

Journal



INHALT

Editorial	3
Neuigkeiten von Yoga Vidya	4
Zwei Grundmotivationen	7
Nachlese zum 2. Ayurveda Kongress	9
Yoga Kongress 2005 Vorschau	10
Yogische Konfliktbearbeitung und -lösung	12
Natur und Yoga	27
Ernährung für Körper, Geist und Seele	29
Yoga bei Beschwerden im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk, Teil 3	33
Der Nasenzyklus - Atmen für das Gehirn	37
Ein Zitat über Massage	41
Öle für die Abhyanga-Massage	42
Das Anhalten der Gedanken des Geistes	44
Wie finde ich einen guten Lehrer/Meister ?	45
Yoga Vidya Kooperationszentren	50
Yoga Vidya Center & Seminarhäuser	52

Editorial

Om Namah Shivaya

Liebe Yogis und Yoginis,
liebe Leserinnen und Leser,

nur das was wir in uns tragen, können wir auch nach außen tragen. Das Äußere des Menschen ist das Spiegelbild seines Inneren. Innere Harmonie, Vertrauen, Sicherheit, Zuversicht und Liebe müssen in uns wachsen und gedeihen, denn wir selbst tragen die Verantwortung für unser Leben...
wie wahr schreibt Hermann Hesse:

GLÜCKLICHSEIN

Es gibt keine Pflicht des Lebens,
es gibt nur eine Pflicht des Glücklichseins.
Dazu allein sind wir auf der Welt,
und mit aller Pflicht
und aller Moral
und allen Geboten
macht man einander selten glücklich,
weil man sich selbst damit nicht glücklich macht.
Wenn der Mensch gut sein kann,
so kann er es nur,
wenn er glücklich ist,
wenn er Harmonie in sich hat,
also wenn er liebt.
Dies war die Lehre,
die einzige Lehre in der Welt;
dies sagte Jesus,
dies sagte Buddha,
dies sagte Hegel.
Für jeden ist das einzig Wichtige auf der Welt
Sein eigenes Innerstes,
seine Seele,
seine Liebefähigkeit.
Ist die in Ordnung,
so mag man Hirse oder Kuchen essen,
Lumpen oder Juwelen tragen,
dann klang die Welt mit der Seele rein zusammen,
war gut,
war in Ordnung.
In diesem Sinne...



Om shanti
Alles Liebe
Eure Parvati Ruth Burbach

Neuigkeiten von Yoga Vidya

Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund,
Herzliche Grüße aus dem wunderschönen Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald.

Yoga breitet sich immer mehr aus. Besonders das ganzheitliche Yoga Vidya System wird immer populärer. In den letzten Monaten haben neue Yoga Vidya Kooperationszentren in Bayreuth, Calw, Fichtelgebirge, Heidelberg, Hermsdorf, Münster und Villingen-Schwenningen eröffnet. Das Yoga Vidya Center in Magdeburg ist schon ein paar Monate seit dem Bestehen in neue, größere und zentralere Räume umgezogen. Unsere Yogalehrer Ausbildungen werden jedes Jahr besser besucht. Wir schätzen, dass dieses Jahr um die 1000 Menschen eine der verschiedenen Formen der Yogalehrer-Ausbildung bei Yoga Vidya absolvieren. Besonders populär sind manche der neuen Ausbildungen geworden: Insbesondere die Entspannungskursleiter- und die Atemkursleiter Ausbildungen sind inzwischen noch gefragter als die Meditationskursleiter Ausbildung. Die erste Yoga Therapie und Heilpraktiker Ausbildung bei Yoga Vidya hat im Januar mit 19 Teilnehmern begonnen. Anfang 2006 wird die nächste Gruppe beginnen. Und für die integrative Yoga Psychotherapie ab November 2005 gibt es schon viele Anmeldungen.

Auch Ayurveda wird immer beliebter. Yoga Vidya bietet dieses Jahr über 20 verschiedene Ausbildungen auf dem Gebiet des Ayurveda an. Viele davon sind schon ausgebucht. Daher der Ratschlag: Da gerade die meisten Ayurveda Ausbildungen nur beschränkte Teilnehmerzahlen haben, ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert. Im März haben wir die neue „Ayurveda Oase“ im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg eingeweiht: 4 Massage Räume, ein Konsultationsraum, 1 Massage Lehrraum, 1 Svedana Raum für Dampfschwitzbäder, 1 Badezimmer für Kräuterbäder in einem wunderschönen Ambiente. Im Sommer/Herbst wollen wir in der Mitte von Bad Meinberg im ehemaligen Kurhaus Stern Gesundheitszentrum eine weitere Ayurveda Oase eröffnen. Diese ist insbesondere für Menschen aus der Umgebung sowie für Kurgäste gedacht. Pauschalarrangements mit den umliegenden Hotels sind in Planung. So kann Bad Meinberg eine richtige Yoga und Ayurveda Stadt werden...

Schon im zweiten Jahr seines Bestehens ist das Haus in Bad Meinberg immer wieder ausgebucht. So suchen wir schon nach weiteren Räumlichkeiten, um die steigende Anzahl von Seminar- und Ausbildungsteilnehmern aufnehmen zu können. In unmittelbarer Nachbarschaft befinden sich zwei ehemalige Kliniken, die beide dafür geeignet wären... Wenn du die Möglichkeit hast, uns dabei finanziell zu helfen, melde dich bitte bei Nele Wennekens (Tel. 05234-870, Email nele@yoga-vidya.de) oder Mischa Jugov (marketing@yoga-vidya.de).

Viele neue Möglichkeiten würden sich uns eröffnen:

- Yoga und Ayurveda Therapie Klinik
- Wissenschaftliche Forschungsarbeiten in die Wirksamkeit von Yoga
- Yoga und Sprachen lernen
- Weitere neue Ausbildungen
- Noch mehr Seminare für Kinder und Jugendliche
- Yoga in Verbindung mit Lernen von Sprachen etc. für Jugendliche
- Europäisches Yoga-Zentrum

-Größerer Raum für Publikationen auf dem Gebiet von Yoga, Ayurveda, andere vedische Wissenschaften, Indologie

-Platz für Lobby-Arbeit, um Yoga in Deutschland noch populärer zu machen und zu integrieren in Schule, Universität, Firmen, Medizin, Psychotherapie etc.

-Yoga Universität in Zusammenarbeit mit einer deutschen oder europäischen Universität.

Bei der Vergrößerung des Hauses könnte etwas weltweit Einzigartiges entstehen, was Impulse für die ganze Yoga-Szene geben könnte.

Neben Geld werden wir natürlich auch Menschen brauchen, die sich langfristig engagieren und einbringen wollen. Wenn du daran Interesse hast, lass es uns bitte wissen.

Das Haus Yoga Vidya Bad Meinberg entwickelt sich auch zu einem echten Kongress-Zentrum: Pro Jahr veranstalten wir inzwischen 5 Kongresse. Im November hatte der Yoga Vidya Kongress fast 600 Teilnehmer. Referenten aus den meisten deutschen Yoga



Berufsverbänden gaben Seminare und Workshops über alle Aspekte des Yoga. Anfang März hatte der Ayurveda Kongress fast 250 Anmeldungen. Vom 20.-22.5. findet das erste Yoga Vidya Musik Festival statt. Wir hoffen auf 200-300 Teilnehmer. Vom 3.-5.6. findet erstmals ein Kinder-Yoga Kongress statt. Fast alle bekannten Kinder-Yoga Pioniere, Ausbilder und Forscher werden dabei sein. Vielleicht gelingt es uns, dabei ein paar weitere gute Ausbilder für Kinderyoga zu gewinnen, sodass wir unser Ausbildungsprogramm dazu weiter aufstocken können. Vom 18.-20.11.2005 findet der vermutlich größte Kongress, nämlich unser traditioneller Yoga Kongress des Bundes der Yoga Vidya Lehrer statt. Das diesjährige Thema lautet: „Yoga und Meditation im Licht der Wissenschaft“. Diesmal ist der Kongress eine echte Kooperation mit der „Society for Meditation and Meditation Research“, einem Zusammenschluss von Wissenschaftlern, welche Forschung auf den Gebieten von Meditation und Yoga betreiben. Es scheint uns zu gelingen, die führenden Forscher zusammen zu bringen. Und natürlich wird es wie immer jede Menge Yogastunden, Meditationsanleitungen und praktische Workshops geben. Mehr Informationen darüber findest du hier im Yoga Vidya Journal.

Auch das Haus Yoga Vidya Westerwald entwickelt sich gut weiter: Das Seminarprogramm wird weiter ausgebaut, es finden neue Seminare und Ausbildungen statt. Ein Massagebereich wurde sehr liebevoll gestaltet, sodass Teilnehmer auch Massagen genießen können. Schrittweise wird das Haus sehr geschmackvoll verschönert. Und mit dem Beginn des Sommers wird die Natur besonders spürbar. Schon essen viele Teilnehmer auf der Sonnenterrasse, und die Yogastunden können teilweise auch im Freien stattfinden. Gut besucht waren auch die Seminare auf Sikyon Beach/ Peloponnes/Griechenland. Es ist dort traumhaft schön, „Yoga wie im Paradies“. Daher haben wir das Seminarprogramm für dieses Jahr weiter ausgebaut. Erstmals findet auch eine Weiterbildung für Yogalehrer statt, die auch als Baustein der 2-Jahres Yogalehrer Ausbildung (BYV) anerkannt ist.

Wir befinden uns momentan in einer besonderen Zeit: Deutschland ist in einer wirtschaftlichen und psychischen Depression. Umso wichtiger ist Yoga als Mittel, um innere Kräfte zu mobilisieren, Stille inmitten einer sich verändernden Welt zu finden, kreative Ideen zu bekommen, um den Alltag zu meistern. Es befinden sich z.Zt. keine zwei Nationen miteinander im Krieg. Zwar gibt es in verschiedenen Teilen der Welt Bürgerkriege, gerade in Afrika solche mit vielen Todesopfern (wir sollten nicht vergessen, dass die Gräueltaten in Sudan und Kongo die Gewalt im Irak bei weitem in den Schatten stellt). Trotzdem geht es fast an der Weltöffentlichkeit vorbei, dass vielleicht erstmals in der Geschichte keine zwei Nationen sich miteinander im Krieg befinden.

Darin liegt eine große Chance. Darum sollten wir gerade jetzt unsere Gebete, Mantras und Gedanken für den Weltfrieden noch verstärken. Wenn die geistigen Kräfte des Friedens stark genug werden, wird Krieg vielleicht noch zu unseren Lebzeiten undenkbar. Vielleicht sind das nur fromme Wünsche. Man kann jedoch träumen und Visionen haben. Vielleicht liegt darin auch ein Vermächtnis der Ereignisse von vor 60 Jahren. Wer die Bilder und Filme aus dieser Zeit gesehen hat, wird alles tun wollen, damit sich so etwas nicht wiederholt, und damit das in allen Teilen der Welt unmöglich wird. Besser ein aktiver Optimist, als ein resignierter Pessimist. So wollen wir bei Yoga Vidya mit dazu beitragen, dass viele Menschen in ihrem Inneren Frieden erfahren, um so eine Ausstrahlung des Friedens nach außen zu tragen.



Om Shanti
Liebe Grüße

Sukadev

Sukadev

Zwei Grundmotivationen

Was kann ich finden, wenn ich ganz tief blicke, hinunter auf den Grund meiner Handlungen?

Und das Nichthandeln möchte ich hier auch als Handlung ansehen, denn wenn ich etwas nicht tue, dann ist dies auch eine Handlung und hat ebenso eine Motivation. Und natürlich genau wie die Handlung hat die Nichthandlung eine Auswirkung auf die Welt. Ein Entscheiden/Nichtentscheiden will ich in diesem Sinne auch als Handlung ansehen.



Letztendlich gibt es in der dualen Welt, im Raum-Zeit-Gefüge, keine Möglichkeit nicht zu entscheiden und nicht zu handeln. Entweder ich tue es bewusst oder unbewusst, aber alles was ich tue oder nicht tue hat Auswirkungen auf die Welt und ist somit eine Handlung. Auch wenn ich nur dasitze und nichts tue und ja, selbst wenn ich es schaffe, mich in einen Zustand des nichtdualen Einsseins zu versetzen, selbst dann schlägt mein Herz, ich atme, ich strahle Wärme ab und tue einiges mehr - ich handle. Nun gut, das als kleiner Schlenker, nun zurück zum Wesentlichen dieses Textes.

Ich stehe also da und die Welt fordert mich auf, eine Entscheidung zu treffen und zu handeln.

Was beeinflusst mich in diesem Moment, welche Gefühle steuern mein Handeln?

Schaut man lange und tief genug hin, also unter die oberflächlichen Gründe, kommt man zu zwei Beweggründen, zwei Grundmotivationen, welche einen steuern. Entweder ich liebe etwas oder ich habe Angst vor etwas.

Die Liebe zu etwas macht mich weit, die Angst eng.

Dieses etwas kann ein lebendiges Wesen, eine Tätigkeit oder was auch sonst immer sein, aber darum soll es hier in diesem Text nicht gehen.

Um was es mir hier geht ist aufzuzeigen, dass, wenn zwei Menschen das gleiche tun, es nicht ein und dasselbe ist. Die von außen gesehene Handlung sagt nichts aus über mein Motiv, über den Grund, warum ich diese Handlung begann.

Und hier nun lohnt es sich aber meiner Meinung nach gewaltig, immer wieder hinzuschauen! Denn wenn ich es schaffe, immer mehr so zu handeln, dass in meinem Brustraum/Herzensraum ein Gefühl von Weite ist, dann bin ich in der Liebe und fühle mich gut, egal auch wie edel/unedel meine Handlung von außen betrachtet war.

Entsteht dort aber ein Gefühl der Enge, so dass sich der Brustkorb mehr oder weniger zusammen zieht, dann bin ich einer Angst gefolgt (Flucht). Und das fühlt sich nicht gut an, egal, wie edel oder unedel meine Handlung von außen betrachtet auch erscheint.

Dies bedeutet es für mich, der Stimme meines Herzens zu folgen. Das zu tun, was ich liebe zu tun. Immer wieder den Zustand eines weiten Herzaumes zu erzeugen. Und mich nicht von meinen Ängsten bestimmen zu lassen.

Was nicht heißt, das ich diese Ängste unterdrücken, ignorieren oder verfluchen muss.

Nein, sie dürfen da sein, haben einen Platz in mir und ich wende mich ihnen auch immer wieder zu.

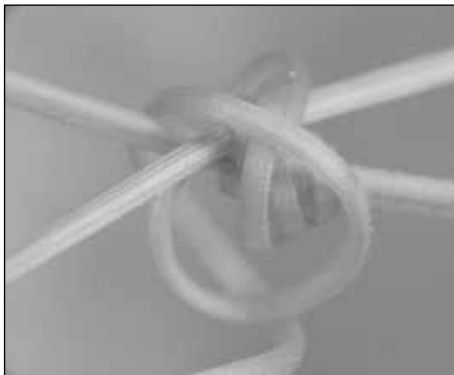
Aber sie bestimmen nicht mein Handeln. Es sei denn, meine Angst ist von solcher Natur, dass sie zum Beispiel mein Leben oder das Leben anderer schützen möchte. Dann ist sie im Einklang mit dem, was ich liebe... und ich kann ihr getrost folgen. Angst ist eine gute Einrichtung im Menschen und hat einen berechtigten Platz in uns.

Wichtig ist hier, genau wie immer, meine Beweggründe und Motivationen ans Licht des Bewusstseins zu holen. Immer mehr zu lernen, bewusster zu entscheiden, bewusster zu handeln.

Nur so können wir es schaffen, irgendwann immer bewusst zu handeln und uns dann evtl. immer öfter für den Weg unserer Liebe und für einen weiten Brustraum bewusst zu entscheiden.

Und noch einmal ganz klar zum Schluss, jegliches Handeln, auch wenn es von außen noch so toll, edel, politisch oder spirituell korrekt aussieht, kann in der Motivation eine Hingabe an das was ich liebe sein oder aber eine Flucht vor etwas Angstbesetztem! Und da gibt es keine Ausnahme.

