmittag	zur freien Verfügung alternativ:
14.30 Uhr	Tee bei Swami Hamsananda neben Post Office anschließend Sanskrit-Unterricht bei Swami Hamsananda
17.30-18.15h	Bhajan, Kirtan und Ganga Arati im Sivananda Kutir
18.40h	Abendessen
19.30-ca. 22.00	Abend-Satsang mit Kirtan, Rezitation der Bhagavad Gita und Vortrag im Samadhi Shrine

Wer noch mehr Spiritualität praktizieren wollte, war auch jederzeit beim Maha Mantra Kirtan (Singen von „Hare Rama Hare Krishna“) willkommen, das Tag und Nacht in der Bhajan Hall rezitiert wurde. Daneben gab es die Bibliothek mit einem Nachmittags-Satsang nur für Frauen sowie die Möglichkeit, für sich selbst im Haus von Swami Sivananda zu meditieren.

Wie man sieht, war unser Tag mit spirituellen Praktiken und Ritualen ausgefüllt, wie sie uns ja auch schon vom Haus Yoga Vidya her bekannt sind. Dies alles am Wirkungsort von Sivananda zu zelebrieren war für uns alle ein einmaliges Erlebnis, obwohl vieles auch eher befremdend wirkte, zum Beispiel die ohrenbetäubende mechanische Trommel während des Arati am Ende der Shiva Puja.

Bei vielen Ritualen konnte ich immer wieder Parallelen zu unseren christlichen Riten feststellen und ich lese auch immer wieder in allen Büchern der indischen Meister - und auch Swami Sivananda bringt es immer wieder zum Ausdruck -, daß wir unsere eigene Religion pflegen sollten.

Hier noch einige Anmerkungen zu den einzelnen Tempeln:

Beim Samadhi Shrine handelt es sich um eine riesige Halle, in der sich an einem Ende das Grabmal Sivanandas befindet und es sind auch viele überlebensgroße Bilder von Sivananda aufgestellt. Seine Energie ist allgegenwärtig und spürbar.

Auch der Vishvanath-Tempel ist ein monumentales Bauwerk mit einem offenen Innentempel, in dem täglich mehrmals eine Shiva Puja zur Verehrung des Lingam als Symbol Shivas, durchgeführt wird – ein sehr erhebendes Ritual. Einmal durfte unsere Gruppe an diesem Ritual mitwirken, was eine große Ehre für uns war. Das ununterbrochene Rezitieren durch den Priester von Mantras während der Zeremonie hat uns die göttliche Energie spüren lassen.

Im Samadhi Shrine wurde an einem Donnerstag abend speziell für uns von Shri Karthikeyan eine Paduka Puja arrangiert, die an diesem heiligen Ort ganz besonders erhebend auf uns wirkte. Auch der abendliche Kirtan im Samadhi Shrine, angeleitet von einer Gruppe junger Brahmacharis, wohl der Musikergruppe des Ashrams, die mit viel Rhythmus und Begeisterung musizierten, war ein Erlebnis und eine erfreuliche Erfahrung für uns. An zwei Abenden durfte unsere Gruppe ebenfalls den Satsang musikalisch gestalten, was einen Begeisterungssturm auslöste. Im Verlauf des Abend-Satsangs gab es auch immer interessante Vorträge, die von Sukadev übersetzt oder später erklärt wurden.

Im Sivananda Kutir am Ufer des Ganges, wo Sivananda viel seiner Zeit in Zurückgezogenheit und Gebet zugebracht und auch seinen Körper verlassen hat, war viel Energie und Kraft zu spüren. Dort verneigen sich seine Verehrer und knien andächtig vor seinem Bett nieder, um Kraft zu schöpfen. Das abendliche Arati zur Verehrung der heiligen Ganga (Ganges) war eine feierliche Handlung, die mich tief beeindruckt hat. Blüten, Licht und Prasad wurden symbolisch dem lebensspendenden Fluß geopfert.

Am Nachmittag bot sich Gelegenheit, Swami Hamsananda, einen überaus liebenswerten direkten Schüler von Swami Krishnananda, der schon seit den 1960er-Jahren im Ashram lebt, zum Tee zu besuchen. Dabei konnte man ihm alle möglichen Fragen stellen und auch Sanskrit bei ihm lernen, wovon einige aus unserer Gruppe Gebrauch machten.

Obwohl die Vedanta Forest Academy, die Yoga-Universität des Ashrams, während der Wintermonate geschlossen ist, wurden speziell für unsere Gruppe Vorträge arrangiert, die alle sehr interessant waren. Ganz besonders aber haben die Vorträge von Swami Padmanabhananda, einem ehemaligen Ingenieur aus der gehobenen indischen Bevölkerungsschicht, einen unvergeßlichen Eindruck auf uns alle gemacht, was wohl auch an seiner liebevollen und überzeugenden Persönlichkeit und Ausstrahlung lag. Es war erhebend und belebend, ihm zuzuhören, wenn er aus der Bhagavatam (indische Schrift) zitierte.

und wir empfinden eine bestimmte Beziehung zu IHM. Diese Dinge müssen wir uns durch wiederholtes Beten, regelmäßiges Sitzen für das *Japa* oder das Singen des Göttlichen Namens, was uns zur Konzentration bringt, auf ewig bewahren. Dies ist eine Konzentrationstechnik.

Es gibt noch andere Konzentrationstechniken, die man nicht unbedingt als religiös bezeichnen kann. Sie sind mehr psychoanalytischer oder psychologischer Natur, und sie werden von Hatha-Yogins, Tantrikern und anderen empfohlen. Bei jenen Techniken bedarf es keiner göttlichen Gedanken im Sinne eines allgegenwärtigen Schöpfers, doch kann es andere spezielle Dinge geben, an die man sich gefühlsmäßig bindet. Es gibt dabei kleine Geheimnisse. Die ganze Meditation ist die geheimnisvolle Funktionsweise des Geistes, entsprechend der Anweisungen, die der Geist von einer höherstehenden Macht erhalten hat. Womit ist der Sucher gefühlsmäßig verbunden? Nur er weiß es, und er kann es nicht einfach ausschreien und er wird es auch nicht tun. Doch er muß sich seinem Guru offenbaren, so wie sich ein Patient seinem Arzt gegenüber offenbart. Der Patient sollte dem Arzt nichts vorenthalten, wenn er geheilt werden möchte. Ähnlich verhält es sich im spirituellen Leben, denn auch hier muß es ein vollständiges Geständnis gegenüber der höheren Macht geben, so wie es manchmal auch von den Kirchen verlangt wird. Auf diese Weise gesteht der Schüler alles Innerliche und Äußerliche, das ganze Gefühlsleben, vor seinem großen Guru, der für den spirituellen Fortschritt des Schülers verantwortlich ist. Darum gibt es kein Verstecken vor einem Guru, wenn wir einen bestimmten Menschen als unseren Guru auserwählt haben.

Wir sollten uns in unseren Gefühlen zu den Objekten nicht unter dem Eindruck zerreißen lassen, daß sie unheilig wären, denn es gibt letztendlich nichts Unheiliges in der Welt. Wir wurden irgendwie in eine Atmosphäre von Religiosität hineingeboren, was uns manchmal glauben läßt, daß irgend etwas falsch läuft, und darum muß es als Religion verworfen werden, da es im Gegensatz dazu steht. Doch Religion steht zu nichts in Opposition. Es steht nur im Gegensatz zum Mißverständnis zur Beziehung zu den Dingen. Die Yogapraxis ist sehr schwierig. Sie ist schwierig, und man braucht lange Zeit, um die Anforderungen zu verstehen. Es ist kein plötzliches Zurückziehen gefragt. Yoga ist ein Prozeß gesunder Lebensführung, und kein ungesundes Lösen aller Bindungen, als würde man alle Fesseln auf einmal sprengen wollen. Selbst wenn wir bestimmte Gefühle hegen, die als unheilig gelten, und selbst wenn wir glauben, daß sie spitzbübisch sind, so müssen diese Gefühle, so lange sie vorherrschen, als Freunde betrachtet werden. Denn die Assoziationen, die wir in uns tragen, sind derart intensiv, daß wir mit diesen Gefühlen, den Knoten der Assoziationen schrittweise auflösen müssen. Im Yoga kennt man nicht das Knoten sprengen. Man kennt nur ein schrittweises Auflösen eines Knotens, denn ein ungestümes Vorgehen kann einen unheilvollen Prozeß nach sich ziehen.

Die Rolle der konstruktiven Gefühle bei Eingangsstufen der Meditation

Unsere Vorstellungen sind nicht nur logisch, sondern auch von Gefühlen begleitet. Wenn wir uns ein Konzentrationsobjekt auswählen, müssen wir darauf achten, daß es mit unseren Gefühlen übereinstimmt. Wir können uns beispielsweise nicht auf eine vor uns befindliche Schlange konzentrieren, obwohl sie für den eigentlichen Konzentrationszweck völlig in Ordnung wäre. Doch gefühlsmäßig hätten wir bei dem Gedanken an eine vor uns befindliche Kobra ein Problem. Es käme aus guten Gründen zu einer inneren Disharmonie. Doch wenn wir ein Objekt auswählen, das unseren gefühlsmäßigen Vorstellungen entspricht, kann sich unser Geist sofort darauf konzentrieren. Während es einerseits richtig ist, dem Konzentrations- oder Meditationsobjekt zugetan zu sein, so muß man andererseits darauf achten, um welche Art von Gefühl es sich dabei handelt. Es gibt solche und solche Gefühle. Selbst wenn wir uns rebellisch, rüde oder ungebührlich verhalten, so handelt es sich dabei um Gefühle. Doch sind dies nicht die Gefühlsarten, von denen wir bei den Beziehungen zu den Konzentrationsobjekten sprechen. Rebellische Gefühlsregungen lenken ab und sind nicht gesund. Sie zerreißen unsere Persönlichkeit in Stücke und treiben uns in verschiedene Richtungen. Doch die konstruktiven Gefühle verbinden die Teile unsere Persönlichkeit zu einem Ganzen, und wir werden leuchtender als ein tyrannisches Individuum mit ichbezogener Einstellung. Wenn wir die Stirn runzeln, befinden wir uns in einem Gemütszustand. Wenn wir lächeln, haben wir einen anderen Gemütszustand. Doch sind beide Gemütszustände von unterschiedlicher Qualität. Wenn wir skrupellos und grausam sind, haben wir ebenfalls einen Gemütszustand. Wenn wir voller Mitleid, freundlich und dankbar sind, hegen wir ebenfalls bestimmte Gefühle. Es gibt die verschiedensten Gemütszustände, doch wir müssen herausfinden, wo wir stehen. Die konstruktiven Gefühle stärken unsere Persönlichkeit, wohingegen die destruktiven Gefühle uns schwächen und unseren Allgemeinzustand weiter herunterziehen. Um das richtige Konzentrationsobjekt herauszufinden, bedarf es anfangs eines umfangreichen psychologischen Trainings.

