

YOGA
Y  **GA**
Vidya

Ausgabe 7 - Sommer 2002

Journal



Inhalt

Vorwort/ Editorial	3
News	4
Frankfurter Gespräche – Neuer Dachverband	10
Indienreise 2001 <i>Bericht von Dieter Glombek</i>	12
Yoga Vidya Kongress 16.-18.11.01 <i>Bericht von Nepal Lodh</i>	16
Haiku <i>Kurzgedichte von Phoebe Barker</i>	20
Asana - Ein Erfahrungsbericht <i>von Hanspeter Sperzel</i>	22
Einführung in Vedanta <i>von Sukadev Bretz</i>	34
Die Geschichte von Rama und Vishvamitra <i>erzählt von Sukadev Bretz</i>	42
Meditation <i>von Hanspeter Sperzel</i>	44
Wunder der Erde, Wunder des Lebens <i>von Lore Tomalla</i>	52
Das Steuermerkblatt für Yogalehrer <i>von Hanspeter Sperzel</i>	56
Impressum	59

Vorwort/ Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

liebe Yogis und Yoginis,

was ist Yoga? So oder so ähnlich werde ich immer wieder gefragt und – ehrlich gesagt – frage auch ich mich das hin und wieder selbst... Eine erschöpfende Antwort auf diese Frage ist naturgemäß schwierig und wahrscheinlich findet ein jeder seine eigene Antwort. In jedem Fall aber ist Yoga ein Übungsweg, eine Entdeckungsreise zu unserem Selbst, eine Aufforderung zur Selbsterforschung, ein System, sich selbst und die sichtbare Welt in-Frage-zu-Stellen. So ist die Frage nach Yoga selbst schon eine Form der Yogapraxis. Mit der Frage beginnt die Reise zur Antwort. Und es ist letztendlich die Frage nach uns selbst, die uns zu Yoga führt, im Yoga hält.

Die Formen des Yogaweges sind vielfältig. Manch einer sieht sich zu philosophischen Betrachtungen hingezogen, ein anderer ist auf der Suche nach Gott. Wieder andere finden Glückseligkeit in der Asanapraxis oder in der Meditation. Wir kommen aus verschiedenen Richtungen und streben dem einen gemeinsamen Ziel entgegen - Antworten zu finden auf die elementaren Fragen der Menschheit: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wozu bin ich hier?

"Yoga ist Meditation in Aktion" heisst es da auf der Website einer großen deutschen Yogaschule. Was auch immer wir tun (Aktion) führt uns zur Konzentration auf unser Ziel und letztlich auf das Erkennen unseres Selbst, dessen was war, ist und sein wird (Meditation).

Yoga bietet uns eine sichere, vielfältige und umfassende Möglichkeit zur Entwicklung unserer Persönlichkeit und zum Erkennen unseres Selbst. Innerhalb dieses Rahmens ist alles was wir tun und erleben Yoga.

Und so finde ich in Gedichten (siehe "Haikus" von Phoebe Barker, S. 20), in der Asanapraxis ("Asana – ein Erfahrungsbericht" von Hanspeter Sperzel, S. 22), in der Welt der Philosophie ("Einführung in Vedanta" von Sukadev, S. 34) und der Meditation ("Meditation" von Hanspeter Sperzel, S. 42) und in persönlichen Erlebnisberichten ("Wunder der Erde, Wunder des Lebens" von Lore Tomalla, S. 50) Inspiration und Motivation für meinen ganz persönlichen Yogaweg und vielleicht sogar eine Antwort auf die Frage: Was ist Yoga?

Viel Freude beim Lesen und bei allem was Ihr tut.

Nataraj Matthias Geis

Redaktion

NEWS

Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund,

im April gab es zwei Ereignisse, die nach dem 11. September 2001 nun auch in Deutschland das kollektive Sicherheitsgefühl erschüttert haben:

- in Dscherba kamen bei einem Terroranschlag 18 Menschen, meist Deutsche, um, und das in einem Land, das als „sicheres“ Urlaubsland galt
- in Erfurt brachte ein Amokläufer 17 Menschen um, eine Gräueltat, die man bisher höchstens den Amerikanern zugetraut hätte

Dies bringt uns wieder stark ins Bewusstsein: Wir sind sterblich und der Tod kann uns in jedem Moment ereilen. Am wahrscheinlichsten natürlich nicht durch Terroristen oder Amokläufer, sondern durch Autounfälle oder tödliche Krankheiten.

Swami Chidananda, einer der engsten Schüler von Swami Sivananda, schloss fast immer seine Seminare ab mit den Worten: „An drei Dinge solltest Du Dich täglich erinnern. Vier Dinge solltest Du täglich praktizieren...“ und zwar:

Erinnere Dich täglich an:

- Gott
- den Tod
- die Heiligen, die den Tod überwunden und Gott gefunden haben.

Praktiziere täglich:

- Entwicklung von Tugenden
- Regelmäßige spirituelle Praxis (Meditation, Yoga-Übungen etc.)
- Selbstlosen Dienst
- Mantra-Wiederholung

Das Erinnern an den Tod, auf Latein „Memento Mori“, hilft uns, nach dem Höchsten zu streben. Wir können uns überlegen: Was ist vor der Tatsache, dass wir jeden Moment diesen Planeten verlassen können, wirklich wichtig? Sind wir bereit, in diesem Moment das irdische Leben zu verlassen? Wenn wir wüssten, wir hätten nur noch einen Tag zu leben, würden wir etwas bereuen? Vor diesen Fragen, die wir uns immer wieder, sogar täglich, stellen sollen, nehmen wir das, was wirklich wichtig ist, in Angriff. Vor diesen Fragen verblasst das Oberflächliche, das Überflüssige. Nach solchen Fragen finden wir plötzlich Zeit, auch nach Gott zu forschen und das zu praktizieren, was uns der Höchsten Wahrheit näher bringt.

So wünsche ich Dir, dass Du den Mut hast, diese Fragen täglich zu stellen, und so Dein Leben wirklich bedeutsam zu gestalten, erfüllt zu gestalten, mit anderen Worten: Aufhören, gelebt zu werden. Beginnen, wirklich bewusst zu leben

Neuigkeiten zum geplanten größeren Yoga-Seminarhaus

Seit Ende 2000, und besonders aktiv seit Juni 2001, suchen wir ja nach einem geeigneten Objekt für ein größeres Yoga-Seminarhaus. Zum jetzigen Zeitpunkt (Mai 2002) hat sich leider immer noch nichts Endgültiges gefunden. Leider hakt es immer wieder an ungenügenden finanziellen Mitteln. Daher: Falls Du doch etwas Geld hättest, das Du für einen solch großartigen Zweck verleihen könntest - auch gegen Zinsen, würde das helfen, dieses großartige Projekt zu ermöglichen. Vieles könnte gemacht werden. Ein großes Seminarhaus mit bis zu 200 Gästen und 50-70 Mitarbeitern würde riesige Impulse geben für die ganze Yogabewegung und die spirituelle „Szene“ in Mitteleuropa. So haben wir jetzt erst mal beschlossen, die Suchaktivitäten zu reduzieren, auf weitere Kreditgeber zu hoffen, und zwischenzeitlich das Haus Yoga Vidya auszubauen (siehe unten).

Neuigkeiten aus dem Yoga Vidya Verlag

Einige neue Publikationen wurden im letzten halben Jahr fertiggestellt, und sind für BYV Mitglieder mit Ermäßigung zu beziehen:
 Unsterblichkeit und Freiheit. Vortragskassette von Sukadev
 Karma und Reinkarnation. Vortragskassette von Sukadev
 Feste und Fastentage im Hinduismus. Buch Paperback. Von Swami Sivananda
 Tiefenentspannungs-CD. Die beliebte MC jetzt auch als CD
 Kirtan, Mantra-Singen. CD mit Live-Aufnahmen aus dem Haus Yoga Vidya

Einige Übersetzungen von Büchern von Swami Sivananda befinden sich in Bearbeitung. Drei Monate lang war Klaus als Mithelfer mit der Transkription verschiedener Vorträge von Sukadev tätig. Auch Rafaela aus dem Koblenzer Yoga Vidya Center ist fleißig beim Transkribieren. In den nächsten Monaten können so zwei neue Bücher von Sukadev erscheinen: „Indische Geschichten“ sowie „Karma, Reinkarnation und Yoga im Alltag“.

Ein besonderes Projekt ist das „Yoga Vidya Asana Buch“, das mit vielen Photos verschiedene Asana-Reihen zeigen soll. Als Zwischenprodukte sind schon zahlreiche Internet-Seiten mit Yoga-Übungsplänen entstanden. Schau doch mal auf die yoga-vidya.de-Webseite. Einen Überblick erhältst Du unter www.yoga-vidya.de/Artikel.html.

Des Weiteren sind neue wunderbare farbige Handouts entstanden:

Yoga Übungsplan: Vorderseite Mittelstufe; Rückseite Anfänger

Yoga für den Rücken: 6seitiges Falblatt A4 mit vielen Übungen, die bisher noch nicht einmal im Yogalehrer-Handbuch stehen und mit einer einfachen Übungsreihe

Diese Handouts kannst Du ab sofort sehr günstig im Yoga Vidya Verlag beziehen (Tel. 02685-8002-0). Sie sind eine ausgezeichnete Hilfe für den Yoga-Unterricht. In den Yoga Vidya Zentren erhältst Du sie als Kursteilnehmer kostenlos.

Neuigkeiten aus dem Haus Yoga Vidya

Das Mitarbeiterteam ist in ständiger Bewegung:

Krishnadas ging vom Haus Yoga Vidya ins Kölner Center, Saraswati vom Kölner Center ins Haus Yoga Vidya, Vishnu ging ins Essener Center, Stefan ins Mainzer Center. Devaki ist aus Neuseeland zurückgekehrt und wieder Mitarbeiterin, insbesondere in der Küche. Devaki hat sich als vorzügliche und engagierte Übersetzerin von Büchern Swami Sivanandas herausgestellt. Andrea ist von der Küchenchefin zur Boutique-Leiterin geworden. Hubertus genießt als Springer ein sehr vielfältiges Arbeitsgebiet. Parvati ist vom Zahlungsverkehr in die Küche gewechselt, und Mahadev von der Springerfunktion in den Zahlungsverkehr. Suguna ist nicht mehr Büroleiterin, sondern kümmert sich um den Yoga Vidya Verlag, insbesondere um die Erstellung neuer Übersetzungen und Bücher und ist weiterhin Assistentin von Sukadev. Sukadev ist mit neuem Enthusiasmus und Inspiration aus seiner dreimonatigen Klausur mit intensiven spirituellen Praktiken zurückgekehrt. Seit August ist Keshava Ashram-Leiter und kümmert sich um alles Praktische und auch um den Ausbau des Hauses, so dass Sukadev mehr Entlastung hat, um sich um das Unterrichten, das Erstellen von Artikeln, Internet-Seiten und Büchern zu kümmern. Bhavani geht seit Januar eigene Wege. Sie hat uns seither mehrmals besucht, und es geht ihr gut. Armin will im Juni wieder für ein oder mehrere Jahre nach Indien gehen. Alex musste seinen Zivildienst antreten, und will anschließend wieder zu uns kommen.

Neue Mitarbeiter im Haus Yoga Vidya sind:

- Florian von Rosenberg, der neue Küchenchef, der die Tradition der yogisch-vegetarisch-ökologischen Vollwert-Gourmet-Küche wunderbar fortführt
- Annika Schwarz, gelernte Krankenschwester, arbeitet mit viel Geschmack und Raffinesse in der Küche
- Martin Kamphausen, mit Betriebswirtschaftsstudium und viel Computer-Erfahrung ist der neue Büroleiter und PC Netzwerkbetreuer. Er will sich auch darum kümmern, dass alle unsere Yoga-Kassetten auf CD herausgebracht werden
- Nicolas Hess, NLP Master, Grafiker lacht gerne viel und herzlich und sorgt dafür, dass die Broschüren, Bücher, Kassetten etc. ästhetisch sehr ansprechend sind.
- Pita Frank Holzapfel unterstützt das Bauteam und hat einen ganz entzückenden kleinen Hund namens Neti mitgebracht
- Claudia Torallo kümmert sich zusammen mit Janaki um den Haushalt und kocht auch sehr gerne.

Viele Mitarbeiter schließen gerade ihre Yogalehrer-Ausbildung ab, so dass wir demnächst unter unseren 30 Mitarbeitern 24 ausgebildete Yogalehrer haben. Neben den Langzeitmitarbeitern haben wir eine Menge Mithelfer, die für ein paar Monate hier sind – manche von ihnen entschließen sich im Laufe der Zeit oft, länger hier zu bleiben. Insbesondere Nives, Andreas, Renate, Ina und Fred sind mit großem Enthusiasmus hier.

Falls Du einige der Mitarbeiter/innen noch nicht kennen solltest, musst Du unbedingt mal wieder hierher kommen! Wir hatten ein ganz phantastisches Frühjahr mit wunderbarem Wetter, wunderschönen Seminaren, enthusiastischen Seminarteilnehmern. Die spirituelle Schwingung und das Kraftfeld hier laden sich immer mehr auf. Dies zieht trotz erheblich gesunkener Werbekosten immer Menschen hierher. Daher hoffen wir, bis zum Herbst einen zusätzlichen Speiseraum, Yogaraum und weitere Gästezimmer fertig stellen zu können.

Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Zentren

Im Oktober wurde das neue Yoga Vidya Zentrum **Mainz** eröffnet. Es ist das räumlich größte Yoga Vidya Zentrum, in dem auch sechs Menschen leben: Allan, Christiane, Madhava, Stefan, Gopi und Atmaram. So sind die morgendlichen und abendlichen Satsangs (Meditation und Mantra-Singen) besonders kraftvoll. Es entwickelte sich sofort zum Zentrum mit den zeitweise größten Schülerzahlen und einer besonders machtvollen spirituellen Schwingung.

Das **Essener** Yoga Vidya Zentrum geht seit seiner Gründung im Januar 2001 durch viele Veränderungen. Mahadev war Mitgründer und Mitarbeiter vom Januar bis März 2001, Savitri war Mitarbeiterin vom März bis Dezember, die Mitgründerin Maharani will im Juni ihre Mitarbeit beenden, Vishnu ist seit Januar Mitarbeiter. Shri Karthikeyan, der indische Meister aus Rishikesh, hat sich bei den letzten beiden Besuchen besonders anerkennend über die Schwingung im Center geäußert. Und so hat das Center bei allen Veränderungen vielen Menschen wertvolle Impulse und Kraft gegeben.

Im **Kölner** Center sind Manohara und Krishnadas mit viel Enthusiasmus dabei. Ende September wird Krishnadas sein unterbrochenes Studium in Heide wieder aufnehmen. Manohara ist seit Sommer auch der Yoga Vidya Zentrums-Koordinator und betreut die Yoga Vidya Zentren mit viel Herz und Verstand.

Das **Koblenzer** Yoga Vidya Center ist das beständigste. Rafaela schafft dort eine besonders angenehme und liebevolle Atmosphäre. Das Koblenzer Center hat besonders viele Teilnehmer bei Yogalehrer-Ausbildungen.

Das **Frankfurter** Stamm-Center feiert im Juni sein 10-jähriges Bestehen. Vor 10 Jahren wurde das Zentrum gegründet und ist so zur Keimzelle des größten Yoga-Vereines in Mitteleuropa geworden. Sehr schön ist, dass Eva-Maria Kürzinger, die Mitbegründerin und Mitarbeiterin 1992-1997, im Jubiläumsjahr wieder öfter bei Yoga Vidya war und ein Seminar gegeben und bei einem Seminar übersetzt hat. In Frankfurt gibt es immer wieder Erweiterungsüberlegungen, da es inzwischen zwar das räumlich zweitkleinste, aber schülermäßig meist besuchte Yoga Vidya Center ist. Vielen Dank an Gopala, Daniele und die zahlreichen ehrenamtlichen Yogalehrer/innen und Mithelfer/innen! Ganga (Susan Neumeister) will jetzt als dritte Mitarbeiterin ihre reichhaltige Erfahrung als Yogalehrerin und Bürofachfrau einbringen.