Natürlich kann auch von beidem etwas in der Motivation da sein, also eine Mischung aus Angst und Liebe. Aber es gibt nichts, was ein Mensch tun könnte, wo nicht diese beiden Möglichkeiten der Motivation grundsätzlich da sind. Und macht man sich dies einmal klar, dann ist klar, wie sinnlos es ist, einen Menschen für eine bestimmte Handlung zu bewundern, solange man seine Motivation nicht kennt



Arnold Neumann, freier Mitarbeiter im Mainzer Zentrum
Kontaktaufnahme: arnoldneumann@web.de

Nachlese zum 2. Ayurveda-Kongress

Bad Meinberg, 13.03.2005 - Die Veranstalter des zweiten Ayurveda-Kongresses im schönen Kurstädtchen im Landkreis Lippe können zufrieden sein: ca. 250 Ayurveda-Enthusiasten – mehr als doppelt so viele wie im letzten Jahr - informierten sich in zahlreichen Vorträgen und Workshops inländischer und internationaler Gastreferenten zum Thema Ayurveda.

Die „Wissenschaft vom langen Leben“ gilt als das älteste medizinische System der Welt. Sie umfasst sowohl die Heilung von Krankheiten wie auch die Lehre vom gesunden Leben und wird gerade deshalb im Westen immer populärer.

Der unter der Schirmherrschaft des Europaparlamentsabgeordneten Elmar Brok abgehaltene Kongress bot einerseits den Fachleuten Gelegenheit, sich über verschiedene Systeme und Traditionen dieser altindischen Heilkunst zu verständigen und die verbindenden Elemente darzustellen, andererseits kamen auch diejenigen Teilnehmer auf ihre Kosten, die sich einen ersten Einblick in das Thema wünschten. Das bunte Programm beinhaltete Workshops, Yogastunden, Vorfürungen und Referate. Das Themenspektrum reichte von ayurvedischen Massagetechniken über Methoden der Selbstheilung bis hin zu Tibetischer Klangmassage, indischem Tanz und altindischer Wohn- und Baukunst.

Zu den Gastreferenten zählten neben Nepal Lodh, Vorsitzender der Deutsch-Indischen Hindu-Gesellschaft, Leela Mata, indischstämmige Yoga- und Ayurveda-Meisterin aus Florida und Markus Schmieke, Gründer und Leiter der Veden-Akademie auch Stephan

Prinz zur Lippe, Nachkomme der Fürsten zu Lippe, die in früheren Zeiten die Entwicklung des Kurortes Bad Meinberg entscheidend vorange-trieben haben. So ist es wohl auch dieser lang-jährigen Tradition zu verdanken, dass die Zusammenarbeit zwischen Yogazentrum und Kurverwaltung seit der Ansiedlung von Yoga Vidya so erfolgreich verläuft. Kurdirektor Wolfgang Diekmann stand bei der feierlichen Eröffnung der neuen, etwa 300 qm großen „Ayurveda Oase“ im Hause Pate, welcher zukünftig auch den Bad Meinbergern zur Entspannung dienen soll.

Soweit die Pressemitteilung. Anlässlich des Kongresses und der Eröffnung des Ayurveda-Massagebereichs sind hier im Journal noch weitere Artikel zum Thema „Ayurveda“ zu finden:
Ernährung für Körper Geist und Seele (29)
Ein Zitat über Massage (41)
Öle für die Abhyanga Massage (42)



8. Yoga Vidya Kongress vom 18.-20.11.2005

Yoga und Meditation im Licht der Wissenschaft

Der traditionelle Yoga Vidya Kongress im November jeden Jahres erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Nach dem Riesenerfolg des letztjährigen Kongresses mit 500 Teilnehmern erwarten wir dieses Jahr eine Rekordteilnehmerzahl von 600 Teilnehmern. Es ist immer ein ganz besonderes Ereignis: Die Luft vibriert förmlich von Energie und freudiger Erwartung. Alte Yogahasen treffen interessierte Neulinge und umgekehrt. Als Yogalehrer hast du die wirklich einmalige Gelegenheit, Kapazitäten und Yoga-größen aus allen Gebieten und verschiedensten Traditionen zu erleben, Einblick in ungeahnte Aspekte und Zusammenhänge des Yoga zu bekommen.

Der diesjährige Kongress steht unter dem Motto „*Yoga und Meditation im Licht der Wissenschaft*“.

Rückenschmerzen werden weniger, innere Gelassenheit und Lebensfreude steigen, lästige Gewohnheiten fallen allmählich wie von selbst ab, soziale Beziehungen verbessern sich, Teamfähigkeit steigt, Kreativität und Belastbarkeit erhöhen sich... es klingt zu schön, um wahr zu sein. Warum und wieso entfalten Yoga und Meditation all diese fantastischen Wirkungen? In den letzten Jahrzehnten wurden weltweit zahlreiche wissenschaftliche Studien durchgeführt, um diesem Geheimnis auf die Spur zu kommen. Einige der renommiertesten Yoga- und Meditationsforscher präsentieren hier ihre Ergebnisse und Erkenntnisse sowie praktische Schlussfolgerungen und Anwendbarkeit für den Alltag.

Diesen Kongress führt Yoga Vidya erstmals in Zusammenarbeit mit der Society of Meditation and Meditation Research (SMMR) durch, dem führenden deutschen wissenschaftsorientierten Forschungsverband auf dem Gebiet der Meditation. Du kannst viele der prominentesten Wissenschaftler und Forscher aus Deutschland und Europa erleben. So kannst du dich aus erster Hand über den aktuellsten Stand der wissenschaftlichen Forschung auf dem Gebiet von Yoga und Meditation informieren und verschiedene Übungswege aus unterschiedlichen Kulturen, Traditionen und Richtungen kennen lernen. Damit du die positiven Wirkungen des Yoga auch selbst sofort erleben kannst, nimmt wie immer die Praxis in Yogastunden, Meditationssitzungen und Workshops einen breiten Teil ein.

Auszug aus dem Programm

Die Mehrdimensionalität des Bewusstseins; Qualitätssicherung im Yoga; Faktoren der Tiefenmeditation; Yoga als kulturübergreifende spirituelle und praktische Heilwissenschaft; Von der Magie zur Wissenschaft; Yogalehrer und Wissenschaftler – ein Spagat?; Gemeinsamkeiten und Unterschiede verschiedener Meditationswege; Der Zen-Übungsweg im Verhältnis zu den Persönlichkeitsbereichen der Übenden, Meditation in der Todeszone; Höhenpsychologische Untersuchungen zum Höhenbergsteigen im Himalaya; Vom Urknall zur Erleuchtung; Yogatherapie; Yoga in der Psychotherapie, Yoga mit Kindern,

Ayur Yoga, Orthopädisches Yoga, Yoga bei Asthma, Yoga für Senioren, Yoga für den Bauch, Yoga für Schwangere, Yoga für den Rücken, Yoga bei Bandscheiben-Problemen; Umgang mit außergewöhnlichen und gewöhnlichen Erfahrungen in der Meditation; Kundalini Yoga, Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

Einige der Referenten, es kommen aber noch viele dazu:

Dr. Harald Piron, Meditationsforscher, Vorstandsmitglied der SMMR, Dr. Dietrich Ebert, führender Yoga-Wissenschaftler, Uni Leipzig, Prof. K. Engel, SMMR, Dr. Narada Christian Brehmer, Buchautor, Humanwissenschaftler, Dr. Marcus Stück, Uni Leipzig, Christian Opitz, Neuophysiker und Biochemiker, Dr. Suzanne Augenstein, Gesellschaft für Zentrierung und Pädagogik, Theo Fehr, Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation, Ulrich Ott, Dipl. Psychologe, Mahindra-Yoga Lehrer, Prof. Dr. Wilfried Belschner, Uni Oldenburg, Prof. Dr. Ctibor Dostalek, Medizinwissenschaftler Uni Prag und indische Institute, Dr. Martina Bley, Dozentin für Medizin und Yoga Therapie beim BDY und der Schweizer Yoga Gesellschaft, Wissenschaftlichen Gesellschaft für Yoga und traditionelle indische Medizin, Sukadev Bretz – Gründer und Leiter von Yoga Vidya; Prof. Dr. Roderich Wahsner, Uni Bremen, Ilona Strohschein, E.max Seminar- und Yogazentrum, Nepal Lodh, Deutsch-Indische Hindu-Gesellschaft, Jutta Qu'ja Hartmann, Ursula Krause, Maharani Fritsch und viele mehr...

Bitte ausführliches Programm anfordern!
Baldige Anmeldung empfohlen, da erfahrungsgemäß die Plätze im Haus sehr schnell ausgebucht sind. Wie letztes Jahr werden wir zusätzliche Übernachtungskapazitäten in der unmittelbaren Nachbarschaft und im Ort Bad Meinberg zur Verfügung stellen.





Yogische Konfliktbearbeitung und -lösung

Yogis strahlen Zuversicht aus. Yogis meistern jede Anforderung mit einem Lächeln, leuchten von innen heraus und kennen Krankheiten nur vom Hörensagen; von vorübergehenden Befindlichkeitsstörungen einmal ganz abgesehen! Yogis denken immer positiv, handeln immer konstruktiv und bleiben immer vollkommen ruhig und gelassen. Regungen wie Begierde, Ärger oder Wut haben sie gelassen hinter sich gelassen. Innere Anspannung, Zweifel, Ängste? Fehlanzeige! Dafür positive Energiefelder meilenweit um sie herum. Dauerhaft. Immer.

Und wenn Yogis nun nicht immer so sind?

Na, da machen die bestimmt was falsch. Sie müssen ganz einfach was falsch machen. Sonst wären sie ja nicht so. So... normal, irgendwie. Mit Ängsten. Gefühlen. Schwächen! Auch nicht perfekt. Warum machen die denn dann überhaupt Yoga? Jeder Yogi und jede Yogini kennt vermutlich diese und ähnliche, von Zeit zu Zeit ausgesprochenen Mutmaßungen unserer lieben (ja, wirklich!) Mitmenschen darüber, wie Yogis zu sein haben, was sie fühlen müssen (oder auch nicht!), wie sie handeln müssen usw. Man kann dies - und sollte es vermutlich auch - mit Humor nehmen und mit Humor darauf reagieren. Trotzdem wird hier das yogische Selbstverständnis davon, wie ich als Yogi bzw. Yogini in der menschlichen Gesellschaft stehe bzw. glaube stehen zu müssen, fundamental berührt. Denn: Von außen kommt immer nur das zu einem zurück, was a) begründet ist, und b) Wiederhall im eigenen Sein und Selbst findet.

Ausgehend von der yogischen Art, die Welt zu verstehen, möchte ich deshalb hier yogisches Leben in der modernen, westlichen Gesellschaft etwas näher beleuchten. Ich versuche dies anhand eines einzelnen Beispiels: Der yogischen Konfliktbearbeitung und -lösung.

Yoga als moderner Lebensweg

Yogis und Yoginis sind im Einklang mit den yogischen Grundüberzeugungen gehalten, von sich aus keine Konflikte in die Welt zu bringen. Und diesbezüglich gibt es dankenswerterweise sehr viele hilfreiche Erfahrungen und auch Anleitungen, z. B. die *yamas* und *niyamas* von Patanjali. Der moderne integrale Yoga ist ein sehr guter, erprobter, Erfolg und Begleitung versprechender Weg von Persönlichkeitsentwicklung, Transformation und - wenn Mensch dies möchte - Gotteserkenntnis! In seiner mehrtausendjährigen Tradition, seinem allumfassenden Ansatz und seiner gewollten und bis heute geglückten Verbindung von Spiritualität, Philosophie, Wissenschaft und körperlichen Praktiken steht Yoga vielleicht sogar einzig da in der heutigen Welt. Trotzdem stößt man sehr

schnell an (dem Yoga innewohnende?) Grenzen, will man als ernsthaft bemühter Yogi in unserer modernen Gesellschaft *Yoga als Lebensweg* verwirklichen. Die folgenden drei Fragen stellen das gedankliche Zentrum dar, um welches dieser Beitrag kreist:

Gibt Yoga auf drängende Fragen unserer modernen Gesellschaftsordnung hilfreiche und alltagstaugliche Antworten?

Womit könnte es zusammen hängen, dass im Yoga so wenig **Konkretes** zu lesen und zu hören ist über heutige Alltagskonflikte und deren wirklich gelungene und glückliche Lösung?

Wie können Yogis und Yoginis glücklich, konstruktiv und yogisch (!) mit **von außen** an sie heran getragenen massiven Konflikten im Leben umgehen, mit Dingen wie Übler Nachrede, Bedrohung durch körperliche und geistige Gewalt, Mobbing am Arbeitsplatz usw. - mit Konflikten also, die ihre eigene Unversehrtheit (und die anderer Wesen) gefährden?

Ich möchte diesen Beitrag als Beispiel für die Notwendigkeit verstanden wissen, intensiv nach yogischen Lösungen für heikle, aber unausweichliche Fragen des modernen Lebens zu suchen, wie z. B.: soziale Verantwortung des Einzelnen der Gesellschaft gegenüber; praktizierte Gewaltfreiheit und Pazifismus im globalen Verständnis; Organspende: ja oder nein; aktive Sterbehilfe usw.. Ich verbinde mit der Idee, yogische Ideale **in** die Gesellschaft leuchten zu lassen, die Hoffnung, unsere Welt zu einem glücklicheren Ort zu machen bzw. werden zu lassen; zu einem Ort ohne Mühsal, einem *ashram*. Ich hoffe, mir ist es im Folgenden gelungen, die Theorie auf das zum Verständnis notwendige Maß zu beschränken. Leider geht es nicht immer ganz ohne Theorie. Möge aber aus Theorie glückliche, friedvolle Praxis im täglichen Leben werden.



Zum Einstieg ein echter Konflikt

Schauplatz: Ein Schlachtfeld in Indien, Zeitpunkt: etwa 3100 v. Chr. Handelnde Personen: Sri Krishna, Arjuna usw. Die Geschichte ist geläufig: Der Krieg der Bharater, der große indische Bruderkrieg der *Mahabharata* endete mit der völligen gegenseitigen Ausrottung des damaligen indischen Adels, dem Tod von geschätzten einer Million Menschen, einem weit gehend verwüsteten Land und, zumindest geistig, der Weitergabe der vollkommen friedlichen Yoga Philosophie an die Menschen, wie sie in der *Bhagavad Gita* dargelegt ist.

Die vermutlich um 300 v. Chr. schriftlich fixierte *Gita* gilt manchen als spätere philosophische Rechtfertigung des großen Krieges. Andere verstehen sie im übertragenen Sinne und losgelöst von aller geschichtlichen Wirklichkeit als Sinnbild eines inneren Kampfes. Sie spricht sehr viel von inneren Konflikten, von großartigen Methoden und Techniken, das Selbst zu transformieren und (damit) Gott zu erkennen und zu verwirklichen, blendet dabei die äußere Wirklichkeit aber nie komplett aus. Ein **äußerer** gesellschaftlicher Konflikt zeigt sich hier gleichzeitig als existentieller **innerer** persönlicher Konflikt Arjunas. Die Problemzone, wie man heute vielleicht sagen würde, ist damit umrissen:

Handeln in der Welt hat immer Folgen im eigenen Inneren und umgekehrt.

Konflikte klassisch-yogisch

Yoga weiß um die Unausweichlichkeit von Konflikten im täglichen Leben der Menschen und beschreibt diese auch. Der klassisch-yogische Weg, den weltlich geprägten Konflikten zu entgehen, ist der Weg der Entsagung. Dieser Weg kann räumlich und/oder zeitlich beschritten werden, und er wird in der yogischen Literatur umfassend gewürdigt und beworben. Es gab und gibt aber immer auch Yogis und Yoginis, die ihr „normales“ Alltagsleben mit Familie, Beruf usw. über den Yogaweg spiritualisieren und im Einzelfall auch auf diesem Weg die Verwirklichung erreichen. Yoga ist ein auch in dieser Hinsicht umfassender Lebensansatz, der durchaus viel Raum für individuelle Wahlmöglichkeiten bietet. Die Beziehungen des traditionellen indischen Yogi zur äußeren Welt sind u. a. durch *yamas* und *niyamas* geregelt und haben tendenziell eher passiven Charakter bis hin zur teilweise offensiv vertretenen Selbstkasteiung und Leidensfähigkeit. Ob diese Form der Weltbegegnung der modernen Welt bzw. der Welt überhaupt gerecht wird, muss Mensch je für sich entscheiden. Ob damit eine wirkliche und konstruktive partnerschaftliche Konfliktbearbeitung und -lösung erreicht werden kann, lässt sich aber durchaus kontrovers diskutieren.

In den *Yoga Sutras* des *Patanjali* wird beispielsweise, neben anderen Tugenden, die auch heute noch wundervolle *ahimsa* (absolute Gewaltlosigkeit, Nicht-Verletzen) als notwendig für ein yogisches Leben eingesetzt. *Ahimsa* kann sehr dazu beitragen, Konflikte gar nicht erst entstehen zu lassen. Inwieweit sie dazu beiträgt, bereits laufende Konflikte zu mildern oder zu schlichten, wäre eine andere Frage. Wie *ahimsa* dauerhaft im modernen Leben praktiziert werden kann, die nächste. Alleine, ob *ahimsa* das in-Notwehrhandeln **grundsätzlich** ausschließt oder nicht, dürfte kaum je erschöpfend zu beantworten sein.