Das ist der Grund, warum uns viele Yogalehrer, Gurus und Meister sagen, daß es gut und Erfolg versprechend ist, sich des Singens des Göttlichen Namens anzunehmen, anstelle sich mit den Gedanken und Gefühlen des Geistes auseinanderzusetzen, womit wir nicht vertraut sind. Jeder hat seine eigenen Vorstellungen von Gott, dem Allmächtigen Schöpfer, egal welcher Religion jemand angehört. Es ist jedem klar, daß die eigenen Vorstellungen von Gott, die besten Gedanken sind. Es gibt für uns keine besseren Gedanken. Hier kommen die Gefühle zu brüderlicher Einheit, und auch die eigene Logik funktioniert dann in einer wunderbaren Weise. Auf diese Weise ist *Japa*, das Wiederholen eines Gottesnamens, die Konzentration auf die Bedeutung eines *Mantras* oder die Formel, die den göttlichen Namen enthält, als die beste Methode anzusehen, um den Geist zur Konzentration zu bringen. Wenn wir zu Gott beten, sprechen wir gefühlsmäßig etwas aus. Wir sprechen wortlos und voller Gefühl zu Gott,

Auch alle anderen Referenten gaben uns tiefe Einblicke in die Yoga- und Vedanta-Lehre.

Ein Havan (Feuerzeremonie), die speziell für unsere Gruppe zelebriert wurde, wird für alle ein unvergeßliches Erlebnis bleiben.

Dieser Ashram ist wahrlich ein sehr spiritueller Ort und wir sind sehr dankbar, daß wir die spirituelle Schwingung erleben durften.

Haridwar, die heilige Stadt

Auf unserem Programm standen auch einige Ausflüge. So fuhren wir an einem Nachmittag nach Haridwar, einem der heiligsten Pilgerorte Indiens, wo sich alle sieben Jahre Millionen Pilger zu spirituellen Feiern und Gottesverehrung treffen. Zuerst besuchten wir einige Tempel, unter anderem auch den Samadhi-Schrein von Anandamayi Ma, von dem eine wunderbare Energie ausstrahlte. Am Ufer des Ganges angekommen, ließen wir erst unser Blumenschiffchen mit Kerze den Fluß hinuntergleiten und setzten uns ans Flußufer, denn es schien, daß jetzt nach Einbruch der Dunkelheit die Zeremonie bald beginnen würde. Einige der Pilger waren noch dabei, ihr rituelles Bad in der eisigen Ganga zu nehmen. Ehe es uns bewußt wurde, machte uns ein junges Mädchen einen roten Punkt aufs Ajna Chakra (Energiepunkt zwischen den Augenbrauen bis Mitte der Stirn bzw. Mitte des Kopfes) – gegen Bezahlung versteht sich. Dann begann das Schwenken der Lichter für das Arati (Lichterzeremonie) am gegenüberliegenden Flußufer. Über dieses Ritual war man in unserer Gruppe geteilter Meinung, wohl auch wegen der eher kommerziellen Seite des Geschehens. Die noch verbleibende Zeit nutzten wir im nahegelegenen Basar, um uns umzuschauen oder Einkäufe zu tätigen. Es war schwierig, sich der zahlreichen Bettler zu erwehren. Bald waren wir wieder alle vereint und waren froh, die Rückfahrt nach Rishikesh antreten zu können.

Swami Hamsananda begleitete uns an einem anderen Nachmittag, um den Kunjar Puri Devi-Tempel zu besuchen, der hoch oben in den Himalaya-Ausläufern liegt. Auf der Fahrt dorthin konnten wir die atemberaubende Schönheit dieser Landschaft bewundern. Aber auch hier die armseligen Hütten der Mittellosen. Der Aufstieg zum Tempel über viele Stufen lohnte sich und wir wurden mit einer grandiosen Aussicht belohnt. Ein roter Punkt auf das dritte Auge und eine Meditation auf einer Plattform mit Blick auf die großartige Bergkulisse schlossen unseren Besuch ab.

Ein weiterer Ausflug führte uns in die Vashishta-Höhle, in der der Weise Vashishta vor vielen, vielen Jahren gelebt und meditiert hat. Die Höhle liegt am Ufer des Ganges in einer ebenfalls sehr schönen Umgebung.

Langsam ging unsere Zeit im Sivananda Ashram zu Ende. Sie wird uns unvergeßlich bleiben. Unser Dank gilt allen, die uns mit so viel Liebe während dieser Zeit ihre Aufmerksamkeit geschenkt haben.

Zurück nach Delhi

Die letzte Etappe unserer Reise, drei Tage in der 16-Millionen-Stadt Delhi, stand uns noch bevor. Nach unserem letzten Frühstück im Ashram und dem Verladen des Gepäcks – dieses mal auf das Dach des Busses – fuhren wir am 3. Dezember los. Wieder lag eine sechsstündige Busreise vor uns, die durch einen kurzen Aufenthalt an dem uns schon bekannten Rastplatz unterbrochen wurde. Am späten Nachmittag erreichten wir endlich unsere Bleibe für die nächsten Tage, das White Castle Hotel.

Der Sivananda Vidya Bhawan – eine großartige Einrichtung

Swami Nityananda wartete schon im Hotel auf uns und begrüßte uns mit Blumen- girlanden und einer herzlichen Umarmung. Nachdem wir unsere Zimmer bezogen und uns auf die Gegebenheiten des Hotels eingestellt hatten, gab es Abendessen und das weitere Programm wurde besprochen.

Gleich am nächsten Morgen begrüßte Swamiji jeden von uns, indem er uns eine rote Rose überreichte. Der Besuch der von ihm gegründeten und auf Spendenbasis geführten Schule, Sivananda Vidya Bhawan genannt, für über tausend Kinder aus armen Familien stand auf dem Programm. Auf dem Weg dorthin besuchten wir die Gandhi-Gedenkstätte, an der sehr viel Energie zu spüren war. Wir besuchten auch eine Moschee, in der gerade ein Gottesdienst stattfand. Desweiteren wurde uns ein Einblick gewährt, wie die Menschen in einem Armenviertel leben. Für uns, an Wohlstand gewöhnt, ist es schwer vorstellbar, daß man so leben kann.

Als wir in der Schule von Swamiji ankamen, wurden wir mit einer Homa (Feuerzeremonie) begrüßt, die sehr feierlich auf mich wirkte. Danach wurden wir von den Schülern in ihren Uniformen begrüßt. Zu unserer Erbauung führten acht junge Mädchen ein buntes Programm von Volksliedern und traditionellen Tänzen auf. Es war schön, den anmutigen Bewegungen zuzuschauen. Als Dank verteilten einige aus unserem Teilnehmerkreis Bonbons an die zahlreichen Schüler. Sie freuten sich sichtlich, mit strahlendem Lächeln, über unseren Besuch. Anschließend wurden wir dann von Swamiji noch fürstlich bewirtet.

Das Taj Mahal – eines der „Weltwunder“

Am nächsten Tag stand Agra mit der Besichtigung des Taj Mahal auf unserem Plan, dem Grabmal, das der Mogulherrscher Shah Jahan für seine geliebte Gattin erbauen ließ, die bei der Geburt ihres 14. Kindes gestorben war.

Meditation im Patanjali-System

Worauf konzentrieren wir uns oder meditieren wir? Wir fühlen uns besonders mit dem Patanjali-System verbunden, und deshalb werden wir uns in diesem Zusammenhang nicht mit der Vedanta-Philosophie oder anderen Systemen beschäftigen. Gemäß dem Patanjali-System konzentrieren wir uns auf die Bestandteile der Evolution der Prakriti. Die Stufen des Abstiegs der *Prakriti* in die Vielheit sind dieselben Stufen, durch die wir wieder zur Vollkommenheit aufsteigen müssen. Dieses ist die Summe und Substanz des Konzentrations- oder des Meditationsprozesses. In der *Samkhya* oder dem Yoga heißt es, daß in der *Prakriti* eine unendliche, unteilbare, unverständliche und unbestimmbare Menge enthalten ist, die das ganze Universum ausmacht. Die *Prakriti* beinhaltet die ganze umfassende Schöpfung. Außerhalb davon, existiert nichts. Auch wir sind ein Teil dessen. Die sonderbare Aktivität des kosmischen *Sattva* der *Prakriti*, erzeugt jene kosmische Intelligenz, die *Mahat* genannt wird. Dies sind Begriffe aus der *Samkhya*. Ein Intensivieren dieser kosmischen Intelligenz in ein sogenanntes kosmisches Selbstbewußtsein hinein, wird *Ahamkara* genannt. Auf diese Weise steigt die *Prakriti* schrittweise über, *Mahat* und *Ahamkara* herab. Diese *Ahamkara*, die in der *Samkhya*-Sprache manchmal auch aufgrund der Tatsache, daß es die 'Adi' der 'Bhutas' oder das Original aller Elemente ist, als *Bhutadi* bezeichnet wird, von dem wird angenommen, ist eine dreigeteilte Form, nämlich Subjekt, Objekt und das Verbindende von Subjekt und Objekt. Wir haben dieses Thema bereits in einem früheren Kapitel berührt: *Adhibhuta*, *Adhyatma* und die *Adhidaiva*. Die kosmisch feinen Elemente, die als die *Tanmatras* bezeichnet werden (*Sabda*, *Sparsa*, *Rupa*, *Rasa* und *Gandha*) sind die ersten Entwicklungen aus der *Ahamkara* oder kosmischen Selbstbestätigung. Diese *Tanmatras* werden durch einen Prozeß des Tauschens und Kombinierens zu den bekannten fünf Elementen: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Genau genommen ist Meditation - aus Sicht von Patanjali - eine Konzentration des Geistes auf diese Stufen, die fünf Elemente, die *Tanmatras*, das *Ahamkara*, das *Mahat* und die *Prakriti*.