Die neuen Yoga Vidya Kooperations-Zentren in **Augsburg, Worms, Möhnese, Zürich, Oberzissen, Altenburg und Saarbrücken** sind sehr gut angelaufen. In **Worms** wird ab Januar 2003 auch eine 2-jährige Yogalehrer-Ausbildung in Zusammenarbeit mit dem BYV stattfinden, ebenso im **Darmstädter** Center, welches im Juni 2002 eröffnet. Das **Cottbusser** Center musste leider wieder schließen. Ines ist schwanger geworden und konnte keine/n Nachfolgerin/Nachfolger finden. Wir wünschen ihr und ihrem Kind allen erdenklichen Segen!

Ich wünsche Dir weiter viel Inspiration und Freude beim Üben und vielleicht auch beim Unterrichten von Yoga!

Om Shanti
Herzliche Grüße

Sukadev

Frankfurter Gespräche

von Narendra Hübner

„Was sind denn die Frankfurter Gespräche?“ werden sich einige jetzt fragen. Die Frankfurter Gespräche (FG) sind seit neuestem ein Dachverband für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe, in dem der Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V. (BYV) Mitglied ist.

Anfänglich waren die FG ein loser Zusammenschluss einzelner Verbände und Einzelpersonen, die sich gegen das Lebensbewältigungshilfe-Gesetz (LbhG) schützen wollten. Die Treffen und Gespräche fanden und finden immer in Frankfurt statt, so entstand auch der Name.

Der Beginn dieser „Gespräche“ liegt ca. drei Jahre zurück, als das LbhG dem freien Gesundheits-Bereich drohte. Verschiedene Politiker entwarfen dieses Gesetz mit tatkräftiger Unterstützung staatlicher u. kirchlicher Sektenbeauftragter, um Sekten (insbesondere die Scientology Church) einzudämmen. Juristisch ist das nur möglich, in dem man alle, die nicht in einem staatlich anerkannten therapeutischen Beruf tätig sind, mit in solch ein Gesetz einbezieht. Also durch einen Rundumschlag, was leider zur Folge hätte, dass auch seriöse und ehrliche Anbieter in ihrer Entfaltung eingeschränkt würden. Das beträfe auch uns Yogalehrer.

Zur allgemeinen Erleichterung fand das LbhG bei den entscheidenden Politikern u. Gremien vorerst nicht die notwendige Zustimmung. Obwohl die davon ausgehende akute Bedrohung zunächst nicht mehr gegeben ist, ist Achtsamkeit geboten, denn der Gesetz-Entwurf liegt noch in den Schubladen. Da das LbhG bereits die Ausschüsse im Bundestag passiert hat, könnte es auch innerhalb kürzester Zeit wieder aktuell werden. Diese Möglichkeit ist aber erstmal nur Theorie.

Als die Situation sich entspannte, begannen die Teilnehmer der FG die Gelegenheit, zusammen gekommen zu sein, zu nutzen. Aus der ursprünglichen Reaktion auf einen dummen aber unangenehmen Gesetz-Entwurf formulierte sich der Gedanke, die vorhandenen Fähigkeiten und Kräfte zu sammeln, gemeinsam mit mehr Stärke und Effizienz der Öffentlichkeit sich und den sorgfältigen Umgang mit den eigenen Methoden und den Klienten, Kursteilnehmern etc. aufzuzeigen und sich so in Politik und Gesellschaft noch stärker zu verankern.

Der Wille miteinander zu sprechen und gemeinsam etwas zu bewegen war offensichtlich stark genug, um aus den losen Treffen eine feste Einrichtung mit gemeinsamer Pressestelle entstehen zu lassen, und jetzt haben wir es geschafft, die vielen Unterschiede zu überbrücken und den Dachverband zu gründen.

Die Gründungsmitglieder sind:

- Gesellschaft für Shiatsu Deutschland (GSD)
- Verband für Kinesiologie e.V.
- Internationale Kinesiologie Akademie
- Netzwerk Tai Chi Chuan u. Chi Gong
- Frankfurter Ring
- Gesellschaft für angewandte Kunsttherapie (A.K.T.)
- 3HO Gesellschaft für Kundalini Yoga
- Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV)
- Wolfgang Schmidt-Reinecke/ Leiter der Geschäftsstelle der FG (Journalist u. Vorstand von Auroville Deutschland)

Es gibt noch weitere Verbände, die Mitglied werden wollen, aber organisatorisch noch nicht so weit waren, um gleich mitzumachen.

Viele andere haben sich interessiert, aber warten erstmal ab, was die FG so zustande bringen. Mit der Gründung des Dachverbandes wurde ein deutliches Zeichen gesetzt, zumal er bis jetzt der einzige in diesem Bereich ist.

Um das Anliegen und die Position zu verdeutlichen und zu stärken, wurden ethik- u. methodenübergreifende Qualitätsrichtlinien erstellt.

Die Richtlinien und weitere Informationen über die Frankfurter Gespräche findet ihr im Internet unter www.frankfurter-gespraech.de

Indienreise 2001

von Dieter Glombek

Der Trip begann für mich zwei Tage oder besser gesagt zwei Nächte vorher: Bevor ich den Nachtzug von Itzehoe nach Frankfurt Airport besteigen konnte, baute ich in ca. 10 m Höhe neue Leuchtkörper ein, deren Licht sich leider als gelb erwies – das war die erste Nacht. Neue Leuchtkörper besorgen und montieren – das war die zweite Nacht. Die dritte Nacht verbrachte ich im Zug und die vierte schließlich im Flugzeug. Wir flogen der Sonne entgegen – ab Frankfurt mit Zwischenlandung in Kuwait und einem Umweg wegen der damals aktuellen Situation in Afghanistan, so dass wir doch mit einiger Verspätung in Delhi ankamen.

Die armen Taxifahrer hatten geduldig die halbe Nacht auf uns gewartet...

Dann also rein ins Verkehrsgewühl: Neudelhi und Randbezirke unter einer Smog-Glocke – auch als Nichtraucher raucht man hier so seine acht Zigaretten am Tag... Auf den Straßen tummeln sich Kühe, Fußgänger, Radfahrer, Esel- und Ochsenkarren, dreirädrige Rikshas, Autos, Lastwagen, Busse, Traktoren. Die Verkehrsführung bleibt mir ein Rätsel, sie ist wohl nur von Eingeweihten zu durchschauen. Wer die lauteste Hupe hat, hat Vorfahrt. Der Zeitgewinn ist immerhin eine Sekunde oder so, denn trotz ungeheuerem Aufwand, Gerüttel und Gehupe ist die Durchschnittsgeschwindigkeit nicht höher als 30 km/Stunde. Da unsere fünf Taxis auch untereinander Wettrennen veranstalteten, landeten wir mit ganz geringen Zeitunterschieden im Sivananda Ashram in Rishikesh – wohlbehalten, wohlgemerkt!

Mir wird allmählich klar – das ist ein anderer Kontinent, hier ist es nicht wie daheim.

Im Ashram genießt unsere Gruppe einen sagenhaft guten Service. Die meisten Zimmer in unserem Gästehaus haben eine Dusche – sogar mit warmem Wasser und ein WC. Das Essen bekommen wir serviert, in einem extra Speiseraum und mit extra mild gewürzten, auf westliche Mägen abgestimmtem Essen. Das war so eine Art Tischlein-Deck-Dich: Wir setzten uns an unsere beiden Tische, schlossen die Augen zum Mantrasingen und Tischgebet und wenn wir sie dann wieder öffneten, fanden wir allerlei leckere – natürlich vegetarische – appetitlich angerichtete Speisen auf unseren Tellern. Und zum Frühstück gab's Toast, Butter und Marmelade – später auf Wunsch einiger Teilnehmer auch etwas „typisch Indisches“. Der Küchenchef gestattete uns auch einen Blick in die riesige Ashramküche, wo mittels einer Dampfvorrichtung unglaubliche Mengen von Reis, Dhal und Gemüse in großen Kesseln zubereitet wurden.

Die Tage in Rishikesh verliefen äußerst abwechslungsreich und interessant. Eine Homa (Feuerzeremonie), eine Paduka Puja (Verehrungsritual mit den Sandalen von Swami Sivananda) und eine Shiva Puja (Verehrungsritual mit dem Shiva Lingam im Haupttempel) wurden extra für unsere Gruppe arrangiert. Alle konnten an den Handlungen teilnehmen und so die besondere Energie solcher traditioneller Rituale unmittelbar erfahren und erfüllen. Ansonsten begann der Tag um 5.00 Uhr mit Mantras und Meditation in der Samadhi-Halle, wo Swami Sivanandas sterbliche Hülle in einer Art Sarkophag ruht, um 6.00 Uhr schloß sich nebenan ihm Vishvanath-Tempel das einstündige Om-Namah-Shivaya-Singen und die Shiva-Puja an. Danach war gerade mal eine halbe Stunde Pause, um sich umzuziehen und zum Frühstück zu gehen. Anschließend hatten wir eine Vorlesung und eine Asana-Stunde. 11.30 Uhr Mittagessen, dann konnte man den Nachmittag frei nutzen bis zum Abendessen um 19.00 Uhr.

Die meisten hielten erst mal nach einer Badestelle am Ganges Ausschau und dann nichts wie rein ins kalte Naß. In der ersten Woche war es nachmittags so heiß, dass ich nach dem täglichen Bad mit nasser Badehose loszog. Mit geeigneter Kleidung deckten wir uns vor Ort ein – ein einfacher Pandschabi oder Sari waren für umgerechnet 5 bis 10 Euro zu haben (damals noch 10 bis 20 DM; wobei 20 Rupien ungefähr einer Mark entsprachen). Auch schöne Schmucksachen waren günstig zu erwerben.

In Rishikesh und Muni-ki-reti, etwas Ganges aufwärts, wo die meisten Ashrams liegen, konnte man originelle Sadhus (Heilige, Wandermönche) treffen. Einer davon war ganz rot angemalt, hielt ein Zepter in der Hand, fauchte mich an, malte mir einen Punkt auf die Stirn und hielt dann die Hand auf.

Zu Fuß erkundeten wir die nähere Umgebung.

An drei Nachmittagen machten wir Ausflüge in Begleitung ehrwürdiger Swamis (Mönche). Einmal ging es auf etwa 1800 m Höhe zum Devi Kunjar-Tempel, ein anderes Mal zur Vasishta-Höhle am Ufer des Ganges, wo der Weise Vasishta gelebt und meditiert hatte. Die dritte Exkursion führte in die heilige Stadt Haridwar, wo wir abends die berühmte Lichtzeremonie (Arati) am Ganges miterlebten.

Nur zu schnell verging die Zeit.

Und schon war der Tag der Abreise da. Frühmorgens rein in den Bus, auf nach Delhi. Erst mal im Hotel die Koffer abladen. Wer sich auf eine reinigende heiße Dusche gefreut hatte, wurde enttäuscht: das heiße Wasser musste vom Hotelpersonal erst zubereitet werden und kommt in einer „Bütt“, aus der Wand kommt's kalt. Da habe ich den Ganges in Rishikesh zum Baden vorgezogen....

Weiter ging's zur Schule von Swami Nityananda in Delhi, dem Sivananda Vidya Bhawan, wo seit Jahrzehnten dank dieser Initiative von Swami Nityananda, einem Schüler von Swami Sivananda, Kindern aus den umliegenden Slums eine richtige Schulbildung ermöglicht wird, mit angeschlossenen Heim für Waisenkinder und einem geplanten Altersheim. Eine Tribüne war aufgestellt, Hunderte von Kindern davor – und nun wurde unsere Gruppe zu einer Asana-Vorführung aufgefordert! Anschließend waren die Kinder mit ihren verschiedenen Inszenierungen dran, die sie sehr schön vortrugen und liebevoll vorbereitet hatten. Nach einem erstklassigen Mittagessen besuchten wir noch einige Tempel in Delhi. Dieser ereignisreiche Tag fand seinen Abschluß in einem womöglich noch erstklassigeren Abendessen in einem Restaurant.

Am nächsten Morgen kam ein Kundalini-Experte, um bei uns die Kundalini zu erwecken. Einige in der Gruppe spürten tatsächlich etwas. Durch mein dickes Fell kommt nichts an. Den Rest des Tages teilten wir uns in drei Gruppen auf und erkundeten unabhängig voneinander in drei großen Taxis die Sehenswürdigkeiten und Einkaufsparadiese von Delhi und Neudelhi. Wenn auch der Smog und der Lärm nach der Ruhe Rishikeshs etwas ungewohnt waren, so lohnte sich dieser Aufenthalt auf jeden Fall, ja, man könnte gut eine Woche dort verbringen, so viele interessante Sehenswürdigkeiten gibt es.

Abends hatten wir unser Abschlussdinner auf der Dachterrasse des Hotels – umgeben von unzähligen lichter-geschmückten Tempeln und öffentlichen Gebäuden und lautstarken Feuerwerken. Es war nämlich das Diwali-Fest, das Lichterfest, vom Feiern her so etwas wie Silvester bei uns.

Da wir ohnehin früh aufstehen mussten, um unseren Flug zu erreichen, beschloss ich, die kurze Nacht ganz ausfallen zu lassen. Ich setzte mich mit einem Buch ins Foyer, aber unser Stadtführer, der unsere Gruppe tagsüber begleitet hatte, hatte Lust auf eine nächtliche Unterhaltung. Bald war es zwei Uhr nachts, der Bus wurde beladen und dann ging es zügig durch die – ausnahmsweise leeren, nicht vom Verkehr verstopften – Straßen Delhis zum Airport. Der altherwürdige Swami Nityananda hatte es sich nicht nehmen lassen, trotz der frühen Stunde persönlich zum Flughafen zu kommen und uns zu verabschieden. Für jeden hatte er sogar noch eine Süßigkeit bereit. Das ist wahre indische Gastfreundschaft.

So näherte sich die Reise nach Rishikesh ihrem Ende – für mich mit dem festen Vorsatz, sie dieses Jahr zu wiederholen.

Ein paar Tage später begann der Berufsalltag, der mich schnell einholte. Aber ein tiefer Eindruck eines insgesamt unbeschreiblichen unvergleichlichen Erlebnisses ist geblieben.

Yoga Vidya Kongress

16.-18.11.01

von Nepal Lodh

Das Haus Yoga Vidya, Heimstätte des diesjährigen Yoga-Kongresses, mutet in seiner idyllischen Lage wie ein großer indischer Ashram mitten in Europa an. Die Gegebenheiten sind hier wie bei den Yogis im alten Indien, die ihre Tapaschas mitten im Wald betrieben, weil sie der Überzeugung waren: Hier ist positives Prana, und hier können wir Körper, Geist und Seele zur Ruhe bringen. Dabei entsprach die Auswahl der Veranstaltungen den Anforderungen des modernen Zeitalters in idealer Weise.

Das Themenangebot war so strukturiert, dass es die Erwartungen der Teilnehmer hinsichtlich seelisch-geistiger Inspiration und Weiterbildung übertraf.

Die verpflichteten Referenten vereinte bei aller Unterschiedlichkeit ihrer Richtungen die Eigenschaft, daß sie im Yoga ihren Lebensinhalt sahen und nicht Vermarktungswünsche eine Rolle spielten. So kam hier der wahre Yoga zum Ausdruck.

Eingebettet in das Rahmenprogramm war das Singen für den Weltfrieden, ein für mich bewegender Gedanke anlässlich eines Fachkongresses in diesen Tagen. Ist es doch auch Grundlage der Yoga-Philosophie, all unser Tun auf den Einklang mit der Menschen-, Tier- und Pflanzenwelt auszurichten.

Eröffnet wurde der Kongreß durch seinen Leiter, Herrn Sukadev. Er richtete herzliche, inspirierende Worte der Begrüßung an die schätzungsweise hundert oder mehr Kongreßteilnehmer, unter ihnen der Bundesvorsitzende der Deutschen Yogagesellschaft, Herr Sigmund Feuerabendt und der Vorstand der Deutsch- Indischen Hindu-Gesellschaft.

Das Willkommensritual war für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen insofern ein Erlebnis, als sie sich dabei im yogischen Sinne öffnen konnten. Der Vollzug dieses Rituals schafft eine angenehme geistig-seelische Atmosphäre zur positiven Einstimmung auf konzentriertes, unbefangenes Lernen. Der schön geschmückte Yogaraum wirkte inspirierend auf die Teilnehmer, die einander mit einer Umarmung für Harmonie, Freude und Freundschaft begrüßten.

Parallel laufende Seminare boten jedem Teilnehmer die Möglichkeit, nach seinem eigenen Interesse unter den Angeboten zu wählen.

Am zweiten Kongresstag fand ein indisches Feuerritual, Homa genannt, statt, das Herr Sukadev sehr einfühlsam und mit Begeisterung vollzog. Seine Art der Gestaltung fand großen Anklang bei den Besuchern, die sich nicht gescheut hatten, dafür um fünf Uhr morgens aufzustehen. Es war ein Erlebnis, das anzuschauen und zugleich Energie in sich zu spüren.

Der Workshop "Sat Prem", Liebesritual für sich selbst, für den Partner/die Partnerin, für Familie und Umwelt war überfüllt. Die Kongressteilnehmer lernten, wie sie ein Liebesritual für sich selbst zelebrieren können, um das eigene spirituelle Bewusstsein in sich zu wecken. Die Anleitung dazu war so strukturiert, daß es für die Teilnehmer leicht war, das Ritual nachzuvollziehen. Auch die praktischen Übungen waren leicht erlernbar und für späteres häusliches Üben einprägsam vermittelt. In der heutigen Zeit haben wir oft Probleme mit unserem Partner oder unserer Partnerin, im Alltagsleben ein für beide erträgliches Maß an Zuwendung und eigenem Freiraum zu finden. Bei diesem Ritual geht es darum, wie ich mich selbst weiterentwickle, ohne meinen Partner zu verletzen, wie ich das Zusammengehörigkeitsgefühl stärke und ein für beide friedliches und abwechslungsreiches Leben plane und trennende Komplikationen bewältige. Dieses Ziel zu erreichen, ist möglich, wenn wir uns bewusst werden, durch weniger Ego können wir reine Liebe ausstrahlen. Tägliches Yoga-Üben und der Vollzug des Rituals helfen uns dabei.

Sehr gut besucht. war auch der Workshop "Yoga-Therapie" von Sigmund Feuerabendt. Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung gelang es ihm, dieses nicht leichte Thema so gut strukturiert zu vermitteln, dass die Yoga-Lehrer und -Lehrerinnen Impulse erhielten, ihre Arbeit in diesem Sinne weiterzuentwickeln. Die Yoga-Therapie geht von vorneherein von einem ganzheitlichen Ansatz aus. Man therapiert nicht nur eine Befindlichkeitsstörung, sondern sieht den ganzen Menschen. Das griechische Wort "Therapie" meint: Hegen und Pflegen, und das ist, was wir ja im Yoga tun. Wenn ich Körper, Geist und Seele pflege, werde ich in mir ein Glücksgefühl spüren, und das bedeutet, mit mir selbst zufrieden zu sein.

Yoga-Therapie und Selbsterkenntnis wurden auch thematisiert. Die körperorientierte Psychotherapie ist heute aktuell. Aus yogischer Sicht hat man von Anfang an gesagt, ohne den Körper einzubeziehen und ihn zu trainieren und zu schulen, ist es fraglich, ob ein gesunder Geist und eine gesunde Seele in ihm wohnen können. Im Yoga war es deshalb von je her das Bestreben, Körper, Geist und Seele zu trainieren zum eigenen Wohl und dem der Mitmenschen. Der Kern dabei ist die Selbsterkenntnis, aber die Erkenntnis allein macht uns nicht frei, sondern man muss sie auch im Alltag anzuwenden lernen, und darin besteht das Anliegen der Yoga-Lehre.

Ein tiefes Erlebnis für Körper, Geist und Seele verspürten auch die Teilnehmer der Gayatri-Mantra-Meditation. Der Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt. Es gab im Raum eine Schwingung von Energie, die für jeden spürbar war. Ich habe selbst an dieser Gayatri-Meditation teilgenommen und spürte die Schwingungen in meinem Körper noch eine Woche danach. Ich fühlte, mein Körper war ins Universum eingetreten, friedlich, wie es das Ziel der Gayatri-Meditation ist.

Vegetarische Küche, alkoholfreie Getränke und spirituelle Gesänge rundeten den Kongress ab.

Ein Wochenende "Tapascha" mitten im Wald war ein beglückendes Erlebnis für alle Kongressteilnehmer. Jedes Mal, wenn ich diesen Kongress besucht und mitgestaltet habe, freue ich mich auf den nächsten.

Haiku

von Phoebe Barker

Meditation I

Vor der Klotür stehn
mit schmerzenden Gliedern
die Götter preisen

Schweigen

Jenseits der Worte
der Anblick eines Gesichts
so neu wie der Tag

Tratak

Im Innern des Lichts
für eine Sekunde nur
das Gesicht Gottes

Yoga

Auf Matten liegend
nach der Ewigkeit fischend
steht die Zeit uns still

Meditation II

Die Knie tun mir weh
Wolken kommen und gehen
doch das Herz ist wach

Morgen

Die Schüler gähnen
weise lächelt der Lehrer
draußen erstes Licht

Abend

Er schmunzelt wissend
wie eine Zwiebel sich schält
fallen die Schleier

Samskara

Die Körper gejagt
die Welt der Sinne geliebt
mich selbst vergessen

- Asana -

Ein Erfahrungsbericht

von Hanspeter Sperzel

Die Fragestellung

Wann immer wir mit Yoga in Berührung kommen, wann immer wir über Yoga hören oder von Yoga erzählt wird, Asana ist ein Zauberwort, das immer wieder auftaucht, und das in immer neuen Versuchen beschrieben wird. Trotz allem liegt die Bedeutung von Asana für die Allgemeinheit nach wie vor im Dunkeln. Ich selbst glaube heute nicht (mehr), dass Asana in einer allgemein gültigen Form beschrieben werden kann, und letztlich ist somit jeder Übende gezwungen, seine Übungspraxis selbst für sich und auch für andere zu beschreiben. Was ist also Asana für mich, was bedeutet es für mich, intensiv Asana zu üben? Das ist die Frage, mit der sich die nachfolgenden Zeilen beschäftigen. Für mich selbst dienen sie der Selbstbeschreibung, die zu spiritueller Praxis gehört, für den Leser stellen sie eine neue Perspektive dar, eine andere Sichtweise zusätzlich zu der Bestehenden, um die eigene Praxis zu erhellen.

Asana ist auch Gymnastik

Wie viele gymnastische Übungen aus den verschiedensten Trainingsformen so sind auch die Übungen des Yoga in besonderer Art und Weise dazu geeignet, den Körper des Übenden in Form zu halten, "fit" zu machen, wie man heute sagt. Zu dieser Fitness gehört eine weiche, auf guter Länge gehaltene Muskulatur, die kräftig und ausreichend belastbar den Menschen durch den Alltag bringt. Weiterhin gehört hier ein ausreichendes Atemvolumen, eine gute und aufrechte Körperhaltung und ein gesunder Kreislauf zu den erstrebenswert erscheinenden Zielen, um schmerzfrei "fit for fun" zu sein, sein Leben, salopp gesagt, genießen zu können. Ich kann die Übenden gut verstehen, die genau dieses "fit-sein" erstreben und sich damit auch begnügen möchten. Aber: Yoga kann mehr sein, viel mehr...

Entspannungsfähigkeit und Körperbewusstsein

Als ich mit Yoga begann, war Yoga Gymnastik für mich, Stretching, und die Fülle der zu erlernenden Formen, Haltungen und Methoden erschien mir unendlich, und ich brauchte Monate, um einer Übungsstunde ohne mentale Anstrengung folgen zu können. Heute bin ich überzeugt davon, dass Yoga auch so beginnen muss. Zum einen müssen die Übungen bekannt und leicht nachvollziehbar sein, zum anderen ist eine gute und solide Körperverfassung als Basis für Yoga unabkömmlich. Daher ist Yoga zunächst einfach nur Gymnastik. In der weiteren Übungspraxis jedoch stellt sich ein anderes "in der Übung sein" ein.

Der Übende hat dann gelernt, in entspannter Art und Weise in Übung zu sein, und findet zunehmend sich in einer anderen Wahrnehmungsqualität wieder, die ganz neue Einsichten bezüglich seines "im Körper sein" ermöglicht. Hier beginnt Yoga sich abzuheben von anderen Formen der Körperarbeit, hier beginnt Yoga wirklich. Ich möchte diese Einsichten als ein "erweitertes Körperbewusstsein" beschreiben. Die Fähigkeit zur Entspannung ist nicht etwas, was dem Menschen in einer Kulturgesellschaft natürlich eigen ist. Diese Fähigkeit muss mühsam und mit großem Zeitaufwand neu erlernt werden. Sich entspannen heißt, in vollkommener Wachheit jegliche Spannung des Körpers zunächst wahrzunehmen, zwischen sinnvoll und nicht-sinnvoll zu unterscheiden und dann die Fähigkeit und den Zugang zu besitzen, eine detektierte und nicht erwünschte Spannung zu lösen. Dies bedeutet nicht "schlafen", denn, wenn Schlaf entspannen könnte, müssten wir jeden Morgen entspannt aufwachen, und dies ist ja nachweislich und eindeutig nicht der Fall. Wir gehen mit den üblichen Verspannungen in den Schlaf, und wachen mit ihnen am nächsten Morgen wieder auf. Bewusstheit, was auch Wachsein bedeutet, ist also eine der Grundvoraussetzungen für Entspannung. Und wir brauchen weiterhin den Zugang zu den Körperregionen, die eine Spannung beherbergen. Hier beginnt Asana.

Was ist Asana (in der Theorie)?

Asana ist Entspannung

Um eine ganz bestimmte Körperregion gezielt und bewusst entspannen zu können, muss ich diese willentlich bewegen und wieder lösen können. Dies geht allgemein gut mit den Händen, aber schon bei den Füßen oder auch beim Kiefer, die wir ebenso oft bewegen wie die Hände, wird die Selbstverständlichkeit zur bloßen Potenz, und die Wahrscheinlichkeit, dass irgend ein wahllos ausgesuchter Mensch seine Schultern bewusst und ausreichend entspannen kann, ist äußerst gering. Asana, die Körperhaltungen des Yoga, finden hier ihre wohl eindringlichste Anwendung.

Jede Asana dient einem Ziel

Alle Haltungen des Yoga sind so eingerichtet, dass sie einen isolierten Zugang zu einer oder mehreren Körperregionen ermöglichen. Hierfür geht der Übende in einem geeigneten Aufbau an die Grenze der Bewegungsfähigkeit einer bestimmten Muskelgruppe oder Körperregion, hält diese Begrenzung bewusst wahrnehmbar und versucht, durch Entspannung der angesprochenen Region eine Bewegungserweiterung zu erfahren. Hat er erst einmal gelernt, diese Entspannung bewusst und gezielt vorzunehmen, findet er sich auch bald in der Lage, diese Region gezielt und bewusst wieder unter Spannung zu setzen. Somit gewinnt er einen Zugang, er lernt also einen Teil seines Körpers (erneut) kennen und auch (wieder) zu benutzen. Nun gibt es für das Erlernen eines ganz bestimmten Zuganges (einer Öffnung) nicht nur eine Übung, sondern der einzelne Zugang wird durch eine Folge von Übungen und Voraussetzungen bestimmt, die wie ein Netzwerk ineinander verschachtelt vorliegen.

Um zum Beispiel einen bestimmten Zugang zu finden, kann es sein, dass ein oder mehrere andere Zugänge bereits geöffnet sein müssen, die wiederum einen bestimmten Zugang voraussetzen, und so weiter. Die Yogapraxis "Asana" ist somit ein systemisches Üben, erfordert also einen Einstieg in ein Netzwerk von individuell unterschiedlich vorliegenden Anfangsbedingungen.

Asana-Systeme

Nahezu alle Yogaschulen bieten ein System an, das diesen Einstieg ermöglicht, und es ist sinnvoll, diesem System zu folgen, um einen sicheren Einstieg zu erlangen, mit zunehmender Übung allerdings sollten mehr individuelle Übungsweisen in die Praxis einfließen. Das System dient dann mehr der Orientierung, dient so zu sagen als Richtungsweiser im unwegsamen Gelände. Sie beruhen meist auf der persönlichen Erfahrung eines Lehrers, der in seiner Praxis eine bestimmte Qualität erreichen konnte. Leider finden wir sehr häufig in diesen Systemen und ihren Vertretern sehr dogmatische Züge vor, indem eine ganz bestimmte Serie oder Reihe als das Non-plus-Ultra gesehen wird, und jede Abweichung bereits als ein Verrat betrachtet wird. Jeder Übende ist daher aufgefordert, Selbstverantwortung zu tragen, um sich selbst und in der eigenen Praxis der zugetragenen Dogmatik zu entziehen. Allerdings ist auch hier eine gewisse Einsicht Voraussetzung, die unter anderem auch die Perspektive einschließt, dass ein Lehrer nun einmal nur seiner eigenen Erfahrung folgen, darin lehren und darüber berichten kann.

Der Übungsaufbau

Jede Asana erfordert einen Übungsaufbau, der den Zugang zu gezielten, vorausbestimmten und zu "arbeitenden" Körperregionen ermöglicht. Der Körper wird so eingerichtet, dass nur dann eine bestimmte Bewegung stattfinden kann, wenn ihr Entspannung zugrunde liegt. Dazu müssen alle Ausweichmöglichkeiten, die eine ähnliche Bewegung ermöglichen, ausgeschlossen werden. Bestimmte Anteile des Körpers müssen also halten, müssen fixieren, und die Basis schaffen, auf der sich die Bewegung abbildet; andere müssen wie eine Feder die Entspannung aufnehmen und in die Bewegung formen, dritte wiederum müssen entspannt sein, um die Bewegung grundsätzlich erst möglich zu machen; und vierte wiederum müssen die Ausweichmöglichkeiten, die fast immer da sind, verschließen. Auch hier ist ein Netzwerk an Vorleistungen nötig, um überhaupt Erfahrungen zu ermöglichen. Diese Netzwerke zu erlernen, erfordert viel Zeit und Geduld und reichlich Einsatzfreude und Begeisterung; und natürlich eine gehörige Portion Demut, denn wenn wir Erfahrungen machen, dann meist die, dass etwas nicht geht, was eigentlich gehen sollte. Und daran dann zu arbeiten, also an dem, was nicht geht, das ist Yoga.

Der Atem in Asana

Nun sind wir soweit, die Haltung ist verstanden, richtig eingerichtet, und ich spüre die Begrenzung meiner Bewegungsfähigkeit als eine Spannung in der Zielregion. Wie komme ich jetzt zu der Entspannung, die zu erweiterter

Bewegung führt? Hier hat der Atem eine bedeutende und äußerst wirkungsvolle Rolle. Der Atem und seine Form sind der Detektor des Körpers für die notwendige Anspannung, die eine Lebenssituation gerade erfordert. Ist der Atem ruhig, lang und gefüllt von großem Volumen, dann signalisiert er Ruhe und Sicherheit, und mindert die als notwendig betrachtete Spannung. Weiterhin habe ich durch bewusstes Spüren in eine Spannung hinein die Möglichkeit, dieses Signal des Atems für Ruhe und Sicherheit in Teilbereiche meines Körpers zu versenden. Also spüre ich in der eingerichteten Asana in die Zielregion hinein, atme dabei langsam, ruhig und tief "ein und aus" und schicke das Signal "Entspannung". Dieses Einspüren und Senden erfolgt unbewegt mehrere Atemzüge lang, kann also mitunter minutenlang gehalten werden und bringt so die ersehnte Bewegung durch Entspannung zustande. Häufiges Üben lässt diese Bewegung dann immer selbstverständlicher erscheinen, bis sie diese eines Tages ganz leicht und schwerelos entstehen lässt. Es sind diese Momente, die dem Üben von Asana ihre Faszination geben. Was gestern noch unmöglich und nur unter größter Anstrengung bewegt werden konnte, geht heute (über Nacht sozusagen) mühelos und fast von selbst.

Das freie Fließen in Asana

Gutes, individuelles und erfolgreiches Üben in Asana ist meiner Ansicht nach nur in Selbstpraxis möglich. Die geführte Stunde im Zentrum gibt mir hierfür zwar wertvolle Hilfe und Anregung, kann aber eigenständiges Üben nicht ersetzen. Der tägliche Gang auf die Matte, das Üben in freier Form sozusagen, ist die Grundlage für Yoga. Ich habe meine Kenntnisse, meine Erfahrungen und die Systematik erlernt und gehe dann unbedarft und frei in meine Übung, lasse mich von Haltung zu Haltung fließen, folge meinem inneren Ratgeber und der inneren Energie, die mehr und mehr die Ausrichtungen und Formen meiner Übungen bestimmen. So kommen wir dann zu einer Übungsweise, in der nicht mehr "ich übe" im Vordergrund steht, sondern wo "es übt mit mir" die treffendere Ausdruckweise ist. Beides, eigenständiges Üben und die Anregungen eines qualifizierten Lehrers, sind notwendige Voraussetzungen dafür, Asana für sich wirksam zu gestalten.

Asana heißt lernen

Das Üben von Asana ist ein beständiger Lernprozess, der jeden Tag neu und frisch begonnen werden muss. Und es gibt keine Kontinuität in diesem Lernen, man ist und bleibt Anfänger. Was heute leicht und flüssig geübt werden konnte, kann sich morgen bereits verändern, zum Leichtereren hin, aber auch zum Schwierigeren hin, und daher gibt es keinen "Fortgeschrittenen" an sich. Ganz bestimmte Veränderungen können heute ein fortgeschrittenes Üben erfordern und gewähren, während schon morgen ein kompletter Neuaufbau erforderlich sein kann mit Übungen wie ganz am Anfang, um Erlerntes zu festigen oder zu vertiefen. Der Weg führt ins Unbekannte, und dort gibt es keine Schilder, keine Warnhinweise und keine ausgetretenen Pfade. Und so ist manchmal Vorsicht notwendig, manchmal Hartnäckigkeit und Beständigkeit, manchmal

Demut und Hingabe, aber von Zeit zu Zeit ist auch ein mutiger Sprung ins Dunkle von Nöten, um weiter schreiten zu können. Mit Asana ist es letztlich wie mit dem Leben selbst, es gibt keinen Preis ohne Fleiß, es gibt ohne Risiko keinen Erfolg und es gibt keinen Mut ohne die vorausgehende Verzweiflung. Und so bleibt nur üben, üben und nochmals üben...

Warum ich Asana übe?

Das ist eine komplizierte Frage, denn sie erfordert von mir, mich zu erinnern an vorher, bevor ich Asana und Yoga zu üben begann, und es erfordert von mir eine Aussage darüber, was ich denke, was durch Yoga an Veränderung in mir stattgefunden hat. Genau zuordnen lässt sich aber die Wirkung eines Prozesses (die Übungspraxis) auf einen anderen Prozess, den des Lebens nämlich, nicht. Und so bin ich auf Spekulationen angewiesen, muss ich mich mit Glauben und Vermuten begnügen.

Da entstand eine Wendung nach Innen

Nahezu alle Sportarten und Übungsweisen sind zielorientiert. Da gibt es Tore zu schießen, Gegner zu besiegen, Zeiten zu überstehen, Entfernungen zu durchmessen und so weiter. Diese Ziele fehlen in Asana. Da gibt es nichts dergleichen, und so entsteht eine große Lücke, durch die der Übende nach innen zu schauen vermag. Und dort erschließt sich eine ganz neue Welt, mehr noch, ein ganz neuer Kosmos. Für mich hatte der Einstieg in das Netzwerk des Innen eine Entsprechung in dem Bild, sich plötzlich in einem riesigen Labyrinth wieder zu finden, und dann Schritt für Schritt zu erkunden, wo ich mich befand, und dass mit all der Aufregung gepaart, die Entdeckungsreisen so in sich haben. Und mit dieser Wende nach Innen verlor das Außen seine übergroße Bedeutung, seine Wichtigkeit, und ließ mein Leben im Alltag etwas entspannter werden. Es war ja nicht mehr so wichtig!

Mein "mich fühlen" wurde greifbar

Die Frage "Wie geht es Dir?" mit "Gut, danke, und Dir?" zu beantworten, war lange Zeit für mich ganz normal. Dann, eines Tages, kam wie von selbst eine etwas andere Antwort wie "Ich bin etwas traurig, weil..." oder "Mir ist innerlich kalt... (im Hochsommer!)" oder dergleichen, und mir fiel wahrscheinlich zum erstem Mal auf, das ich das, was sich in mir regte, durch diese Innenwende greifen und auch beschreiben konnte. Und mit diesem "Be-greifen" ging es mir auch schnell wieder besser. Zwar fühlte ich mich immer noch traurig, aber ich wusste darum, und so war es ja gar nicht mehr so schlimm!

Mein Körper wurde lebendig

Ich denke heute, das ich viele Jahre in einem toten Haus gelebt habe, das ich "meinen Körper" nannte. Ich spürte ihn früher nie so wie heute, wo ich fast jeden Tag neue Seiten an und in ihm entdeckte, und ich kann nicht einmal annähernd sagen, wie viel da noch im Dunkeln auf mich warten muss. Für ein

paar Jahrzehnte aber wird es bestimmt reichen. Und was ist mit dem, was bereits greifbar ist? Mein Körper erscheint mir heute mehr und mehr wie eine Visitenkarte meiner Stimmungen und Pässlichkeiten. Ich sehe an und in ihm Wut und Verzweiflung, Müdigkeit und Stress, sehe in ihm Freude und Erregung genau so wie Unwohlsein und kommende Krankheit. Alle diese so ungreifbaren Stimmungen und Erscheinungen bilden sich in meinem Körper ab wie schwarze Buchstaben auf einem Stück weißen Papier, und langsam lerne ich mehr und mehr diese Abbildungen zu lesen. Und so erfahre ich Dinge über mich, die mir so deutlich nicht einmal sehr gute Freunde sagen könnten.

Meine Gesundheit bleibt stabiler

Gesundheit bedeutet mehr als nur "Abwesenheit von Krankheit". Trotz allem ist auch diese Abwesenheit durchaus erstrebenswert. Durch die Lebendigkeit, beziehungsweise durch eine Unterbrechung oder Blockierung derselben, erfahre ich früher und direkter, dass Krankheit naht, und so kann ich viel früher gegensteuern, viel schneller und gezielter reagieren. Ein heißes Bad zur rechten Zeit, leichtes oder anderes Essen dann und wann, gezielte Übungen oder rechtzeitiges Ausruhen und Schlaf können viele Unpässlichkeiten bereits im Ansatz beseitigen.

Die Spiegelung

Ich sagte bereits, dass sich seelisch-geistige Pässlichkeiten und Unpässlichkeiten im Körperlichen spiegeln. Aber eine Spiegelbildung besitzt immer eine Abhängigkeit, die wechselseitig ist. Und so liegt der Gedanke nahe, das, wenn sich Seelisches im Körperlichen spiegelt, sich auch Körperliches im Seelischen spiegeln kann. Ich kann für mich sagen, dass ich diese Wechselseitigkeit in mir sehe. Aber hier stehe ich noch ganz am Anfang, und ich kann nicht mehr sagen als "Ich glaube..." und so möchte ich mich heute mit diesem wagen Hinweis begnügen.

Kommen wir jetzt zu etwas Praxis

Der Aufbau der Übungspraxis

Meine Übungsstunde beginnt zunächst einmal mit der Wahrnehmung dessen, was ist, in mir, mit mir über mich. Dazu lege ich mich auf die Matte und schaue nach innen, registriere mein "so-sein" sozusagen. Dies ist mein Ausgangspunkt, hier beginnt meine Arbeit, und hier beginnt mein "mich einlassen" in die Übungspraxis. Dann folgen ein paar lockernde Übungen, die mich etwas erwärmen und öffnen (wie zum Beispiel das Sonnengebet und seine Variationen). Dann beginnt die Asana-Praxis, die entweder einer allgemeinen Übungsreihe folgt (wie zum Beispiel der Rishikeshreihe) oder die ein bestimmtes Ziel verfolgt (zum Beispiel ein Hinarbeiten auf den Skorpion oder das Rad). Dann folgen als drittes Atemübungen und zum Abschluss als viertes eine Meditation oder Entspannung. Je nach Übungsinhalt können die Atemübungen auch vor die Asanapraxis gelegt werden, allerdings finde ich persönlich für das Üben von Pranayama eine Vorbereitung durch Asana hilfreich und sinnvoll. Besonders interessant ist danach auch der Übergang von Pranayama zu Meditation und Entspannung.

Die Vorgehensweise in Asana

Eine Asana beginnt mit der Einstellung der Grundhaltung, die zunächst locker und entspannt eingenommen wird. Dabei werden, wie oben bereits, erwähnt bestimmte Partien des Körpers zum Halten, andere zum Absichern und weitere zum Bewegen eingerichtet. Ich möchte dies nachfolgend an Beispielen erläutern.

Die Einrichtung und Übung des Drehsitzes

Ich sitze in Grundhaltung, das linke Bein ist eingebeugt und liegt mit der Außenseite vor dem Rumpf auf dem Boden. Der Fuß ist lang ausgestaltet, das heißt: über den Spann etwas ausgestreckt. Das rechte Bein steht über dem Linken, mit dem ganzen Fuß auf dem Boden links neben den linken Knie. Beide Sitzknochen des Gesäßes berühren fest den Boden. Der Rücken ist aufgerichtet und gerade. Nun beginnt das Einrichten und Halten des Drehsitzes.

1. Der linke Spann wird aktiv und dreht sich etwas in Richtung Boden, was ein Absenken des linken Knies auslöst und was den Oberschenkel lang erscheinen lässt.
2. Der rechte Fuß nimmt Kontakt mit dem Boden auf, indem er sich fest auf den Boden stellt und den vorderen Fußballen etwas betont. Besonders die Innenseite des Fußes (am großen Zeh) verdient besondere Beachtung und sollte bewussten Bodenkontakt haben. Jetzt wird ein weiteres Absinken des Gesäßes auf der rechten Seite möglich und der Rumpf stellt sich gerade über beide Sitzknochen.

3. Der Bauch zieht sich etwas ein und ermöglicht ein Aufrichten des unteren Rückens. Der Brustkorb öffnet sich dabei, geht näher zum rechten Oberschenkel hin, die Schultern bleiben entspannt. Der Nacken kann etwas gestreckt werden, wobei das Kinn sich zum Brustbein etwas absenkt.
4. Dann beginnt ein sanftes Drehen des Rumpfes nach rechts, ohne die bereits beschriebenen Einrichtungen zu stören. Der linke Arm kann über das rechte Knie gehen und bei der Drehung helfen, während der rechte Arm hinter dem Körper stützt und die Schulterpartie waagrecht hält. Beide Schultern sind jetzt zu entspannen.
5. Die Arme richten einen sanften Zug ein, der den Körper weiter gerade in die Drehung nach rechts führt.
6. Dann beginne ich den Atem lang und tief zu gestalten, wobei Bauch (hinter der Bauchdecke) und Brust an der Atmung mitwirken. Als Zielregion behalte ich den Bauchbereich etwas unterhalb des Nabels in meiner Aufmerksamkeit.
7. Ist die Haltung jetzt richtig und gut eingerichtet, erhalte ich in der Einatmung eine leichte Drehung nach links, während ich in der Ausatmung zurück nach rechts drehe. Tritt Entspannung der Bauchregion ein, so werde ich mit jedem Atemzug etwas tiefer in die Drehung nach rechts eindringen, ohne etwas selbst zu tun (mit Ausnahme des Atems natürlich).
8. Ich bleibe einige Atemzüge in dieser Drehung, löse die Haltung dann auf und spüre der Übung nach. Dann wechsele ich zur anderen Seite.

Der Kopfstand ist nicht nur ein Ausharren in Unbeweglichkeit

Ich beginne aus der Stellung des Kindes, falte meine Finger locker und entspannt und lege sie vor dem Gesicht am Boden ab, die Ellenbogen liegen im Abstand einer Unterarmlänge ebenfalls auf dem Boden. Dann richte ich mich etwas auf und lege den Kopf mit dem Scheitel am Boden in die geöffneten Hände. Die richtige Kopfhaltung lässt den Kehlkopf entspannt und ermöglicht bei Bedarf eine Streckbewegung im Nacken.

1. Dann hebe ich das Gesäß bis zur Streckung der Beine und laufe mit den Füßen so weit wie möglich in Richtung Kopf, bis ich das Gefühl habe, vom Rumpf her gerade und senkrecht zu stehen.
2. Dann aktiviere ich die Hände und Ellenbogen, die fest den Kontakt zum Boden suchen, aktiviere den Nacken, der sich geringfügig streckt, und nehme damit mehr und mehr meines Gewichtes auf die Arme.
3. Das Einziehen und fest-machen des Bauches (Uddiyanabandha) ermöglicht es mir jetzt, die Beine vom Halten zu befreien und in einer sanften Bewegung zur Decke hinauf anzuheben und nach dorthin auszustrecken.
4. Als nächstes richte ich den Rumpf über den Armen auf, halte die Hüfte in einer mittleren Position (Uddiyanabandha) und strecke die Beine vom Knie aus zur Ferse hinauf. Die Füße sind zur Decke gestreckt, aber entspannt.
5. Die Streckung der Beine und die mittlere Haltung der Hüfte ermöglicht den Beinen eine sanfte Innendrehung, die der Linie vom äußeren Oberschenkelansatz am Gesäß zum inneren Knie hin folgt. Diese Innendrehung übernimmt so die Funktion des Haltens, wobei jetzt das Gesäß weitestgehend entspannt werden kann.
6. Die Fußsohlen zeigen in entspanntem Zustand meist eine angehobene äußere Fußkante (Außenriss). Diese Kante wird durch eine leichtes Anziehen über die Wade begradigt. Ist diese Bewegung richtig erfolgt, lässt sich die Haltung weiter aufrichten.
7. Wir bringen etwas Aufmerksamkeit auf Ellenbogen und Hände, gewinnen dabei Raum unter dem Kopf und können den Nacken etwas auslängen. Das Gesicht entspannt sich, da der Druck auf dem Kopf weicht.
8. Und dann eine letzte Kontrolle, Ellenbogen und Hände, der Nacken, die Hüfte in mittlere Position, Uddiyanabandha, die Drehung der Beine nach innen, die Streckung der Beine zur Ferse hin, die angezogene Fußkante, dann beginnen tiefe und ruhige Atemzüge durch Bauch und Brust, ohne die Bauchdecke zu stören
9. Ich bleibe einige Atemzüge in dieser Haltung, löse die Haltung dann, indem ich die Beine gestreckt zum Boden absenke, auf. Dies erfolgt in umgekehrter Reihenfolge wie das Hineingehen, und ich beende die Übung in der Stellung des Kindes mit kurzem Nachspüren bei vollkommener Atmung.

Der Skorpion ist die Fortsetzung des Kopfstandes

Zur Übung des Skorpions nehme ich zunächst den Kopfstand ein, indem ich wie oben beschrieben bis zum Punkt 8 der Beschreibung folge. Der Kopfstand ist die Grundstellung des Skorpions.

1. Ich öffne die Hände und lege sie mit der Handfläche fest und derart auf den Boden, dass die Arme parallel sind. Dann gebe ich mehr Gewicht auf die Arme und Hände, bis ich spüre, dass der Kopf sich befreien kann.
2. Durch Verlagerung meiner Aktivität mehr zu den Händen hin kann ich die Oberarme aufstellen und damit den Kopf anheben. Ich stehe jetzt bei vollkommen gestrecktem und geradem Körper auf den Unterarmen.
3. Durch einen tiefen Atem beginne ich dann den Brustkorb mehr und mehr zu öffnen, lasse den Bauch immer länger werden und erreiche so eine Bewegung in die Rückbeuge, die durch das sanfte Anheben des Kopfes richtunggebend geführt wird. Die Beine sind nach wie vor gestreckt. Die Oberarme längen sich an der Rückseite.
4. Habe ich ein Mindestmaß an Beugung erreicht, kann ich die Unterschenkel langsam in Richtung Kopf absenken. Dies geschieht derart, dass die Streckung der Rückseite an Rücken und Oberschenkel erhalten bleibt.
5. Dann beginnt ein tiefer Atem die Haltung zu durchdringen. Nach einigen Atemzügen werden die Beine sanft ausgestreckt, die Beuge wird aufgehoben und der Kopf langsam am Boden abgesetzt. Die Hände falten sich und wir stehen wieder im Kopfstand, den wir dann wie beschrieben weiter verlassen bis zur Stellung des Kindes.

Zur Übung des Skorpions als Zielasana gestalte ich eine eigene Übungsstunde, die diese Beinstreckungen, Brustbewegungen und so weiter gezielt vorbereitet.

Asana ist Meditation

Wichtig im Halten der Asana ist eine bewusste Geisteshaltung, die beobachtet und registriert, was ist. Wichtig dabei ist weiterhin, dass ich bei mir bleibe, in mir bleibe, und nicht äußeren Reizen folgend meine Mitte verlasse. Mein Fenster der Aufmerksamkeit nach innen ist weit geöffnet, spürt am Beispiel des Drehsitzes die Füße ebenso wie die gedrehte Hüfte und den Rücken und die Arme und... und... und..., während mein Fenster nach außen durchlässig und unfixiert bleibt. Die Geisteshaltung ist mit anderen Worten gesagt eine Art Meditation, ist im "jetzt und hier" sein, ist nachgebendes "fest-sein". Und so folgt eine Übung der nächsten, folgt der Grundhaltung das Einrichten und dem Einrichten die meditative Einstellung der Wahrnehmung.

Schlusswort

Dies also ist meine Asana-Praxis, so übe ich täglich. Und die Frage: "Ja schön, und wozu machst du das alles?" würde ich heute beantworten mit einer Gegenfrage: "Wozu essen, wozu trinken, wozu Zähneputzen und sich waschen?" Für mich gehört das tägliche Üben von Asana einfach zum Leben dazu, es ist Körperpflege und Manna (Nahrung für Leib und Seele), nicht mehr, aber auch nicht weniger!

Einführung in Vedanta

von Sukadev Bretz

Buddha hat sich geweigert überhaupt über Philosophie zu sprechen. Gut, er hat über *Karma* und Reinkarnation und ähnliches gesprochen, aber auf Fragen wie: „Was ist die Welt?“, „Wie ist sie entstanden?“, „Gibt es Gott?“ hat er nicht geantwortet. Stattdessen hat er gesagt: „Wenn du in einem brennendem Haus bist, dann ist es wichtiger, dass du schnell aus dem Haus hinausläufst, als dass du dir Gedanken über die Natur des Feuers machst.“ In einem solchen Fall wird man sich nicht lange damit aufhalten, zu fragen: „Was ist Feuer?“, „Wie entsteht Feuer?“, „Was sind die verschiedenen Kategorien von Feuer?“, sondern man will so schnell wie möglich hinaus. Und so ähnlich ist es auch mit der Selbstbefreiung. Wenn wir das Gefühl haben, wir leiden unter der Begrenztheit, unter dem Gefühl des Mangels, der Vergänglichkeit, dann wollen wir so schnell wie möglich aus dieser Begrenztheit herauskommen und sollten uns darauf konzentrieren, dies zu erreichen, ohne zu viel zu hinterfragen. Wenn wir es erreicht haben, wissen wir alle Antworten. Das ist das, was *Buddha* meint, wenn er sagt „Alles Leben ist Leiden“. Es gibt eine Ursache, und es gibt einen Weg hinaus.

Es gibt sogar viele Wege hinaus. Man sagt, es gibt so viele Wege, wie es Pilger gibt. Aber letztlich führen sie alle zum gleichen Ziel, zum Gipfel, zum Höchsten.

Nur, während man unterwegs ist, an Zwischenebenen arbeitet, ist es für den menschlichen Geist im Normalfall unbefriedigend, nicht wenigstens eine Vorstellung davon zu haben, worum es eigentlich geht und wohin der Weg führen soll.

Buddha hat zwar gesagt, es ist das *nirvana*, das Nichts, oder *sunyata*, die Leere, zu der wir hinkommen wollen. Aber schon seine Nachfolger im *Mahayana-Buddhismus* haben ausgefeilte Philosophiesysteme entwickelt und gefragt: „Was ist die Wirklichkeit?“, „Was ist eigentlich dieses Nichts?“

So ist auch im Yoga die *Vedanta*-Philosophie die Philosophie, welche versucht, die Wirklichkeit zu beschreiben. Von ihr heißt es, dass sie aus einer höheren Erfahrung stammt, dem Intellekt nicht widerspricht und logisch nachvollziehbar ist. Aber sie ist eben ein Modell der Wirklichkeit, nicht die Wirklichkeit selbst. Es gibt andere Modelle, die ebenfalls versuchen, die Wirklichkeit zu beschreiben, wie es zum Beispiel in der Physik verschiedene Modelle gibt, um die Natur des Lichtes zu beschreiben. Modelle sind insofern hilfreich, als sie einem helfen, Experimente zu machen, technische Anlagen zu entwickeln usw.

Das Ende des Wissens

*Vedanta*¹⁾ heißt zum einen das „Ende des Wissens“ und das „Ende der *Veden*“. Es ist eine Philosophie, die Antworten gibt bezüglich der elementaren Grundfragen des Seins, wie zum Beispiel: „Wer bin ich?“, „Woher komme ich?“, „Wohin gehe ich?“, „Was ist wirklich?“, „Was ist unwirklich?“, „Was ist Glück?“ Und wenn man die Antwort auf diese Fragen weiß, also die Essenz der *Vedanta*-Philosophie selbst erfahren hat, dann weiß man alles – daher das „Ende des Wissens“, wonach es nichts mehr zu wissen gibt. Die *Vedanta*-Philosophie ist in den *Upanishaden*²⁾, die den Schlussteil der *Veden*³⁾ bilden, dargelegt – daher das „Ende der *Veden*“. Die *Upanishaden* sind meist aufgebaut als ein Zwiegespräch zwischen Schüler und Lehrer. Der Schüler geht zum Lehrer und fragt zum Beispiel: „O großer Meister, was ist das, nach dessen Erkenntnis nichts mehr zu erkennen ist?“ Oder: „O großer Meister, zeige mir den Weg zur Unsterblichkeit!“ Oder: „Zeige mir das, nach dessen Erfahrung alle Wünsche befriedigt sind!“ - Die hatten damals großartige Fragen und Wünsche. Und sie hatten auch den Mut, sie auszudrücken.

1) *Vedanta*: Philosophie der Einheit, des Nicht-Dualismus

2) *Upanishaden*: eine Klasse indischer heiliger Schriften, Schlussteil der *Veden*; Basis des *Vedanta*

3) Der *Veda*: wörtl. „Wissen“; Bezeichnung für die ältesten heiligen indischen Schriften, die den alten Sehern und Weisen in tiefer Meditation enthüllt wurden

Wenn Schüler *Swami Vishnu*, meinen Lehrer, etwas gefragt haben, ging es meist darum: „Was kann ich gegen Rücken-, Kreuz- und Nackenschmerzen tun?“, „Was soll ich machen bei Beziehungsproblemen?“, „Ich habe Probleme im Beruf, bei der Arbeit, mit dem Magen, im Hals....“, usw. Aber die Schüler in den *Upanishaden*, die wollten es wissen. Und der Lehrer hat sie normalerweise zuerst auf die Probe gestellt, bevor er irgendeine Unterweisung gegeben hat. In einer *Upanishade* zum Beispiel kommt ein Schüler zum Lehrer und sagt: „O Meister, zeige mir den Weg zur Unsterblichkeit!“ Daraufhin sagt der Lehrer, dem gerade ein anderer Schüler Kühe als Geschenk gegeben hat: „Hier sind zweihundert abgemagerte Kühe. Kümmere dich um diese Kühe. Und wenn aus diesen achthundert wohlgenährte Kühe geworden sind, dann kommst du wieder.“ Und das dauert nun schon ein paar Jahre.... Gut, dieser Schüler war ein richtiger Schüler, ein Musterschüler, wie man ihn sich nur wünschen kann. Er hatte Vertrauen in den Lehrer und bedingungslosen Gehorsam, ohne etwas zu hinterfragen. Er weidete also die Kühe in der Überzeugung, damit seinem Lehrer zu dienen. Dabei musste er mit den Kühen in der Wildnis leben. Nun braucht man sehr viel Konzentration und Achtsamkeit, um sich ganz allein um zweihundert Kühe zu kümmern. Da gehört schon sehr viel Umsicht dazu. Auf diese Weise hat er eben Umsicht, Konzentration und Hingabe entwickelt. Als er die Kühe zählte und dabei auf achthundert kam, fing er an, die Herde zurückzutreiben. Und auf dem Weg zum Meister hat sich ihm die Wahrheit von selbst enthüllt. Die Vögel sprachen zu ihm, die Sonne, das Wasser und die ganze Natur. Und als er beim Meister ankam, begrüßte ihn dieser mit den Worten: „Ich sehe das Strahlen *Brahmans* in dir. Hast du die Selbstverwirklichung erreicht?“ Der Schüler berichtet ihm von seiner Erfahrung und der Meister bestätigt sie ihm dann nochmals. Und dieses Zwiegespräch, in dem der Schüler erklärt, was er erfahren hat und der Meister das noch genauer in Worte fasst, das ist der Hauptinhalt der *Upanishade*.

In einer anderen *Upanishade* bittet ein Schüler den Lehrer: „O Meister, es heißt, wenn man Selbsterkenntnis hat, dann hat man die Einheit mit dem Höchsten und ist niemals mehr unglücklich. Bitte, zeige mir den Weg zur Selbstverwirklichung, zur Selbsterkenntnis.“ Und der Meister antwortet: „Bleib erst mal 25 Jahre lang hier und arbeite, dann sehen wir weiter.“

Die *Upanishaden* werden auch oft als „Geheimlehre“ bezeichnet, und nicht nur als Geheimlehre, sondern sogar noch als Geheimlehre der *Veden*, die ja an sich schon als höchstes Wissen gelten. Nicht deshalb, weil sie wirklich so geheim wären - die *Upanishaden* sind nach der *Bhagavad Gita* das meist kommentierte und meist verbreitete Werk in Indien. Die *Veden* gibt es nicht so oft, die *Upanishaden* gibt es in Hülle und Fülle. Aber sie gelten als Geheimlehre deshalb, weil sie nicht so einfach zu verstehen und noch weniger einfach zu wirklichen sind. Man braucht jemanden, der einem die Aussagen darin erklärt, ihre wahre Bedeutung enthüllt.

Das Wort „*upanishad*“ bedeutet eigentlich „sitzen zu Füßen“ - man sitzt zu Füßen des Lehrers und hört seiner Auslegung, seiner Unterweisung zu.

Die vier Stufen des Jnana Yoga

Der Erkenntnisweg im *Jnana Yoga* (Yoga des Wissens, der Weisheit) beruht nicht auf rein intellektueller Erkenntnis, sondern ist – jenseits der Reinigung auf allen Ebenen und des Arbeitens am Ego, das bei der spirituellen Praxis und beim selbstlosen Dienen geschieht – ein Einschwingen auf den Meister. Das Lernen im *Jnana Yoga* vollzieht sich in vier Schritten:

- *Sravana*, wörtlich „hören“, bezieht sich auch auf Lesen. Heutzutage gibt es mehr Bücher, früher gab es weniger. Also wir hören oder wir lesen.
- *Manana*, darüber nachdenken, und das erstreckt sich auch auf Diskutieren. Im *Jnana Yoga* spielt blinder Glaube keine Rolle. Es geht nicht darum, etwas anzunehmen, sondern man hört sich an oder liest, was andere behaupten. Dann denkt man darüber nach, diskutiert, stellt Fragen, äußert seine Zweifel, bemüht sich, seine Zweifel geklärt zu bekommen.
- *Nididhyasana*, das heißt, man meditiert tief darüber. Und obgleich die Übergänge fließend sind, gibt es einen Unterschied zwischen Nachdenken und Meditieren. Beispielsweise kann man sich zum Thema „Wer bin ich?“ erst einmal anhören, wie es die Meister erklärt haben. Dann denkt man darüber nach, manana, und schließlich meditiert man darüber: „Wer bin ich?“ Und in dieser Meditation beginnt man damit, erst einmal logisch, rational nachzudenken. Und plötzlich verlässt man die Ebene des rein Rationalen. Es ist dann mehr eine „Schau“, wie es manche ausdrücken, oder wie ein Hineingehen, eine Versenkung. Man geht ganz in diese Frage hinein, versenkt sich in sie hinein oder erhebt sich zu dieser Frage. Und wenn man so die Ebene des Intellektuellen verlassen hat und zu einer intuitiven Erkenntnis gelangt, das ist dann tatsächlich *nididhyasana*. Und dies führt zu
- *Anubhava*, dem Gefühl der Einheit mit dem Absoluten. Manchmal wird es auch *Brahmanubhava* (Einheitsgefühl mit dem Absoluten) oder *Atma Sakshatkara*, direkte Verwirklichung des Selbst, genannt. Es bedeutet die intuitive Verwirklichung. Es gibt kleine Verwirklichungen und größere Verwirklichungen. Es kann passieren, dass man in der Meditation plötzlich verwirklicht, also intuitiv spürt und erkennt: „Ich bin nicht der Körper.“ Oder: „Ich bin nicht das Denken, ich bin noch nicht einmal die Emotion.“ Und dann gibt es natürlich die ganz großen Verwirklichungen: „*Aham brahma smi*“ – „Ich bin *Brahman*, das Absolute“!