Betrachtet man die traditionellen Lehren indischer Mönche, so dienen Yogis und Yoginis Gott dem zufolge am besten, wenn sie sich von der grobstofflichen Welt mit ihrem Konfliktpotential möglichst zurückziehen, diese als vorläufig verstehen und alles Bestreben auf persönliche Befreiung und Verwirklichung richten.

Kein Mensch kann letztlich der Welt entsagen, lebt er doch aktuell (nur) in ihr und durch sie.

Der Mensch kann aber, anders als alle anderen Lebewesen, bewusst bestimmten weltlichen Notwendigkeiten entsagen. Und genau dies tut der klassische indische Yogi, wenn er sich in die Waldeinsamkeit zurückzieht. Wobei die an sich charmante Idee des weisen Waldeinsiedlers, der als kompetenter Ratgeber für Fürsten, Könige etc. fungiert, gerade im hinduistisch-folkloristischen Kontext ziemlich überstrapaziert wird. Zudem betreffen die guten Ratschläge an die Herren der Welt zumeist deren eigenes Innenleben, und nicht äußere gesellschaftliche oder staatstragende „Sachzwänge“.

Yoga heute

Yoga boomt! In Deutschland praktizieren wohl deutlich mehr als eine Million Menschen regelmäßig und ernsthaft Yoga. Und möglicherweise waren die Menschen für „neue“, friedliche, positive und aufbauende Weltanschauungen wie Yoga selten so offen wie heute, nach dem Schreckensjahrhundert der Menschheitsgeschichte schlechthin. Im Vergleich zu anderen Gruppierungen ähnlicher Stärke ist der gesellschaftliche Einfluss des Yoga hier zu Lande trotzdem erstaunlich gering. Das verwundert. Und es überrascht, dass Yoga sich bislang noch nicht in einen echten gesellschaftlichen Impuls verwandeln konnte, einen Impuls, der angesichts dessen, was Yoga „zu bieten hat“, notwendiger denn je wäre. Wie kommt das?

Yoga wird zwar auf der einen Seite mit sich-gut-fühlen in Verbindung gebracht und in Gesundheits-Fabriken usw. angeboten. Ernsthaftige Yogis und Yoginis mit dem persönlichen Anspruch, *Yoga als Lebensweg* zu gehen, gelten andererseits häufig als ein wenig exotisch, merkwürdig oder gar weltfremd. Sie sprengen jedes Arbeitssessen und jeden Betriebsausflug mit ihren kulinarischen Exaltiertheiten, weigern sich hartnäckig, MitarbeiterInnen zu mobben, bestehen darauf, auch im harten Berufsalltag redlich und achtsam zu handeln, ziehen sich nicht stündlich die neuesten Gräuel oder den seichtesten „Unsinn“ der Welt per TV und Radio rein, nur, um mitreden zu können usw., usf... Zudem scheinen sie ständig ihr Ego zu entwickeln und ihr Leben kreist im Vergleich zu vielen anderen Menschen, in der Natur des Yoga liegend, ziemlich auffällig um Selbstverwirklichung. Da yogische Selbstverwirklichung und Selbstverwirklichung im Rahmen einer modernen Industriegesellschaft etwas grundlegend Unterschiedliches meinen bzw. meinen können, sind hier Missverständnisse geradezu vorprogrammiert.

Nicht selten werden Yogis auch von außen als selbstbezogen/egozentrisch wahrgenommen; z. B., weil sie meditieren, anstatt in der Welt etwas zu verbessern. Obwohl Meditation sich jenseits des Ego abspielt, lässt sich dies nicht so ohne weiteres vollständig entkräften, ohne dabei in echte Erklärungsnot zu geraten, denn:

Meditation findet jenseits des Ego statt, aber in dieser Welt.

Und man kann auch durchaus Verständnis entwickeln dafür, dass aktive, im Leben stehende Menschen es merkwürdig finden, dass Yogis aus Achtung vor dem Lebendigen Vegetarier sind, sich ansonsten aber eher wenig engagieren, wenn es um Hunger, Folter, Krieg, bedrohte Tiere usw. in der Welt geht.

Diese Tendenz, missverstanden zu werden, scheint dem Yoga innezuwohnen. Die Gründe dafür sehe ich persönlich vor allem a) im yogischen Weltverständnis selbst, b) darin, die inneren Überzeugungen des Yoga nicht nach außen hin transparent und aktiv zu vertreten und c) in mangelndem Interesse an wirklichem gegenseitigen Verstehen im menschlichen Miteinander. Auf die Punkte a) und b) werde ich nachfolgend eingehen; c) ist kein eigentlich yogisches Problem und soll deshalb hier nicht weiterbehandelt werden.



Die Realität der äußeren Welt im klassischen Yoga

Yoga erreicht die philosophische Lösung der schwierigen und komplexen Geist-Welt-Beziehung laut dem Religionshistoriker *Mircea Eliade* durch eine „Abwertung des Lebens“. Im atheistischen, dualen *samkhya* beruht die metaphysische Erkenntnis darauf, dass die Welt lediglich durch die Unwissenheit des Geistes wirklich ist. Im theistischen Yoga ist die Welt ebenfalls real, die eigentliche Wirklichkeit kann allerdings nur abseits des täglichen Lebens in Meditation *dhyana* und Gottesverehrung *ishvarpanidhaya* erfahren werden, und die Verbindung innere Welt-äußere Welt-Geist ist nicht wirklich zufriedenstellend gelöst.

Die theistische, nonduale *vedanta* geht in gewisser Hinsicht und ähnlich dem Buddhismus sogar so weit, die Welt selbst als Illusion zu verstehen. Das persönliche höhere Selbst *atman* als *saccidananda*, Sein, Wissen und Glückseligkeit, und das höhere göttliche Selbst *brahman* als eigentliche Wirklichkeit stehen letztlich jenseits allen Irdischen, sind davon dauerhaft unbeeinflusst und werden (können!) nur im überbewussten Zustand *samadhi* wirklich erkannt werden. Trotz des im Grunde allumfassenden Ansatzes der *vedanta* bleibt die philosophische Geist-Welt-Beziehung daher in gewisser Hinsicht eine trennende: hier Geist, dort Welt.

Die Auffassung von *Eliade* ist also nicht ganz unbegründet. Und obwohl es z. B. in der Chandogya-Upanishad heisst:

Das brahman ist diese ganze Welt, hat es wirklich ein wenig den Anschein, als ob der

menschliche Verstand vor dem anscheinend nicht beeinflussbaren Außen kapituliere und sich eine zeitlose, von den Weltenläufen unabhängige und, wenn auch nur mit einiger Anstrengung, vollkommen beeinflussbare und letztlich gute Innenwelt schaffe.

Die Realität der äußeren Welt im modernen Yoga

Liest man Schriften verwirklichter Yogis, ist von der o.g. Trennung selten etwas zu spüren. Swami Sivananda fordert uns auf, die gesamte Schöpfung und **alle** ihre Lebewesen als *brahman* zu begreifen und zu ehren, und nicht (nur) als Abbild oder Teil von *brahman*. Ein Stein i s t *brahman*, Wasser i s t *brahman*, Pflanzen, Tiere usw. s i n d *brahman*, alles Manifeste i s t *brahman*! Alles ist eins, und es sind lediglich verschiedene Arten, dies zu erleben und zu beschreiben.

Yogis und Yoginis sind also heute aufgerufen, die Spaltung des Menschen in Körper, Geist, Seele und Absolutes als (die eigentliche?) Illusion zu begreifen und das Wissen um die Einheit von allem und die Wirklichkeit der Welt in die tägliche Praxis umzusetzen, denn *Alles ist brahman* das unveränderbare Absolute, das Kosmische Bewusstsein. Die Weltenläufe dagegen sind ein Spiel der Verschleierung *maya* mit der Urnatur *prakriti* auf der kosmischen Leinwand von Werden und Vergehen. *Brahman* ist davon vollkommen unbeeindruckt.

Das Thema betreffend bedeutet dies: Ein Mitmensch, der bewusst und vorsätzlich meine persönliche weltliche Integrität als Mensch in einem sozialen Zusammenhang beschädigen will oder beschädigt, ist laut Yoga ebenso *brahman*, wie ich selbst oder Wesen, die mir Gutes tun und die ich liebe. Eine großartige Vision, ein zur Entwicklung



einer friedlichen, glücklichen Welt vielleicht absolut notwendiger Denkansatz, aber auch eine ziemliche Herausforderung für das eigene Ego. Allerdings: Menschliche Beziehungen sind gleichzeitig begrenzt und komplex, sie sind dynamisch und voller schöpferischer Erfahrungen und Wandlungen. *Brahman* dagegen erscheint als unbegrenzt und dabei nicht komplex (*brahman* ist und bleibt einfach immer nur *brahman* und nichts sonst), statisch, auf ewig unveränderbar, leer und unbeeindruckt von allem Werden und Vergehen. Also auch unbeeindruckt von allem, was ich denke, fühle oder tue.

Anders ausgedrückt: Welt und letzte Wirklichkeit sind a) irgendwie unterschiedlicher Natur, b) dauerhaft unbeeinflusst voneinander, und c) trotzdem eins. Das ist schwer zu verstehen. Aber es wird noch schwieriger.

Das Miteinander von atman, brahman und prakriti

Tatsächlich kann sich Bewusstsein *atman* im Yoga nur innerhalb der manifesten Schöpfung (*mula*)*prakriti* evolutiv entfalten und (selbst) erkennen: Ohne *prakriti* kein *atman*, ohne *atman* kein (Erkennen von) *brahman*, ohne *brahman* keine *prakriti* usw. Alles ist eben miteinander verbunden und verwoben.

Insofern ist die von *Eliade* so benannte yogische „Abwertung des Lebens“ nicht unproblematisch, blendet sie doch, trotz eines grundsätzlich allumfassenden, holistischen Ansatzes, einen entscheidenden Teil des Ganzen als Illusion aus, ohne dies letztlich überzeugend begründen zu können. Die überbewusste Wirklichkeit wird so zur eigentlichen und einzigen Realität erhoben, und die Erfahrungen in der äußeren Welt wie auch die persönlichen Wünsche, Begierden usw. gelten letztlich als Illusion.

Ein bis heute im Yoga - und nicht nur dort - ungelöstes Problem.

Das moderne, dynamische Weltbild kann hier durchaus Entscheidendes zu einer Weiterentwicklung beitragen und auch Yoga kann hier sicher das eine oder andere lernen, ohne dabei seine Wurzeln und Grundüberzeugungen in Frage stellen zu müssen.

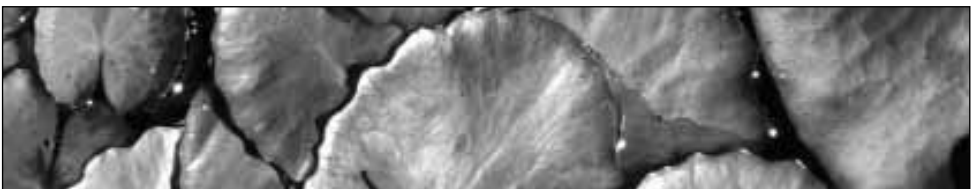


Exkurs: Ganzheitlichkeit und Transzendenz heute

Der Mensch sieht sich auch heute noch gerne als „Bürger zweier Welten“: der grobstofflich-manifesten und der feinstofflich-geistigen. Mit seinen fünf Sinnen erfährt er die materielle Welt, mit dem so genannten „sechsten“ die transzendente, geistig-seelische. Interessant ist, dass die schöpferische Natur prakriti deutlich mehr als (nur) die uns Menschen zugänglichen fünf Sinne bzw. Arten der Wahrnehmung geschaffen hat und diese auch nutzt, im Tierreich beispielsweise: „Sehen“ des polarisierten Lichtes z.B. bei Bienen; Abbilden der Wärmestrahlung vergleichbar einer Infrarot-Kamera in sog. Grubenorganen bei einigen Schlangenarten; verschiedenste, sehr genaue Körper eigene Kompass, Thermometer, Magnetfeldrezeptoren usw.; Nervenkomplexe, die auf bestimmte chemische Substanzen in der Außenwelt

gezielt reagieren u. v. a. m.. Diese weiteren Sinne würden, wären sie einzelnen Menschen „zugänglich“, von uns mit ziemlicher Sicherheit in den Bereich der übersinnlichen Wahrnehmung siddhi eingereicht werden. Sie sind aber handfest grobstofflich und lebensnotwendig für viele Lebewesen, nur eben vermutlich nicht für uns Menschen. Insoweit ist es möglicherweise ein grundlegender (männlicher?) Irrtum, die Schöpfung in mehrere, von einander getrennte Welten aufzuteilen. Viel eher steht zu vermuten, dass auch die Welt-Schöpfung **eins und nur eine** ist; dass alles, was ist, ob Körper, Geist oder Seele, innewohnender und sich entwickelnder Teil dieser Schöpfung ist. Chaostheorie und Synergetik zeigen, dass komplexe Formen und selbst Verhaltensweisen wie Staatenbildung o.ä. in der belebten **und** unbelebten Natur aus sich selbst heraus sich bilden können, ohne erkennbare oder notwendige Ursache, ohne vorgegebenes Ziel, und vermutlich auch ohne einen unbewegten aristotelischen Bewegter bzw. Schöpfer als Urgrund allen Werdens.

Die alte Frage, ob Gott existiert oder nicht, wird dadurch allerdings nicht beantwortet. Z. B. hat Brahma traditionellerweise mit der Weltentfaltung und -einrollung (Tag und Nacht Brahmas) nicht wirklich aktiv schöpferisch zu tun. Die Fähigkeit der prakriti zur Selbstorganisation, verbunden mit Ideen wie die der „morphogenetischen Felder“ als Informations- oder Bewusstseinträger, ermöglichen darüber hinaus heute Fragen wie die, ob manifeste Natur und Bewusstsein möglicherweise gleichzeitig Ursache und Wirkung des evolutionären Prozesses der Weltentfaltung mulaprakriti sind, aber niemals nur Ursache oder Wirkung allein. Heute wird auch durchaus sehr offen diskutiert, ob Körper, Geist und Seele **derselben** Welt angehören. Was hieße, dass die Seele, und damit auch das Höchste Bewusstsein, nicht außerhalb und von der Welt getrennt sich manifestiert, sondern Teil von ihr sein *m u s s*, damit Zustände kosmischer Harmonie wie turiya und samadhi von uns Menschen überhaupt erfahrbar sind. In manchen yogischen Texten findet man Aussagen, die sehr nahe an dem eben Gesagten dran sind, andere Texte sehen es völlig anders. Ausformulierte, ganzheitliche Ansätze, welche manifeste Schöpfung, Transzendenz und Transformation gleichermaßen beinhalten und Wert schätzen wie das göttliche Bewusstsein, sind jedenfalls v. a. im Rahmen der neuzeitlichen Frauen-, Umwelt- und Naturschutzbewegungen gesellschaftsfähig geworden. Wie auch immer: der gangbare und glückliche Weg, innere **und** äußere Wirklichkeit gleichermaßen anzuerkennen und zum Wohle des Ganzen miteinander zu versöhnen, gleichzeitig inneren Seelenfrieden **und** äußeren Weltfrieden zu schaffen, gleichbedeutend bewusste **und** überbewusste



Erfahrung in den Dienst der gesamten Schöpfung zu stellen, Transformation nicht zwingend nur mit persönlicher Schöpfung gleichzusetzen, ist auch im Yoga eher eine Fragestellung der Moderne als der klassischen Schriften. Die vollkommene Einheit bei bzw. sogar wegen(!) stofflicher Verbundenheit von Körper, Geist und Seele als Grundvoraussetzung für den turya oder samadhi ist v. a. eine moderne Sichtweise. Und die uralte Frage, ob bzw. wie ein gottgefälliges Leben in einer weitgehend als gottlos empfundenen Welt möglich ist, wird heute durchaus anders beantwortet, als von 2000 Jahren.

Yogisches Handeln in der Konklikt beladenen Welt

Yoga findet in dieser Welt statt, so begrenzt, illusionär oder verschleiert sie uns auch erscheinen mag. Als Alltags-Yogi bin ich grundsätzlich gehalten, alles, was ich in der Welt tue, auf *sattwig*e (erhebende, reine) Weise zu tun. Dies erleichtert die persönliche spirituelle Praxis, das Üben *sadhana*, und ist gleichzeitig gut für alle anderen Mitlebewesen.

Yoga ist immer auch das alltägliche Leben.



Yogis und Yoginis - im *ashram* wie auch „draußen“ in der Welt – haben Freunde, Gegner, vielleicht sogar Feinde. Sie stehen in sozialen Zusammenhängen, die evtl. entschlossenes Handeln, Zivilcourage, Zurückhaltung, heilende Hinwendung usw. verlangen, aber alles eben *sattwig*. Gleichzeitig sind sie bemüht um Transzendenz und Transformation, um Läuterung des Ego und Verwirklichung des Selbst.

Für einen Yogi in einer mehr oder minder geschützten und (selbst) begrenzten yogischen Umwelt (*ashram*, spirituelle Lebensgemeinschaft etc.) gibt es einige Hilfestellungen, um eine konfliktbeladene Situation, wenn sie denn eintreten sollte,

Erfolg versprechend und v. a. yogisch (!) zu meistern, kann er ja unter Gleichgesinnten agieren und reagieren. Die Chance, im Einklang mit yogischen Grundüberzeugungen sich gegenseitig richtig zu verstehen, ist vergleichsweise gut.

Für den „Alltags-Yogi“ mit gewollten Verbindungen in und Anhaftungen an die Welt geht es im Einzelfall darum, in Wertesystemen zu agieren, die er vielleicht nicht voll umfänglich teilt. Manchmal geht es möglicherweise auch darum, Mitmenschen ihre ureigene Verantwortung nicht dadurch abzunehmen, dass man ihnen mit dem Hinweis auf *karma yoga* auch dasjenige abnimmt, was sie selbst noch schöpferisch, lernend und wachsend leisten könn(t)en. Ein Mensch kann, wie die moderne Psychologie weiß dauerhaft nicht gleichzeitig in verschiedenen Wertesystemen denken, fühlen und handeln, ohne dabei Gefahr zu laufen, schizoid (seelisch gespalten) zu werden. D. h., auf weltliche Konflikte müssen Yogis und Yoginis einerseits angemessen, eindeutig und

verstehbar reagieren (können), ohne andererseits damit ihre persönliche Integrität und yogische Grundüberzeugung in Frage zu stellen. Zudem sollte ihr Handeln konstruktiv, d.h. erfolversprechend sein, denn nur dann macht Handeln überhaupt Sinn. Und:

Flucht vor der äußeren Wirklichkeit in die Innerlichkeit allein löst, wie schon die Bhagavad Gita zeigt, weder innere noch äußere Konflikte.

Wie kann Yoga den Yogis und Yoginis konkret helfen, die Kinder hier in der Welt haben, deren Unversehrtheit und Zukunft ganz konkret durch Übergriffe bedroht ist? Was tun in Einklang mit den yogischen Lebensregeln, wenn ich mobbende ArbeitskollegInnen habe, die mir das Leben zur sprichwörtlichen Hölle machen, ich aber auf diese Arbeit stelle als existenzsichernde Grundlage angewiesen bin, weil ich eine Familie zu ernähren habe, weil ich selber essen muss, um Körper und Geist u. a. für das regelmäßige Praktizieren von Yoga erhalten zu können usw.? Vielleicht hilft uns das Wissen um das *Gesetz des karma* hier weiter: Das kosmische Gesetz von Ursache und Wirkung *karma* stellt Menschliches-Allzu-Menschliches in einen großen kosmischen Zusammenhang. Wenn letztlich alles Teil eines absolut gerechten kosmischen Kreislaufs ist, reduziert sich vieles rein auf die Zeitfrage: Manchmal treten die Folgen meines Handelns direkt ein, manchmal eben erst einige Leben später. Und manchmal geschehen Dinge einfach auch ohne karmischen Grund nur deshalb, damit ich persönlich daraus etwas lernen kann. Jegliches Handeln hat seinen tieferen, mir vielleicht (noch) unbekanntem Sinn, und somit auch jegliches menschliche Handeln in der Welt.

Das Wissen darum hilft grundsätzlich, gelassener zu sein und eigenes Tun darauf zu richten, vorhandenes *karma* abzuarbeiten und neues *karma* gar nicht erst entstehen zu lassen. Leider scheint dem Gesetz des *karma* aber eine gewisse Tendenz zum Statischen innezuwohnen. Und alleine mit Aushalten ist es in unserer schnelllebigen Zeit womöglich nicht immer getan. Anscheinend lassen sich hier menschliche und kosmische Bedingtheiten (noch) nicht passgenau ineinander fügen. Es gibt also noch viel zu tun; gerade auch für Yogis und Yoginis in der Welt. Und verwirklichte Meisterinnen und Meister zeigen uns Wege auf, die wir beschreiten können, ohne diese dazu völlig verstehen zu müssen, denn: *Auf das Tun kommt es an.*

Yogische Gelassenheit als Konfliktlöser in der Welt

Gelassenheit gilt heute zu Recht als besonders hilfreiche und erstrebenswerte yogische Eigenschaft, gerade auch für das Alltagsleben. Keine Frage: Gelassenheit geht fast alles leichter und besser. Das Praktizieren yogischer Gelassenheit in allen Lebenslagen kann allerdings in nicht yogisch geprägter Umgebung durchaus seine Tücken haben. Komplexe Gesellschaften, menschliche wie übrigens auch tierische, haben nämlich aus Erfahrung Verhaltensweisen, Gebärden, Emotionen usw. kultiviert und tradiert, um das Miteinander durchschaubarer zu machen. Angenommen, ein Mensch, mit dem mich ein weltliches Abhängigkeitsverhältnis verbindet, z. B. Arbeitgeber, Vermieter, PartnerIn stellt mich zur Rede,

ob die (unwahre) Behauptung eines Dritten stimme, dass ich ein der Polizei bekannter Straftäter sei, gegen den aktuell ermittelt wird.

Reagiere ich jetzt ausschließlich mit yogischer Gelassenheit, mag es gut sein, dass dies als Eingeständnis bzw. Zustimmung verstanden wird. Von einem redlichen (*satya*) Menschen wird - vielleicht auch zu Recht - erwartet, dass er/sie sich gegen böswillige Unterstellung deutlich erkennbar verteidigt.

Unabhängig davon, dass mein echtes Problem in dieser Welt mit Gelassenheit alleine wohl nur selten gelöst werden kann, schließt sich auch die Frage an, ob ich damit andere Menschen vielleicht sogar zu einem falschen Bild von mir verleite und dazu, weiterhin Unwahres über mich zu glauben oder zu verbreiten, was dem Praktizieren von *satya* wohl auch nicht entspricht.

Ein Mitmensch, der mir, warum auch immer, wirklich und aktiv schaden möchte in diesem Leben, wird sich nicht immer davon beeindrucken lassen, dass ich ein friedfertiger Yogi bin bzw. sein möchte. Erfahrungsgemäß fordert ihn dies eher noch heraus, seine Tätigkeiten auszuweiten, bis Widerstand kommt (*actio-reactio* als Prinzip in der Welt der Kräfte). Er stellt mir also eine *w i r k l i c h e* Aufgabe im Leben, an der ich wachsen kann, ohne vielerlei philosophisch-weltanschauliche Ausflüchte für mein eventuelles Nicht-Handeln zu finden - geht es doch jetzt um meine körperliche und geistige Unversehrtheit, um die Grundlage meiner gegenwärtigen Existenz. Und, die Frage sei erlaubt, wenn ich jetzt nicht handelnd tätig werde, wann dann?

Yogische Gelassenheit bedeutet nicht Untätigkeit.

Im schlimmsten Falle wird er/sie solange weiter mobben, Unwahres verbreiten, Gewalt anwenden, bis ich umziehe, den Arbeitsplatz wechsele etc. und sich dann vielleicht sogar ein neue Zielscheibe für seine Tätigkeiten suchen. Abgesehen von den seelischen, psychosomatischen und finanziellen Belastungen, die dies für einen selbst die Angehörigen (und mögliche spätere Betroffene; Stichwort: soziale Mitverantwortung!) mit sich bringen kann, folgt dann alles irgendwie dem (sehr weltlichen) Motto: *Der Klügere gibt nach*. Wenn immer der/die Klügere nachgibt, wie soll dann jemals eine wirklich lebenswerte Gesellschaft entstehen?

Konfliktbearbeitung und -lösung auf yogische Art und Weise

Yogis und Yoginis sind friedliebende Menschen, die keinem Wesen schaden wollen. Daraus aber eine Tendenz zum Leiden und Aushalten zu machen wäre sicher nicht glücklich. Yogis und Yoginis haben ganz sicher das Recht und vielleicht sogar die moralische Verantwortung, sich aktiv gegen Übergriffe und Ungerechtigkeiten in der Welt zu wehren und sich und andere aktiv zu schützen. *Entscheidend sind der Beweggrund und die Art des Handelns*. Eine Handlung sollte derart beschaffen sein, dass die positiven Folgen für das Ganze davon deutlich überwiegen. Sie sollte unter Einhaltung der *yamas* und *niyamas*, ohne Anhaftung an die Früchte des Handelns und ohne Böswilligkeit usw. erfolgen und in jeder Hinsicht gewaltfrei sein.

Wenn etwa in der Wohnung, aus welcher mich mein Nachbar mobben will, z. B. auch ein Pflege bedürftiger Mensch lebt, ein Kind mit Freundschaften in der Nachbarschaft oder ein Hund, der auf einen unmittelbar vorhandenen Zugang ins Grüne angewiesen ist, sollte ich auch als Yogi oder Yogini vielleicht nicht den Kopf in den Sand stecken und es (nur) mit yogischer Gelassenheit versuchen, sondern aktiv und yogisch handeln.

Privates Handeln findet immer auch in einem gesellschaftlichen Kontext statt, und bestimmte Verhaltensweisen gelten, wie immer man sie auch dreht und wendet, für den Einzelnen wie für das Ganze als „schlecht“. Und wem ist damit gedient, wenn sie auf ewig unverbessert oder unwiderstanden weiter praktiziert werden? Vielleicht ermöglicht uns das Leben in einer besseren, weil friedlichen, gleichberechtigten und sozial starken Gesellschaft ja auch die leichtere (im Sinne von mühelosere, glücklichere) Abarbeitung von *karma* für jede(n) von uns, ob Yogi oder nicht? In einer *ashram*-Gesellschaft sozusagen, einer Gesellschaft mit hohem Verwirklichungspotential, einer Gesellschaft glücklicher Zuversicht.



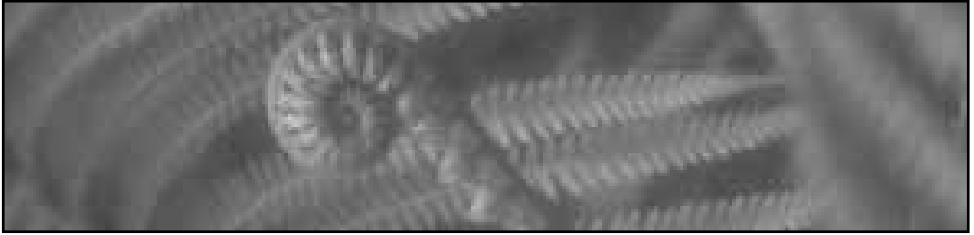
Praktische Anregungen

Swami Sivananda sagt: „Jeder Gedanke muss anderen Frieden und Trost bringen“. Dies gilt sicher auch für alle Handlungen. Vor diesem Hintergrund hier einige Anregungen zur gewaltfreien yogischen Konfliktlösung:

Sich fragen, wieviel Verantwortung für den Konflikt liegt auf meiner Seite? Habe ich schlecht gedacht, geredet, gehandelt in Bezug auf meinen feindseligen Mitmenschen? Manchmal kommen alleine dadurch überraschende Erkenntnisse ans Bewusstseinslicht, die auch für das weitere Leben von großer Bedeutung sind.

Versuchen, mich in den Anderen hinein zu versetzen und auf diesem Wege den wahren Grund für das Geschehen zu erkennen. Nicht immer hilfreich und sehr spekulativ. Zudem besteht die Möglichkeit, dass ich zusätzliche schlechte Dinge und Energien in den Konflikt trage, die damit nicht in Zusammenhang stehen. Dies wäre dann womöglich eher kontraproduktiv. Immer das Gute und Göttliche im Gegenüber sehen; Liebe üben. Gedanken sind schöpferische Materie. Deshalb nur gute, gerechte, erhabene und konstruktive Gedanken denken (s.a. „*Bliss divine*“ von Swami Sivananda).

Raja Yoga-Techniken helfen, die schlechte Energie aus dem Konflikt zu ziehen, die Situation zu entspannen und im glücklichsten Falle sogar zu transformieren. Mitgefühl, Verständnis und Dankbarkeit für den Menschen entwickeln, der mir Schaden zufügen will. Schließlich nimmt er die unerfreuliche Aufgabe auf sich, durch sein Tun eigenes *agami karma* zu schaffen, gibt mir aber dadurch gleichzeitig die Möglichkeit, einen Teil meines eigenen *karma/prarabdha karma* abzuarbeiten, sofern ich angemessen, glücklich und im Einklang mit den kosmischen Gesetzen darauf reagiere.



Das Senden von Licht und Liebe an die feindseligen Gegenüber und die geistige Abgabe des Konfliktes an höhere Mächte mit der Bitte um heilende Umwandlung ist sehr hilfreich. Manche karmische Verwickelungen erkenne weder ich noch mein Gegenüber, sondern nur die kosmische Intelligenz in all ihren Namen und Gestalten. Und nur sie kann entscheiden, ob bzw. wie dieser Konflikt gelöst werden kann.

Die körpereigene Intuition bitten, mir eine richtige und glückliche Reaktion auf Angriffe von außen zu zeigen. Es braucht allerdings sehr viel Übung und Erfahrung, seine intuitive Reaktion von einer emotional aus dem Bauch heraus gesteuerten zu unterscheiden.

Im Zweifel bei Vertrauenspersonen, Lehrern etc. um Rat fragen und einen guten, begründeten Rat im Einzelfall auch gegen die ursprüngliche eigene Intention annehmen und danach handeln; Vertrauen entwickeln. Wenig hilfreich dürfte es im allgemeinen sein, das Üben von Mitgefühl und Dankbarkeit nach außen hin, z. B. verbal an die betreffende Person heranzutragen. Dies wirkt sehr schnell überheblich, befremdlich oder wird als ironisch missverstanden und ist einer Konfliktlösung wohl eher nicht dienlich.

So handeln, dass meinem Gegenüber und mir die größtmögliche körperliche, seelische und geistige Freiheit und Unabhängigkeit erhalten bleibt; keine Bevormundungen etc. Sich selbst und andere vor Übergriffen schützen, nicht Wegsehen, Zivilcourage praktizieren, handelnd eingreifen.

Es gibt noch sehr viel mehr Möglichkeiten dieser Art. Alle sind sie hilfreich und begrüßenswert. „Problem“ dabei: Mein vielleicht eher grobstofflich orientierter Mitmensch bekommt hierbei von mir nicht immer genügend „grobstoffliches Futter“, mit dem er/sie konstruktiv umgehen kann (*actio-reactio*). Deswegen kann es durchaus sinnvoll und hilfreich sein, die genannten oder ähnliche Methoden mit allgemein anerkannten und erfolgversprechenden, gewaltfreien Konflikt-Lösungs-Strategien zu kombinieren.

Alles, was ich als Reaktion plane oder tue, sollte jedoch ohne Anhaftung an die Früchte meines Handelns oder gar dem Wunsch, meinem Gegenüber etwas heimzuzahlen, erfolgen. Aber auch Yogis und Yoginis sollten zu ihren Gefühlen stehen - sie haben sie halt ebenso wie andere Menschen - und sie Dritten gegenüber auch deutlich benennen, ohne sie dabei zum Ausgangspunkt ihrer Konflikt-Lösungs-Strategie zu machen. Sie sollten sich ihren Gefühlen stellen, sie analysieren und zu transformieren versuchen, ohne sie dabei unbewusst, z. B. in Fehleinschätzung eigener spiritueller Reife, gegen sich oder andere zu richten.

Unlösbare Konflikte?

Trotz allem wird es, wie die Erfahrung zeigt, Fälle geben, wo all das nichts hilft, wo ich damit meine Angehörigen und mich selbst nicht erfolgreich vor Übergriffen in der Welt schützen kann. Anscheinend gibt es einfach Konflikte, die sich aktuell durch nichts und niemand aus der Welt schaffen lassen. In diesen Fällen ist es wohl auch für Yogis und Yoginis angemessen, **alle** gesetzlich-moralisch anerkannten und zur Verfügung stehenden Mittel zum Schutz und zur Verteidigung in Anspruch zu nehmen, sofern dies eben ohne die erklärte Absicht erfolgt, dem anderen zu schaden. Wenn alles nichts hilft, sollte Mensch zum Selbstschutz aber wirklich auch umziehen, den Arbeitsplatz wechseln etc., um aus der gefährdenden Umgebung herauszukommen in eine andere, in welcher Heilung und persönliches Wachstum möglich ist, wo Stress bedingte Erkrankungen keine Chance haben zu entstehen und ich meinem Gegenüber zu **guten** Handlungen Anlass geben kann. Laut Yoga leben wir derzeit ja im *kali yuga*, dem dunklen Zeitalter. Vielleicht ist all diese Verwirrung auch genau das, was das *kali yuga* ausmacht? Was wir wirklich tun können ist: durch eigenes (yogisches) Bemühen immer dort, wo wir gerade sind, durch Abarbeiten von *karma*, durch Praktizieren von Yoga im integralen, umfassenden Sinne Platz schaffen für das Helle, Lichte, denn: *Wo Licht ist, kann kein Dunkel sein.*

Insoweit ist es immer gut, alle meine Mitlebewesen, Freunde, Feinde, als *brahman* zu ehren. Wir sind alle eins und unser Denken und Handeln sollte darauf ausgerichtet sein, für den Einzelnen und für das Ganze Gutes zu bewirken, Frieden zu schaffen, liebevolle Hinwendung zu üben, *yamas* und *niyamas* zu praktizieren und diese durchaus auch offensiv, aber nicht dogmatisch nach außen hin zu vertreten, um die eigene Weltanschauung für andere Menschen transparent werden zu lassen. Alleine dies wäre schon ein Beitrag dazu, die Welt zu einem freundlicheren Ort werden zu lassen.

Weltliche Konflikte müssen **a u c h**, aber nicht nur, auf ihrer weltlichen Ebene gelöst werden und spirituelle Konflikte/Erlebnisse gleich lautend auf ihrer spirituellen Ebene. Beide Ebenen der Wirklichkeit ergänzen sich dabei hilfreich und wechselseitig. Es klingt paradox, aber dies wird vielleicht nur dann möglich sein, wenn wir innere, äußere und transzendente Welt als jeweils gleich wichtigen Teil desselben Ganzen begreifen. Für jeden dieser Teile brauche ich das jeweils passende Werkzeug, kann dies aber nur dann erfolgreich einsetzen, wenn es in Harmonie mit den jeweils anderen Teilen geschieht. Und Yoga bietet eine Vielfalt an exzellenten Werkzeugen, das Leben im Inneren und Äußeren glücklich, friedlich und zum Wohle des Ganzen zu meistern. Und vielleicht, so schmerzhaft dies auch wäre, muss der Mensch, ob Yogi oder nicht, tatsächlich von der Illusion lassen, dass alle Konflikte auf der Welt völlig gewaltfrei gelöst werden können; zumindest so lange nicht, bis sich eine konstruktive, partnerschaftliche





Friedengesellschaft entwickelt hat. Und damit es zu einer solchen Gesellschaft überhaupt kommen kann, braucht es eine **positive Einmischung in die Weltläufe**, gerade auch von Yogis und Yoginis, die in ihrem persönlichen Kosmos das schon zu praktizieren versuchen, was als ein wegweisendes Modell für eine friedliche Welt gelten kann. Mit Waldeinsamkeit, Dogmatismus und Selbstbezogenheit alleine wird im 21. Jahrhundert wahrscheinlich kein erfreulicher, wegweisender yogischer Impuls in die Gesellschaft leuchten können. Und schon die *Bhagavad Gita* zeigt, dass es mehrere Arten des richtigen yogischen Handelns gibt, je nach Aufgabe, Zeitpunkt, Persönlichkeitsstruktur usw. Als Yogis und

Yoginis stehen wir, in Abwandlung eines Satzes von Isaac Newton, *„auf den Schultern von Riesen, und nur deshalb können wir (vielleicht) weiter blicken als manche andere Menschen“*. Nutzen wir dieses Geschenk, begreifen wir es als Aufgabe und nehmen wir diese Aufgabe verantwortungsvoll zum Wohle der Welt und des Ganzen wahr, wo immer wir gerade sind. In der Welt. Aktiv. Jeden Tag. Jede Minute. Nicht nur im Yogazentrum oder zu Hause im stillen Kämmerlein, wo es (ich weiß, ich weiß!) manchmal so verführerisch leicht scheint, ein perfekter Yogi zu sein.

Die tägliche Praxis zeigt uns, wo wir gerade stehen.

Leicht ist dies nicht, das hat die Vergangenheit gezeigt. Aber es ist möglich. Und ich hoffe, mit diesem Beitrag eine entsprechende Diskussion innerhalb des BYV anregen zu können. Insofern würde ich mich sehr freuen, wenn ihr, die YogalehrerInnen des BYV, euch mit mir und untereinander über dieses Thema austauscht. Fernziel wäre eventuell ein spiritueller Leitfaden für/über gutes yogisches Leben in der Welt. Danke für euer Interesse. Dank auch an Swami Sivananda und seine niemals endende Inspiration in allen Fragen. Om shanti.

Literaturtipps:

Ken Wilber: Eine kurze Geschichte des Kosmos; Fischer Verlag Frankfurt (1997)
 Mircea Eliade: Yoga - Unsterblichkeit und Freiheit (1960), Ausgabe suhrkamp 1127 (1985)
 Peter W. Atkins: Schöpfung ohne Schöpfer - Was war vor dem Urknall?; Rowohlt (1984)
 Rupert Sheldrake: Das Gedächtnis der Natur; Scherz Verlag (1990)
 Upanishaden - Die Geheimlehre der Inder; Diederichs Gelbe Reihe (versch. Jahrgänge)
 Volker Arzt & Immanuel Birmelin: Haben Tiere ein Bewußtsein?; Bertelsmann Verlag GmbH, München (1993)

Natur und Yoga

Naturerlebnis scheint ein grundsätzliches Bedürfnis des Menschen zu sein. Warum sonst sind in einer Wandergruppe alle so aufmerksam, wenn sich im Wald ein Reh zeigt. Oder wenn ich mit einer Kindergruppe abends den Ruf einer Eule nachahme, lauschen alle wie gebannt, wenn tatsächlich eine antwortet und jedes Kind ist ganz konzentriert, wenn wir im Frühjahr an einem Teich nachts mit Taschenlampen auf Amphibiensuche gehen.

Es ist das natürlichste der Welt, sich als Mensch in der Natur zu bewegen, mit ihr umzugehen und sie begreifen zu wollen. Wenn unser Blick über Berge, Gewässer, weite Wälder oder ganze Landschaften schweift, erkennen wir die Großartigkeit der Schöpfung und denken über die Rolle des Menschen nach. In den Lebensräumen von Tieren und Pflanzen gibt es so viele Details zu entdecken und wir finden dort Erholung und Entspannung, - weil es so *natürlich* ist.

Wir nähren uns nicht nur mit Lebensmitteln, sondern auch in hohem Maße von Wasser, Luft (Sauerstoff), dem Licht der Sonne, der Ausstrahlung anderer Wesen und an Orten, wo wir einen direkten Zugang zu kosmischer/ göttlicher Energie empfinden. Zum Beispiel strahlt eine Blumenwiese in einem ruhigen Bachtal Prana ab, welches wir aufnehmen können.

Der menschliche Geist will dauernd beschäftigt werden und seine Antennen zur äußeren Welt sind die Sinnesorgane. Dieses System sichert auch unsere Existenz, denn wir müssen unseren Körper versorgen, er muß in Sicherheit leben und schlafen können. Über die Sinne gewinnt der Geist dauernd neue Eindrücke, die verarbeitet werden müssen und teilweise in den Speicher des Unterbewusstseins gehen. Mit Vernunft und Bewusstsein können wir aber steuern, welchen Reizen wir unseren Geist aussetzen wollen. Friedvolle, harmonische und „leicht verdauliche“ Eindrücke sind besser als ständige Reizüberflutungen, Konflikte und Existenzängste. Letztere sorgen für mannigfache nachhaltige Probleme im Geist anstatt ihn vorzubereiten auf das Ziel des Yoga: das zu



Ruhe kommen aller Gedankenwellen. Der Yogi heftet seinen Geist auf die Wiederholung eines Mantras, bringt die Aufmerksamkeit auf den Rhythmus der Atmung und wählt weitere Konzentrationsübungen, weil er genau weiß, dass sich der Geist ansonsten selbst versorgen würde mit andauernden Emotionen, Gedankenketten und der Suche nach dem Glück in der äußeren Welt. Auch in unserem Alltag ist es entscheidend für unser

Wohlbefinden, wofür wir die Sinnesorgane - außer zur Grunderhaltung des Körpers - noch einsetzen wollen. Hier kann das Naturerlebnis eine Schlüsselrolle einnehmen und unsere Yoga Praxis ergänzen. Auf der Suche nach einem Ausgleich zu unserer Arbeitswelt können wir Natur und Yoga parallel einsetzen. Die Lehrer und Meister appellieren an unseren gesunden Menschenverstand, indem sie auf Mäßigung auch in der Yoga Praxis und die Beachtung aller Lebensbedürfnisse hinweisen. Swami Krishnananda, einer von Swami Sivananda's wichtigsten Schülern, rät in einem seiner Bücher über die tägliche Yoga Praxis ausdrücklich dazu, sich zusätzlich mindestens zwei Stunden täglich an die frische Luft zu begeben und sich der Sonne und Bewegung auszusetzen. Körperliche Yoga Übungen andererseits wirken ausgleichend und gesunderhaltend auch bei viel Sport, Bergwandern, Jogging etc. Durch die Ruhe der Natur oder mit dem Erleben ihrer Elemente Luft, Feuer, Wasser und Erde entgehen wir der Reizüberflutung und Enge der Großstadt.

Wenn wir bei der Naturbeobachtung auf angenehme Weise unsere Sinne einsetzen und schulen, sind wir eher bereit, sie auch gezielt für die Meditation von allem Äußeren abzuziehen, weil keine Defizite in ihrer Befriedigung mehr vorliegen. Beim Zelten oder Bergwandern leben wir Einfachheit statt Luxus; ein Zelt und der Rucksack reichen aus, um zufrieden zu sein und machen eine künstliche Erlebniswelt mit Tickets, Technik und Gebühren überflüssig. In Wirklichkeit genießen wir lieber die Morgen- und Abendsonne, gehen barfuß über eine Wiese und durch einen Bach oder in einen See zum Schwimmen statt ins Sonnen- und Fitneßstudio, mit Schuhen über harten Asphalt oder ins Chlor-Schwimmbad. Die mystischen Symbole und alten Geschichten des Yoga, die Benennung vieler Asanas nach Tieren und die Eigenschaften der Natur im Ayurveda verstehen wir nur durch eigenes Beobachten in der Natur und wir kommen so auch zu einem Gefühl von Demut und Respekt vor der Schöpfung und all ihren Wesen. Die Natur könnte ohne den Menschen gut existieren, aber der Mensch nicht ohne sie...

Sitaram Kube



Ernährung für Körper, Geist und Seele

Ein Einblick in die ayurvedische Küche

Unsere Ernährung hat einen elementaren Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit, unsere innere Zufriedenheit und unsere ganzheitliche Schönheit. Je nachdem, welches Dosha dominant ist, sollten bestimmte Nahrungsmittel in bestimmten Mengen gegessen werden, spezielle Kräuter eingenommen und ayurvedische Rezepte in unterschiedlicher Weise zubereitet werden. Mit den richtig zubereiteten Mahlzeiten geben wir uns alles, was uns fehlt, und kommen so wieder in unser inneres Gleichgewicht. Ja nach Konstitutionstyp neigen wir zu bestimmten Beschwerden und haben spezifische Eigenschaften und Vorlieben, welche sich in unserem Lebensstil und unseren Ernährungsgewohnheiten widerspiegeln. Diese richtig zu interpretieren und liebevoll in Harmonie zu bringen, ist die Kunst der ganzheitlichen Ernährungslehre.

Ziel der ayurvedischen Ernährung ist es, die drei Doshas ins individuelle Gleichgewicht zu bringen und das Verdauungsfeuer (Agni) zu stärken. Mit der Auswahl, Zusammenstellung und Zubereitungsart seiner Speisen beeinflusst jeder die Vermehrung oder Verminderung der Dosha-Anteile im Körper. Dabei ist es unerheblich, ob ein Dosha konstitutionsbedingt ständig erhöht oder nur kurzzeitig durch eine Störung aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die spezielle doshaausgleichende Kost sollte so lange praktiziert werden, bis die jeweiligen Symptome verschwunden sind.

Die sechs Geschmacksrichtungen

Nahrung sollte aus ayurvedischer Sicht gut bekömmlich, warm, frisch gekocht, nährstoffreich und schmackhaft sein. Warme und gekochte Speisen sind besonders in den Morgen- und Abendstunden leichter verdaulich als rohe und kalte Nahrungsmittel. So sollte mindestens die Hälfte, besser noch drei Viertel, der Nahrung in frisch gekochter Form verspeist werden. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass alle sechs Geschmacksrichtungen - süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb - über den Tag verteilt in den Mahlzeiten enthalten sind. Die Ausgewogenheit der sechs Geschmacksrichtungen sorgt für Zufriedenheit beim Essen.

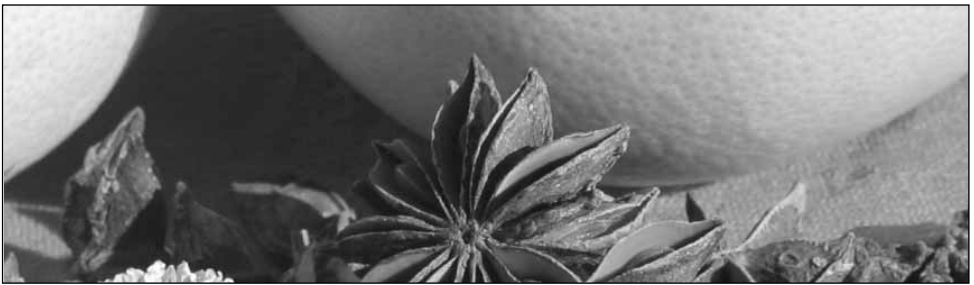
Süß	anregend auf die Bauspeicheldrüse, beruhigend
Sauer	anregend und kräftigend auf die Magendrösen, stimuliert am stärksten die Speichelsekretion, stellt zufrieden
Salzig	appetitanregend und den Wasserhaushalt beeinflussend, stabilisierend
Scharf	anregend für den Stoffwechsel, wärmeerzeugend und reinigend, aktivierend
Bitter	reinigend und klärend, stimuliert Leber und Galle, belebt
Herb	zusammenziehend, schleimhautberuhigend, trocknend, belebend

Diese sechs Rasas sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen und alle in einer Mahlzeit enthalten sein. Ist dies nicht möglich, sollten diese Geschmacksrichtungen

zumindest über den Tag verteilt aufgenommen werden. Bei einem vollständigen ayurvedischen Menü sind Reis, Getreide und Nudeln das Grundnahrungsmittel. Salat, Gemüse, Dahl, Chutneys, Raitas, Obst und süße Speisen gruppieren sich herum.

Sattvige Nahrung

Sattvigues Essen enthält alle sechs Geschmacksrichtungen und fördert gesunde geistige und körperliche Qualitäten. Es macht zufrieden und fördert die Ausgewogenheit des Menschen, schenkt innere Ruhe und Gelassenheit. Gutes sattvigues Essen stärkt auch die Stimme, unterstützt die Entwicklung von Selbstvertrauen, nährt Körper und Geist und verleiht Stärke. Um unsere sattvigen Eigenschaften zu fördern, sollten die in der ayurvedischen Küche verwendeten Nahrungsmittel immer frisch zubereitet, frei von chemischen Zusätzen und Konservierungs- oder Farbstoffen sowie naturbelassen sein. Als besonders sattvige Nahrungsmittel gelten Reis und andere Getreide wie Dinkel und Weizen sowie frisches Gemüse und Blattsalate, Tofu, Mungbohnen und Linsen. Auch Mandeln und Nüsse, süße, reife Früchte, frische Säfte, Milch, Ghee und Honig zählen dazu.



Rajasige Nahrung

Zu rajasigen Nahrungsmitteln gehören Lauch, Asafoetida, salziger Käse, Schokolade, Konservierungsstoffe, Eingemachtes, Tiefkühlprodukte und Ketchup. Diese Lebensmittel fördern, im Übermaß genossen, emotionale Unausgeglichenheit, Gefühlswallungen, Ärger und Reizbarkeit, Missgunst, psychische Gereiztheit, Neid und Unwohlsein. Im Ayurveda gilt Nahrung vor allem auch dann als rajasig, wenn sie zu trocken, zu heiß oder einseitig sauer, oder salzig und scharf ist.

Tamasige Nahrung

Hierzu gehören Alkohol, Pilze, Essig, Zwiebeln sowie Knoblauch. Auch verdorbenes, verschimmelt, aufgewärmtes, geschmackloses, zerkochtes und warm gehaltenes Essen besitzt Tamas-Eigenschaften. Ebenso extrem kalte oder heiße, trockene, schwere, saure oder ungesund süße Speisen. Tamasige Nahrungsmittel machen Geist und Körper träge, stumpfen ab und fördern die Entstehung ernsthafter Krankheiten.

Besondere Empfehlungen

Bereiten Sie alle Speisen in Ruhe, mit Liebe und Sorgfalt zu. Das verstärkt die energie-spendende Wirkung der Nahrung und harmonisiert VATA.

Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich und versuchen Sie über den Tag verteilt alle Geschmacksrichtungen zu sich zu nehmen (hauptsächlich Ihrem Dosha entsprechend, aber auch in ganz kleinen Mengen der anderen Doshas).

Essen Sie erst wieder etwas, wenn die vorhergehende Mahlzeit verdaut ist.

Achten Sie auf gründliches Kauen und Einspeicheln bei jedem Bissen.

Essen Sie langsam und in Ruhe und achten Sie auf eine entspannte Atmosphäre.

Trinken Sie genügend stilles Quellwasser regelmäßig über den Tag verteilt, und achten Sie darauf, dass es nicht zu kalt ist. Die optimale Flüssigkeitsmenge pro Tag liegt bei 2,07 l bei einem Körpergewicht von 69 kg, (Gewicht x 0,03 = Menge an Flüssigkeit pro Tag in Liter).

Vermeiden Sie ungünstige Lebensmittelkombinationen, da sonst die Verdauungs-vorgänge behindert werden und der Speisebrei faulen oder gären kann. Kohlenhydrate und Eiweiß nicht miteinander verbinden, und kein saures Obst mit Joghurt vermischen. Keine kalten Getränke während den Mahlzeiten trinken. Die besten Getränke sind heißes Wasser oder Ingwerwasser.

Vermeiden Sie möglichst energielose Nahrungsmittel wie Cola, Bier, Margarine, Süßstoffe, Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee und verzichten Sie auch weitgehend auf folgende Lebensmittel: kernloses Obst (ist besonders mangan- und mineralarm), Geschmacksverstärker, homogenisierte Milch (greift die Gefäßwände an), Weichkäse (enthält Schnellreifer, belastet den Organismus), Fleisch (besonders Wurst und Schweinefleisch belasten den Organismus und die geistige Entwicklung).

Beachten Sie die richtige Reihenfolge der Speisen: 1. süße Speisen, 2. saure und salzige Speisen, 3. scharfe, bittere und herbe Speisen.



Nahrungsmittel die nicht miteinander kompatibel sind:

Rohes Gemüse und rohe Früchte

Milchprodukte untereinander gemischt

Früchte mit Milchprodukten (außer Banane)

Milch mit Salz

Unbedingt vermeiden:

Schwer verdauliche Nahrung, Überessen, Nahrung, gegen die man eine starke Abneigung verspürt, sehr heiße, oder sehr kalte Nahrung und Getränke, unsaubere Nahrung, zu trockene Nahrung, Nahrung die zu lange im Wasser eingeweicht wurde, Intensive Emotionen, Stress, Fasten, unregelmäßige Essenszeiten, Nahrungallergien. Abends keine Sauermilchprodukte wie Jogurt, Quark, Käse und kein tierisches Eiweiß. Keinen Honig erhitzen.



Ganzheitlichkeit der ayurvedischen Küche

Zur Kunst des Kochens gehört aber ebenso untrennbar die Kunst des Anrichtens, Garnierens und Dekorierens. Die verschiedenen Farben der Gemüse und Salate, der Obstsorten, Getreide, Dhals oder Desserts wie auch der Gewürze und Kräuter sind selektive Stimulantia für die verschiedenen Verdauungs- oder Stoffwechselaktivitäten auf den verschieenen Ebenen im Körper. Sie wirken unterschiedlich überall dort, wo Stoffwechsel und Verdauung stattfindet: im Magen-Darmstrakt, auf Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse.

Ein ayurvedisches Menü, in Harmonie mit den persönlichen Bedürfnissen zubereitet, lebt von der Kunst der Komposition. Die einzelnen Zutaten und Gänge sind in Geschmack, Farbe, Konsistenz und Zubereitungsart gekonnt aufeinander angestimmt. Das Essen duftet angenehm, regt den Appetit an und enthält alle sechs Geschmacksrichtungen. Es ist ausgewogen und in jeder Hinsicht vollwertig, denn alle notwendigen Bausteine des Lebens sind darin enthalten: Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Durch die Art der Zubereitung und die Speisekombination ist es besonders bekömmlich und leicht verdaulich. Ayurvedisches Essen erfreut Herz und Sinne, stärkt Körper und Geist, gibt Energie, Frische und Ausgeglichenheit. Gutes ayurvedisches Essen ist Nahrung für Leib und Seele.



Parvati Ruth Burbach, Unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg,
Mitglied im Bund der Yoga Vidya Lehrer, sowie der Yoga Vidya Gesundheitsberater

Yoga bei Beschwerden im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk (Iliosacralgelenk) 3. Teil

Hari Om, liebe Freunde!

Auf der Grundlage der beiden vorangegangenen Teile (siehe Yoga Vidya Journal Nr. 10 und Nr. 11), folgt jetzt der 3. Teil des Artikels zum oben genannten Thema. An dieser Stelle möchte ich mich erneut ganz herzlich für die vielen Rückmeldungen, Fragen und Berichte von Betroffenen bedanken sowie auch meinen Photomodell Shivadas Fuchs, der sich für die Photos zur Verfügung gestellt hat.

Für die sachgemäße Anwendung der nachfolgend beschriebenen Übungen, ist die Kenntnis des 1. und 2. Teils des Artikels notwendige Voraussetzung.

Bei verfrühter Rückkehr zur 'normalen' Yogapraxis oder frühzeitiger Anwendung der Aufbauübungen kommt es zu einer Verschlechterung der Symptome - dies bitte ich zu beachten.

Rückblick auf die vorausgegangenen Teile Inhalte des 1. Teils

Allgemeine Beschreibung des Beschwerdebildes und was die Beschwerden verstärkt.
Medizinische Betrachtung.

Mögliche Ursachen des Beschwerdebildes.

Notwendige Maßnahmen - was hilft, was vermieden werden muss.

Allgemeine Informationen zum Kursverlauf.

Basisübungen - Beschreibung der Übungen mit Photos.

Speziell auf die Symptomatik abgestellten Übungen, die den Betroffenen helfen, in relativ kurzer Zeit schmerzfrei zu werden. Hierzu ist eine mehrfach am Tag ausgeführte, sehr genaue Praxis der Übungen notwendig, die je nach Intensität der Beschwerden mehrere Wochen bis Monate praktiziert werden.

Praxis: Basisübungen 1 bis 5 hintereinander üben und den Zyklus der Übungen 6 mal täglich ausführen! Täglich 10 Minuten meditieren.

Modifizierte Vorbeuge

Modifizierte Rückbeuge

Zehenraupe

Zehenpresse

Beckenschaukel

Erschienen im Yoga Vidya Journal Ausgabe 10 (Herbst 2003) und in überarbeiteter Version auf meiner Website www.quja.de unter Veröffentlichungen.

Inhalte des 2. Teils

Struktur des Kursverlaufs.

Systematik des Stundenaufbaus.

Voraussetzungen für das Aufbauprogramm.

Wissenswertes zur Anatomie, zur Praxis bei ISG Beschwerden.

Wissenswertes über die Erfahrungen der Teilnehmer und was die Betroffenen unterstützt.

Erschienen im Yoga Vidya Journal Ausgabe 11 (Sommer 2004) und auf meiner Website www.quja.de

Aufbauprogramm

1. Steigerung - Der systematische Übergang zum klassischen Yoga

Das Aufbauprogramm dient dazu, die Teilnehmer unter Berücksichtigung ihres Beschwerdebildes, zum klassischen Yogaprogramm zurückzuführen. Hierbei hat sich eine systematische Vorgehensweise bewährt.

Den bereits praktizierten Basisübungen werden jetzt, entsprechend den Möglichkeiten der Teilnehmer, wöchentlich oder in längeren Intervallen spezielle Übungen hinzugefügt. Hieraus ergeben sich Übungsfolgen, die von den Teilnehmern 1 - 2 mal täglich zu praktizieren sind. Darüber hinaus wird der Basisübungszyklus weiterhin 4 - 5 mal täglich ausgeführt.

1. Steigerung

Basisübungszyklus

Übungen 1-5 je 2-3 Runden pro Zyklus. Übungsdauer etwas steigern.



Bergstellung mit Handhaltung im Namaste, Hände aktiv aneinander drücken



Bergstellung mit Armen neben dem Körper, Hände aktiv strecken

Bergstellung (Tadasana)

Ausgangsstellung Stand mit geschlossenen Füßen. Zehen aktiv in den Boden drücken.

Bein- und Gesäßmuskeln gespannt sowie Rumpfmuskeln aktiv.

Wirbelsäule aufgerichtet, Nacken etwas in die Länge gezogen.

Bauch nicht zu fest spannen, damit tiefe Bauchatmung möglich ist.



!So nicht!



Schiefe Ebene

Ausgangsposition 4-Füßler-Stand.

Ein Bein nach hinten strecken und Zehen auf dem Boden aufsetzen.

Rücken- und Bauchmuskeln aktiv spannen und so die Rumpfposition fixieren.

Arm- und Schultermuskeln aktiv.

Jetzt das zweite Bein neben das Erste stellen, geschlossen (siehe Foto), tiefe Muskelarbeit, Isometrische Muskelspannung.

!Beachten: Nicht ins Hohlkreuz sinken. Nicht zwischen den Schultern durchhängen!



Isometrische Ganzkörperspannung

Rückenlage. Füße geschlossen.

Handinnenflächen am Boden

Ganzer Körper wird stark angespannt und in den Boden gedrückt **!Beachten:** Wirbelsäule gestreckt halten!

Arme 45 ° vom Körper abgespreizt



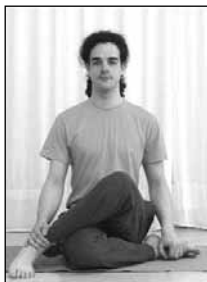
Version 2

Arme dicht am Körper



Version 3

Arme 90 ° vom Körper abgespreizt

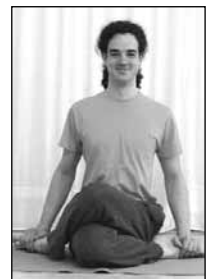


fester Sitz -
abgemilderte Variante

Fester Sitz

Sitzposition. Wirbelsäule aufgerichtet. Nacken lang strecken. Rechtes Bein beugen und Ferse neben die linke Hüfte legen. Linkes Bein beugen und Ferse neben die rechte Hüfte legen. Die Knie liegen aufeinander. Wenn das nicht möglich sein sollte dann soweit gehen, wie es problemlos möglich ist. Dehnt intensiv an Gesäß, Hüften und Oberschenkeln.

!Beachten: Es darf im Knie nicht schmerzen!



fester Sitz



Beckenschaukel

Ausgangsposition im Fersensitz (Vajrasana). Knie geschlossen. Wirbelsäule aufgerichtet, Nacken etwas in die Länge gestreckt. Hände in Namaste Geste. Zehenoberseiten liegen auf dem Boden auf. Wenn dies nicht möglich sein sollte, bitte ein gefaltetes Handtuch unter die Zehen legen. Oberen Beckenkamm aus der neutralen (aufgerichteten). Ausgangsstellung mit dem Einatmen nach vorwärts kippen (sanfte, fließende Bewegung!). Mit dem Ausatmen rückwärts in die Senkrechte führen.



!So nicht!

!Beachten: Nicht nach hinten in eine Rundrückenposition führen!

Basisübungszyklus

Zyklus wiederholen (s. o.).

Bewegungsschulung

Beginnen der Bewegungsschulung für die Bewegungen Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen.

Meditation

10 Minuten meditieren.

Vermeiden

Bauchlage, Rückenmuskelübungen in Bauchlage, Bauchmuskeltraining mit Rumpfhhebungen aus Rückenlage, jede Vorbeugeposition im Hüftgelenk (ein- und beidbeinig), Grätschpositionen, Heben schwerer Gewichte. Immer wieder darauf hinweisen, keinen Rundrücken im Bereich der Lendenwirbelsäule einzunehmen. (Näheres siehe vorausgegangene Teile des Artikels).

In der nächsten Ausgabe stelle ich weitere Steigerungen vor und führe in eine speziell auf ISG-Symptome abgestimmte Form des Sonnengrußes ein. Den Artikel kann man sich in Kürze auch von meiner website www.quja.de herunterladen.

Für Betroffene und Interessierte leite ich vom 7. - 9. Oktober 2005 eine Fortbildung im Haus Yoga Vidya, Bad Meinberg. Dieses Wochenende stellt auch den ersten Teil einer Yogalehrer Fortbildung zum Thema 'ISG und Beschwerden im unteren Rücken' dar, welche ich vom 7. - 12. Oktober 2005 im Haus Yoga Vidya, Bad Meinberg leite.

Über Rückmeldungen und Erfahrungsberichte zum Thema freue ich mich. Hierzu erreicht ihr mich unter kontakt@quja.de

Jutta Qu'ja Hartmann

Der Nasenzyklus - Atmen für das Gehirn

Versuchen Sie es doch einmal mit dem folgenden Experiment: Atmen Sie durch Ihre Nase ein - aus - ein - aus - und halten Sie einen Spiegel vor Ihre Nase. Sie werden feststellen, dass die Höfe des kondensierten Atems der beiden Nasenlöcher sich in ihrer Größe unterscheiden. Aber selbst wenn sie gerade keinen Spiegel zur Hand haben, sondern nur abwechselnd die beiden Nasenlöcher zuhalten, wie bei der Wechselatmung beim Pranayama, und auf die Durchgängigkeit Ihrer beiden Nasenlöcher achten, werden Sie feststellen, dass der Atem durch ein Nasenloch leichter fließt, als durch das andere. Erstaunlich, nicht wahr? In jedem Augenblick sehen Sie mit beiden Augen, hören mit beiden Ohren und atmen doch hauptsächlich mit einem Nasenloch.

Im Allgemeinen hält diese Dominanz eines Nasenloches zwischen einer bis zu mehr als 3 Stunden an, und kehrt sich dann innerhalb von Minuten um. Diese Erscheinung wird als „Nasenzyklus“ bezeichnet und ist nur einer von vielen so genannten „ultradianen“ Rhythmen in unserem Körper. Diese kurzen Zyklen mit einer Dauer von einer bis zu drei Stunden findet man in vielen Stoffwechselfunktionen und perzeptiven Fähigkeiten.

Die Yogis des alten Indien entdeckten den subtilen Rhythmus des Nasenzyklus und seine mentalen Auswirkungen bereits vor Tausenden von Jahren. In der yogischen Wissenschaft des Pranayama stellt die manuelle Beeinflussung des Nasenzyklus eine der am besten dokumentierten Techniken der Bewusstseinsveränderung dar. Hinweise darauf sind in vielen klassischen Yogaschriften enthalten, dazu gehören die Hatha Yoga Pradipika (II, 6-9,19-20), Siva Samhita (III, 24,25), Gheranda Samhita (V, 49-52), und die Yoga Chudamani Upanishaden (V, 98-100) [1]. Seit frühester Zeit betrachteten



die Yogis die Steuerung des Atems durch die Nasenlöcher als eine Methode, die Muster der „Gedankenwellen“ zu verändern. Die Nasenöffnungen wurden bestimmten Energiebahnen – so genannten Nadis - zugeordnet. Dem Ida-Nadi entsprach dabei das linke Nasenloch, Pingala dem rechten. Den yogischen Überlieferungen zufolge, tritt der Tiefschlaf leichter ein bei der Atmung durch das Ida-Nasenloch, unterstützt durch ein Liegen auf der rechten Seite. Appetit und Verdauungsaktivität sind besonders hoch bei der Dominanz des Pingala-Nasenlochs und die sexuelle Vereinigung wird demzufolge am intensivsten erlebt, wenn der Mann durch das rechte Nasenloch und die Frau durch das linke Nasenloch atmeten. [2] Die Yogis beobachteten auch, dass viele Krankheiten mit Störungen im Nasalzyklus einhergehen und entstehen, wenn Menschen zulange durch ein Nasenloch atmen.



Eine Atmung überwiegend durch das linke Nasenloch kann über den Verlauf von Jahren zu Asthma führen. Man behandelte dieses Asthma erfolgreich durch forciertes Atmen durch das rechte Nasenloch bis eine Heilung eintrat. Diabetes dagegen wird in Zusammenhang mit vorwiegender Atmung durch das rechte Nasenloch gesehen. Das heißt, den alten Yogis zufolge spiegeln sich Krankheiten und seelische Störungen im Nasenzyklus wieder und können durch forciertes Atmen durch das undurchlässigere Nasenloch günstig beeinflusst werden [3]. Im Westen dauerte es bis ins späte 19. Jahrhundert, ehe dieser „nasale Zyklus“ entdeckt und von einem deutschen Mediziner namens Kayser erstmals in der wissenschaftlichen Literatur beschrieben wurde [3,4].

Heute weiß man, dass die sich rhythmisch ändernde Durchlässigkeit der beiden Nasengänge durch unterschiedliche Schwellungszustände der Nasenschleimhaut zustande kommt. Die Nasenschleimhäute sind stark innerviert, sowohl von sympathischen als auch von parasympathischen Nerven, den beiden Gegenspielern unseres Autonomen Nervensystems. Dieser unbewusste Teil des Nervensystems ist verantwortlich für die Steuerung der Lebensvorgänge im Körper, wie Körpertemperatur, Herzschlag, etc.. Eine Dominanz des Sympathikus in der einen Nasenhälfte führt zur Verengung der Blutgefäße („Vasokonstriktion“) und damit zur Abschwellung der Nasenschleimhaut in der entsprechenden Nasenhälfte - die Nase ist frei und durchlässig für den Strom des Atems. Simultan dazu führt die parasympathische Dominanz in der anderen Nasenhälfte über eine Gefäßerweiterung („Vasodilatation“) zu einem Anschwellen der Nasenschleimhaut und damit zu einem reduzierten Luftstrom in diesem Nasenloch.

Für die Regulation dieses Zyklus scheint der Hypothalamus verantwortlich zu sein. Welcher biologische Sinn jedoch diesem Rhythmus zugrunde liegt, ist bislang noch ungeklärt. Denkbar wäre, dass es sich um einen evolutionären Mechanismus handelt, der den Geruchssinneszellen Erholungsphasen erlaubt.

Bis in die 80er Jahre hinein beschränkte sich die naturwissenschaftliche Forschung über die Nasendurchlässigkeit vor allem auf Wirksamkeitstests verschiedener pharmakologischer Stoffe auf die Nasenschleimhäute, um geeignete abschwellende Substanzen bei Erkältungskrankheiten zu finden.

Erst die Fortschritte in der Gehirnforschung und die Entwicklung bahnbrechender neuer Methoden in der Medizin, wie der funktionellen Kernspintomographie, der Positronenemissionstomographie (PET), sowie verfeinerter EEG-Verfahren führte zu ganz neuen Ansätzen. Die außerordentlich interessanten Ergebnisse dieser

Untersuchungen legen, den Schluss nahe, dass es sich bei der Nasenatmung in der Tat um ein Fenster zu unserem Gehirn handelt.

Zahlreiche EEG-Studien ergaben beispielsweise, dass auch die Aktivitätsmuster der beiden Hälften unseres Gehirns ultradianen Rhythmen folgen. Im Durchschnitt etwa 10 mal in 24 Stunden verschiebt sich unsere dominierende Art zu denken von der linken zur rechten Gehirnhälfte und wieder zurück [7]. Interessanterweise scheint dabei ein Zusammenhang zu existieren zwischen der Aktivität der Gehirnhälften und der Durchlässigkeit der Nasengänge: Ist das rechte Nasenloch durchlässiger, geht dies einher mit größeren EEG-Amplituden in der linken Gehirnhälfte, dominiert hingegen das linke Nasenloch ist die Aktivität in der rechten Gehirnhälfte höher. Aber mehr noch, erzwingt man einen Wechsel im Atem, indem man nur durch das schwächere Nasenloch atmet, lässt sich tatsächlich die weniger aktive Hemisphäre stimulieren [8].

Es ist somit möglich anhand der Durchlässigkeit der Nasengänge zu einem beliebigen Zeitpunkt festzustellen, welche Gehirnhälfte gerade dominiert. Durch verschiedene Experimente konnte man feststellen, dass die beiden Gehirnhemisphären, zwei Arten von Intelligenz beherbergen. Bei mehr linearen Aktivitäten, wie Berechnungen und Sprachaufgaben, wurden bessere Ergebnisse erzielt, bei einer höheren Aktivität der linken Gehirnhälfte. Die rechte Gehirnhemisphäre scheint dagegen vor allem mit ästhetischen und räumlichen Fähigkeiten zusammen zu hängen [7, 9].

Das heißt, ihr werdet mehr Glück dabei haben, euer Konto zu bilanzieren, während einer Phase der Dominanz der linken Gehirnhälfte - und umgekehrt die Künste mehr genießen, wenn eure rechte Gehirnhälfte „angeschaltet“ ist. Aber nicht nur in den kognitiven Fähigkeiten zeigen sich Unterschiede in den Gehirnhälften. Sehr viel ausgeprägter scheint diese Lateralität sogar bei den Emotionen zu sein. Mit Hilfe der immer mehr verfeinerten Verfahren der Computertomographie und PET konnte man in Experimenten mit Versuchspersonen genau nachweisen, welche Gehirnareale bei bestimmten emotionalen Zuständen aktiv sind. Bei negativen Gefühlen und Eindrücken konnte man eine höhere Aktivität im rechten vorderen Stirnlappen nachweisen, in frohen Augenblicken mehr Aktivität in der linken Seite des Stirnhirns. Es scheint, als hätten wir eine Hirnhälfte für das Glück und eine für das Unglück [10]

Dies legt die Frage nahe, ob Atem- und Yogaübungen sich günstig bei depressiven Verstimmungen auswirken könnten. Auch hier gibt es erste Studien und Ergebnisse, die in diese Richtung deuten. Bei einer skandinavischen Studie konnte man nach Yogastunden eine Zunahme der Gehirnaktivität im linken vorderen Schläfenlappen feststellen. Aber nicht nur bei der Gehirnaktivität konnten positive Veränderungen beobachtet werden, es trat auch eine Zunahme der Konzentration von für Wohlfühlverantwortlichen neurophysiologischen Elementen, wie Endorphinen, Enkephalinen und Serotonin ein. Gleichzeitig beobachtet man auch eine signifikante Abnahme des Stresshormons Cortisol im Körper. Atem- und Yogaübungen begünstigen Neurotransmitterprofile im Körper, die dem Wohlfühl und der Heilung förderlich sind [3,11].

Mehr und mehr scheint sich also das alte Wissen der Yogis über Ida und Pingala durch neueste naturwissenschaftliche Erkenntnisse zu bestätigen. Leider kann dieser Artikel



euch nur einen ganz kleinen Überblick geben über die Komplexität und Vielfalt dieses Themas. Vielleicht kann er euch ein bisschen als Motivationshilfe für die täglichen Pranayama und Anuloma Viloma Übungen dienen.

Nicht jeder hat zuhause neben seinem Bett einen Computertomographen stehen, oder ist mit einem Arzt bzw. einer Ärztin verheiratet, um mal schnell nach dem Yoga ein EEG zu machen. Und doch lassen sich mit aufmerksamer Beobachtung der eigenen Körper- und Atemrhythmen interessante Erkenntnisse gewinnen. Auf diese Weise gewannen auch die alten Yogis ihr Wissen über Ida und Pingala. Yoga ist als Erfahrungswissenschaft jedem Menschen zugänglich .

Sinn des Artikels ist es deshalb, zu eigenen Beobachtungen, aber auch zur Diskussion anzuregen. Über Kritiken, Kommentare, Anregungen und eigene Erfahrungen zum Nasenzyklus würde ich mich deshalb sehr freuen.

Stefan Burger, Dipl. Biologe und Yogalehrer (BYV), München . Kontakt: yogamail@web.de

Literatur:

- [1] "Handbook of States of Consciousness", Benjamin B. Wolman, Montague Ullman, eds., New York: Van Nostrand Reinhold, 1986, pp. 113-14.
- [2] "Breathing fort he brain", <http://www.healingchannel.org/breathforyoga.html>
- [3] "Oigomg and Taiji - The Nervous System", R. Jahnke, 1996, healthworld-online.com
- [4] "Alternate Nostril Breathing Technique (Anuloma Viloma) ", <http://www.abc-of-yoga.com/pranayama/basic/viloma.asp>
- [5] "Über den Weg der Athmungsluft durch die Nase", R. Kayser, Zeitschrift für Ohrenheilkunde (1889) 20, 96-106,
- [6] "Die exacta Messung der Luftdurchgängigkeit der Nase", R. Kayser, Archiv für Laryngologie und Rhinologie (1895) 3, 101-120
- [7] "Alternating Cerebral Hemispheric Activity". Werntz, Bickford, Bloom, Shannahoff-Khalsa; Human Neurobiology (1983) 2:39-43
- [8] "Selective Hemispheric Stimulation by Unilateral Forced Nostril Breathing"; Werntz, Bickford, Shannahoff-Khalsa; Human Neurobiology (1987) 6:165-171.
- [9] "Nasal Airflow Assymetries and Human Performance". Klein, Pilon, Prosser, Shannahoff-Khalsa; Biological Psychology 23 (1986)
- [10] "Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen." Klein S., Rowohlt Hamburg. 2002. S. 54 ff
- [11] "Antidepressiva", Yoga aktuell. 5, 2003, S. 10

Ein Zitat über Massage

Massage wird in der Welt gebraucht, weil die Liebe verschwunden ist.

Früher war die Berührung zweier Liebenden genug. Eine Mutter berührte ihr Kind, spielte mit seinem Körper, und das war Massage.

Der Mann spielte mit dem Körper seiner Frau und das war Massage. Es war tiefe Entspannung und Teil der Liebe.

Aber das ist aus der Welt verschwunden. Allmählich haben wir vergessen, wo, wie und wie tief wir berühren sollen.

Berührung ist eine der am meisten vergessenen Sprachen.

Shree Rajneesh, Prof. für Philosophie



Öle für die Abhyanga-Massage



Grundsätzliches

„Abhyanga“ (*sansk.*) = eine besondere Bewegung um etwas

Dosha-Störungen werden ausgeglichen und beruhigt, besonders bei Vataüberschuss.

Lindert Depressionen, Angst. Entspannt und bringt Wohlbefinden.

Achtung: Nicht mit vollem Bauch, nicht bei einer Erkältung oder bei starker Verschleimung, akutem Fieber oder offenen Wunden. Nicht in der Schwangerschaft!

Nur Öle aus natürlichem, biologischen Anbau verwenden.

Sesamöl immer reifen lassen: Auf 103° langsam erhitzen, anschließend abkühlen lassen. (Tropfen Wasser ins Öl geben, Wasser geht zu Boden und steigt direkt wieder hoch).

Wirkungen der Öle

Mandelöl:	wärmend, dick, süß (Kapha und Vata)
Sesamöl:	erhitzend (für Ganzkörpermassage)
Sonnenblumenöl:	kühlend (Pitta)
Kokusöl:	sehr kühlend, hoher Fettgehalt (Pitta, Vata)
Senföl:	erhitzend, entschlackend (Kapha)
Oliveneröl:	kühlend, nährend (Vata, Pitta)
Ghee:	kühlend auf den Geist, schärft das Gedächtnis, fördert Abwehrkräfte, beruhigt die Sinnesorgane, löst Ama

Doshagerechte Öle

VATA	Sesamöl, Mandelöl und Olivenöl, evtl. ätherische Öle zufügen wie: Muskatellasalbei, Zimt, Nelke, Zypresse, Geranium, Jasmin, Moschus, Rose, Sandelholz.
------	---

PITTA	Sonnenblumenöl, Kokusöl, Sesamöl, evtl. ätherische Öle zufügen wie: Kamille, Gardenia, Geranium, Geißblatt, Lemongras, Melisse, Minze, Rose, Rosenholz, Vitiver, Jasmin, Sandelholz.
KAPHA	Sesamöl, Mandelöl, Olivenöl, evtl. ätherische Öle zufügen wie Zeder, Zimt, Eukalyptus, Weihrauch, Moschus, Patschuli, Salbei.
VATA – TYP:	mit <u>mehr Öl</u> arbeiten (mit weniger Schmiere ausgestattet)
PITTA-TYP:	mit <u>weniger Öl</u> und mehr Kühlung arbeiten
KAPHA-TYP:	aktivierende Öle verwenden <u>Nach der Abyhanga-Massage</u>

Die Massage öffnet die Poren. Nach der Ölmassage warm zudecken und ruhen.
Hierbei kann das Öl tief in die Poren dringen.
Anschließend empfiehlt sich eine Schwitzkur (Svedana) mit viel Trinken und Diät.
Eine Schwitzkur bringt die Doshas zum Reifen und Überschüsse werden über den
Dickdarm ausgeschieden. Ein Einlauf unterstützt diesen Vorgang.

VATA	Kräuterdampfbad mit Ringelblume, Kamille, Lavendel, Thymian
PITA	heiße Handtücher, Kopf kalt lassen, ca. 5 min. schwitzen.
KAPHA	trocken schwitzen



Parvati Ruth Burbach, Unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg,
Mitglied im Bund der Yoga Vidya Lehrer, sowie der Yoga Vidya
Gesundheitsberater

Das Anhalten der Gedanken des Geistes

Du suchst
in einem Sturme Schutz und findest
Zuflucht im Schatten
eines Hauses.

Zwei, drei Schritte nur zur Seite:
Eine Explosion
von Stille lässt dich taumeln und
zurückweichen, zuerst.

Du gehst
durch diese Wand aus - ja was? -
wohin?

Windspielwerk überall: Wolken
am Himmel; ein Buchfink
ruft den Regenruf:
pink!; die Hauswand ist nass;
Tropfen auf der Zunge und Luft
in der Nase.

Der Sturm tobt und dein Herz schlägt
weiter wie bisher.
Aber alles ist ruhig.
Es ist windstill
in dir.

Matthias Roth 2004



Wie finde ich einen guten Lehrer/Meister?



Eine gute Frage, welche ich auch immer wieder mal gestellt bekomme.

André van der Braak hat ein Buch geschrieben („Liegestütz zur Erleuchtung“), in dem er von seinen 11 Jahren berichtet, in welchen er seinem Meister, Andrew Cohen gefolgt ist... und am Ende sich von ihm getrennt hat.

Warum? Weil er feststellen musste, dass sein Meister nicht der spirituelle Erleuchtete ist, für welchen er ihn gehalten hatte. Es stellte sich heraus, dass dieser eher ein charismatischer, exzentrischer Narzisst ist, welcher sich gut zu verkaufen weiß. Wieso er dazu 11 Jahre brauchte, um dies zu merken und auszusteigen, ist mir schleierhaft, ich habe sein Buch allerdings auch nicht gelesen.

Wie nun finde ich also einen spirituellen, erleuchteten Meister? Ich möchte mal behaupten, gar nicht. Ein Mensch, welcher in allen Ebenen vollkommen erleuchtet ist, warum sollte der dies veröffentlichen und Schüler anwerben, um damit Geld zu verdienen? Also diese Illusion, sollte man sich, glaube ich, abschminken und damit aufhören, diesen vollkommenen Lehrer/Meister zu suchen. Es ist genau so eine Suche, wie die Suche nach dem perfekten Menschen oder perfekten Partner.

Einen Lehrer zu finden, ist hingegen nicht schwer, ist das Angebot hier bei uns doch riesig. *Dazu sollte man sich aber erst einmal genau darüber klar werden, was man denn nun lernen will.* Hat man dies dann für sich herausgefunden, dann sollte man sich als nächstes einen Überblick darüber verschaffen, wer dies denn nun alles anbietet, was ich lernen möchte.

Ja, und dann bleibt einem nichts anderes übrig, als auszuprobieren, „zu schnuppern“ und die verschiedenen Anbieter/Lehrer/Meister/Institute/Schulen etc. kennen zu lernen. Oft ist es auch sehr hilfreich, sich nicht nur die Lehrer, sondern auch den Schlag der Schüler dort genauer anzusehen. Die Schüler sagen meist sehr, sehr viel über den Lehrer aus. Und man kann sie natürlich auch ausfragen.

Es ist ein einfacher Vorgang und wer diesen Weg nicht geht, weil er denkt, seine eigene Wahrnehmung sei nicht die Beste, der sollte vielleicht zu allererst daran arbeiten und sich evtl. auch von unabhängigen Menschen beraten lassen. Es ist wichtig, seinen eigenen Wahrnehmungen und seinem eigenen gesundem Verstand zu vertrauen und nicht die Verantwortung für sein eigenes Leben abzugeben. Alles andere ist kindliche Dummheit.

Leicht verstrickt man sich allerdings auf der Suche nach einem spirituellen Lehrer in eigene Elternprojektionen, Wunschbilder, etc.. Und wenn man dann nicht weiß, was das bedeutet, wird's natürlich schwer. Dann gerät man leicht an einen charismatischen „Lehrer/Meister“, welcher seine Schüler nur dafür „missbraucht“, um seine eigene

Bedürftigkeit nach Liebe, Anerkennung, Bewunderung, Aufmerksamkeit, Zuneigung etc. zu befriedigen. Oder er lebt seine eigenen nicht verarbeiteten Traumata auf dem Rücken seiner Schüler aus, und die bezahlen auch noch dafür.

Aber auch dies alles ist nicht unbedingt so tragisch, da man auch dadurch viel lernen kann. Nämlich was die eigenen Projektionen sind und wie es sich anfühlt, auf sie reinzufallen. 11 Jahre allerdings muss das nicht unbedingt dauern. Und es sollte auch nicht so teuer sein, da ja eigentlich dieser Lehrer schon sehr viel von mir bekommt, nämlich die Befriedigung seiner Bedürfnisse. Eigentlich müsste ein solcher „Lehrer/Meister“ seine Schüler bezahlen!

Auch mir selbst ist da vor Jahren einmal etwas ganz Extremes passiert, wo ich mich von einer so genannten Tantralehrerin mit 20 Jahren Erfahrung in ein Seminar locken lies, in welches ich eigentlich nicht passte. Da sie ganz in der Nähe wohnte, hatte ich mich bei ihr persönlich vorgestellt. Ich sagte ihr, das ich erst bei einem kleinen Tantraseminar dabei war, also keine Ahnung von Tantra hätte und gern einmal bei ihr ein Schnupperwochenende mitmachen würde.

Ja, sagte sie, ich könnte da beim dritten Abschnitt ihres Jahrestrainings mitmachen, das wäre demnächst und würde 10 Tage dauern. Oh, fragte ich, ob ich denn damit nicht überfordert wäre? Sie schaute mich an und sagte, na komm, du bist doch ein hübscher Mann, du kannst das schon.

Sie sagte mir dann den Preis für die 10 Tage und es war mir zum Schnuppern viel zu teuer. Sie sagte, dass sie manchmal noch Männer bräuchte um die Gruppe paritätisch zu machen und dann würde sie die Hälfte verlangen. Dies sei dann aber kurzfristig. Gut, sagte ich, sie solle dann anrufen. 2 Tage vor dem Seminar rief sie dann auch an und sagte, ich könne für die Hälfte mitmachen, sie bräuchte noch 2 Männer. Gut, dachte ich, das Schicksal hat entschieden und ich sagte zu.

Nun gut, ich lernte eine Lehrerin kennen, welche schlimmer nicht sein könnte. Sie hat wohl ein eigenes, nie richtig aufgearbeitetes Missbrauchsthema und lies ihren Hass und ihren Schmerz seit 20 Jahren an Menschen aus, welche sich in ihre Obhut begeben. Technisch weiß sie sehr, sehr viel, aber sie ist total verhärtet und ziemlich kaputt.

Wir verstrickten uns total. Für mich stand da meine Mutter, welche diktatorisch, manipulierend, kontrollierend, puschend, und rigide Menschen verletzt. Dabei mussten alle, auch die Assistenten absolut duckmäusern und sie war der große Star. Widerreden, Kritiken etc. wurden hart bestraft. Sie nennt ihre Kurse grotesker Weise „Tantra für Rebellen“.

Was genau bei ihr ablief, weiß ich nicht. Auf jeden Fall war ihr gar nicht klar, was da lief und sie behandelte mich auf übelste Weise



und schmiss mich dann sogar am 8. Tag aus der Gruppe, ich musste nach Hause fahren. Vorher hatte sie mich tagelang behandelt wie ein Stück Scheiße. Total verletzt und aufgebracht fuhr ich über 300 km in diesem Zustand alleine nach Hause.

Es kam damals noch nicht einmal ein Anruf, ob ich denn gut nach Hause gekommen bin. Auch kam keine Erstattung der 2 Tage, welche ich ja als Kursgebühr mit Übernachtung und Verpflegung bezahlt hatte. Eigentlich hätte ich sie damals verklagen müssen. Aber sie ist nur eine arme, alte und verhärtete Frau, sie tut mir leid. Ich verkörperte wohl all das, was sie in sich abgekapselt hat und ja nicht mehr spüren will.

Irgendwann traf ich sie dann mal auf einer Gartenparty, wo sie ankam, mich sah und ausrief: „Wenn der da ist, dann geh ich wieder“, drehte sich um und ging.

Witzigerweise kam ein halbes Jahr später ein Brief, in dem sie mir mitteilte, sie sei mir nicht mehr böse und ich könne jetzt doch wieder Seminare bei ihr belegen...

Ja, ja, so kann es einem gehen, wenn man keine Ahnung hat. Aber ich habe aus diesen 8 Tagen sehr viel gelernt, nämlich was man als Lehrer alles falsch machen kann und wie sich dies für einen Schüler anfühlt. Und dies ist natürlich als Lehrer auch wichtig zu lernen. Für jeden Lehrer ist ein sehr schlechter Lehrer ein wichtiger Lehrer.

Nun gut, was also macht einen guten Lehrer/Meister aus?

Zunächst will ich erst einmal so frech sein, und sagen, es ist egal, ob ich nun einen spirituellen Meister oder einen Mathematik Nachhilfelehrer suche. Die Kriterien, welche wichtig sind, sind die Gleichen. Ich möchte unterscheiden zwischen Kriterien, welche unerlässlich sind und welchen, die vernachlässigbar sind.

Unerlässlich finde ich folgende Kriterien für einen Lernprozess:

Der Lehrer ist mir auf dem Gebiet, auf dem ich was von ihm lernen will, mindestens einen Schritt voraus. Er ist also kompetenter als ich. Er weiß auf diesem Gebiet mehr und/oder hat dort mehr Erfahrungen.

Der Lehrer kann mir seinen Vorsprung so vermitteln, dass ich ihn auch verstehe, auf diesem Gebiet wachse und ihn irgendwann nicht mehr brauche. Er hat also gewisse pädagogische Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen etc.. Er kann sich auf mein Niveau begeben und mir in meiner Sprache das zu Erlernende vermitteln. Es nutzt mir also nichts, wenn mein Lehrer ein Genie auf seinem Gebiet ist, ich ihn aber nicht verstehe, weil er eine andere Sprache spricht. Wenn er z. B. Mathematik Professor ist, mir aber sein Wissen nicht vermitteln kann, weil er einfach meine Probleme des Verstehens nicht versteht und nur Fachdeutsch spricht. Es gibt hier keinen schlechten Schüler, sondern nur einen schlechten Lehrer/Pädagogen.





Zwischen Lehrer und Schüler besteht ein Rollenverhältnis, welches von beiden anerkannt wird. Lehrer und Schüler müssen also bereit und fähig sein, sich auf ihre Rollen einzulassen.

Es nutzt auch nichts, wenn ich einen guten Lehrer habe, dieser aber vom Schüler menschlich abgelehnt wird und als Lehrer nicht anerkannt wird. Wenn also der Schüler die menschliche und die fachliche Ebene nicht trennen kann.

Er könnte sich ja sagen, menschlich mag ich ihn nicht besonders, aber als mein Lehrer kann ich ihn anerkennen, da er erstens mehr weiß als ich und zweitens mir dies auch gut erklären kann. *Ein Lehrer/Schüler-Verhältnis muss nicht zwangsläufig von Freundschaft begleitet werden!* Dies setzt aber eine gewisse Einsicht in diese Problematik beim Schüler voraus. Umgekehrt natürlich genau so.

Fehlt eins dieser drei Kriterien komplett, so ist ein Lernen schlecht möglich bzw. unmöglich.

Und nun zu all den schönen, zusätzlichen Kriterien, welche aber wie gesagt nicht zwingend für das Lernen notwendig sind:

Durch das Lehrer-Schüler-Rollenverhältnis ist klar, das der Schüler etwas vom Lehrer will/braucht und nicht umgekehrt! Somit begibt der Schüler sich in ein einseitiges Abhängigkeitsverhältnis. Dies darf von dem Lehrer nicht bewusst ausgenutzt werden. Natürlich ist der Lehrer auch nur ein Mensch und in gewissem Maße von seinem Unterbewusstsein gesteuert. Aber er ist verpflichtet, sein Handeln immer wieder sorgfältig selbst zu überprüfen/reflektieren!

Der Lehrer merkt, wann der Schüler so gut ist, dass er ihn entlassen kann, da er ihm nichts mehr beibringen kann. Und dann tut er es auch, ob der Schüler dies will oder nicht. Er unterstützt kein Abhängigkeitsverhältnis, auch nicht wenn er davon profitieren würde.

Der Lehrer hat seine eigene Geschichte soweit aufgearbeitet, das er zumindest bewusst merkt, wenn er sich persönlich verstrickt. Und somit darauf entsprechend reagieren kann, ohne seine persönlichen Traumata auf dem Rücken seiner Schüler auszuagieren. Der Lehrer lebt das, was er lehrt. Sein Beruf ist für ihn Berufung. Er geht als Beispiel

und Vorbild voran. Zum Beispiel ein Yogalehrer, welcher auch selbst Yoga praktiziert. Und er ermuntert seine Schüler, das zu leben was sie lernen.
Der Lehrer ist in der Lage, über sich Selbst und seine Lehre, zu lachen. Er ist also nicht verhaftet in sein Tun und hat einen gewissen Abstand davon. Er weiß, dass auch der Lehrer nur eine Rolle von vielen ist.
Der Lehrer verträgt Kritik, sowohl an seiner Person, als auch an seiner Arbeit.
Der Lehrer ist transparent, offen und ehrlich.
Lehrer und Schüler sind sich sympathisch und haben eine gewisse Freundschaft.
Der Lehrer liebt sich, seine Arbeit und die Menschen.
Diese Liste wäre bestimmt noch zu verlängern, aber immer vor dem Hintergrund, dass diese Dinge zwar hilfreich, aber nicht zwingend notwendig sind für den Lernprozess des Schülers. *Ja, manchmal braucht es bestimmte fehlende Eigenschaften beim Lehrer, damit der Schüler etwas davon lernt!*
Das Preis-Leistungs-Verhältnis sollte entsprechend den Angeboten im jeweiligen Fachgebiet natürlich auch stimmen, es sei denn, ich habe es so dick, das mich dies nicht interessiert.



Arnold Neumann, freier Mitarbeiter im Mainzer
Zentrum,
Kontaktaufnahme: arnoldneumann@web.de

Yoga Vidya Kooperationszentren

Yoga Vidya Zentrum Altenburg

Ursula Krause, Geraer Str. 45, 04600 Altenburg
Fon 03447/895333
altenburg@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Augsburg

Annette Gaupp, Helmschmiedstr. 3
86154 Augsburg, Fon 0821/605926
augsburg@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Bad Neustadt-Salz

Patricia Domador, Hohe Markstr. 7, 97616 Salz
Fon 09771/630944
badneustadt@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Bayreuth

Nobert Berthold, Telemannstr. 2
95444 Bayreuth, Fon 09229-6334
bayreuth@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Bochum

Robert Aulinger, Kernnader Str.1
44797 Bochum, Fon 0234/890389-89,
bochum@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Calw

Corinna Jacobi, Kohlerstraße 2, 75365 Calw
Fon 07051-967191,
calw@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Darmstadt

Anna Popil-Hoffmann, Tulpenweg 18,
64291 Darmstadt, Fon 06151-599302,
darmstadt@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Fichtelgebirge

Ursula Vetter-Mohr, Pfälzer Gäßchen 12,
95632 Wunsiedel, Fon 09232/919884,
wunsiedel@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Gelsenkirchen

Oskarstr. 13, 45888 Gelsenkirchen
Fon 0209/1205456,
gelsenkirchen@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Heidelberg

Diana Marx, Bergstraße 34, 69115 Heidelberg
Fon 0173/6670900, heidelberg@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Hermsdorf

Roy Kalwitter, Namburger Str. 8,
07629 Hermsdorf, Fon 036426-50822,
hermsdorf@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Karlsruhe

Susanne Weiler, Rheinstr. 44, 76185 Karlsruhe
Fon 0721/451428, Fax 0721/2019546,
karlsruhe@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Leipzig

Manohara Wahl, Nikolaistr. 12-14,
04109 Leipzig, Fon 0341/14917-52, Fax -53,
leipzig@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Ludwigshafen

Antarjyoti Eva-Marie Blacher, Schillerstraße 31,
67071 Ludwigshafen, Fon 0621/6858414,
ludwigshafen@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Magdeburg

Patrice Nerlich, Leibnitzstra. 33,
39103 Magdeburg, Fon 0391/5069275,
magdeburg@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Mannheim

Narayani Devi Alves, Kirchgarten 2,
68161 Mannheim, Fon 06351/440-11, Fax -17,
mannheim@web.de

Yoga Vidya Zentrum Münster

Giselle Wohlfahrt-Simsek, 48159 Münster
Fon 0251-2809603,
muenster@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Nidderau

Angela Große-Lohmann, Ostheimer Str.14a,
61130 Nidderau, Fon 06187-935004,
nidderau@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Nürnberg

Petra Volkert, Leohardstr. 13,
90443 Nürnberg, Fon: 0977469565,
nuernberg@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Oberzissen

Silke Fülbier, Marienköpfchen 38,
56651 Oberzissen, Fon 02636/970525,
oberzissen@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Saabrücken

Claudia Zingraf, Quienstr. 20a,
66119 Saabrücken , Fon 0681/581354,
saabruecken@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Schwerte

Gisela Herzog, Buntspechtweg 19,
58239 Schwerte, , Fon 02304/750666,
schwerte@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Speyer

Simone Lehner, Allerheiligenst. 14,
67346 Speyer , Fon 06232/670557
speyer@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Villingen-Schwenningen

Christian Enz, Niedere Straße 47,
78052 W.-S., Fon 07721/999662
villingen-schwenningen@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Worms

Gabriele Kegel, Prinz-Carl-Anlage 42,
67547 Worms, Fon 062241/267312,
worms@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Würzburg

Martin und Verena Kamphausen,
Katharinengase 3,
97070 Würzburg, Fon 0931/451974,
wuerzburg@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Zentrum Zürich-Oberlikon

Zorahaima Waibel, Dörflistr. 30,
CH-8057 Zürich-Oberlikon,
Fon 0041/18441676,
info@yoga-vidya-center.ch

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

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg
info@yoga-vidya.de
Fon: 05234/870, Fax: 05234/871875
Vorstand: Sukadev Volker Bretz

BERUFSVERBUND DER YOGA VIDYA**GESUNDHEITSBERATER e.V. (BVG)**

Lübecker Straße 8-10, 50668 Köln
info@yoga-vidya.de
Fon: 05234/870, Fax: 05234/871875
Vorstand: Sukadev Volker Bretz

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

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg
info@yoga-vidya.de
Fon: 05234/870, Fax: 05234/871875
Vorstand: Sukadev Volker Bretz

REDAKTION

Parvati Ruth Burbach
Unter den Eichen 22, 56470 Bad Meinberg
Fon 02661/950896, shivaya@aol.com

Yoga Vidya Centren & Seminarhäuser

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg

Haus Yoga Vidya Silvatikum
Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg
Fon: 05234/870, Fax: 05234/871875
info@yoga-vidya.de

Haus Yoga Vidya Westerwald

Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
Fon: 02685/8002-0, Fax: 02685/8002-20
westerwald@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Frankfurt

Niddastr. 76, 60329 Frankfurt
Fon: 069/444047, Fax: 069/444071
frankfurt@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Koblenz

Schloßstr. 31, 56068 Koblenz
Fon/Fax: 0261/34020
koblenz@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center am Eigelsteintor

Lübecker Straße 8-10
50668 Köln
Fon: 05234/870, Fax: 05234/871875
koeln@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Essen

Viehofer Straße 31, 45127 Essen
Fon: 0201/36546-87, Fax: 0201/3654688
essen@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Mainz

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