Niemand kann sich am Anfang vorstellen, wenn man alles auf einmal erfährt, was all dies bedeuten soll. Darum hat uns Patanjali im ersten Kapitel "*Samadhi Pada*" vorsichtiger Weise kleinere Techniken aufgezeigt. Wir können nicht plötzlich an alle fünf Elemente gleichzeitig denken, obwohl wir von heute auf morgen unserem Geist diese Sammlungsfähigkeit zumuten. Aus diesem Grund, nehmen wir uns nur ein besonderes Objekt vor, - um welches Objekt dieser fünf Elemente es sich dabei auch immer handeln mag. Das Objekt sollte auf uns eine gewisse Anziehungskraft ausüben. Solange uns die tiefe philosophische Bedeutung der fünf Elemente und deren Verbindung untereinander nicht geläufig ist, nähern wir uns ihnen gefühlsmäßig. Besonders in den fortgeschrittenen Stufen der Meditation ist es nicht mehr erforderlich, den emotionalen Aspekt einzubringen. Hier herrscht der mehr logische Aspekt anstatt des emotionalen Aspektes vor. In den Anfangsstufen kommen wir ohne die Gefühle nicht aus, denn wir entwickeln allein bei dem Gedanken an Gott, eine emotionale Beziehung zu IHM.

Sie sind Substanzen, die vielleicht fester sind als die sogenannten fühlbaren Objekte. Das, was wir bei einem bestimmten Gedanken nicht wünschen, ist die Art und Weise, wie er sich gegenüber bestimmten weltlichen Dingen gibt, doch ist dies nicht der Gedanke als solches. In der Meditation wird auf diese Weise der irregeleitete Gedanke in Beziehung zu den Dingen wieder richtig angeschirrt. Der störrische Esel, der versucht, sich überallhin zu bewegen, wird dazu gebracht, sich in die gewünschte Richtung zu bewegen. Das Esel wird nicht ausgegrenzt, doch seine ungestüme Bewegungsfreiheit wird reguliert. So werden in der Meditation, die sich über die Konzentration erhebt, irrelevante Dinge selbst irrelevant. Der üble Gedanke wird selbst übel, denn solche üblen Gedanken existieren nicht mehr.

Dhyana bedeutet vollkommenes Denken

All das entspricht einem weit fortgeschrittenen Stadium; es sind Dinge, die den individuellen Erfahrungen unterliegen, und sie sind keineswegs nur eine feierliche Ansprache. Und noch so viele Erklärungen haben keinerlei Bedeutung für Menschen, die nur zuhören oder lesen, denn den Geschmack von Zucker kann man nicht durch das Lesen eines Buches erfahren. All diese Bedeutungen können nur die Menschen erfahren, die selbst in diese Stufe eintreten. Alles Lesen und Zuhören wird nicht helfen. Alles, was zuvor erwähnt wurde, zeigt nur die mathematische Struktur oder das logische Muster in der Weise auf, wie die Gedanken mit jenen Gedanken in Harmonie gebracht werden, wie sie für die Meditation entsprechend dem großen Ideal notwendig sind. Wenn Gedanken harmonisch werden, wird auch alles andere harmonisch. Die quietschenden Geräusche und die häßlichen Szenen dieser Welt, mit denen wir in Berührung kommen, entstehen aufgrund der besonderen Arbeitsweise des Geistes, und lassen diese Erscheinungen als inkonsistent mit unserer Meditation erscheinen. Aufgrund des neuen Weges sehen wir in Verbindung mit dem System des vollkommenen Denkens, diese ehemals inkonsistenten Dinge nun in einem anderen Licht. *Dhyana* ist vollkommenes und kein partielles Denken. Und es bedeutet auch nicht, daß einige Gedanken als irrelevant über Bord geworfen und andere Gedanken als Freunde der Meditation bewahrt werden. Alle Gedanken werden in einem Brennpunkt zusammengebracht. Wir meditieren als ein Ganzes und nicht mit einigen wenigen notwendigen Gedanken. Zu diesem fortgeschrittenen Stadium wird der Meditierende zu einem ganzen Menschen und ist nicht länger nur eine geteilte Persönlichkeit, die er sonst im täglichen Einerlei darstellt. In dieser Welt sind wir zwei-, drei- oder gar viergeteilte Persönlichkeiten. Doch in der Meditation werden diese mehrgeteilten Persönlichkeiten zu einer Einheit verbunden. Nur wenige können bei dieser Sichtweise von sich behaupten, reif für die Meditation zu sein. Wir sind alle armselige Nichts, wenn wir daran danken, uns in Anbetracht der Schwierigkeiten für die Meditation des Geistes auf das Yogaideal fit zu machen.

Nach einigen Komplikationen wegen des Eintrittsgeldes, das teils in US-Dollar und teils in Rupien zu entrichten war und umgerechnet schließlich rund 45,-- DM betrug und nach zweimaliger Sicherheitskontrolle durften wir das Tor passieren. Es eröffnete sich uns ein Anblick unbeschreiblicher Schönheit. 18 Jahre soll an diesem „Traum aus Marmor“ gebaut worden sein und es markiert den Höhepunkt der Mogul-Architektur. Ich war schon dankbar, daß ich dieses Kleinod der Baukunst bewundern durfte, aber ob es die lange Fahrzeit dorthin von sechs Stunden rechtfertigt, wurde später innerhalb der Gruppe und für zukünftige Reisen verneint.

Auf der Rückfahrt machten wir noch einen Abstecher nach Madhura, einem wichtigen Wallfahrtsort der Hindus, der als Geburtsort Krishnas gilt. Wir kamen gerade rechtzeitig zum Beginn des Arati, bei dem das Licht unter ohrenbetäubenden Gongschlägen geschwenkt wurde. Einige der anwesenden Inder gerieten wegen dieses Lärms in Panik und drängten zum Ausgang. Wir ertrugen es, ohne zu verstehen, wofür dieser Lärm gut sein sollte. Sollte er uns vielleicht aus unserem bequemen Schlaf der Trägheit wachrütteln und uns für die Stimme Gottes empfänglich machen? Auf dem Weg zurück zum Bus klammerte sich ein etwa zehnjähriges schmutziges und zerlumptes Mädchen mit einem nackten Säugling auf dem Arm an mich. Dieses Ereignis wird mich lange nicht loslassen. Wir sollten uns bewußt werden, wie gut es uns in unserer Wohlstandsgesellschaft doch geht.

In Vrindavan (auch Brindavan) sollte ein weiterer Krishna-Tempel besichtigt werden. Da es aber schon spät war und wir noch eine mehrstündige Busfahrt vor uns hatten, verzichteten wir mehrheitlich darauf. Nach einem späten Abendessen sanken wir todmüde ins Bett.

Letzte Einkäufe

Am letzten Tag war Einkaufen angesagt. Nachdem der Geldumtausch am Connaught Place mit seinen großen und kleinen Geschäften, Hotels und Restaurants bewerkstelligt war und Swami Nityananda den draußen wartenden Teilnehmern ein Eis spendiert hatte, brachte uns der Bus zuerst zu einem Geschäft, wo Harmonien zu kaufen waren und anschließend zu den Geschäften mit Marmorstatuen. Diejenigen, die nichts kaufen wollten, führten sich inzwischen das bunte Treiben und vor allem den lärmenden Verkehr zu Gemüte. Das also ist Indien: faszinierend, aber doch sehr fremd. Man muß es erlebt haben, um es sich vorstellen zu können – einfach eine andere Welt. Jetzt bleiben noch zwei Stunden für die restlichen Einkäufe in einem Stadtbasar. Verglichen mit unseren Preisen ist ein günstiger Einkauf schon möglich und in den meisten Geschäften konnte man auch handeln, aber die Qualität und Verarbeitung lassen oft sehr zu wünschen übrig.

Am 7. Dezember, gleich nach dem Frühstück und Verladen unseres Gepäcks fuhren wir Richtung Flugplatz. Swami Nityananda ließ es sich nicht nehmen, uns zu begleiten.

Das Einchecken funktionierte reibungslos, das Übergepäck wurde sogar ohne Aufpreis akzeptiert und auch die Harmonien gingen als Handgepäck durch ... Wir flogen wieder über Kuwait, wo wir dieses Mal nur einen kurzen Aufenthalt hatten, der zum Rückblick und zur Meinungsbildung genutzt wurde.

Die Teilnehmer äußerten sich ausnahmslos positiv über die Reise und betonten, daß sie ihnen noch lange in Erinnerung bleiben werde, besonders der Aufenthalt im Sivananda Ashram. Auch mir wird diese Reise unvergeßlich bleiben, einerseits wegen der strahlenden Menschen, der Gelassenheit gegenüber den Zuständen, der Religiosität, die wohl der Grund für diese Zufriedenheit und Geduld sein könnte, und andererseits wegen der unvorstellbaren Armut, die zu Herzen ging. Was ist der Grund hierfür? Unwissenheit, ein falsch verstandener Karmagedanke, das vielleicht trotz offizieller Abschaffung doch noch bestehende Kastensystem, die Mentalität? Ich habe keine Antwort gefunden.

Sicherlich hat dieser nur kleine Einblick in eine andere Kultur bei jedem von uns wohl andere Eindrücke hinterlassen. Vielleicht hat uns diese Reise zu einem gewissen Teil auch verwandelt, dankbarer gemacht unserem Schicksal und unserer Welt gegenüber.

Zum Schluß gilt unser Dank unseren Reisebegleitern, besonders Sukadev und Suguna, die sich viel Mühe gemacht haben, um die Reise zu ermöglichen. Gedankt sei allen Mitreisenden für das liebevolle Miteinander und disziplinierte Verhalten. Vielleicht treffen wir uns ja einmal wieder in Indien!