Philosophie der Einheit

Der Makrokosmos

In der Sichtweise des *Vedanta* ist *Brahman* (das Absolute) das Einzige, was existiert. *Vedanta* gilt als Philosophie der Einheit, weil er behauptet: Es gibt nur eine allumfassende Wirklichkeit, nämlich *Brahman*. Alles ist *Brahman*, es gibt nichts anderes als *Brahman*. Und dieses unendliche Brahman, welches ungeteilt, ewig und unendlich ist, ist *sat-chit-ananda*.

- *Sat*: Es ist reines Sein, das heißt, es ist nicht irgendwo, an einem bestimmten Ort, nicht hier oder dort, es ist einfach, es ist nicht größer oder kleiner, es ist einfach nur, ohne weiteres Attribut.
- Es ist aber nicht nur ein abstraktes, unbewusstes Sein, sondern es ist auch *chit*, Bewusstsein. Bewusstsein an sich. In diesem Bewusstsein ist natürlich auch alles Wissen enthalten.
- Und es ist *ananda*, reine unbegrenzte Wonne.

Dieses Brahman manifestiert sich als *māyā*. *Māyā* heißt Illusion (nicht zu verwechseln mit „maya“ mit kurzem „a“, das an andere Worte angehängt wird und so viel bedeutet wie „gemacht aus“, z.B. *Anamaya kosha*, die Nahrungshülle, eine der 5 Hüllen des Körpers). *Māyā* ist die Kraft der Illusion. Diese Kraft der Illusion ist ein Teil von Brahman. Durch sie wird das Absolute in Zeit und Raum gebracht, unterliegt in dieser Form der Veränderlichkeit und schafft so *jagad*, die Welt der Erscheinungen, die manifeste Welt. Über *māyā* entsteht *jagad* aus *brahman*. *Māyā*, die illusorische Kraft von *brahman*, schafft die Kategorien Zeit und Raum und lässt so *brahman* scheinbar zu einer vergänglichen, veränderlichen Welt werden mit verschiedenen Farben, Formen, Gestalten, Wesen, Objekten usw.

Jagad hat dann drei verschiedene Dichtigkeitsstufen, nämlich:

- *Karana*, die Kausalwelt
- *Sukshma*, die Astralwelt
- *Sthula*, die physische Welt.

Auf allen drei Ebenen sind die drei *gunas*, die Eigenschaften der Natur, wirksam. Diese sind:

- *Sattwa*: Reinheit, Klarheit, Leichtigkeit, Helligkeit
- *Rajas*: Aktivität, Unruhe
- *Tamas*: Dunkelheit, Trägheit, Schwere

Diese Welt ist aber nun nicht eine willkürliche, in der hoffnungsloses Chaos herrscht. In dieser Welt manifestiert sich *brahman* noch einmal als ein besonderes Prinzip, nämlich als *ishwara*, der „persönlicher Gott“ - nicht im Sinne von mein oder dein persönlicher Gott, sondern im Sinne von Gott als Person, als ein konkreter Aspekt des allumfassenden, absoluten kosmischen Prinzips, z.B. als

- *Brahma*, der Schöpfer
- *Vishnu*, der Erhalter
- *Shiva*, der Zerstörer.

Ishwara ist die Intelligenz hinter dem Universum. Man kann sich auch vorstellen, das ganze astrale Universum ist der Astralkörper von *ishwara*, das ganze physische Universum ist der physische Körper von *ishwara*, und alles in diesem physischen Universum ist ein Teil des Körpers Gottes und dieser Gott lenkt und steuert das ganze Universum, so wie wir die einzelnen Glieder unseres Körpers bewegen. Aber alles im ganzen Universum ist und bleibt nur eine Manifestation von *brahman*. Wegen der illusorischen Kraft von *māyā* erscheint die Vielfalt des Universums als etwas Getrenntes, aber in Wahrheit sind alle Erscheinungsformen nur Manifestationen des gleichen Prinzips, eben von *brahman*, und alles ist auf ewig mit allem verbunden.

Der Mikrokosmos

Wenn Brahman alles ist, ist es natürlich auch das Selbst, die wahre Natur, aller Wesen. Dieses Selbst im Einzelnen wird bezeichnet als *atman*. *Māyā* manifestiert sich im Individuum als *avidya*, als Unwissenheit. Wir wissen nicht mehr, wer wir wirklich sind. Wir identifizieren uns mit einem Teil von *jagad*, dieser manifesten Welt, nämlich den sogenannten *upadhis* (Schleier, Verhüllungen, Begrenzungen), den begrenzenden Attributen. Diese Begrenzungen sind die drei Körper, die drei *shariras*:

- *Karana Sharira*, der Kausalkörper
- *Sukshma Sharira*, der Astralkörper
- *Sthula Sharira*, der physische Körper.

Auch hier wirken natürlich die drei *gunas*. Die Konsequenz, die Folge ist *jiva*, die individuelle Seele. Wir fühlen uns als Individuum, als getrennt. Wir identifizieren uns mit unserem Körper, unserem Geist, unserer Persönlichkeit. Diese Identifikation, diese Begrenzung auf unsere Individualität führt zu Leiden, denn intuitiv wissen wir: Unsere wahre Natur ist *sat-chit-ananda*, unbegrenztes Sein, Wissen und Glückseligkeit ohne Anfang und ohne Ende.

Aber wir erfahren kein unbegrenztes *sat*, sondern ein begrenztes Sein. Wir sind begrenzt auf ein Meter fünfundsiebzig oder siebenundsiebzig. Wir sind begrenzt auf bestimmte Fähigkeiten und Möglichkeiten und wissen, dass der physische Körper irgendwann stirbt. Da wir aber tief im Inneren wissen, dass wir eigentlich etwas anderes sind, strebt jeder Mensch unbewusst oder bewusst nach Ausdehnung des Seins, indem er zum Beispiel

- sich mit anderen Menschen und Dingen identifiziert
- Dinge besitzen, haben will
- seine Macht ausdehnen will
- sich äußere Freiheiten erkämpfen will, um sich nicht begrenzt zu fühlen
- sich bemüht, sein Leben zu verlängern
- usw.

Aber all das befriedigt niemals unser intuitives Streben nach Unbegrenztheit. Denn in Wirklichkeit sind wir unbegrenzt.

Genauso haben wir ein begrenztes Bewusstsein und begrenztes Wissen. Das befriedigt uns nicht. Wir wollen mehr und mehr wissen, lernen. Das kommt daher, dass wir tief im Inneren fühlen, wir sind reines, intuitives Wissen (*chit*). Alles Wissen liegt von Anfang an in uns.

Und schließlich haben wir begrenzte Freuden und Vergnügen, die uns nicht befriedigen. Wir wollen unendliche Wonne (*ananda*) haben, wir streben nach beständigem, anhaltendem, unvergänglichem Glück, weil wir intuitiv wissen, so sollte es eigentlich sein, weil das unsere wahre Natur ist.

Und so begeben wir uns irgendwann auf den spirituellen Weg.

Die Geschichte von Rama und Vishvamitra

erzählt von Sukadev

Die folgende Geschichte verdeutlicht den Jnana Yoga, den Weg des Wissens, besonders gut. Und zwar ist das eine Geschichte aus dem Werk „Yoga Vasishtha“ geschrieben vor ein paar Tausend Jahren, genau weiß man es nicht. Es ist ein Zwiegespräch zwischen einem Königssohn namens Rama, und einem Weisen, Vasishtha. Deshalb nennt sich das auch die Yoga Vasishtha. Und es beginnt damit, dass der Königssohn demnächst gekrönt werden soll, er soll das Königreich übernehmen, sein Vater hat schon lang genug regiert und will das Königreich übergeben. Und bevor der Königssohn anfängt zu regieren, will er noch einmal das Königreich sehen, noch einmal etwas beobachten und sehen in der Welt. So reist er mehrere Wochen und Monate durch alle Teile des Königreiches und als er zurückkommt, ist er tief deprimiert. Er isst kaum noch etwas, er spricht mit fast niemandem, er schaut sich wenig an. Der König ruft die besten Ärzte, um herauszufinden, was mit ihm los ist, aber keiner weiß etwas, keiner weiß Rat. Sie checken den Puls und alles mögliche andere und Rama lässt alles über sich ergehen, aber er spricht wenig.

Gut, nachdem alle Ärzte nichts sagen konnten, Ernährungsberater auch nicht - Psychologen gab es damals nicht -, rief der König die großen Weisen des Landes zusammen. Die großen Weisen kamen also zum Königshof und ein besonders Weiser, Vishvamitra, wurde gebeten, mit Rama zu sprechen. Und in der Geschichte ist das eigentlich relativ lustig, der Vishvamitra soll den Rama untersuchen und der ganze Königshof ist zugegen und alle Weisen auch.

Ich weiß nicht, ob ich in der Situation etwas gesagt hätte. Jedenfalls, die Geschichte will es so, dass Rama erstmals anfang zu sprechen, weil Vishvamitra eben so ein großer Weiser war. Vishvamitra fragte ihn direkt: „Was ist denn mit dir los?“ Rama sagte: „Weißt du, ich bin jetzt die ganze Zeit in meinem Königreich gewesen und habe die Menschen beobachtet. Der Sinn des Lebens ist mir nicht so klar. Überall streben Menschen nach etwas und ich weiß nicht, wie viel Sinn das machen soll? Und wie viel Sinn soll es noch dazu machen, wenn ich das Königreich regiere?“

Dieses Gespräch geht relativ lange, ich mache es hier sehr kurz. Nach einiger Zeit jedenfalls hatte Vishvamitra die Anamnese, die Untersuchung, beendet, ging zur Diagnose über und sagte zum König: „O König, der Rama ist nicht krank, er hat keine psychische Störung, sondern er ist auf der ersten Stufe des Wissens, subecha, Verlangen nach Wahrheit. Er will wissen, was ist wirklich? Er fragt nach dem Sinn des ganzen Daseins. Und, o König, du wirst ihn nicht dadurch wieder zu einem fröhlichen Menschen machen, indem du ihm immer großartigere Vergnügungen gibst, sondern er muss regelmäßig anfangen zu meditieren“ – das wäre also jetzt die Therapie, „er muss regelmäßig meditieren und insbesondere braucht er spirituelle Unterweisung.“ Und dann, wie ein allgemeiner Arzt seinen Patienten an einen Facharzt weiter verweist, sagte Vishvamitra: „Und unter den anwesenden Weisen ist Vasishta der geeignete Guru, der geeignete Lehrer für Rama.“

Gut, die Diagnose wurde angenommen, die Therapie auch. Die nächsten Abende traf sich dann immer der ganze Königshof mit allen Weisen, denn Vasishta galt als ein ganz besonders Großer. Und Vasishta lehrte Rama Abend für Abend über die Weisheit des Selbst. Und da Rama relativ jung war, anders als in der heutigen Zeit, wo Könige und Politiker oft erst in hohem Alter etwas zu sagen haben -, Rama war erst um die achtzehn oder neunzehn und deshalb hat Vasishta auch nicht in großen, langen philosophischen Abhandlungen gesprochen, sondern in vielen Geschichten.

Er spricht über Jnana Yoga, die Weisheit des Selbst, die sagt, hinter allem ist das unsterbliche Selbst. Aber die Schlussfolgerung aus dem Ganzen ist: Um zu diesem Selbst zu kommen, muss man seine Pflichten erfüllen im täglichen Leben. Es ist also keine Entsagungsphilosophie. Denn wenn man sich mit der Jnana Yoga-Philosophie beschäftigt, kommt schon der Punkt, wo man sich fragt: „Wenn alles das Selbst ist und die Welt, so wie wir sie wahrnehmen, unwirklich ist, wozu überhaupt irgendetwas tun?“

In der Yoga Vasishta wird der Standpunkt vertreten, gerade weil hinter allem das Göttliche steht, gerade weil hinter allem das Bewusstsein ist, gerade deshalb ist das Handeln im täglichen Leben dazu geeignet, dieses göttliche Bewusstsein zum Ausdruck zu bringen.

Zum Schluss fragt Vasishta Rama: „Hast du alles verstanden?“

Und Rama antwortet: „Ja, ich habe alles verstanden.“

Und daraufhin sagt Vasishta: „Nichts hast du verstanden. Denn niemand hat etwas gesagt, niemand hat zugehört, folglich gibt es niemand, der etwas verstanden haben kann, denn alles ist nur Brahman, das Absolute, und reines Bewusstsein – in Wirklichkeit ist nichts passiert.“

In einer anderen mythologischen Geschichte heißt es, dass Rama nachher tatsächlich den Thron bestiegen hat und nach vielen Schwierigkeiten, die noch auf ihn warteten, auch ein glorreicher König geworden ist.

Meditation

Die Weisheit des Ostens in westlicher Auslegung (Teil 1)

von Hanspeter Sperzel

Ohne Namen

Ein in Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Er antwortete: "Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich." Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: "Das tun wir auch. Aber was machst du noch darüber hinaus?" Er aber sagte zu ihnen: "Nein, das tut ihr nicht, denn ... wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon. Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."

Was immer schon ist, eine Einleitung in östliche Meditation

Unser gegenwärtiger, alltäglicher Bewusstseinszustand – mögen wir traurig oder froh, deprimiert oder ekstatisch, erregt oder ruhig oder von Kummer und Sorgen geplagt sein – ist die Ebene des Geistes. Brahman ist jetzt und hier. Sobald wir diese Weisheit wirklich begreifen, gewinnen wir einen inneren Frieden, der auch in den schlimmsten Zuständen bestehen bleibt. Es wird viel über mystische Wege gesprochen, aber oft wird dabei das Wesentlichste übersehen: Das alltägliche, gewöhnliche Bewusstsein, das ist der Weg.

Meister Eckehard: Manche einfältigen Leute wännen, sie sollten Gott sehen, als stünde er dort und sie hier. Dem ist nicht so. Gott und ich, wir sind eins. Durch das Erkennen nehme ich Gott in mich hinein.

Amkuki Sessan: Wirklicher Friede und ewiges Glück, Unsterblichkeit und universale Wahrheit, der Weg des Himmels und der Erde, in anderen Worten die Erfahrung des Absoluten und Grenzenlosen oder eben der Buddha Weg: Der große Fehler liegt darin, zu glauben, man erlange das in einem Himmel oder einer Welt auf der anderen Seite. Wir verlassen den Weg niemals auch nur für einen Augenblick. Was wir verlassen können, ist nicht der Weg.

Ramana Maharishi: Sie müssen sich von der Vorstellung befreien, dass sie ein Unwissender sind und das Selbst erst noch verwirklichen müssen. Sie sind das Selbst. Gab es je eine Zeit, da sie des Selbst nicht gewahr waren?

Das Suchen nach dem Geist entfernt uns von ihm, und zwar aus drei Gründen:

- Das Suchen impliziert ein Objekt
- Das Suchen impliziert einen Mangel
- Das Suchen impliziert den Glauben, morgen etwas finden zu können wie Erlösung oder dergleichen.

Diese Implikationen sind falsch. Der Suchende ist das Objekt, es gibt keinen Mangel und es gibt nichts, was zu finden oder erlangen wäre. Doch der Geist kennt kein Morgen, keine Zeit, er ist immer in diesem zeitlosen Augenblick. Die darum ringen, ihre Seele zu retten, werden sie verlieren, das war schon immer so.

Der Bruch zwischen Subjekt und Objekt ist der erste Dualismus. Dieser Bruch erzeugt Raum, und wo Raum ist, da ist auch Zeit. Diese Zeit ist ein Produkt des zweiten Dualismus, den zwischen Leben und Tod. Sobald der Mensch im Raum lebt, lebt er auch in der Zeit. Daher sind diese Dualismen eigentlich nicht zu trennen, sie treten gleichzeitig auf.

Shankara: Würde man das Brahman als Ergänzung gewisser Handlungen darstellen und die endgültige Befreiung als die Wirkungen eben dieser Handlungen, so wäre sie zeitlich, wäre nur etwas, das unter den zeitlichen Früchten des Handelns nur eine besondere Stellung einnähme. Doch ... die endgültige Befreiung ist ewig ... Sie ist von der Natur des schon immer und für immer freien Selbst, und man kann ihr nicht die Unvollkommenheit des zeitlichen aufprägen.

Trotzdem es nichts zu erreichen gibt, ist es sinnvoll, sich auf den Weg zu machen. Nur durch die erfolglose Suche (als geschicktes Mittel, Upaya) werden wir sehen, was uns nie fehlte und nie verborgen war. Es ist eine Methode, sich selbst Klarheit zu verschaffen über die Frage nach dem Geist.

Diese Methode besteht in einer Reihe von Anweisungen, an die man sich halten kann oder nicht. Hält man sich nicht daran, so gebietet es die Redlichkeit (auch für den Wissenschaftler) sich jeglichen Urteils zu enthalten.

Hubert Benoit

Benoit beschreibt die Vorgehensweise mit dem Freiwerden und dem Zerfall von Energie.

Durch irgend etwas (Erschrecken) wird Energie frei, die aufsteigt und durch Umwandeln in Gedanken, Gefühle und Handlung zerfällt.

Dieser verborgene Vorgang zeigt sich in der für gewöhnlich passiven Haltung meiner Aufmerksamkeit. Weil meine Aufmerksamkeit passiv ist, wird sie erst durch die bereits vollzogene Aktivierung von Energie aktiviert, und zwar zu einem Zeitpunkt, wo nichts anderes mehr zu tun bleibt, als diese Energie wieder aufzulösen. Meine Aufmerksamkeit befindet sich noch im Zustand freier, unbedingter Bereitschaft, sie wird erst durch die in meinem Organismus sich vollziehende Aktivierung von Energie geweckt, sie ist also durch diese bedingt. So stehe ich immer vor vollendeter Tatsache. Kaum ist der Augenblick ohne Dauer überschritten, in welchem meine Energie noch gestaltlos aus dem Schoß des noch nicht in Erscheinung gewordenen aufsteigt, so wird die Energie von der Welt der Formen gleichsam angesaugt. Damit ist die Gelegenheit, sie ... als gestaltlose Kraft (für den Durchbruch zur Wirklichkeit) aufzuspeichern, endgültig verpasst, und ihre Auflösung in Vorstellungs- und Erregungsabläufe wird unvermeidlich. Nunmehr befindet sich die Energie im Bereich der Identifizierung mit mir selbst (Ego).

Die Reaktion des mentalen Bewusstseins, selbst wenn sie unmittelbar erfolgt, kommt immer zu spät..., weil sie Reaktion ist, während sie Aktion sein sollte.

Unsere Aufmerksamkeit sollte nicht erst durch das Auftreten der Energie, sondern schon zuvor geweckt werden. Das wird möglich, wenn wir, statt dem im Entstehen begriffenen Vorstellungsprozessen zuzusehen, auf diejenigen Vorgänge blicken, die erst entstehen wollen. Und dies wird möglich, sobald wir versuchen, in aktiver Weise das Entstehen der Energie selbst wahrzunehmen, anstatt passiv auf die bereits entstandenen Energie und ihre bevorstehende Auflösung unser Augenmerk zu richten. Versuchen wir es, es einfacher zu sagen: Eine aktive Aufmerksamkeit erspäht im Voraus die Entfaltung der Bewegungen in meinem Inneren. Es interessiert uns dabei nicht mehr die Erscheinung unserer Gefühlsregungen, sondern ihr Zustandekommen, nicht mehr die bereits arbeitende Bewegung, sondern jene anderen, noch ungeformten Regungen, welche die Geburt der formgewordenen darstellen.

Es ist nicht schwer für uns, die konkrete Erfahrung zu machen, dass die auf die innere Welt gerichtete Aufmerksamkeit ohne Objekte ist. Wenn ich meinen inneren Monologen gegenüber wie ein aktiver Zuhörer verhalte nach dem Satz: Sprich, ich lausche dir, so werde ich bald feststellen, dass der Monolog abreißt und dass er erst wieder beginnt, wenn ich meine beobachtende Haltung aufgeben.

Es ist eine innere Geste, die den Monolog zum Schweigen bringt, kein Tun an sich. Sie entzieht dem Denken den Boden, ohne es zu unterdrücken. Die wesentlichen Punkte dabei sind:

- Eine aktive Aufmerksamkeit: Sprich, ich lausche.
- Anhalten. Damit meinen wir die Suspendierung von Denken, Begriffsbildung und Objektivierung.
- Passives Gewahrsein, erkennen, ohne gesondert zu sein.

Krishnamurti

Krishnamurti beschäftigt sich wie kein anderer in seiner Tiefgründigkeit mit passivem Gewahrsein:

Das Wirkliche ist ganz nah, sie brauchen nicht danach zu suchen; und ein Mensch, der die Wahrheit sucht, wird sie niemals finden. Wahrheit ist das, was ist, und das ist das Schöne daran. Aber in dem Augenblick, wo sie sich einen Begriff davon machen, wo sie danach suchen, fangen sie an zu kämpfen; und ein Mensch, der kämpft, kann nicht verstehen. Deswegen müssen wir still sein, beobachtend, passiv aufmerksam.

Krishnamurti kommt immer auf einen Punkt zurück, egal, ob er von Furcht, Zorn, Eifersucht oder Leiden spricht: Wir werden damit nicht fertig, indem wir sie umgehen, sondern nur durch die Einsicht, das wir sie sind...

Ramana Maharishi und die Vedanta Philosophie des Hinduismus

Wie bei so vielen anderen hören wir auch bei Ramana Maharishi immer wieder, wir sollen das Denken aufgeben. Es sei der Ursprung von Sklaverei und Selbsttäuschung. Das heißt aber nicht, dass wir auf eine vorsteinzeitliche Entwicklungsstufe zurückkehren sollen. Das symbolische Denken ist unverzichtbar, vorausgesetzt, wir verwechseln es nicht mit der Wirklichkeit und unterscheiden zwischen Karte und Territorium. Der einzigartige Gesichtspunkt, den Ramana einzubringen hat, ist:

Der erste und grundlegendste aller Gedanken, die sich im Geist bilden, der Ur-Gedanke, ist der Ich-Gedanke. Erst auf diesem Ich-Gedanken hin bilden sich die unzähligen anderen Gedanken.

Da ich aber im Denken den Ich-Gedanken nicht aufgeben kann, empfiehlt er die intensive Selbsterforschung anhand der Frage: Wer bin ich?. Diese aufmerksame und gesammelte Selbsterforschung führt zum Versiegen der Bilder.

Zen-Buddhismus

Zen arbeitet mit zwei Verfahren:

Die Koan-Praxis, bei der der Schüler über eine unlösbare Aufgabe nachsinnt, und über die Verzweiflung ihrer Unlösbarkeit zur Einsicht gelangt, und die Praxis des Nur-Sitzens (Shikantaza), bei dem durch Verzicht auf jegliche Aktivität eine passive Gelassenheit zwangsläufig aufkommen muss, wenn man lange genug übt.

Zen-Übung besteht nicht im bloßen Hersagen eines Koan. Was sollte das für einen Sinn haben...? Das wichtigste ist, das Zweifel-Gefühl zu wecken, mit welchem Koan man auch gerade üben mag.

Tai-hui rät uns niemals, uns einfach innerlich ein Koan zu vergegenwärtigen, er sagt uns vielmehr, wir sollten es durch die schiere Kraft des forschenden Geistes zum Zentrum unserer Aufmerksamkeit machen.

Beim Shikantaza darf man nicht gehetzten Sinnes sein, sondern muss so fest verwurzelt und massiv in sich gesammelt sein wie, sagen wir, der Fujiyama. Dabei aber müssen sie geistig wachsam sein und gespannt wie eine Bogensehne. So ist Shikantaza ein Zustand erhöhter, konzentrierter Geistes-Gegenwart, indem man weder überspannt noch in Eile und natürlich niemals schlaff ist. Es ist die Geisteshaltung eines Menschen im Angesicht des Todes. Stellen sie sich vor, sie nähmen an einem Duell im Schwertkampf teil, wie er im alten Japan geübt wurde. Angesichts ihres Gegners sind sie jeden Augenblick auf der Hut, entschlossen und bereit. Wenn sie auch nur eine Sekunde in ihrer Wachsamkeit nachließen, würden sie augenblicklich niedergestochen. Eine Menge Volk sammelt sich, um den Kampf zu sehen. Da sie nicht blind sind, sehen sie

die Volksmenge aus den Augenwinkeln, und da sie nicht taub sind, hören sie sie. Aber ihre Aufmerksamkeit wird nicht einen einzigen Augenblick gefangen genommen.

T'ien-t'ai-Buddhismus

Im Tien-tai-Buddhismus benutzt man verschiedene Mittel, die die Gedanken unterbrechen sollen, von Konzentration bis zu intellektueller Analyse. Das wichtigste Verfahren jedoch ist "die Verkörperung der Wirklichkeit" genannte nach innen gerichtete Aufmerksamkeit:

Die Schulung nach der Methode der Verkörperung des Wirklichen besteht darin, dass man in der Meditationshaltung sitzt, die Augen schließt und die Kontemplation einwärts wendet... Der Übende sollte die Kontemplation einwärts wenden und auf die in seinem Geist aufsteigenden Gedanken blicken..., er wird finden, dass vergangene Gedanken weg sind, dass gegenwärtige Gedanken nicht bleiben und künftige noch nicht da sind... So wird er erkennen, dass auch dieser Scheingeist, der so steigt und fällt, unwirklich ist. Allmählich wird er vertraut werden, und sein Scheingeist wird von selbst enden.

Taoismus und Wei Wu Wei

Eine systematische, auferlegte und rituelle Meditationspraxis gilt als höchst un-taoistisch. Jedes planvolle Bemühen wird als eine Bemühung des Ich angesehen und kann daher nicht zum Ziel führen, das Ich zu vergessen.

Shen-hui formuliert das Ziel des Taoismus so: "Einer, der ohne Absicht ist, ist frei von diskursiven Denken", womit er meinte, das die Billigung jeder inneren Regung, ohne jede Einnischung, zum Nicht-Denken oder Herz-Fasten führt, und sich darin dann jenes passive Gewahrsein entfaltet, das Tao genannt wird.

Wei Wu Wei: Wir sind zwar nichts als Geist, und so gibt es eigentlich nichts zu erlangen, zu ergreifen oder zu besitzen, aber um ihn zu leben, müssen wir uns dephänomenalisieren und desobjektivieren und unsere Subjektivität von der ins Phänomenale projizierten Ich-Vorstellung desidentifizieren.

Wie naheliegend die Antwort ist! Aber auch wie ärgerlich!, denn wir können es nicht denken und schon gar nicht benennen, ein Wort daraus machen, ohne es in ein Objekt zu verwandeln. Das Mysteriöse besteht allein darin, das wir die Wahrheit als ein Objekt suchen.

Wenn das Subjekt sich selbst anschaut, sieht es nichts mehr; da kann nichts zu sehen sein, denn das Subjekt, da es als Subjekt nicht sich selbst Objekt sein kann, kann nicht gesehen werden.

Welchen Sinn hat es, nach außen zu schauen? Du siehst ja doch nichts als Objekte. Wende dich um und schau nach innen.

Diese Desidentifikation erfordert keine besonderen Aktionen, sondern zunächst die Einsicht, dass alles, was ich erkennen, sehen, fühlen oder denken kann, eben nicht mein Ich ist, nicht Subjekt, sondern Objekt. Das Gesehene ist niemals der Sehende, oder andersherum: Der Sehende kann nicht gesehen werden.

Ken Wilber aus "Das Spektrum des Bewusstseins"

Benoits "ich lausche dir", Krishnamurtis totale Aufmerksamkeit, das taoistische Wu Wei und sein uneingeschränktes Zulassen innerer Regungen, die Selbsterforschung Ramanas, das große Forschen des Zen und Wu Wei Wus "nach innen schauen und nichts sehen", all dies ist Faktor eins, **aktive Aufmerksamkeit...**

Das Schweigen bei Benoit und Krishnamurti, das Samadhi und das Chih der Mahayanabuddhisten, das Herzfasten der Taoisten, Ramanas Verschwinden des Ich-Gedankens und Wei Wu Wei "Leere, die du nicht siehst", all das deutet auf einen Zustand objektlosen Schweigens, auf ein zeitweiliges Aussetzen jenes Mechanismus, der Bilder und Gedanken zu einem Schirm zwischen uns und der Wirklichkeit verwebt, auf die Aufbrechung des primären Dualismus, auf die tiefe Stille, worin die Wirklichkeit in vollkommen unveränderter Form offenkundig wird. Dies ist Faktor zwei, **das Anhalten...**

In diesem Zustand dann kann jederzeit und ohne sichtlichen Anstoß oder Grund die unmittelbare Erfahrung dessen über uns hereinbrechen, was immer schon ist. Dies ist Faktor drei, **reines nicht-objektives Gewahrsein.**

Bei der Heilung des primären Dualismus übernehmen wir die Verantwortung für alles, was uns wiederfährt, denn was uns wiederfährt, ist unser eigens Tun. Denn es gibt nichts Getrenntes von mir, und daher sind alle Handlungen meine Handlungen. Und da es nur eines gibt, ist das weder gut noch schlecht, weder hoch noch tief...es ist. Hier hören Probleme auf, Probleme zu sein.

Wittgenstein: Zu einer Antwort, die man nicht aussprechen kann, kann man auch die Frage nicht aussprechen. Das Rätsel gibt es nicht. Wenn sich eine Frage stellen lässt, kann sie auch beantwortet werden...

Zweifel kann nur bestehen, wo eine Frage besteht; eine Frage nur, wo eine Antwort besteht, und diese nur, wo etwas gesagt werden kann. Wir fühlen, das wenn selbst alle wissenschaftlichen Fragen beantwortet sind, unsere Lebensprobleme noch gar nicht berührt sind. Freilich bleibt dann eben keine Frage mehr, und eben dies ist die Antwort.

Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden dieses Problems. Dies ist der Grund, warum Menschen, denen der Sinn des Lebens nach langen Zweifeln klar wurde, nicht sagen konnten, worin dieser Sinn besteht.

Es gibt allerdings Unaussprechliches. Dies zeigt sich, es ist das Mystische.

Suzuki: Die Frage ist erst dann beantwortet, wenn sie nicht mehr gestellt werden wird... Die wahre Antwort liegt da, wo die Frage noch nicht gestellt ist.

Wir erwachen zu dem, was Coomaraswamy "**ein fortwährendes unkalkuliertes Leben in der Gegenwart**" nannte.

Fortsetzung folgt....

Wunder der Erde, Wunder des Lebens

von Lore Tomalla

Ein Franzose sagte einmal: „Was ist Deutsch doch für uns manchmal seltsam. Da sagen die Deutschen zum Beispiel ‚wunderbar‘ und meinen ‚wundervoll‘. Wenn jemand barfuss geht, dann hat er keine Schuhe an, also sollte man meinen, ‚wunderbar‘ bedeutet ‚bar aller Wunder‘ – also ohne Wunder – und doch ist das Gegenteil gemeint. Warum sagen sie nicht gleich wundervoll?“ Wundervoll muss es heißen, voller Wunder! Das Leben ist voller Wunder, also wundervoll! - Leider gehen wir meistens achtlos daran vorbei.