Erklärung der Sanskrit-Ausdrücke

Arati	Schwenken des Lichts; symbolisch Vernichtung aller Wünsche, die den Menschen hindern, zu Gott zu kommen. Symbol auch dafür, daß wir Licht und Liebe in unser eigenes Leben bringen wollen.
Asanas	Yoga-Körperstellungen
Ashram	Kloster; Zentrum für religiöse Studien und Meditation; Ort, wo Yoga gelebt und gelehrt wird
Bhagavad Gita	„Gesang des Erhabenen“, wichtigste indische heilige Schrift
Bhajan	Lobgesang
Brahmachari	ein junger spiritueller Anwärter

Es sieht so aus, als würde sich der eine Teil des Geistes bemühen, eine Art System in diese Aktivität dieser vier Aspekte, die sich gegenseitig beeinflussen, hineinzubringen. Dies ist das Problem. Wir müssen alle vier Aspekte gleichzeitig bedenken. Obwohl wir nicht alle vier Aspekte gleichzeitig im Auge behalten können, präsentieren sie sich unbewußt oder spontan selbst.

Was unterscheidet Meditation von Konzentration

Wir haben bereits die Bindung des Geistes an einen bestimmten Gedanken kennengelernt - *Desa-bandhas chittasya dharana*. Und der fortgesetzte Konzentrationsprozeß muß Meditation oder *Dhyana* sein - *Tatra pratyayaikatanata dhyanam*. Die Beziehung zwischen Konzentration und Meditation ist nicht so einfach zu verstehen. Um ein entsprechendes Beispiel zu geben: Wir kennen nicht die genaue Beziehung zwischen dem Faden (Wolle) und dem Kleidungsstück, das aus dem Wollfaden besteht. Es scheint so, daß Kleidungsstück und Wollfaden dasselbe sind. In dem Kleidungsstück ist nichts anderes als der Wollfaden erkennbar. Doch irgend etwas sagt uns, daß ein Kleidungsstück von anderer Charakteristik ist als ein Wollfaden. Und doch häufig macht man keinen Unterschied zwischen Konzentration und Meditation, *Dharana* und *Dhyana*. Und selbst Patanjali scheint keinen qualitativen Unterschied zwischen Konzentration und Meditation zu machen, wenn er sagt, daß der fortgesetzte Konzentrationsprozeß Meditation ist - *Tatra pratyayaikatanata dhyanam*. Man kann jedoch sagen, daß es einen qualitativen Unterschied zwischen beiden gibt, - so wie wir zwar Kleidung, aber keine Wollknäule tragen können, obwohl sie eigentlich dasselbe sind.

Die Meditation unterscheidet sich durch ihre Intensität von der Konzentration. In der Meditation (*Dhyana*) kommt etwas Neues hinzu, denn wir müssen nicht länger irgendwelche Gedanken verhindern. Es gibt nichts zu verhindern. Der Gedanke, daß bestimmte Gedanken und Gefühle im Widerstreit stehen, wird fallengelassen. Man ist bereits mit allen aufkommenden Gedanken vertraut, und die sogenannten irrelevanten Gedanken und Gefühle werden mit den bestehenden Gedanken in Einklang gebracht, so daß sie nicht mehr als irrelevant abgetan werden müssen. Selbst jene häßlichen, unvereinbaren und üblen Gedanken haben ihren häßlichen Charakter verloren und sind in den Meditationsprozeß verwandelt worden. Der ehemals häßliche Gedanke hat seine Häßlichkeit verloren. Er wurde durch die Verwandlung in seine innerlichen Bestandteile aufgesogen. Gedanken sind letztendlich nicht auflösbar, denn es sind unsere Gedanken. Wir müssen auch nicht die Gedanken zurückweisen, sondern nur deren Funktionsweise. Hier liegt der feine Unterschied in der psychologischen Vorgehensweise. Wenn wir beispielsweise jemanden hassen, lehnen wir nicht den ganzen Menschen ab, sondern seine Handlungsweise. Dies ist der kleine feine Unterschied, den wir zwischen dem Sünder und der Sünde machen müssen. Der Mensch und sein Verhalten, die Art und Weise, wie er Beziehungen mißbraucht. Genauso verhält es sich mit den Gedanken. Gedanken sind wie Dinge; sie sind wie die Menschen.

Darum ist es harte Arbeit, diese als irrelevant zu behandeln. Wir sollten darum nicht gleich in eine höhere Stufe des Aufgebens hineinspringen, wenn wir noch auf einer niedrigeren Stufe stehen. Wir müssen uns der früheren Beobachtungen an die Schöpfungsnatur als Ganzes und an das Universum in seiner inneren Struktur erinnern, in dessen Licht man nicht einfach behaupten kann, daß es für den Geist des Betrachters zulässig wäre, Objekte als etwas Äußeres anzusehen. Das Wichtige bei den *Aklishta Vrittis* von Patanjali ist, daß es keine äußeren Objekte gibt, selbst wenn man sie sprachlich bei der *Samkhya* als *Prakriti* bezeichnet. Man kann sie nicht als Objekt betrachten, denn das sogenannte Subjekt, das *Prakriti* als Objekt ansieht, ist selbst Teil der *Prakriti*. Das Individuelle der *Purusha*, - der wahrnehmende Charakter des Einzelnen, - wurde durch die Funktionsweise der *Gunas* in der *Prakriti* hervorgebracht, für die es jedoch nichts Individuelles gibt. Aus diesem Grunde betrachtet das individuell Wahrnehmende die *Prakriti* oder die Welt als ein äußerliches Objekt, obwohl es selbst Teil dieses Objektes ist. Darum gibt es selbst in den Aktivitäten der *Aklishta Vrittis* Fehler, was man den *Klishta Vrittis* nachsagt! Auf diese Weise wird klar, was irrelevant und was relevant ist, wenn man in die philosophischen Verwicklungen der wahren Natur der Existenz hineingeht.

Die vierfache psychologische Aktivität in *Dharana*

Daraus kann und sollte man folgern, daß jene Gedanken und Gefühle, die auf äußere Objekte in Raum und Zeit hinzielen, nicht im Einklang mit der Konzentration oder Meditation stehen. Zusammen mit dem geistigen Bemühen, nach außen gerichtete Objekte vorübergehend zu verhindern, findet zur gleichen Zeit eine positive Aktivität durch das Sammeln jener Ideen statt, die als Meditationsobjekte für den Sucher geeignet sind. Auf diese Weise entsteht ein Doppeleffekt, nämlich einerseits, durch das Ausschalten jener *Vrittis*, die auf äußere Objekte hinzielen, werden andererseits jene Ideen gefördert, die dem höheren Ideal der vollkommenen teilbaren Struktur des Meditationsobjektes entsprechen. Ein Aspekt von den angesprochenen vier Aktivitäten ist also, Gedanken zu verhindern, die für die Meditation irrelevant sind. Der andere Aspekt ist der Objektgedanke selbst. Während wir uns einerseits der Natur jener Gedanken bewußt sind, die es zu vermeiden gilt, sind wir uns andererseits jener Gedanken bewußt, die es aufgrund ihrer Natur zu bewahren gilt. Es gibt eine dritte Gedankenform, die das Existenzbewußtsein des Meditierenden beinhaltet. Wir sind uns bewußt, daß wir meditieren, und vor uns befindet sich ein Objekt, auf das wir uns konzentrieren. Es existiert noch ein vierter Prozeß, nämlich, der Prozeß des Wissens, der den Meditierenden mit dem Meditationsobjekt verbindet. Dies bezeichnet man in der Erkenntnistheorie der *Pramana Sastra* als *Pramana Chaitanya*.

Wir sind uns bewußt zu sein und zu denken; wir sind uns der Objektnatur bewußt, auf die wir uns konzentrieren, und wir sind uns jener Gedanken bewußt, die wir vermeiden wollen. Auf diese Weise sind die vier Gedanken so miteinander vermischt, als würden sie zur selben Zeit stattfinden.

Havan, Homa	Feuerritual
Kirtan	gemeinsames Mantrasingen
Kutir	Hütte eines Mönchs/Einsiedlers
Lingam	Symbol der göttlichen schöpferischen Kraft; Symbol Shivas
Maha Mantra	„großes Mantra“ (Hare Rama, Hare Krishna), das als besonders segensreich im jetzigen Zeitalter gilt
Mantra	Sanskrit-Wort oder -Silbe mit besonderer Kraft; Gebetsformel
Paduka Puja	Ritual zur Verehrung der Füße bzw. Sandalen des Meisters, da man davon ausgeht, daß die göttliche Kraft und Energie durch den Meister hindurchfließt und über die Füße weitergegeben wird
Prasad	Opfergabe
Puja	Verehrungsritual
Rishi	Seher
Sadhana	spirituelle Praxis
Samadhi Shrine	Grabmal eines spirituell hoch entwickelten Meisters, der freiwillig und bei vollem Bewußtsein seinen Körper verlassen hat
Satsang	Gemeinschaft mit Weisen, Zusammensein mit Gleichgesinnten
Sanskrit	gilt als eine der ältesten Sprachen der Welt; spirituelle Sprache
Shiva	eine der drei Hauptgottheiten im Hinduismus
Sri/Shri	respektvolle Anrede
Swami	Mönch/Nonne
Vedanta	Wissen; eines der ind. Philosophiesysteme
Radha und Shankara	(Anni und Siegfried Attner)

Bericht II der Indienreise

von Susanne Bednarz

Susanne Bednarz ist Yogalehrerin (BYV) seit 1998. Fasziniert vom Wunder der Beweglichkeit gilt ihr besonderes Interesse dem Hatha Yoga. Hauptberuflich als Ergotherapeutin in einer psychiatrischen Landes klinik tätig, unterrichtet sie Kollegen und Patienten und sagt von sich selbst, dass sie durch ihre eigene Yogapraxis eine zuvor nie gekannte Zufriedenheit in allen Lebensbereichen gefunden hat.

Endlich ist es soweit, Sukadev reist mit einer Gruppe nach Rishikesh. Mein Wunsch wird erfüllt, den ich seit der Yogalehrerin-Ausbildung habe. Ich verspreche mir viel von dieser Reise.

Das Ankommen in Indien ist immer wieder gewöhnungsbedürftig, abstoßend und anziehend zugleich. Doch es bleibt keine Zeit zum Nachsinnen, ich bin mittendrin.

Rishikesh ist leuchtend orange, verwaschen rosa, türkisgrün, himmelblau, sattgrün, sand und grau. Jeder Tag ist ereignisreich und anstrengend. Es gibt lieb-gewonnene Plätze und großartige Erlebnisse: vor Sivanandas Bett meditieren, in der Mittagssonne am Ganges sitzen und „Om tryambakam“ singend in den Ganges eintauchen, ganz untertauchen. Das Arati mit Pauke, Gong, Glocke, Muschelhorn geht mir unter die Haut, rüttelt jede Zelle wach. Da fließen schon mal Tränen, bei mir, bei anderen.

Beim Satsang erlebe ich den Enthusiasmus der Brahmacharis, er ist ansteckend, für Momente ist nur Freude da. Täglich können wir den Swamis zuhören, ihren Weisheiten Glauben schenken, ihre Ausstrahlung, Klarheit, Fröhlichkeit und Besonnenheit genießen. Vielleicht färbt etwas ab, schon jetzt oder ein wenig später. Eins steht fest, die Reise wirkt nach, etwas so Intensives kann nicht spurlos verloren gehen.

Hari Om.

Theorie und Praxis der Meditation

forschender Gelehrter in der Physik oder Chemie bei seiner wissenschaftlichen Analyse im Labor, vorgehen. Wenn jemand bei seiner Forschung voranschreitet, sei es bei den inneren Gefühlen eines Yogis oder in einem Labor eines Wissenschaftlers, wird er sehr konzentriert, dann kommt er weiter ins Detail, - in Details, die in seine Untersuchungen und Experimente eingeschlossen sind.

Man kann sagen, ohne die Schwierigkeiten mit der individuellen Einstellung zu berühren, daß die Gedanken, Gefühle oder Ideen, die nicht im direkten oder indirekten Zusammenhang mit jenen Gedanken stehen, die das Meditationsobjekt betreffen, irrelevant sind. Die Relevanz oder Irrelevanz eines Gedankens hängt von der Art des Objektes oder Ideals ab, auf das man sich konzentriert. Darum kann man nicht sagen, was relevant oder irrelevant ist. Denn dies hat etwas mit dem eigenen Konzentrationsobjekt zu tun. An dieser Stelle kommt, um zwischen den positiven Gedanken und förderlichen Kräften und den sich einmischenden negativen Kräften zu entscheiden, die den Geist ablenken, wieder der Guru ins Spiel. Solch einer Unterscheidungshilfe, um irrelevanten Gedanken aufzugeben, sollte man folgen. Jeder sollte sich eine Liste irrelevanter Gedanken erstellen, denn ein abgelenkter Geist kann sich nicht ernsthaft konzentrieren oder meditieren. Wenn man sich der Spiritualität oder dem Yoga zuwendet, sollte man sich individuell darauf vorbereiten. Dies ist der ganze Besitz und die ganze Berufung und nichts anderes. Doch von welcher Natur die Gedanken auch immer sein mögen, man muß sie aufgeben. Es gibt Stufen, wo man sich eben von bestimmten Gedanken trennen muß.

An dieser Stelle mag man sich großen Schwierigkeiten gegenübersehen. In dieser Welt ist es schwierig, sich von irgend etwas zu trennen, was uns über einen langen Zeitraum begleitet hat. Von Gedanken, mit denen man vertraut war und die aus unserem täglichen Leben nicht wegzudenken waren, muß man sich nun trennen. Dies ist nicht leicht, denn die Aufgabe dieser Dinge ist nur möglich, wenn deren wahren Werte erkannt werden. Bei allen Dingen, die uns wertvoll erscheinen, kann in unsere Psyche nicht eingegriffen werden. Alles das, was wir auf die eine oder andere Weise in unserem Leben als wertvoll erachten, kann nicht als Objekt preisgegeben werden. Es muß in unserem Sinne zuvor jeden Wert, jede Bedeutung und Assoziation verlieren, genauso wie ein Traum im Wachzustand bedeutungslos wird. Nur dann, können wir uns davon trennen. Doch kein Gedanke aus dem normalen Leben kann so leicht aufgegeben werden, denn auch jene Gedanken, die wir als irrelevant betrachten, sind Teil unseres Bewußtseins, und darum ist das Aufgeben ein schmerzvoller Prozeß.

Hier sollten wir uns an die Irrtümer der früher untersuchten Prozesse und der Unterteilung in *Klishta Vrittis* und *Aklishta Vrittis* durch Patanjali erinnern. Die *Klishta Vrittis* sind für die Konzentration und Meditation offensichtlich irrelevant. Dies ist nicht besonders erwähnenswert. Doch ist es sehr schwierig, eine Beständigkeit in den *Aklishta Vrittis* oder den nicht-schmerzhaften Geistesbewegungen zu verwirklichen, die Bestandteil unseres täglichen Lebens sind.

Theorie und Praxis der Meditation (2)

(Auszug aus: "Yoga als universelle Wissenschaft"
von Sri Swami Krishnananda Maharaj)

Pratyahara führt durch schrittweise Eigenbewegung mit immer größerer Ausdehnung und innerer Intensivierung zu *Dharana*. Die Yogastufen greifen ineinander über, ohne daß man zwischen den Stufen eine klare Grenze ziehen kann, genauso wenig wie man bei einem heranwachsenden Kind die Entwicklungsstufen klar voneinander unterscheiden kann. Es ist eine allmähliche Entwicklung ohne klare Trennlinien, was ein Beweis für ein vollkommenes Ganzes des Yoga ist, und nicht, wie bei einem Haus, aus lauter Einzelbausteinen besteht, die man auch wieder entfernen könnte, ohne daß die einzelnen Steine dabei zerstört würden. Der Yogaprozeß ist eine organische Praxis, und er ist ein größerer Organismus als selbst unser eigener Körper. Wir haben uns ausreichend mit *Pratyahara* und dem Weg, wie er in die Konzentration oder *Dharana* einmündet, beschäftigt. Die Schwierigkeiten auf dem Weg, die praktische Anwendung und die Notwendigkeit im Geist wachsam zu sein, wurde ebenfalls angesprochen.

Wenn Konzentration oder *Dharana* praktiziert wird, findet eine hoch psychologische Aktivität statt, die nicht weniger schwierig ist, als eine medizinische Behandlung oder kriegerische Handlung. Es gibt negative und positive Prozesse, - anabolisch und katabolisch -, beide finden gleichzeitig in unserem Körper statt. Überall in der Natur, in den fünf Elementen, in der Gesellschaft, in den Körpern von Mensch und Tier und selbst in unserer eigenen Psyche finden abstoßende und anziehende Prozesse statt. In der Welt ist jede Bewegung entweder mit dem Abstoßen oder der Anziehung verbunden. Und diese Bewegung der Natur als Ganzes ist auch in der inneren Psyche des Menschen zu finden, selbst bei der Konzentration oder Meditation.

Das Abstoßen (Aufgeben) irrelevanter Gedanken

Der Geist fühlt sich gezwungen, unnütze Gedanken, die nicht mit den Anforderungen der Konzentration übereinstimmen, aufzugeben. Jeder weiß selbst nur zu gut, welche Ideen, Gedanken oder Gefühle nichts mit dem Ideal des Konzentrationsobjektes zu tun haben. Jeder muß, ohne Verallgemeinerung, für sich selbst entscheiden, was nichts mit dem Yoga-Ideal zu tun hat, denn was dem einen gut tut, mag für den anderen schädlich sein. Hierin liegt der Grund, warum Yoga in alter Zeit individuell und nicht vielen Leute gleichzeitig weitergegeben wurde. Obwohl im allgemeinen der Geist bei allen Menschen gleich zu sein scheint, so unterscheidet er sich doch von einem zum anderen. Wenn wir uns mit den inneren Feinheiten von *Dharana* oder *Dhyana* - Konzentration oder Meditation - näher befassen, dann beschäftigen wir uns nicht nur mit den allgemeinen Prozessen des Geistes, welche bei allen Menschen praktisch gleich sind, sondern wir berühren die Einzelheiten der inneren Vorgänge, die sich von Mensch zu Mensch unterscheiden. Daher müssen wir in der Analyse der Bestandteile des Geistes mit Bedacht, und genauso sorgfältig wie ein

Indienreise - Bericht III

von Maria Lüdke

geb. 1940 in Allenstein (Ostpommern). Seit 30 Jahren als Friseurin selbständig. Begann vor über 16 Jahren mit ihrer Yogapraxis in der VHS. Besuchte Seminare bei Werner Vogel und absolvierte eine 4-wöchige Yogalehrer-Ausbildung bei Sukadev. Maria gibt in privatem Rahmen Einzelunterricht (u.a. Yoga für Schwangere).

Auf den Spuren von Sivananda

Nach langem Beten und Überlegen entschloß ich mich, die Reise nach Indien mitzumachen.

Diese Reise begann für mich bereits am 19.11. am späten Abend. Ich fuhr mit dem Zug in die Nacht: Lüneburg – Hamburg – Köln – Frankfurt. Es war eine gute Anreise, mit freundlichen, hilfsbereiten Mitmenschen.

Frankfurt am morgen. Menschen wie Ameisen. Einer davon bin ich. Nun suche ich unseren vereinbarten Treffpunkt auf - Welch ein Glück, eine Sitzgelegenheit ist in der Nähe! – und harre der Dinge, die da kommen. Und beobachte das Leben dieses internationalen Flughafens: verschiedenste Sprachen, verschiedene Hautfarben. Die Zeit verflog und schon sah ich Leute mit Yogamatten und Rucksäcken. Unsere Gruppe fand sich allmählich ein und das Einchecken begann.

Alles lief wie geplant. Viele Menschen, viele Handgriffe, bis wir endlich im Flieger saßen. Ich fand mich inmitten lauter indischer Passagiere wieder; trotzdem kam eine Kommunikation zustande. Mit ein wenig Englisch, mit Händen und Füßen sowie gebrochenem Deutsch verging die Zeit im wahrsten Sinn des Wortes wie im Flug. Am nächsten Tag (21.11.) landeten wir morgens um etwa 4.30 Uhr in Delhi.

Delhi – Begegnung mit einer anderen Welt

Bettelnde Augen, greifende Hände, ein Stimmenwirrwarr. Für mich ein Augenblick des Sortierens und mich Sammelns. Gott sei gedankt, alles war organisiert!