Vor Jahren machte ich eine Therapie bei einer Heilpraktikerin in Schleswig-Holstein. Vier Wochen Diät, Ruhe, Spaziergänge am Meer, Aufbauspritzen, Massagen und Atemschulung mit Sauerstoffmaske. Vier Wochen sind eine lange Zeit. Ich hatte die Erlaubnis, kostenlos aus ihrer Bibliothek Bücher auszuleihen. Sie schreibt selber auch. Nach einiger Zeit kam mir das Buch einer Schweizerin in die Hände. Blanche Merz schreibt über Orte der Kraft. Sie hat herausgefunden, dass zum Beispiel Kirchen an besonderen Plätzen erbaut wurden, eben auf Grundstücken, die sie „Orte der Kraft“ nennt.

In Elche an der Costa Blanca in Spanien versuchte ich in einer Basilika aus grauer Vorzeit, von der nur noch die Grundmauern erhalten sind, mich meditativ auf dasjenige einzustellen, was Blanche Merz in ihrem Buch beschreibt. Ich hatte den Eindruck, als könne ich in dem Teil des Grundrisses, den ich für die Sakristei hielt, Erdstrahlen auffangen. Meine Füße vibrierten, „es“ stieg auf in den Beinen bis zu den Knien. Meine Kusine ist Ärztin. Sie meinte: „Geh nicht wieder dorthin, womöglich strahlen dort Uranvorkommen.“ – Wer weiß.

Ich ging mit Bekannten hin und bat sie, sich mit leicht gebeugten Knien dort hinzustellen und zu versuchen, etwas wahrzunehmen, vielleicht Schwingungen. Einigen lachten: „Solchen Humbug glaubst du?“ - „Was heißt hier Humbug. Ich spüre es wirklich. Und die Frau Merz berichtet in ihrem Buch über ihre Wahrnehmungen.“ Da meinte die eine, die einige Minuten bewegungslos verharrt hatte: „Ich glaube, da ist was dran. Ich spüre es auch. Ich spüre es nur ganz wenig, aber es gibt doch Rutengänger, die Wasseradern aufspüren können. Vielleicht ist hier eine Wasserader und begabte Rutengänger würden das bestimmt deutlicher spüren als ich.“

Die Zeit verging und ich vergaß die Angelegenheit. Da kam mir eine Zeitung in die Hände. Sie hieß Hagia Chora, Zeitschrift für Geomantie. Darin war Werbung für das Buch einer Frau aus Versmold: „Zeitnischen. Das verborgene Wissen der Externsteine.“ Unter Zeitnischen versteht sie Momente, in denen wir zwischen Wachen und Träumen in der Lage sind, transzendente Dinge zu erahnen.

Erst lange nachdem ich das Buch gelesen hatte, fiel mir auf, dass die Rinde eines Eukalyptusbaumes in meinem Garten sich zur Seite windet und zwar den ganzen Stamm hinauf entgegen dem Uhrzeigersinn. Ich erinnere mich, dass meine Lehrerin, die Apothekerin ist, von „linksdrehendem“ Bioghurt sprach – und der sollte so gesund sein. Also liegt die Annahme nahe, dass mein „linksdrehender“ Eukalyptusbaum irgendwelche positiven Kräfte in sich trägt. Ich fasste ihn mit beiden Händen an und spürte nach wenigen Minuten wieder diese Vibrationen, so wie ich sie aus der Sakristei der Basilika bei Elche in Erinnerung hatte. Das Vibrieren wurde so stark, dass ich den Baum loslassen und weggehen musste.

Einmal in der Woche fahre ich in ein Reitzentrum nach Campoamor. Dort erteilt eine Therapeutin behinderten Kindern Hippotherapie; das bedeutet, sie setzt sie auf ein ziemlich altes, sehr ruhiges Pferd. Die Gehbewegungen des Tieres haben einen günstigen Einfluss auf die Muskulatur. Ich war regelmäßig dort, mit Unterbrechungen über fast ein Jahr. Nie ist mir etwas Besonderes aufgefallen. Neulich stand ich wie immer wartend da, als mein Blick auf ein Mandelbäumchen fiel, das schon sehr alt sein muss. Es hat eine raue Rinde, aber ganz junge Zweige. Es war zur Zeit der Mandelbaumblüte, die in Spanien sehr früh liegt, Ende Januar. Die jungen Zweige setzten zum Blühen an. Aber da fiel mir etwas auf. Die Rinde drehte sich umgekehrt um den Stamm herum wie bei meinem Eukalyptusbaum! Das hier war also ein Platz, wo eine Energie vorherrschte, die sich im Uhrzeigersinn dreht, also rechts herum.

Ich fasste den Baum mit beiden Händen an und versuchte, die Energie wahrzunehmen. Ich spürte lediglich, wie mich eine große Ruhe überkam. Ich lehnte meine Stirn an das Mandelbäumchen und stand so lange Zeit. Ich spürte eine große Harmonie, fühlte mich eins mit der Natur, mit allem was ist. Erst nach längerer Zeit ließ ich den Baum los. Die Sonne schien schon recht warm über die Wiese, auf der das Mandelbäumchen seinen Platz hat. Mir wollte es vorkommen, als hätte ich eine große Entdeckung gemacht, als sei mir ein Naturwunder ins Bewusstsein gekommen.

Fernöstliche Lehren kennen Energieströme, die im menschlichen Körper zwischen den Zellen fließen. Von der chinesischen Akupunkturlehre werden sie als Meridiane bezeichnet. Man kennt Punkte, wo sich zwei Meridiane kreuzen und andere, wo sich drei Meridiane kreuzen – genau so, wie man es von den Wasseradern unter der Erdoberfläche kennt. Die indische Yogalehre nennt diese Energieströme oder -kanäle Nadis. Eine dieser Nadis muß man sich vorstellen wie eine gedachte Linie, die wie eine Art Körperachse vom Scheitel zur Rumpfbasis verläuft. Um diese zentrale Nadi drehen sich zwei andere Nadis, die eine im Uhrzeigersinn, die andere entgegengesetzt. Die rechtsdrehende wird als Sonnen-Nadi und die linksdrehende als Mond-Nadi bezeichnet. Diese beiden Energien müssen im Einklang sein, dann haben wir ein langes und gesundes Leben, verrät die Yogalehre und bietet Atemübungen an, diese beiden Energien zu harmonisieren.

Ich bin Yogalehrerin – ich übe seit 1950 selber, unterrichte seit 1970 und habe viele Erfahrungen sammeln können; an mir selber und an den Menschen, die sich mir anvertrauten. Dieses Jahr werde ich 71. In unzähligen Kursen des Berufsverbandes deutscher Yogalehrer, in unzähligen Kursen bei der Gesellschaft für geisteswissenschaftliche Fortbildung, durch zwei Indienreisen und dabei erworbenen Übersetzungsrechten für Sanskrit-Quellentexte über alt-ehrwürdiges Wissen der Menschheit habe ich das Wissen zusammengetragen, das ich in meinen Büchern zusammenfasste. Mein Anliegen ist, dieses Wissen an Menschen weiterzugeben, denen es nützt.

Das Steuermerkblatt für Yoga-Lehrer

Von Hanspeter Sperzel

Finanzamt:

Kein Finanzbeamter kennt jeden Beruf. Unter vielen Berufen kann er/sie sich nur wenig vorstellen und daher ist es günstig, Dinge zu erklären. Dies kann schriftlich oder mündlich (bitte vorher anrufen und Termin erfragen) geschehen.

Es ist nicht schwierig einen Einspruch einzulegen, falls Du das Gefühl hast, dass der Finanzbeamte Dir zu Unrecht etwas nicht anerkannt hat. Es genügt ein Brief – innerhalb der Einspruchsfrist von vier Wochen! Die Begründung kann nachgereicht werden, z.B. wenn man nicht direkt Zeit dafür hat oder Unterlagen noch besorgen muss.

Das Finanzamt wird Dir Fristen setzen. Falls Du diese nicht einhalten kannst, dann lass es das Finanzamt wissen, schriftlich oder telefonisch, damit der Termin hinausgeschoben werden kann.

Die meisten Finanzbeamte sind nett (ehrlich). Wichtig ist, dass man versucht, alles so genau wie möglich zu erklären und auch ein "Nein" mal akzeptiert.

Ausbildungskosten sind per Definition im Gesetz all jene Kosten, die dazu dienen, einen Beruf (den man bisher nicht ausübt!) zu erlernen. Dieser Beruf muss anerkannt sein, d.h. es muss sich um eine Tätigkeit handeln, von der man zumindest in der Theorie leben kann. Ob man das dann tatsächlich tut, ist nicht von Bedeutung.

Diese Ausgaben sind "gedeckt", das heißt, hierbei gibt es einen Höchstbetrag, über den hinaus weitere Kosten nicht berücksichtigt werden können. (Der jeweils aktuelle Betrag steht in dem Heftchen zur Lohnsteuerkarte oder kann beim Finanzamt erfragt werden.)

Hierunter fallen z.B.:

1. Fahrtkosten zur Uni, oder zum Ashram – hier sind die Kosten pro Kilometer festgelegt. Der Betrag steht in dem Heftchen zur Lohnsteuerkarte oder kann beim Finanzamt erfragt werden.
2. Kosten für AStA, Yogakurse etc.
3. Kosten für Yoga-Kleidung, soweit es sich um Kleidung handelt auf der "Yoga-Vidya e.V." oder ähnliches steht. Allgemeine Sportkleidung kann steuerlich nicht berücksichtigt werden.
4. Büromaterial – auch ohne Beleg bis ca. EUR 50,-
5. Kopien
6. Bücher (auf dem Beleg muss Titel und Autor stehen!)
7. Computerprogramme
8. Fahrtkosten zu Lerngemeinschaften
9. Übernachtungskosten (nur mit Nachweis)

10. Verpflegungsmehraufwand – hier gibt es Pauschalen, je nachdem wie lange man von zuhause weg ist . Der Betrag steht in dem Heftchen zur Lohnsteuerkarte oder kann beim Finanzamt erfragt werden
11. Arbeitszimmer * (weitere Erläuterungen s.u.)
12. Computer *(weitere Erläuterungen s.u.)

Wer zum Zeitpunkt des Beginns der Ausbildung zum Yoga-Lehrer als Lehrer (Sportlehrer), Krankengymnast, Ergotherapeut, Arzt, Sprechstunden-Helferin bei einem Orthopäden oder einen vergleichbaren Beruf ausübt, kann die Ausbildung zum Yoga-Lehrer steuerlich als Weiterbildung und damit unbegrenzt als Werbungskosten geltend machen.

Steuerlich gesehen handelt es sich um eine zusätzliche Berufsqualifikation, die es dieser Person ermöglicht, in ihrem bereits ausgeübten Beruf besser eingesetzt zu werden.

Dies gilt auch, wenn die Person zur Zeit zwar arbeitslos, zuvor aber einen solchen Beruf ausgeübt hat.

Werbungskosten sind per Definition im Gesetz all jene Kosten, die durch die Ausübung des Berufs entstehen.

Bekannt sind z.B. Fahrtkosten oder Berufskleidung.

Der Haken ist, dass diese Dinge nicht privat nutzbar sein dürfen. Zwei Fälle, die entschieden worden sind, waren: der Anzug eines Bankangestellten, der diesen nachweislich nur in der Bank hatte und der "Faust" eines Deutschlehrers, der das Buch in der Schule mit den Schülern besprach. Beide haben beim BFH (höchstes Finanzgericht in Deutschland) nicht Recht bekommen.

Nur wenn z.B. mittels eines Zählers (Telefon/Auto) eine eindeutige und leichte Trennung in einen beruflichen und einen privaten Anteil möglich ist, ist eine Aufteilung möglich.

Mögliche Werbungskosten als Yoga-Lehrer

1. Fahrtkosten zum Ashram – hier sind die Kosten pro Kilometer festgelegt. Der Betrag steht in dem Heftchen zur Lohnsteuerkarte oder kann beim Finanzamt erfragt werden.
2. Weiterbildung: Kosten für Yogakurse etc. an denen man selber teilnimmt
3. Kosten für Yoga-Kleidung, soweit es sich um Kleidung handelt auf der "Yoga-Vidya e.V. oder ähnliches steht. Allgemeine Sportkleidung kann nicht geltend gemacht werden.
4. Büromaterial – auch ohne Beleg bis ca. EUR 50,- ggfs. Kosten für Kopien extra geltend machen
5. Bücher (auf dem Beleg muss Titel und Autor stehen!)
6. Computerprogramme
7. Fahrtkosten zu Kursorten an denen Du Kurse gibst
8. Übernachtungskosten (nur mit Nachweis)
9. Verpflegungsmehraufwand – hier gibt es Pauschalen, je nachdem wie lange man von zuhause weg ist . Der Betrag steht in dem Heftchen zur

- Lohnsteuerkarte oder kann beim Finanzamt erfragt werden
10. Arbeitszimmer * (weitere Erläuterungen s.u.)
 11. Computer *(weitere Erläuterungen s.u.)
 12. Hilfsmittel für Teilnehmer (Yogadecken, Yogakissen, Bänder etc.)
 13. Kosten für die Gegenstände, die in den Unterricht mitgenommen werden
z.B. Bild von Swami Sivananda, Bilderrahmen dazu, Kerzen, Räucherstäbchen, Blumen, Statuen
 14. Kassetten/CD und Kassettenrecorder/CD-Abspielgerät für den Unterricht
 15. Tasche/Korb etc. für die Gegenstände, die Du mitnimmst in den Unterricht
 16. Beiträge zum Yoga-Lehrer-Verband
 17. Eigene Yogadecke und Hilfsmittel
 18. Yogamatten (für Teilnehmer/für Dich selbst)
 19. Telefonkosten/auch Handy-Telefongebühren (bis zu EUR 5,- pro Monat ohne Nachweis) am besten jedoch mit Einzelverbindungs nachweis
 20. Schreibtisch*
 21. Stuhl*

***Arbeitszimmer:** Hier gibt es einen Höchstbetrag. Der Betrag steht in dem Heftchen zur Lohnsteuerkarte oder kann beim Finanzamt erfragt werden. Die Kosten setzen sich wie folgt zusammen:
Größe des Arbeitszimmers im Verhältnis zur gesamten Wohnung/Haus
In diesem Verhältnis sind alle Kosten, die für die Wohnung/Haus anfallen anzugeben. Dies betrifft

1. Miete
2. Nebenkostenabrechnung
3. Heizung
4. Reinigung – unter Umständen ohne Beleg z.B. EUR 5,- pro Monat
5. Teppichboden
6. Tapeten
7. Renovierungskosten

Alle zur Berufsausbildung oder Berufsausbildung benötigten Gegenstände, unabhängig davon, wo sie sich befinden, können auch steuerlich geltend gemacht werden. Zum Beispiel:

1. Schreibtisch
2. Computer
3. Stuhl
4. Regal

Insoweit als Kosten für eine Sache (z.B. Computer) mehr als 800 DM (EUR 410) überschreiten, dürfen sie nicht in einem Jahr geltend gemacht werden. Die Kosten müssen über die voraussichtliche Lebensdauer des Gegenstands verteilt werden. Bei Computer werden 4 Jahre angenommen, Möbel (Schreibtisch, Stuhl, Regal) über 5 Jahre – falls gewünscht, kann man auch bis zu 8 Jahre annehmen. Im Jahr der Anschaffung wird unterschieden, ob das Teil im 1 Halbjahr angeschafft wurde, dann wird der volle Jahresbetrag angesetzt, wenn der Gegenstand im 2 Halbjahr angeschafft wurde, der halbe Jahresbetrag.

Impressum

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

Vorstand: Sukadev Volker Bretz (Vorsitzender)

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

Tel.: 02685/8002-0
Fax: 02685/8002-20

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

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

Yoga Vidya Center

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 Mainz

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

Moksha YOGA Center

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