Ein Bus wartete auf uns. Koffer auf dem Dach, zwischen den Sitzen und im Kofferraum – es sah aus wie auf einer Flucht! Die Sitze waren bis auf den letzten Platz belegt. Im Halbdunkeln spürte man die Gedanken und Fragen: „Wie geht es jetzt weiter?“. Schon bei der Anfahrt konnte man es ahnen: Es war wie beim Sandbahnrennen.

Büsche, Äste, Schlaglöcher – alles mußte umfahren, durchfahren und erfahren werden. Die Fenster öffneten sich automatisch. Der Morgenwind brachte Frische und Klarheit in den Bus. Plötzlich zwei Hörner und zwei Kuhaugen vor dem Bus. Die Kuh stand wie angewurzelt, da nutzte kein Hupen und kein Anfahren. Der Bus mußte ausweichen.

Mit einem tiefen „Om“ begann eine fröhliche, erwartungsvolle Weiterfahrt, begleitet von Mantragesängen. Die Sonne begleitete uns, rundherum lief alles gelassen und zuversichtlich. Endlich am Nachmittag das Schild: „Rishikesh“. Wir waren hochbeglückt – nun ist es nicht mehr weit. Dann, ein paar Kilometer weiter, eine Ansammlung von Häusern am Fuße des Himalaya: der Sivananda-Ashram.

In der Energie Sivanandas

Die Zimmerbelegung verlief reibungslos, überhaupt war alles harmonisch und rücksichtsvoll.

Der Tagesablauf wurde festgelegt und so kam auch bald ein fester Rhythmus ins Tagesgeschehen.

Große Erlebnisse bei den verschiedenen Ritualen (Arati in verschiedensten Ausführungen, Pujas, Feuerzeremonie), kam doch die Energie aller Anwesenden gemeinsam zum Tragen. Die Schwingung dieser Gemeinsamkeit begleitete uns bei allen Erlebnissen und Unternehmungen.

Die Meditation in den Räumen von Sivananda, mitten unter der Fröhlichkeit der Blumen, reflektierte die Lebendigkeit seines Lebens und seiner Anwesenheit. Die Musik und das Mantrasingen brachte für die Gruppe ein erlösendes und befreiendes Erleben.

*Warum hat materieller Besitz für dich denn soviel Gewicht?
Schau dich doch an, ob du glücklich bist auf dieser Welt, ist es wirklich dein Leben,
was dir gefällt?*

*Wieso, ich hatte doch alles im Leben, warum konnte ich nicht glücklich sein,
warum, saß ich in der Dunkelheit, so ganz allein?*

*Das Kind schaute mich an, fang endlich an mich zu lieben,
falsches Denken ließ dich erkranken, hat dich von deinem Weg vertrieben."*

*Ja, es war der Reichtum, der materielle Besitz anderer Leute,
ich selbst wurde des Reichtums Beute.*

*Ich selbst hatte mich durch diese Gedanken in eine dunkle Ecke gebracht,
ich selbst hatte schon lange nicht mehr gelacht.*

*Jetzt saß ich hier und wollte endlich raus,
mich lieben, wohlfühlen in Körper und Seele, in meinem eigenen Haus.*

*Das Herz öffnete sich weiter und weiter,
ich sah die Schönheit meiner Seele,
ich war schon wieder etwas heiter.*

*Das erste Mal sah ich die große Liebe, den Glauben in mir,
nie zuvor geöffnet so weit meine Herzenstür,
nie zuvor hatte ich das Licht der Welt erblickt,
nie zuvor von mir, als Gottes Schöpfung, so entzückt,
nie zuvor habe ich Gottes Nähe so gespürt,*

*ja, das ist wahrer Reichtum, den man im materiellen Leben oft verliert.
Diesen wiedergewonnenen Reichtum hatten viele Umwege mir gebracht,
sie waren wohl wichtig, erst heute bin ich aufgewacht.*

*Jetzt erarbeite und ertaste ich diesen Reichtum jeden Tag etwas mehr,
ich spüre wieder Freude, Erfüllung, wo mein Herz zuvor leer.*

*Endlich sehe ich meine Aufgaben, die Fähigkeiten in mir,
lieber Gott, ich spüre dich wieder, ich danke dir.*

*Jetzt bin ich einen großen Schritt mir näher, darf erkennen, was meine Aufgabe ist,
darf wissen, was dir fehlte und wer du, trauriges Kind, eigentlich bist.*

*Jetzt fühle ich mich wieder im Gleichgewicht mit der Natur,
das war sicher Gottes Wille nur,*

denn:

*Reichtum kann nur mein göttliches Bewußtsein mir geben,
ich spüre Erfüllung - ich will wieder leben.*

Reichtum in Fülle

von Gisela Sievers

aus dem Gedichtband "Ein Weiser deine Zügel hält"

von Gisela Sievers

erschienen im Verlag Frieling & Partner GmbH, Berlin, Tel. 030-76 69 99-0
ISBN 3-8280-0582-9

*Ich nahm mir nur selten Zeit für das Wichtigste in meinem Leben,
wollte nur nach Sicherheit streben,
wollte Kinder, ein Heim, Besitz und Geld,
denn das war sicher die heile Welt.
Zu oft war ich die Außenseiterin,
hielt das Armsein für sehr schlimm.
Zu oft durfte ich am Zaune steh'n,
den Reichtum bewundern, mein Gott, das wäre schön.
Der Wohlstand anderer hatte mich oft blind gemacht,
denn ich suchte mein Glück im Außen,
habe nicht an meine Seele dabei gedacht,
an mich selbst, eine Seele mit Herz und Gefühl,
ist denn Reichtum wirklich mein Ziel?
Je mehr ich besaß, desto schwerer wurde mein Herz,
das war nicht meine Erfüllung,
noch größer wurde der Sehnsuchtschmerz.
Das Leid öffnete endlich mir die Augen,
was dann geschah, konnte ich anfangs nicht glauben.
Ich zog mich zurück, ging in die Stille,
schaute in mich hinein, hier fand ich Reichtum in Hülle und Fülle.
Eine ganz neue Art von Reichtum bot sich mir dar,
es war unfaßbar, ein Wunder, als dieses geschah.
Ich sah mich, mein inneres Kind, ganz klein in einer dunklen Ecke,
verwundet und verwendbar für andere Zwecke.
Ganz leis klopfte ich selbst an meine Tür,
mein Herz öffnete sich - ich stand plötzlich vor mir.
Das erste Mal sah ich mich an, fand Trauer und eine Frage in meinem Gesicht.*

Indienreise - Bericht III

Die Yogastunden rundeten diese Erfahrung ab. Durch das Üben wurden Körper und Seele von Blockaden befreit und das eine und andere zurechtgerückt. Wir machten unsere Asanas auf dem Flachdach unseres Wohnblocks. Der Wind, die Sonne, die umgebende Bergkulisse und der Blick auf den Ganges ließen uns an die Realität glauben: Wir sind tatsächlich in Indien.

Die letzten Tage in Delhi waren ein pures Erwachen. Die Geborgenheit des Ashrams war nicht mehr präsent. Delhi war reiner indischer Alltag, Not, Elend, Lärm, eine geballte Ladung Leben. Dankbarkeit empfand ich im Inneren meines Herzens für das Geordnete in meiner Welt.

Swami Nityananda – ein anderes Delhi

Nun aber das Unvorstellbare – der Besuch bei Swami Nityananda in seiner Schule für Kinder aus den Slums. Ein wunderbarer Empfang mit einem Feuerritual und anschließendem wunderbarem Essen. Alle waren dazu eingeladen. Der Gesang der Kinder und ihre Tänze aus verschiedenen Regionen Indiens, die bunten Trachten sowie die Blumenkränze um unseren Hals ließen uns das vorher Gesehene vergessen. Die vielen Schulkinder in den Reihen strahlten wie die Sonne am Himmel. Und so war der innere Frieden bei mir. Es waren die Kinder, die eine große Hoffnung in mein Herz legten, daß es für Indien eine neue Bewegung, eine neue Zukunft gibt.

Paduka-Puja
Ein indisches Ritual zur Verehrung und
Anrufung des Meisters

von Manohara Gert Wahl

Wie in allen spirituellen Traditionen, gibt es auch in Indien zahlreiche Zeremonien und Verehrungsrituale, die helfen, eine spirituelle Schwingung und Atmosphäre zu erzeugen und sich in die kosmische Energie einzuschwingen. Ein ganz spezielles Ritual ist die Paduka Puja, eine Verehrungszeremonie mit den Sandalen des Meisters. Diese für uns im Westen zunächst etwas befremdlich anmutende Sitte erklärt sich so: Durch den Meister fließt göttliche, kosmische Energie, er ist ein Instrument, Kanal des göttlichen Willens und Wirkens. Und logischerweise strömt die Energie über seine Füße nach unten und teilt sich so den Schülern mit. Natürlich spielt auch der kulturelle Hintergrund eine Rolle: In Indien ist es durchaus üblich und normal, sich vor Älteren und Respektspersonen – also den Eltern, Großeltern, Lehrern, etc., zu verneigen.

Shri Karthikeyan, ein direkter Schüler von Swami Sivananda und Yoga-Meister aus Rishikesh, einem Pilgerort mit zahlreichen Yogaschulen, Klöstern und Ashrams (Platz, an dem Yoga gelernt und gelehrt wird) in Nordindien am Fuß des Himalaya, hat sich darauf spezialisiert, auf seinen weltweiten Vortragsreisen auf der ganzen Welt mit dieser Zeremonie die Kraft seines Meisters Swami Sivananda anzurufen.

Als wäre es gestern gewesen, erzählt Shri Karthikeyan, die Geschichte, wie er 1950 als junger Mann von etwa 20 Jahren seinem Meister Swami Sivananda, einem selbstverwirklichten Weisen, erstmals begegnete. Shri Karthikeyan lebte damals in Südindien und war Verwaltungsangestellter. Eines Tages sagte ein Freund zu ihm: „Swami Sivananda Saraswati ist da und gibt einen Satsang (wörtl.: Zusammensein mit Weisheit, d.h. gemeinsame Meditation, Mantrasingen und Vortrag in spiritueller Gemeinschaft). Shri Karthikeyan war nicht übermäßig religiös. Ihm sagten weder das Wort Satsang noch Swami (Mönch) etwas.

Gottes Wort in Dir

von Gisela Sievers

aus dem Gedichtband "Ein Weiser deine Zügel hält"
von Gisela Sievers
erschienen im Verlag Frieling & Partner GmbH, Berlin, Tel. 030-76 69 99-0
ISBN 3-8280-0582-9

*Mein Wortschatz ist so klein, oh Herr,
das auszudrücken, was ich fühle, fällt mir schwer.
Mein Vertrauen ist in Dankbarkeit gehüllt,
von Licht und Liebe aufgefüllt.
Alle Sinne sind berauscht von "Deiner Allmächtigkeit",
jede Zelle im Körper von Christusliebe durchströmt - geöffnet so weit.
So schön wie eine Mittagsblume in der Sonne,
so fühle ich mich wie in einem Meer voller Wonne.
ich höre das Rauschen der Ströme in mir,
kosmische Christusströme, gesandt von Dir.
Mein ganzer Körper ist Sehnen,
meine Augen gefüllt von Tränen.
Jede Zelle ist aktiviert für Deinen Gottesplan,
ich spüre Anfang - es wird etwas getan.
Meine Liebe zu Dir ist so grenzenlos auf diesem Planeten,
ich möchte nur noch in der Stille beten,
in der Hoffnung, daß viele Menschen spüren Deine Liebe jetzt,
bevor man sie ganz fürchterlich verletzt.
Mögen sie wieder großes Vertrauen zu Dir haben,
und sich an Deinem göttlichen Reichtum laben.
Möge das Dunkel ihrer Gedanken sich auflösen in Licht,
und hören, wer in der Stille zu ihnen spricht,
wieder verstehen Dein göttliches Wort von Frieden auf Erden,
wir würden schneller wieder glücklich werden.
"Gottes Wort in dir" gibt dir Antwort auf alle Fragen,
du solltest lieber mal hinhören, nicht immer gleich verzagen*

Wenn Du mal in einer depressiven Stimmung bist, kannst Du überlegen, was Du konkret tun kannst. Je nach Situation kann die Antwort heißen, einfach mal entspannen oder Dich mit etwas Bestimmtem beschäftigen, Dich reinigen oder ein paar Runden *Pranayama* machen. Manchmal reicht es auch aus, dem Geist zu sagen: „Das ist jetzt eine Depression, die will ich nicht“ und den Geist davon abzubringen, das heißt also, Nicht-Identifikation und Umschalten.

Wenn man zerstreut ist, wenn der Geist unruhig ist und vieles gleichzeitig machen will, dann hilft es manchmal, aufzuschreiben, was alles zu tun ist, Prioritäten zu setzen und dann eins nach dem anderen zu erledigen.

Es gibt verschiedene Gründe, warum der See in Bewegung kommen kann:

Der Wind, der bläst und das *Chitta* durcheinanderbringt, ist letztlich unser *Prana* (Lebensenergie). Ist das *Prana* unruhig, wird auch das *Chitta* unruhig.

Der zweite Grund sind Boote auf dem See, also äußere Ereignisse, die Unruhe erzeugen.

Fische bewegen sich von unten herauf, das sind Eindrücke aus dem Unterbewußtsein, die an die Oberfläche kommen und den See aufwühlen.

Wenn man die Gründe für die Bewegung ausschaltet, also nicht mehr so zwanghaft auf äußere Ereignisse reagiert, wenn man sein Unterbewußtsein langsam reinigt – das ist ein langanhaltender Prozeß –, und sein *Prana* harmonischer macht, wird der See langsam ruhiger. Dann kommt man öfter zu *Vikshipta* und *Ekagrata*, dann allmählich zu *Nirodhah* und schließlich auch zu „*Tadâ drashtuh swarûpe ʼvasthânam*“, wo „der Sehende in seinem wahren Wesen ruht“. (Yoga Sutras von Patanjali, 1. Kapitel, 3. Aphorismus)

Sind die Gedanken, die *Vrittis*, ruhig, dann ruht man in seinem wahren Wesen, in der eigentlichen Natur. Wir sind nicht der Geist, wir sind nicht die Gedanken, wir sind reines Bewußtsein, Bewußtsein jenseits der Gedanken, was als *Sat-Chit-Ananda*, Sein-Wissen-Glückseligkeit, erfahrbar ist.

Das einzige, was er kannte war „Saraswati“, ein in Südindien häufiger Mädchenname. Er stellte sich also vor, da käme eine hübsche junge Dame, eine Sängerin oder ein Filmstar vielleicht, die eine Vorstellung geben würde. Da dachte er, das könnte vielleicht ganz schön sein und ging mit dem Freund hin. Man kann sich seine Überraschung, um nicht zu sagen Enttäuschung, vorstellen, als er statt einer schönen Frau einen stattlichen, kahlgeschorenen Mann in orangefarbenen Kleidern vorfand, der mit kräftiger Stimme sprach, Mantras (spirituelle Formeln auf Sanskrit) wiederholte und Lieder sang. Doch dieses erste Zusammentreffen mit Swami Sivananda veränderte sein Leben nachdrücklich, denn er spürte dessen starke Energie und liebevolle Ausstrahlung. Er lebte von nun an nach dem Leitsatz seines Meisters: Diene, liebe, gib, reinige, meditiere und verwirkliche

Von da an besuchte er jedes Jahr für längere Zeit den Sivananda Ashram in Rishikesh. 1964 schließlich, nach dem Tod von Swami Sivananda, gab er seine Anstellung bei der Verwaltung des indischen Staates auf, um in den Sivananda Ashram umzusiedeln. Dort spezialisierte er sich vor allem auf die Ausführung der Paduka-Puja.

Was ist eine Paduka-Puja? Eine Puja im allgemeinen ist ein klassisches hinduistisches Ritual mit dem Ziel, eine Verbindung mit einer Gottheit oder einem Meister herzustellen. Dabei entspricht der Ablauf der Zeremonie dem Empfang eines Ehrengastes. Dieser Ablauf ist in traditionellen indischen Schriften fest vorgegebenen. Zuerst wird die Atmosphäre des Raumes durch Mantras gereinigt, anschließend wird die jeweilige Gottheit oder der Meister angerufen, gewissermaßen begrüßt. Dann wird eine Statue oder ein Bild repräsentativ für die betreffende Gottheit oder den Meister mit gereinigtem Wasser und Milch übergossen, ein rituelles Bad wird vollzogen. Nach dem Bad wird der Gast gekleidet, mit Blumen und anderen Gaben geschmückt. Geschenke werden ihm dargebracht und Speisen gereicht, die später unter den Anwesenden als Prasad (Opfergabe) verteilt werden.

Die Größe und die Barmherzigkeit des Gastes wird besungen und gerühmt. Um seine Gnade wird gebeten. Mit einer Lichtzeremonie und einer kurzen Meditation wird die Puja schließlich beendet.

Die Paduka-Puja birgt aber noch eine Besonderheit in sich: Objekt der Verehrung sind die Sandalen, die Padukas des Meisters, welche dieser zu Lebzeiten trug. In Indien werden die Füße von Meistern, Heiligen und Weisen besonders verehrt, da man glaubt, das die Göttliche Kraft von oben durch die Meister hindurch aus den Füßen ausströmt. Außerdem bilden die Reflexzonen in den Füßen den ganzen Menschen ab, so daß stellvertretend durch die Füße der ganze Mensch verehrt wird. Natürlich ist es auch Ausdruck einer besonderen Hingabe und Demut. In Indien ist es durchaus üblich, sich vor Älteren und Respektpersonen zu verneigen.

Wenn Shri Karthikeyan von der Verehrung seines Meisters spricht, leuchten seine Augen. „Der Meister ist Gott selbst in manifestierter Person, um den spirituell Suchenden zu führen. Die Gnade Gottes nimmt die Form des Meisters an. Betrachtet man den Meister, dann schaut man Gott. Er inspiriert andere zur Hingabe. Seine Gegenwart reinigt alles. Ein Meister ist wahrlich die Verbindung zwischen dem Individuum und dem Unsterblichen. Die Verehrung und die Anrufung des Meisters, um dessen Gnade zu erlangen, hat eine lange zurückliegende Tradition. Ich habe das außerordentlich große Glück, die heiligen Sandalen von meinem Meister Swami Sivananda durch die Welt zu tragen und vielen hingebungsvollen Menschen Freude, Zufriedenheit und Wohlwollen zu bringen.“ Inspiriert durch die Zeremonie und seine rituellen Handlungen, die er im Sivananda Ashram in Rishikesh ausführte, wurde Shri Karthikeyan immer häufiger von westlichen Reisenden angesprochen, ob er nicht die Paduka-Puja auch bei ihnen zu Hause ausführen könnte und sie luden ihn zu sich ein.

So begann er 1984 seine regelmäßigen Reisen durch den Westen und führte überall dort, wo er eingeladen wurde, die Puja durch. Die einzige Ausnahme bildete das Jahr 1991.

Ein westlicher Astrologe hatte ihm 1990 prophezeit, er werde das Jahr 1991 nicht überleben. Zurück in Rishikesh ließ er sich von einem indischen Astrologen ein neues Horoskop erstellen, das aber zum gleichen Ergebnis kam. Der indische Astrologe empfahl als Gegenmittel und Schutz die Wiederholung von Surya Mantras, Anrufungen an die Sonne. Daraufhin verbrachte er das ganze Jahr im Ashram und rezitierte die Sonnen-Mantras. Er überlebte nicht nur, sondern danach ging es ihm gesundheitlich und in jeder Hinsicht besser. Seit Anfang der 90er Jahre besucht Shri Kartikeyan zweimal jährlich, im Januar und zu Pfingsten, das Haus Yoga Vidya im Westerwald und die dem Yoga Vidya e.V. angeschlossenen Zentren in Köln, Bonn, Koblenz und Frankfurt, um Vorträge zu halten und mit der Paduka-Puja den Menschen und Orten den Segen und die Kraft eines verwirklichten Meisters zu bringen.

Dieses Modell hilft, sich mit gewissen Gemütszuständen weniger zu identifizieren. Wenn man zum Beispiel sagt: „Ach, ich bin heute so kaputt!“ oder „Ich bin so deprimiert!“, „Mir geht es wieder so schlecht!“, dann klingt das schon sehr vernichtend. Schon allein der Gedanke daran macht einen noch deprimierter oder läßt es einem noch schlechter gehen. Sagt man aber „Mein Chitta ist in Kshipta“, dann ist das nicht so tragisch. Nicht „Ich bin deprimiert“, sondern „Mein Chitta ist in Mudha“ – und dann kann ich ja etwas daran ändern, kann überlegen, was hilft, aus diesem *Mudha*-Zustand heraus in *Kshipta* zu kommen und aus *Kshipta* in *Vikshipta*. Um das zu trainieren und sich bewußt zu machen, kannst Du mal als Übung eine oder zwei Wochen lang ein Tagebuch führen, in dem Du aufschreibst: Wie lange war ich jeden Tag in *Mudha*, wie lange in *Kshipta*, in *Vikshipta* u.s.w.? Wer oder was hat die Übergänge erzeugt?

Wie kann man sich nun von einem Zustand in den anderen versetzen? Das ist individuell und je nach Situation verschieden. Manchmal geschieht es automatisch durch äußere Einflüsse. Angenommen, man fühlt sich schlecht, und jemand klopf einem plötzlich auf die Schulter, und sagt: „Was du da gestern gemacht hast, das war ja richtig toll!“, dann wird man meist aus *Mudha* herausgehoben. Manchmal ist man aber so tief verstrickt, daß selbst das nichts nützt.

Manchmal führt auch äußerer Druck aus *Mudha* heraus, zum Beispiel, wenn man sehr viel zu tun hat und keine Zeit bleibt, sich selbst zu bemitleiden.

Es gibt drei Ursachen, warum man sich schlecht fühlen kann oder in den *Mudha*-Zustand hineinkommt: Es kann ein äußerer Grund sein, ein innerer Rhythmus, oder es geschieht einfach ohne erkennbaren Anlaß.

Eine wichtige Aufgabe eines Aspiranten (Yogaschüler, jemand, der auf dem spirituellen Weg ist) liegt darin, dafür zu sorgen, nicht zu lange in *Mudha* und *Kshipta* zu bleiben. Das hängt von einer gewissen Grundzusammensetzung unseres Unterbewußtseins ab. Wenn viel *Tamas* (Trägheit, Dunkelheit) im Unterbewußtsein ist, ist man relativ viel in *Mudha*. Herrscht *Rajas* (Aktivität) vor, ist man relativ viel in *Kshipta*. Wenn *Sattwa* (Reinheit) überwiegt, ist man eher in *Vikshipta* und auch in *Ekagrata*. Wenn man sich nicht bemüht und an sich arbeitet, bleibt der Grundzustand im Leben relativ konstant. Menschen haben unabhängig von äußeren Veränderungen einen gewissen Glückslevel; das hat auch die moderne Psychologie festgestellt. Bei einer vollkommenen Veränderung im Leben wird man ein paar Monate lang durcheinandergeschüttelt, dann pendelt sich der innere Gemütszustand wie vorher ein. Die Vorstellung, durch die Veränderung äußerer Umstände glücklich zu werden, stimmt also nicht so ganz. Äußere Veränderungen können eine Hilfe sein, damit wir besser an der inneren Transformation arbeiten können. Das kann dann auch sehr schnell gehen, denn wir arbeiten im Yoga auf mehreren Ebenen, um auch innerlich etwas zu verändern. Auch die verschiedenen *Asana*- und *Pranayamapraktiken* erhöhen *Sattwa* in uns. Ist mehr *Sattwa* und mehr Energie da, fällt es leichter, in *Vikshipta* oder *Ekagrata* zu kommen und zu bleiben. Auch Meditieren und Mantrasingen sind Gelegenheiten, mehr *Sattwa* zu schaffen.

Um es mit dem Seevergleich auszudrücken:

Im *Mudha*-Zustand ist das Wasser völlig verschmutzt. Man sieht gar nichts von dem Schatz, der unten liegt. Wir sind gar nicht bei unserem Selbst, sondern sehr weit davon entfernt. Das führt zu Traurigkeit, Verzweiflung, Depression. Es dominieren Gedanken und Gefühle wie „Ich kann nicht“, „Ich will nicht“, „Keiner mag mich“, „Alles hat keinen Sinn“. Man hat nur noch den Wunsch, sich in ein Mauselloch zu verkriechen, entweder für alle Ewigkeit oder mindestens so lange, bis es wieder besser wird. Das ist *Mudha*.

Kshipta, der zerstreute Zustand, ist, wenn man ständig an etwas anderes denkt und alles vergißt, was wichtig ist. Man möchte dann zum Beispiel gleichzeitig Wäsche aufhängen, mit dem Kind spielen, Yoga praktizieren, dazwischen nach dem Essen schauen, lesen, fernsehen, jemanden anrufen... und inzwischen springt die Katze in die Wäsche, und das Kind schreit.

Vikshipta ist das Bemühen um Konzentration. Nehmen wir als Beispiel diesen Text. Folgt man ihm gar nicht, ist es *Mudha*. Denkt man dabei dauernd an alles mögliche andere, dann ist es *Kshipta*. Bemühen man sich, dem Inhalt zu folgen und es taucht nur ab und zu ein anderer Gedanken auf, dann ist es *Vikshipta*.

Und wenn man vollkommen konzentriert ist, ohne irgendeinen anderen Gedanken zu haben und ohne sich selbst noch zu spüren, dann ist es *Ekagrata*, Einpünktigkeit, das, was die Psychologie heute als „Flow“-Erfahrung bezeichnet. Man ist voll konzentriert, man fließt mit, es fließt einfach, das Ego spielt keine Rolle. Es ist mir bei Swami Vishnus Vorträgen oft so gegangen, daß ich sie inhaltlich einfach aufgenommen habe, die einzelnen Worte waren ganz unwichtig, es kam einfach so, es war ein Fluß von Weisheit und Liebe. Das kann bei allen möglichen Tätigkeiten passieren, zum Beispiel beim Mantrasingen. Nicht mehr ich singe, sondern es geschieht einfach. Manche erleben es am Computer, Handwerker erfahren es bei der Arbeit, Köche beim Kochen. *Ekagrata* tritt immer dann ein, wenn es kein Bemühen um Konzentration gibt, sondern wenn sie einfach geschieht.

Schließlich folgt *Nirodhah*, wo es gar keinen Gedanken mehr gibt.

Einsamkeit

Ein Gedicht von Hanspeter Sperzel

In manch schlafloser Nacht,
wenn die Stille zehrt
und sich die Dunkelheit
in tausend Farben spiegelt,
wenn die Gedanken sich verzehren,
dann findest du,
wenn du wachsam bleibst,
das Tor der Einsamkeit.

Einsamkeit ist nicht Allein-sein,
Ein Samen sein
kommt vor dem All-Eins sein,
ein Samen sein,
braucht fruchtbaren Boden,
um zu wachsen,
und Zeit,
um zu gedeihen.

Jedes Leben,
ob unscheinbar, ob mächtig,
geht diesen Kreis,
vom Samen zum Sterben,
um dann,
zu Neuem
zu erwachen.

Einsamkeit ist
im Lebenskreis des Daseins
der Rat des Weisen,
erneut zum Samen zu werden,
neu zu beginnen,
umzudenken,
und sich zu wandeln
zu neuem Gedeien.

Ihre Kraft ist unendlich.

El Radji winselte nicht mehr

Eine Kurzgeschichte von Silke Kleemann

El Radji winselte nicht mehr. Sonnig ging er die Straße entlang, blickte hinauf zu den Baumkronen, sah in ihnen Gestalten höher als Passanten und Engel, und unwillkürlich breitete sich ein Lächeln auf seinem Gesicht aus.

Ein Lächeln, das im Herzen nachechote. Ein Gefühl der Wärme breitete sich in El Radjis Brustkorb aus. Das Lächeln wurde noch breiter und El Radji war sich bewußt, daß er ein solches Lächeln auf dem Gesichte eines anderen noch vor wenigen Momenten für absolut dämlich gehalten hätte. El Radji war bis vor kurzem zynisch gewesen.

Wie kleine orangerote Flocken rieselte es zwischen seinen Rippen. El Radji spürte seine Handflächen warmwerden. Er ruderte kurz mit den Armen, zog dann zwei kunstvolle Schwünge und ließ die Wärme in Richtung eines Eichhörnchens ausstrahlen, das seinen Schreck vergaß und innehielt.

Warum hatte er vorher nie zu den Bäumen hinaufgesehen? Er hatte immer zu Boden gesehen. Oder nichts außer dem Gedankenwirbeln in seinem Hirn wahrgenommen. El Radji hatte viele schöne Bilder verschenkt. Jetzt sah er die Lichtwesen und mußte sie nicht in die Erinnerung bannen, denn er wußte, sie waren immer und würden immer sein. Seine Augen fühlten sich auch warm an.

Er blickte hinauf zu den Wolken. Zärtlichkeit floß aus seinem Blick, und unendliche Zärtlichkeit ergoß sich von den Himmeln über ihn. El Radji blieb stehen und badete. Fast schien die Ausdehnung im Herzen zu schmerzen. Fast furchterregend die tiefe, warme Schwärze, die ihn anzog. Doch er mußte nicht fallen. Er konnte fühlen und dabei seine vertraute Welt blicken. Die Bäume.

Mehr Vögel, mehr Getier denn je. Dort hinten der Gartenzaun eines Hauses.

Dahinter Stimmengewirr und Lachen. Am Horizont tauchte ein Flugzeug auf. El Radji hatte die Augen aufgemacht.

El Radjis ganzer Körper war jetzt voller Süße. Schwer und leicht zugleich. Er merkte, daß er sich noch bewegen konnte. Langsam ging er weiter.

Die fünf Zustände des Geistes

von Sukadev

“Yogash chitta-vritti-nirodhah”, Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist – das ist eine Definition für Yoga (Yoga Sutras von Patanjali, 1. Kapitel, 2. Aphorismus)

Der Geist ist wie das Wasser in einem See, auf dessen Grund ein Schatz ruht. Wenn das Wasser sich bewegt, entstehen Wellen, und wir können nicht auf den Grund schauen, um diesen Schatz zu sehen.

Nirodhah ist das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes, was als einer der fünf Grundzustände des Geistes gilt.

Die 5 Grundzustände des Geistes:

