Nr. 40 I/2020

Yoga Vidya Journal



BRAHMA VIDYA

VEDANTA
Grundprinzipien

SCHWIERIGKEITEN
aus eigener Kraft meistern

Shankaracharya über
„Wer bin ich“

Durch YOGA
zur inneren Freiheit

YOGA verstehen und verwirklichen

Danke!

Die letzten Monate waren für viele Menschen weltweit eine große Herausforderung. Auch für uns bei Yoga Vidya. Mindestens 2 Monate waren die Yoga Vidya Ashrams und Zentren für Gäste und Kursteilnehmer geschlossen. Dank der vielfältigen Unterstützung gibt es Yoga Vidya weiterhin.

- ♥ Danke allen Spenderinnen und Spendern: Über 5000 Unterstützer/innen haben dazu beigetragen, dass wir die Rechnungen März/April/Mai bezahlen konnten
- ♥ Danke den Unternehmen und Behörden, die uns Rechnungen/Beitragszahlungen/Steuerschulden gestundet haben
- ♥ Danke den Zeitschriften, die unsere Spendenaufrufe kostenlos veröffentlicht haben
- ♥ Danke denjenigen, die uns bei der Konzeption, Aufnahme und Veröffentlichung von Live Online Seminaren hilfreich waren
- ♥ Danke allen, welche Zahlungen für nicht stattfindende Seminare zu Gutschein oder gar Spende umgewandelt haben
- ♥ Danke allen, die sich vertrauensvoll weiterhin für künftige Seminare angemeldet und gleich eine Anzahlung gemacht haben
- ♥ Danke allen Ausbildungsteilnehmer/innen, die auf Live-Online-Unterricht umgestiegen sind und uns die Treue gehalten haben
- ♥ Danke allen, die an den Live Online Seminaren teilgenommen, beim Online Shop bestellt haben
- ♥ Danke allen für die ermutigenden Worte, die Kommentare, das Teilen von Spendenaufrufen und Live-Online-Seminar-Informationen
- ♥ Danke allen, die sich für die jetzt wieder stattfindenden Seminare, Kurse und Ausbildungen in den Yoga Vidya Ashrams und Zentren wieder angemeldet haben
- ♥ Danke allen, die sich in dieser besonderen Zeit eingesetzt haben, kreative Ideen hatten und mit angepackt haben, diese umzusetzen

Danke, danke, danke. Om Shanti ♥ *Herzlichst Sukadev*

Editorial

Corona hat jeden Einzelnen und auch unsere Gemeinschaft in diesem Jahr vor sehr große Herausforderungen gestellt. Umso wichtiger ist es, auch in Krisenzeiten im Vertrauen zu bleiben. Und zu akzeptieren, dass es Dinge gibt, die nicht kontrollierbar sind. Wir bleiben unserem spirituellen Weg treu und halten unsere Yoga-Praxis aufrecht.

Swami Sivananda sagte: „Ein Gramm Praxis wiegt mehr als 1000 Tonnen Theorie." Das Thema dieses Magazins -„Yoga verstehen und verwirklichen", weist in ebendiese Richtung. Wie kann ich verstehen, worum es im Yoga in seiner Essenz geht? Und wie kann ich diese Lebensphilosophie auch außerhalb von der Matte leben?

Ein Vedanta-Text von Chandra Cohen, der sich auf die Weisheit Shankaracharyas bezieht, macht deutlich, wie man Yoga „verstehen" kann. Hier geht es nicht so sehr um intellektuelles Wissen, sondern um die letztendliche Erkenntnis: „Wer bin ich wirklich?" Auch Vedamurti Dr. Olaf Schönerts Artikel zu den „Grundprinzipien der Vedantalehre" macht deutlich, wie wir zu einem Verständnis unserer wahren Natur gelangen können. Dass es auf diesem Weg auch gilt, Versuchungen zu entsagen, erfahren wir von Sukadev mit einer humorvollen Geschichte aus der „Katha Upanishad".

Wie können wir diese zeitlose Weisheit des Yoga verwirklichen, ohne uns der Illusion hinzugeben, erst „am Ziel sein" zu müssen, um unser Leben immer mehr nach den Prinzipien des Yoga auszurichten? Nepal Lodh empfiehlt in seinem Artikel „Durch Yoga zu innerer Freiheit" beispielsweise das Jammerfasten. Katja Runge lässt uns in ihrem Artikel „Ein Versuch das Leben zu ergründen" an ihrem Gedankenprozess teilhaben bei dem es nicht darum geht, perfekt zu sein, sondern die eigenen Schattenaspekte zu integrieren. Gopi Jana Kretschmer erzählt, wie sie in einer sozialen Einrichtung für junge Mütter Yoga unterrichtet. Sie selbst hat dort einmal gelebt und ihr Kind aufgezogen. Das ist gelebtes Karma Yoga.
Patrick Dülks berichtet, wie er sich bei seinem Seva als Koop-Center Betreuer alltäglich an den Yoga-Tugenden orientiert.
Viele weitere Artikel werden dich faszinieren. Mögen sie dir als Inspiration dienen, diese Zeit gut zu nutzen, in der wir durch den Abstand zu anderen uns selbst ein Stück näher kommen können.

Mögest du gesund bleiben und dich zuversichtlich und freudevoll dem Fluss der Veränderungen, die das Leben bringt, anvertrauen.

Viel Spaß beim Lesen

Om Namah Shivaya:
Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 4
Shankara über „Wer bin ich" 7
Über die Katha Upanishad 10
Durch Yoga zu innerer Freiheit 14
Yoga der Erkenntnis 16
Grundprinzipien der Vedantalehre 18
Urlaub von der Brille 20
Schwierigkeiten aus eigener Kraft meistern 22
Ein Versuch das Leben zu ergründen 24
Yoga Vidya braucht deine Unterstützung 27
Wake up, grow up, clean up, show up! 28
Yoga Vidya Online Seminare 31
Vidyas in den Upanishaden 32
Ein Virus hält die Welt in Atem 36
Yoga Vidya Pilgerweg 38
Mayurasana: Der Pfau 40
Eine Yogini der neuen Zeit 42
Yogakongress 44
Die Yogareise zu mir 50
Brahma Vidya 54
Yoga und die Kunst nein zu sagen 56
Interview zum Musikfestival 58
Was ist Vedanta 60
Internationaler Yogakongress 62
Speisesaal Haridwar 64
Neues aus dem Yoga Vidya Verlag 65
Werde, wer du wirklich bist 66
Yoga und Nachhaltigkeit 68
Kooperationscenter-Schnittstelle zwischen Ashram und Satdtcenter . 70
Die Geschichte des Ayurveda 72
Rezept: Kartoffelsalat 74
Mandala 75

Impressum

Herausgeber:
(V.i.S.d.P): Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)
und Yoga Vidya e.V.

Anschrift der Redaktion:
Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

Bisherige Ausgaben als PDF: yoga-vidya.de/journal

Redaktion: Ruth Gassmann, journal@yoga-vidya.de

Layout/Satz: Claus Beck

Bildbearbeitung: Claus Beck

Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit

Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand

Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

Verantwortung, Gelassenheit und Liebe

Die alten Schriften geben verschiedene Definitionen für Yoga:

„ *Samattwam Yoga Uchyate* - Yoga ist Gelassenheit" (BhG II48): Gerade in der jetzigen Zeit ist es wichtig, seinen Geist zur Ruhe zu führen.

„*Yogas Chitta Vritti Nirodhah* - Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen des Geistes" (YS I 2): Lass dich nicht vom Äußeren zu sehr beunruhigen. Übernimm selbst Verantwortung für deinen Geisteszustand. Übe Yoga, um aus der inneren Ruhe Kraft für liebevolles Miteinander zu finden.

„*Duhkha Samyogha Viyoga Yoga Smajnitam* -Yoga ist das Lösen der Verbindung mit dem Schmerz" (Bh G VI 23): Wenn du körperliches, materielles oder psychisches Leid nicht ändern kannst, dann löse dich von den Identifikationen damit.

„*Yoga Karmasu Kaushalam* - Yoga ist Geschick im Handeln": Bevor du etwas tust, denke an die Konsequenzen. Handle so, dass du das größtmögliche Gute bewirkst.

All diese Definitionen des Yoga sind eine Aufforderung, aus automatisierten Reiz-Reaktions-Mechanismen auszubrechen, dich nicht von Emotionen, Gier, Kränkungen beherrschen zu lassen. Im Yoga geht es um Freiheit und Selbstverantwortung - inmitten einer Welt, die sich unserer Kontrolle entzieht, die uns immer wieder unsere Ohnmacht vor Augen führt.

Gerade in der Zeit von Corona und ihren Auswirkungen, die uns sicherlich noch die nächsten Monate und Jahre beschäftigen werden, gilt es sich immer wieder zu besinnen: Auch wenn wir die äußeren Umstände oft nicht ändern können - wir können Verantwortung für unseren eigenen Geist, für unser Denken und Fühlen übernehmen. Und auch wenn wir gesellschaftliche, medizinische und wirtschaftliche Entwicklungen nur sehr beschränkt beeinflussen können, sollten wir verantwortlich handeln, ethisch handeln, aus Liebe handeln. Yoga ist auch „Samyoga", Verbindung. In diesem Sinne gilt es, aus Einheit und Verbundenheit zu denken, fühlen und handeln.

Mögen wir bei allen Entwicklungen der kommenden Wochen und Monaten daran denken, dass wir als Yoga Übende eine gewisse Gelassenheit leben, dass wir aus der Yoga Praxis das Gefühl von Liebe und Verbundenheit in den Alltag bringen - und Gutes bewirken mögen.

Om Shanti
Herzlichst
Sukadev

Neues aus den Ashrams

Bad Meinberg

Bücher
Zahlreiche Projekte in Arbeit für Veröffentlichung in 2020, u.a. ein neuer Titel von James Swartz (Yoga der drei Energien), Dr. Nalini Sahay (Prana-Yoga) und eine Überarbeitung der Gheranda Samhita

Centers of Excellence
Unsere Center of Excellence entwickeln sich gut.
Center of Excellence (COE) bestehend aus einer Gruppe von Experten greift bei ihrer Arbeit auf zahlreiche Best Practices und Tools zurück. Unsere Centers of Excellence sind eigenständige Einheiten, die dafür verantwortlich sind, den Ashram zu unterstützen und selbst komplexeste Projekte bis zum erfolgreichen Abschluss zu begleiten.
Unsere drei Centers of Excellence:

- Naturspiritualität und sattwiger Schamanismus
- Sanskrit
- Vedanta



Neue Unterkünfte für Mitarbeiter und Sevakas
In den kürzlich erworbenen Häusern Chandra und Mangala gehen die Renovierungsarbeiten sehr gut voran. Dr. Devendra und weitere Sevakas sind dort bereits eingezogen.

League of Yogis
Es gab in Bad Meinberg bereits zwei Meetings der „League of Yogis", ein erstes Kennenlernen von Vertretern verschiedener hinduistischer Traditionen mit dem Ziel, Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten, einen Dachverband für Hindukultur zu gründen und einen traditionsübergreifenden Verein von spirituell Yoga - Übenden zu etablieren. Der Satzungsvorschlag wurde von Sukadev bereits erarbeitet.



Westerwald

Es wird immer schöner
Unser Haus wird immer schöner durch einen neuen Außenanstrich fürs Haus und einen neu gestalteten Yogaraum. Durch die neuen Ältäre aus Marmor wird unser Haus immer spiritueller. Ein Krishna-Tempelraum ist in Planung. Sevakas werden regelmäßig im klassischem Advaita Vedanta geschult.



Yantra und Mandala Dauerausstellung
Unser Haus wird immer energetischer, vor allem durch die Dauerausstellung wunderschöner Yantras und Mandalas, gemalt auf Leinwand.



Erwerb von zwei Häusern
durch den Erwerb zweier neuer Häuser haben wir nun auch einen eigenen Badesee (auch nutzbar für unsere Gäste) inmitten wunderschöner Natur, eine Außensauna ist in Planung.



Nordsee

Renovierungen

Im Januar haben wir unsere Schließzeit dazu genutzt, um unser Haus für unsere Gäste noch attraktiver werden zu lassen. Im Altbau wurden endlich die alten Fenster ausgetauscht.

Der Parkplatz ist neu und übersichtlicher gestaltet.

Die Yogaräume im Neubau haben eine Faltschiebetür als Trennwand bekommen, so dass wir bei Bedarf alle 3 Yogaräume miteinander verbinden können.



Das Treppenhaus im Neubau wird renoviert und neu gestaltet.



Meditationskursleiterausbildung

Jedes Jahr im Januar findet bei uns die Meditationskursleiterausbildung statt. Die Teilnehmer genießen diese Ausbildung sehr. Die Stille im Winter wird bei uns sehr geschätzt.

Insel Yoga

Im Sommer praktizieren wir am Strand – beim Inselyoga Seminar garantiert.

Es gibt wieder ein interessantes und abwechslungsreiches Seminarangebot fürs ganze Jahr, einige News oder auch Altbewährtes. Stöbert online oder im Katalog.



Allgäu

Verschönerungen

In der gastfreien Zeit im Dezember wurde der Lakshmi-Yogaraum von Allgäu-Sevakas und Mithelfern erneuert und mit einem wunderschönen Wand-Mandala von Sevaka Purna Devi gestaltet.



Ashramleiterwechsel

Ende des Sommers hat Shivakami Bretz, die das Haus Allgäu 2013 eröffnet hat, entschieden, sich wieder neuen Aufgaben zuzuwenden. Sie hat Anfang November die Ashramleitung an Karuna M. Wapke übergeben.

Anbau

Auch die Vorbereitungen für den seit längerem geplanten Anbau wurden finalisiert, so dass Anfang April die Bauarbeiten beginnen werden. Der Anbau soll im Frühjahr 2021 fertiggestellt sein und 3 neue große Yogaräume sowie einige neue Zimmer stehen dann zur Verfügung.



Neue Aus –und Weiterbildungen

2020 gibt es im Allgäu erstmals zwei 4-wöchige Intensiv-Yogalehrerausbildungen. Eine 9-tägige Raja Yoga Sutra Weiterbildung ist neu im Programm und im September 2020 startet eine erste 3-jährige Yogalehrerausbildung.



Shankara über: Wer bin ICH?

von Chandra Cohen, übersetzt von Ruth Gaßmann

„Alle Texte des Vedanta haben zum Ziel die Überlagerung (adhyasa), die Wurzel allen Übels (anartha heto), komplett zu zerstören um die Erkenntnis der Einheit des Selbst zu erlangen“.
(*Shankaras Einleitung zu den Brahma Sutras*)

In dieser Aussage von Shankaracharya in der Einleitung der Brahma Sutras geht es darum, *saariraka mimimsa*, die Natur des Körpers, zu hinterfragen. Die Brahma Sutras formen zusammen mit der Bhagavad Gita und den Upanishaden eine Triade. Alle Traditionen des Vedanta sind auf dieser Triade begründet. Shankaras Advaita Vedanta Schule ist die Ursprungsschule des Vedanta. Shankaras Kommentare über diese Triade repräsentieren die bahnbrechende Lehre der Nicht-Dualität bzw. *atmaikatva vidya* oder die Einheit des Selbst wie in den Upanishaden offenbart (*sruti*)*. In dieser Lehre geht es um die Einheit des Selbst (*atmaikatva Vidya*), die durch gründliches Verständnis der Unterscheidungskraft, die das Böse (*anartha*) durch Beseitigung der Ursachen (*hetu*) zerstört. Diese Ursache liegt in der Überlagerung begründet.

Es folgen die Kernaussagen dieser bahnbrechenden Lehre:
Wir sind das Subjekt, alles andere sind wahrnehmbare Objekte
“Es gilt als Tatsache (*siddhāyām*), daß Objekt und Subjekt (*viṣaya viṣayi*) sich voneinander unterscheiden (*viruddha svabhāva*). Es ist unlogisch (*mithya*), aber wir halten irrtümlicherweise das Eine für das Andere.“
Das Subjekt ist, was wir wirklich sind, das Subjekt aller Erfahrungen. Das Objekt ist alles, was wir wahrnehmen oder wissen. Wir nehmen den Körper in seinen Charakteristiken wahr: jung/alt, Deutscher/Amerikaner, männlich/weiblich usw. Auch den Geist nehmen wir als veränderlich wahr: wütend, fröhlich, traurig, müde, energisch usw. Die wahre Natur des Subjekts ist Bewusstsein und immer gegenwärtig, die Natur des Objekts ständiger Wandel. Das Subjekt kann kein Objekt sein und das Objekt nicht das Subjekt. Wir verwechseln sie trotzdem und denken, das Objekt sei das Subjekt: Ich bin alt, ich bin Amerikaner, ich bin fröhlich, ich bin müde usw.
Siddhayam-Shankara sagt, dass Subjekt und Objekt unterschiedlich voneinander sind, so wie Dunkelheit sich von Licht unterscheidet. Das Subjekt ist unser immerwährendes unbestrittenes Bewusstsein. Das Objekt ist alles, was dieses Subjekt erfahren kann, entweder körperlich oder geistig. ➔



Visaya-visayi = Dualität- es gibt nur ein Subjekt, aber unzählige Objekte.
Viruddha svabhava = Das Subjekt ist das uns innewohnende Selbst. Sich selbst über mentale Konstrukte verstehen zu wollen, ist etwas völlig anderes.
Mithya Jnanam = ein Fachbegriff, der Erscheinungen beschreibt, die nicht so existieren, wie sie wahrgenommen werden. Es ist so, als würde man eine Schale am Strand, die die Sonne reflektiert, für Silber halten. Überlagerung ist der Gegensatz von Vernunft, auch wenn es keinen ersichtlichen Widerspruch gibt zu dem, was tatsächlich wahrgenommen wird.

Wer bin ich wirklich?
„Duch die fehlende Unterscheidungskraft (*aviveka*) über die Eigenschaften und dem Wesen, dem diese Eigenschaften gehören (*dharmadharmiṇoḥ*) denkt der Mensch (*naisargiko*) „Das bin ich" oder „Das gehört mir" (*"ahamidam" "mamedam"*). "

Aviveka= Die Schale sieht aus wie Silber, bis wir sie genauer betrachten. Selbstbefragung richtet unseren Blick nach innen, um Fehler, die durch Überlagerung entstanden sind, zu untersuchen. *Viveka* kommt nur zu denjenigen, deren Geist mit dem Wissen von Lehrer und Schrift angereichert wurde.

Dharma/dharmi = Objekte und ihre Charakteristiken.
In der Taitirrya Upanishad wird gesagt, dass der Körper lediglich modifizierte Nahrung ist. Wir sind sozusagen, was wir essen. Essen ist Materie und hat kein Bewusstsein, aber wir halten uns trotzdem für den Körper. Das Subjekt sieht Essen, wenn es sich im Spiegel betrachtet. Es ist das Essen, das den Körper von einem jungen in einen alten umwandelt. Swami Vishnudevanandaji sagte: **„Wir essen Tomaten, sie werden zu dem, was wir sind und wenn wir dann sterben, essen die Tomaten uns."**
Unser Gehirn ist ebenfalls Essen und so wie jegliche Materie dem mechanischen Verhalten der Partikel, die die Neuronen ausmachen, unterworfen. Muster von Gewohnheiten sind angeheftet an das Gefühl von Selbst und sie begrenzen es. **
Ein Subjekt, das ständig verändernde Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen beobachtet, maßt sich an, das Selbst zu definieren. Ich bin dieser Körper, das ist meine Frau, das ist meine Geschichte. Dieser Transfer der Wirklichkeit auf den Körper/Geist wird Überlagerung genannt.
Naisargika = Unwissenheit, nicht so wie rechtes Wissen, ist bei allen recht natürlich.
Ahamidam/mama idam = Identifikation mit dem Selbst, gleichgesetzt in den Originaltexten mit wirklich und unwirklich. Shankara zeigt uns nun, dass Ursache und Wirkung, verbunden mit dem Gefühl des individuellen Handelns, zusammen mit dem Genießen der Resultate unserer Taten, auch als das Selbst missverstanden werden können. Man identifiziert sich auch mit den Funktionen des Geistes, z.B. sich etwas wünschen, an etwas zweifeln = Ich will, ich zweifle usw. Weil wir nicht wissen, wer wir sind, halten wir uns für das, was wir nicht sind.

Weg von der Unwissenheit zum Wissen
„Diese so definierte Überlagerung nennen Gelehrte (*paṇḍitā*) Unwissenheit (*avidyâ*) und die Feststellung der wahren Natur des Selbst durch Unterscheidung (*tad vivekena ca vastu svarūpa*) nennen sie Wissen"

Pandita = Weise, die die Vedanta Methode kennen

Avidya = bei diesem Begriff sind drei Aspekte zu beachten:
1. Zweifel
2. das Selbst für das Objekt halten
3. Nicht - Wahrnehmung des wahren Selbst (vastu svarūpa).

Tad vivekena ca vastu svarūpa = Unterscheidungskraft, erlernt durch Texte oder Lehrer, kann Zweifel und Irrtümer beseitigen. Letztendlich kann aber nur das Wissen um das wahre Sein den Trug der Dualität beseitigen.

„Deshalb ist Wissen, welches auf Wahrnehmung und Schriften basiert (*pratyakṣā*) für diejenigen, die in der Unwissenheit verweilen (*avidyāvad*)."

Pratyakṣā = Schriften bestreiten letztendlich nicht nur sich selbst, sondern auch die Erkenntnismittel, auf welche Schriften und Wahrnehmung basieren. Die Erkenntnismittel sind die fünf Sinne und der Geist. Sie benötigen eine Person, die etwas weiß, und einen Körper als ihre Basis. Wir haben schon gesehen, dass das ein Irrtum ist. Ohne ahamidam/mama idam würde es keinen Anstoß zum Handeln geben.

Avidyāvad = Die Schlussfolgerung ist, dass Wahrnehmung, der Wahrnehmende und das Wahrgenommene auf Unwissenheit und Überlagerung beruhen.

Atmaikatva Vidya - Nicht Dualität
„Wer als Objekt den „ Ich"- Gedanken und die damit zusammenhängenden Aktivitäten (*ahaṁ pratyayinam*) hat, überlagert auf das innere Selbst alle Veränderungen des Geistes (*sarva sākṣiṇaṁ*), und umgekehrt wird das innere Selbst (*pratyak ātmānaṁ*) auf den Geist überlagert."

Ahaṁ pratyayi = Das Ganze als Teile des Ganzen; alle fragmentierten Definitionen über sich selbst

Pratyak ātmānaṁ = unser inneres Selbst, frei von allen Konzepten

Sarva sākṣiṇaṁ = Um den Beobachter aller Dinge geht es im abschließenden Teil von Shankaras Werk. Der Beobachter ist Bewusstsein und durch Überlagerung erscheint der Geist bewusst. Der Geist jedoch ist ein Objekt des wissenden Subjekts und kann deshalb nicht bewusst sein. Der Geist sieht durch wdie Augen Objekte, die sich bewegen, mit einem Anfang und einem Ende und hat die Wahl, sie zu sehen oder sich abzuwenden. Aber Bewusstsein ist die wahre Natur des Beobachters, wie die Hitze die Natur des Feuers ist. Man spricht von Beobachter mit Bezug auf das Beobachtete.
Das Selbst verlässt uns nie als das, was wir sind, ob da nun Objekte sind oder ob wir im Tiefschlaf oder Koma sind. Wir gehen nicht durch Erfahrungen, die Erfahrungen gehen durch uns.

Der Schritt vom Beobachter zum atmaikatva Vidya ist subtil und offenbart sich durch Lehrer und Schriften. Wenn die Wahrnehmung, der Wahrnehmende und das, was wahrgenommen wird als Überlagerungen beseitigt werden, dann gibt es keinen Beobachter, weil es nichts zu beobachten gibt. Was bleibt ist Atmaikatva Vidya. ■

* Shankaras Kommentar zu den Brahma Sutras ist so zentral in der indischen Weisheitslehre, dass über die Jahre etwa vier Dutzend Unterkommentare entstanden sind.

** Das Subjekt kann das Objekt in die Wirklichkeit erheben und das sich verändernde Objekt kann das Selbst begrenzen.

Shankarachariya



Chandra Cohen
Vereinigt in sich intensive Praxis, jahrelange Schülerschaft (bei Swami Vishnu Devananda und Swami Dayananda) und genaue Kenntnis der Schriften. Lehrbeauftragter für indische Philosophie in New York. Er hat eine sehr humorvolle und dabei sehr klare Weise, dich zu deiner inneren Wahrheit zu führen.

Themenwochen mit Chandra Cohen

Das Problem Bewusstsein
Bad Meinberg, 21.–26.6.20, 12.–17.7.20

Das Problem Bewusstsein – Ein Blick auf die Sicht des klassischen nicht-dualen Advaita Vedanta. Themen: - Was ist Bewusstsein? - Wissenschaftliche Perspektiven - Die Methode der Erkenntnis - Überlegungen zur Praxis - Weisheiten der Schriften. Offen für alle.
Ab 52 € pro Tag, pro Person

Die Methode des Denkers zu erleuchteter Selbst-Betrachtung – Jnana Yoga
Bad Meinberg, 5.–10.7.20

Jnana Yoga oder Yoga der Erkenntnis ist ein Yogaweg basierend auf dem großen Acharya Shankara und dessen Selbst-Erforschung von klassischen Schriften. Unkenntnis des Selbst kann tatsächlich amüsant sein. Hör dir einige der großartigen Schlussfolgerungen und Weisheiten dieser uralten Lehre an. Offen für alle.
Ab 52 € pro Tag, pro Person

Über die Katha

von Sukadv Bretz

Die Katha Upanishad ist die vielleicht bekannteste Geschichte aus den Upanishaden, die Geschichte von Nachiketas und Yama, dem Gott des Todes. Es ist eine Geschichte, in der es um die allerhöchsten Fragen geht.

Sie hat einen lustigen, fast eigenartigen Anfang. **Nachiketas** hatte einen Vater, der gern in den Himmel kommen wollte. **Vajashravas** hatte schon ein gewisses Alter und wollte sicherstellen, dass er nach dem Tod nicht in die Hölle käme, sondern in den Himmel. Nach der damaligen Vorstellung war das Ziel des Lebens, in den Himmel zu kommen. Was hierfür nötig war, tat man und praktizierte daher ein bestimmtes Ritual, das dies ermöglichen sollte.

Die Opfergaben des Vaters

Teil dieses Opferrituals war es, die Hälfte seines Besitzes als barmherzige Gabe zu spenden. **Vajashravas** teilte also seine Besitztümer in zwei Teile. Er schaute sich seine Ländereien an, behielt die fruchtbaren Äcker und gab die Unfruchtbaren, wo die Böden nichts mehr hergaben, weg. Er schaute sich seine Kühe an. Die Hälfte der Kühe, die keine Milch mehr hatten, gab er weg, die Milch gebenden Kühe behielt er.

Als **Nachiketas**, sein Sohn, das sah, machte er sich Sorgen um seinen Vater. Er fürchtete, diese Zeremonie könnten seinem Vater mehr schaden als nutzen. Daher sagte er zu ihm: „Vater das sind keine Opfer, die dir Verdienst bringen werden. Welchen Verdienst kann es geben, wenn du das Minderwertige als Opfergabe gibst?"

Der Vater antwortete: „**Nachiketas**, sei ruhig, das spielt keine Rolle. Du verstehst davon nichts. In den Schriften heißt es, man solle die Hälfte seiner Besitztümer weggeben, genau das tue ich."

Der Vater fuhr fort, seinen Besitz zu teilen. Er teilte seine Kleider in zwei Hälften. Welche er nicht mehr trug, gab er weg, welche er mochte, behielt er. Dann teilte er seine Möbel in zwei Teile. Was nicht richtig funktionierte oder er nicht mochte, gab er weg, die anderen behielt er.

Wieder kam **Nachiketas** zu seinem Vater und sagte: „Vater das sind keine Opfer, die dir Verdienst bringen werden." Doch auch diesmal reagierte sein Vater abweisend.

Schließlich sagte **Nachiketas** zu seinem Vater: „Vater, da du alles in zwei Teile teilst und das Schlechtere weggibst, gib auch mich weg. Da du zwei Söhne hast und mit mir immer unzufrieden bist, bin ich der weniger Gute. Wem gibst du mich?"

Hierauf antwortet der Vater erbost: „Erzähl keinen Unsinn, lass mich in Ruhe. Das (die Söhne) gehört nicht dazu."

Doch **Nachiketas** fuhr unbeirrt fort: „Wenn du die Opfervorschriften wörtlich nimmst, wie du es ja machst, dann musst du auch mich weggeben. Wem gibst du mich?"

Upanishad



In Rage geraten, sagte daraufhin der Vater: „Ich gebe dich **Yama**, dem Tod."
[Kommentar Sukadev: Das hat er natürlich nicht so gemeint. Er war nur so genervt.]

Begegnung mit dem Totengott Yama

Daraufhin ging **Nachiketas** weg und dachte: Jetzt bin ich dem Tod übergeben.
Also legte er sich hin und entschied sich zu sterben. Er hörte auf zu atmen. Sein Herzschlag stoppte. Dann verließ er seinen physischen Leib.
In der feinstofflichen Welt ging er zum Palast von **Yama**, dem Totengott. Als er beim Palast des Totengottes ankam, traf er **Yama** nicht an. **Nachiketas** Zeit war noch nicht reif, deshalb wurde er nicht empfangen.
[Kommentar von Sukadev: Ich habe euch ja gesagt, dass die Geschichte etwas eigenartig beginnt.]
Drei Tage und drei Nächte musste **Nachiketas** auf die Rückkehr **Yama**s warten.
Bei seiner Rückkehr fragte **Yama** ihn: „Was machst du hier?"
Nachiketas antwortete: „Ich warte auf dich. Mein Vater hat mich zu dir geschickt."
Yama fragte weiter: „Seit wann bist du hier, seit wann wartest du auf mich?"
Nachiketas: „Seit drei Tagen sitze ich hier."
Yama daraufhin: „Drei Tage? Die ganze Zeit hast du hier gewartet? Bist nirgends sonst hingegangen, wo es doch hier auf der Astralebene so viel Schönes zu erleben gibt?"
Nachiketas: „Nein, mein Vater hat gesagt, er gibt mich dir. Da bin ich zu deinem Palast gegangen und dort geblieben."
Yama: „Ich gewähre dir drei Wünsche, für jede Nacht, die du gewartet hast einen. Denn es ist nicht an der Zeit für dich, gestorben zu sein. Was auch immer es ist, was du dir wünschst, wenn es in meiner Macht liegt, werde ich es dir geben."

Nachiketas werden drei Wünsche gewährt

Nachiketas dachte, wenn es jetzt nicht an der Zeit ist in diesem Totenreich zu sein, dann wünsche ich mir, dass ich zum Vater zurückkehren kann und er mir nicht mehr böse ist. Darum bat er **Yama**.
Yama antwortete: „Dein Wunsch wird erfüllt. Dein Vater hat seine Worte schon bedauert. Wenn du wieder zu ihm zurückkehrst, wird er dich mit offenen Armen und offenem Herzen empfangen."
Nachiketas bedankte sich und sagte: „Mein zweiter Wunsch ist, dass du meinem Vater verzeihst. Er hat ein unwirksames Ritual gemacht. Gibt es ein Ritual, mit dem er den Himmel erreichen kann?"
Yama antwortete: „Ja, das gibt es. Lehre deinen Vater ein Ritual, welches Mantra-Rezitation, Pranayama und Meditation ➔

beinhaltet. Wegen deiner Hingabe wird dieses Opfer zukünftig als **Nachiketas** Ritual bezeichnet werden. Wenn dein Vater das praktiziert, erhebt er seine Schwingungsebene, erhebt er seinen Geist. Dann erreicht er den Himmel auch schon zu Lebzeiten. Wenn er mit diesem *Prana*, mit diesem Energielevel, mit dieser Weite von Herz und Geist anschließend stirbt, dann wird er in die höheren Welten aufsteigen. Du hast noch einen dritten Wunsch."
Nachiketas: „Mein dritter Wunsch ist: Sage mir, wie ich unsterblich sein kann."
Yama: „Unsterblichkeit? Du bist doch noch jung. Was kümmert dich die Unsterblichkeit? Ich gebe dir ein langes Leben."
Nachiketas: „Und nach dem langen Leben?"
Yama: „Dann musst du sterben."
Nachiketas: „Dann verzichte ich auf das lange Leben. Ich will unsterblich sein."
Yama: „Ich gebe dir erstens ein langes Leben. Zweitens gebe ich dir so viele Frauen wie du willst, oder die schönste Frau."
[Kommentar Sukadev: Eigentlich ist dieser Teil der Geschichte auch wieder komisch. Denn nach der Geschichte ist Nachiketas nur elf oder zwölf Jahre alt. Dennoch, so steht es in der Geschichte.]
Doch damit war **Nachiketas** nicht in Versuchung zu führen, er lehnte ab.
Yama: „Ich gebe dir alles Geld der Welt. Ich gebe dir Macht. Alle sollen dich verehren und bewundern. Ich gebe dir einen Intellekt, mit dem du alle überragen wirst, mit dem du bewundert werden wirst."
Nachiketas: „Und irgendwann muss ich dann trotzdem sterben?"
Yama: „Ja."
Nachiketas: „Du hast mir versprochen, dass du mir alles gibst, worum ich dich bitte, sofern es dir möglich ist. Ist es dir möglich mir die Unsterblichkeit zu geben? Wenn ja, dann bitte zeige mir, wie ich sie finden kann."
Yama: „Ich werde dir deinen Wunsch erfüllen. Nachdem ich dich geprüft habe und du allen Versuchungen widerstanden hast, du ein tiefes *Vairaghya* (*Wunschlosigkeit gegenüber Dingen*) in dir hast, kann ich dir den Weg zur Unsterblichkeit zeigen.

Wie der Mensch Unsterblichkeit erlangen kann

Höre meine Lehre: Der physische Körper kann nicht unsterblich sein. Was einen Anfang hat, hat auch ein Ende. Alles, was beginnt, hört irgendwann auf. Alles, was dir gehört, wird dir irgendwann genommen. Wenn du mich um Unsterblichkeit bittest, dann kann es nicht um die Unsterblichkeit des physischen Körpers gehen. Der Körper ist sterblich und wird sterben. Aber es gibt etwas, das jenseits des physischen Körpers ist. Es gibt etwas, was jenseits des Denkens und Fühlens ist, etwas, was jenseits von allem Prana ist, das höhere Selbst, und dieses gilt es zu verwirklichen.

Das Gute und das Vergnügliche

[Kommentar von Sukadev: Um es zu verwirklichen, gilt es den Shreya Marga zu folgen und nicht dem Preya Marga.
Shreya Marga ist der Weg des Guten. Preya Marga ist der Weg des Vergnüglichen.]
Das, was zuerst Nektar ist und nachher wie Gift, das ist Vergnügen ohne Unterscheidungskraft.
Das, was erst wie Gift ist und nachher wie Nektar, das ist das, was einem zum Guten führen kann.
[Kommentar von Sukadev: Glücklicherweise gibt es auch viele Mischformen, aber zwischen dem Vergnüglichen, Angenehmen und dem Guten gilt es zu unterscheiden.
Wenn man den Weg des Guten geht, dann wird der Geist reif **für höhere** Erkenntnis. Wie man zur höheren Erkenntnis kommt, das beschreibt Yama seinem Schüler Nachiketas im Hauptteil der Katha Upanishad. Die findet ihr in dem Buch „Klassische Upanishaden" im Yoga Vidya Verlag.]

Erläuterungen zur Katha Upanishad

Ich möchte noch ein paar Erklärungen zu dieser Upanishad geben. In gewisser Weise erklärt sie sich selbst und es gibt ein paar Dinge, die sie uns darüber hinaus zeigt.
Viele Menschen beginnen den spirituellen Weg aus einem gewissen Aberglauben heraus, so wie in der Upanishad der Vater von **Nachiketas**, der versucht Gott zu bestechen.
Dann kann eine Phase des Infragestellens kommen, das wird durch **Nachiketas** symbolisiert, der seinem Vater offen die Frage stellt, ob eine äußerlich gelebte Religiosität wirklich für einen gut sein kann.
Wenn man die äußerlich zur Schau getragene Religiosität in Frage stellt, dann kann es geschehen, dass man von einigen Menschen (eine gewisse Zeit) gemieden wird. Auch in der heutigen Zeit kann das geschehen.
Der heutige „Allgemein-Glaube" hat ein neues Gesicht bekommen. Es ist vielleicht nicht mehr der kirchlich geprägte Glaube, stattdessen glauben Menschen von heute an Attraktivität und wirtschaftliche Werte. „Wenn wir nur gut genug lernen, wenn wir ausreichend Geld verdienen, erfolgreich sind und den richtigen Partner finden, dann ist alles in Ordnung, dann werde ich glücklich sein." Wie **Nachiketas** Vater, probieren auch wir, ein bisschen zu tricksen: Abschreiben in der Schule, Tricks bei der Partnersuche (Flirtschulen sind inzwischen en vogue), Geld verdienen ohne Wissen und Kompetenz. Und wir erhoffen uns, so dauerhaft glücklich zu werden.

Die Reise beginnt – bisherige Werte in Frage stellen

In dem Moment, wenn man beginnt diese Spielchen in Frage zu stellen, rückt man weiter davon ab und manchmal fühlt man sich gar wie auf einem anderen Stern. Hier beginnt oft die Suche nach einem Lehrer.
In dieser Phase des spirituellen Weges kann es Entbehrungen geben, **Nachiketas** musste drei Tage lang auf Essen und ein Nachtlager verzichten, auch er musste Entbehrungen auf sich nehmen.
Viele Menschen, die ihren Weg gehen, haben eine Phase erlebt, in der sie sich verloren gefühlt haben. Dann, wenn die Zeit reif ist, begegnet man **Yama**, dem Tod, dem größten Lehrer. Es ist der Lehrer, der uns führt und durch den wir nach einiger Zeit auch in der normalen Welt wieder zurechtkommen. Durch ihn lernen wir Methoden, die uns tiefes Verständnis schenken.
Yoga ist so ein Weg, der eine Reihe von Methoden und Techniken beinhaltet, durch die man lernt sich wohlzufühlen, mehr Energie zu haben, eine harmonische Ausstrahlung zu haben und im Berufsleben erfolgreicher zu sein. Man lernt auch, wie man Beziehungen besser gestalten kann.

Im klassischen, ganzheitlichen Yoga beginnt man diesen Weg mit Asana, Pranayama und Entspannungstechniken. Nach einiger Zeit kommen weitere Techniken hinzu, so wie bei **Nachiketas** zweitem Wunsch, das Feueropfer, welches **Yama** nach ihm benannte (**Nachiketas** Feuer), weil **Nachiketas**, als hingebungsvoller Schüler, dieses intensiv praktizierte.
Für uns ist das eine Phase intensiver spiritueller Praktiken. Hierdurch wird das Prana (Lebensenergie) deutlich erhöht, feinere Schwingungen breiten sich aus, ein starkes Glücksgefühl stellt sich ein. In diesem Zustand können wir Gott schon erfahren, erahnen eine höhere Wirklichkeit.

Versuchungen auf dem spirituellen Weg

Dann kommt der letzte Schritt. Doch bevor wir diesen gehen können, bieten sich uns eine Reihe attraktiver Versuchungen und Ablenkungen, denen wir widerstehen müssen, um zum höchsten Selbst zu kommen. Auf diesem Weg stellen wir Fragen wie: Wer bin ich wirklich? Wie erreiche ich die höchste Wirklichkeit?
Die Versuchungen können sogar im Yoga liegen. Wenn man über Asana, Pranayama und Meditation mehr Energie entwickelt hat, kann man in Versuchung kommen, sich mehr mit den Astralthemen zu beschäftigen. Dann kann es passieren, dass man auf der Ebene der *Chakras* (*Energiezentren*) und *Nadis* (*Energiekanäle*), der Heilungen, Wunderheilungen, Astralwelten und Astralreisen hängen bleibt.
Eine Versuchung kann auch darin liegen, dass man nach Bewunderung strebt. Durch die Erhöhung des Prana entsteht eine stärkere Ausstrahlung auf andere Menschen, die sich hierdurch angezogen fühlen. Da kann es geschehen, dass man nach dem Gefühl süchtig wird, bewundert zu werden.
Vieles kann uns auf Abwege führen und Probleme bereiten, das gilt es zu beachten. Gerade wenn man die ersten Schritte im Yoga gegangen ist, bietet einem das Leben eine Vielzahl von Angeboten. In der Upanishad gehört dazu, dass **Nachiketas** zur Familie zurückkehren kann. Es gehört dazu, dass er Ausstrahlung hat und höhere Ebenen erfährt. Aber es gehört auch dazu, dass er auf der Ebene nicht steckenbleibt und bereit ist, den angebotenen Versuchungen zu entsagen.
Wir müssen uns bewusst machen: Auch wenn wir zu Anfang des Weges lernen, alles anzunehmen und wenn wir lernen friedlich mit uns selbst und mit anderen zu leben, gilt es doch Viveka, die Unterscheidungskraft, zu leben.

Es gibt Dinge, die uns helfen spirituell zu wachsen, und andere helfen uns nicht. Daher gilt es, die Selbstbefragung immer wieder durchzuführen.
Es gilt, weiter zu praktizieren und uns mit keiner Erfahrung, und sei sie noch so schön und noch so wonnevoll, zu identifizieren, sondern stattdessen irgendwann zur Verwirklichung zu kommen. *Aham Brahma Asmi* – ich bin *Brahman*. Ich bin das Unendliche. Ich bin reines Bewusstsein. ■

Hari Om Tat Sat.



Sukadev Volker Bretz
ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen.

Inspirierende Seminare mit Sukadev

Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung
Allgäu. 7.–12.6.20
Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität.
Ab 319 € pro Person für 5 Übernachtungen

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
Bad Meinberg, 19.–26.7.20
Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.
Ab 560 € pro Person für 7 Übernachtungen

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asanas Intensiv
Bad Meinberg, 4.–13.9.20
Themen: Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Viveka Chudamani" (Das Kleinod der Unterscheidung) von Shankaracharya sowie Asanas intensiv und exakt.
Ab 594 € pro Person für 9 Übernachtungen.

Durch Yoga zu innerer Freiheit

von Nepal Lodh

Die Mondlandung vor 50 Jahren hat uns bis heute neue geistige Horizonte in Bezug auf das Weltall erbracht. Das Universum ist eine Universität. Wir sind Studierende und Forscher. Wir können immer wieder etwas Neues über das Welt- und Menschenbild entdecken, erfahren, mitgestalten und bewundern.

Mit der Yogaübungspraxis haben wir ebenfalls ein Mittel, die Geheimnisse des Universums und der Menschheit zu erforschen und zu entdecken und uns die Ergebnisse positiv nutzbar zu machen. Unser Körper als Mikrokosmos und Tempel ist durch die Atmung mit dem Makrokosmos verbunden. Durch die Yogaübungspraxis können wir spirituelle Geheimnisse, die in uns ruhen, wecken und so immer mehr ganzheitliche Selbsterfahrung erleben. Yoga ist nichts Geheimnisvolles mehr, sondern eine praktische Methode für eine ganzheitliche Selbsterfahrung.
Einmal als Mensch geboren worden zu sein, ist ein Geschenk des Himmels und ein großes Glück. Wir haben so lange warten müssen, daher sollten wir die Möglichkeit wirklich nutzen und erleben. Stattdessen entfernen und entfremden wir uns von der Natur. Die Folgen sind, dass wir uns einsamer fühlen und egoistischer werden. Unser Ziel sollte sein, die Einheit in der Vielfalt zu sehen und zu fühlen.

Yoga als Weg zu mehr Zufriedenheit
Es wird heute zu viel geredet, gejammert und geschrieben von der Unrast der Zeit: immer mehr Stress, immer mehr Hektik, immer in Zeitnot. Und immer in Ängsten vor irgendwas. Muss da ein Mensch nicht unzufrieden werden?
Das muss nicht so sein!
Es gibt einen Weg, um sich aus diesem Teufelskreis zu befreien: YOGA. Wer bereit ist, sich zu verändern, sich neuen Situationen zu stellen, der wird durch Yoga zu einem neuen Selbstvertrauen und zu Persönlichkeitsentwicklung kommen, wird negative Kräfte in positive Kräfte verwandeln und den tiefen Sinn von Veränderungen erfahren.

Übungen

Meditation über das Weltbild
Nimm dazu eine angenehme Sitzhaltung ein. Stelle dir im Geist vor, dass du so hoch im Himmel sitzt, dass du die Weltkugel als Panorama siehst. Visualisiere die Weltkugel. Du siehst Meere, die Wellen des Meeres, Wasserfälle, Bäume, Tiere; dazwischen Menschen, Gewitter, Regen, aktive Vulkane und und und. Es ist ein Kommen und Gehen, alles wechselt hin und her, es geschieht in einer ungeheuren Geschwindigkeit. Was du von oben siehst, ist das Weltbild. Natürlich verändert sich ständig der Rhythmus. Auch du bist dabei eingebunden. Aber hab keine Angst, das ist die Welt.

Meditation über das Menschenbild
Dazu nehme wieder eine bequeme Sitzhaltung ein. Visualisiere das Menschenbild. Du siehst einen Menschen vor dir. Du siehst den Menschen als Baby kurz nach der Geburt, als Kind, als jungen Menschen in der Schule und Berufsausbildung, im Arbeitsleben, bei der Familiengründung, als Familienvater oder -mutter, mit den eigenen Enkelkindern spielend, im Ruhestand, in Vorbereitung auf den Tod. Diese Lebensstationen dienen der Pflichterfüllung in unterschiedlicher Art, im Privat- und Berufsleben und dem Freizeitbereich.
Meditiere zu den Themen „Leben nach dem Tod", „Das Universum und ich" und „Ich bin im Universum eingebettet".
Im Universum geht nichts verloren. Alles ist dem Werden und Vergehen unterworfen. Daher musst du keine Angst vor den Übergang haben.

Tägliches Duschritual
Stelle dich unter die Dusche, das Wasser glitzert auf deiner Haut. Das lauwarme Wasser strömt an dir herab und mit ihm wird deine Anspannung weggespült. Dein Geist klärt sich. Deine Sorgen, Ängste und Blockaden lösen sich auf. Eine tiefe, friedliche Entspannung erfüllt dich. Auf eine magische Art und Weise werden deine inneren Verletzungen geheilt.
Deine Begeisterung für das Leben ist entfacht und du bist mit Energie geladen.

Jammerfasten
Wir leben im Überfluss und könnten doch so glücklich sein. Stattdessen sind wir ständig am Jammern. Die tägliche Informationsflut weckt oft negative Gefühle in uns, wir beschäftigen uns mit den negativen Ereignissen, werden misstrauisch und fangen an, statt positiv negativ zu reflektieren. Diese ständigen negativen Gedanken verfärben unsere Gedankenwelt stark ins Negative. Und diese Verfärbung setzt sich tief



Mit sich selber zufrieden zu sein, hat aber jedoch nichts mit der negativen „Selbstzufriedenheit“ zu tun, die auf Egoismus und materiellem Denken beruht. Wer mit sich zufrieden ist, wird auch mit seiner Umwelt in Frieden leben, weil er sie positiver, realistischer und optimistischer wahrnehmen kann.
Die richtigen Ziele zu erreichen setzt voraus, sich selbst zu kennen sowie Mut und Willensstärke aufzubringen.

Yogaübungen beginnen im Kopf bzw. dem Gehirn. Dort ist das Ziel diese zu visualisieren. Das Gehirn visualisiert ständig. Durch die Visualisierung führt unser Weg in die Innenwelt. Wenn wir in unserer Innenwelt angekommen sind, können wir persönliches Wachstum erfahren und uns weiter entwickeln.
Das Herz ist das Zentrum des universellen Gefühls für Einheit und Vielfalt. Yoga ist der Weg, der uns dort hinführt, wenn wir es ernsthaft üben. Die Yogaübungspraxis öffnet uns die Tür, dorthin zu gelangen.
Das ganze Universum ist in uns, wir haben die Möglichkeiten, unsere Herzen durch die Yoga-Praxis zu öffnen. Yoga ist ein Weg zur ganzheitlichen Selbsterfahrung auf ganzheitlicher Ebene. ■

fest. Deswegen jammern wir täglich mehr als dass wir Frohsinn empfinden.
Unsere Begeisterung für etwas wird davon verdrängt. Es ist nicht nötig, immer die negativen Gedanken hervorzuholen und darüber zu sprechen.

Durch geistiges Jammerfasten können wir unseren Geist wieder reinigen um uns optimistisch und positiv einzustimmen.

Übung zum „Jammerfasten“

Du nimmst eine bequeme Sitzhaltung ein. Wählst einen Platz in der Stille.
Die Gedanken, die kommen, bewertest du nicht. Du lässt sie vorbeilaufen.
Stelle dich auf das innere Schweigen durch eine Übung ein. Entziehe deine fünf Sinne von der Umwelt. Bilde dir dazu keine Meinung.
„Meine Innenwelt – Summe aller Gedanken, Erinnerungen und Empfindungen – bringe ich zum Schweigen“.
Verweile hier.
Harmonisiere und reinige den Geist mit dem Gayatri - Mantra, indem du das Mantra neunmal wiederholst. Danach lege eine Pause von 4 Minuten ein. Wiederhole diese Übung noch dreimal.
Danach nehme deinen Körper wahr und spüre die gedankliche Leere.
Wiederhole die Übung anfangs zweimal am Vormittag und zweimal am Nachmittag. Übe über einen Zeitraum von 21 Tagen. Mache dann eine sechswöchige Pause. Wiederhole dann dieses Jammerfasten.
Du wirst nach ein paar Tagen ein besseres Gefühl für deinen Körper bekommen sowie deine Gedanken kontrollieren und in positive Bahnen lenken können.
Positive Energie und Lebensfreude werden sich einstellen..



Nepal Lodh – Indischer Yogameister und Vorsitzender der Deutsch-Indischen Hindu-Gesellschaft Bremen. Dipl.-Sozialwissenschaftler, professoraler Lehrbeauftragter und Buchautor. Als Yogatherapeut ist er in einer psychiatrischen Klinik und als Dozent an Volkshochschulen tätig. Seine Spezialthemen sind Persönlichkeitsentfaltung, indische Heilkunst, interkulturelle Kommunikation.

Yoga der Erkenntnis

Swami Sivananda
über Jnana Yoga in seinem Buch* „Yoga im täglichen Leben" aus dem Englischen übersetzt.

* Nur gebraucht, Online erhältlich. **Nicht** über den Yoga Vidya Verlag

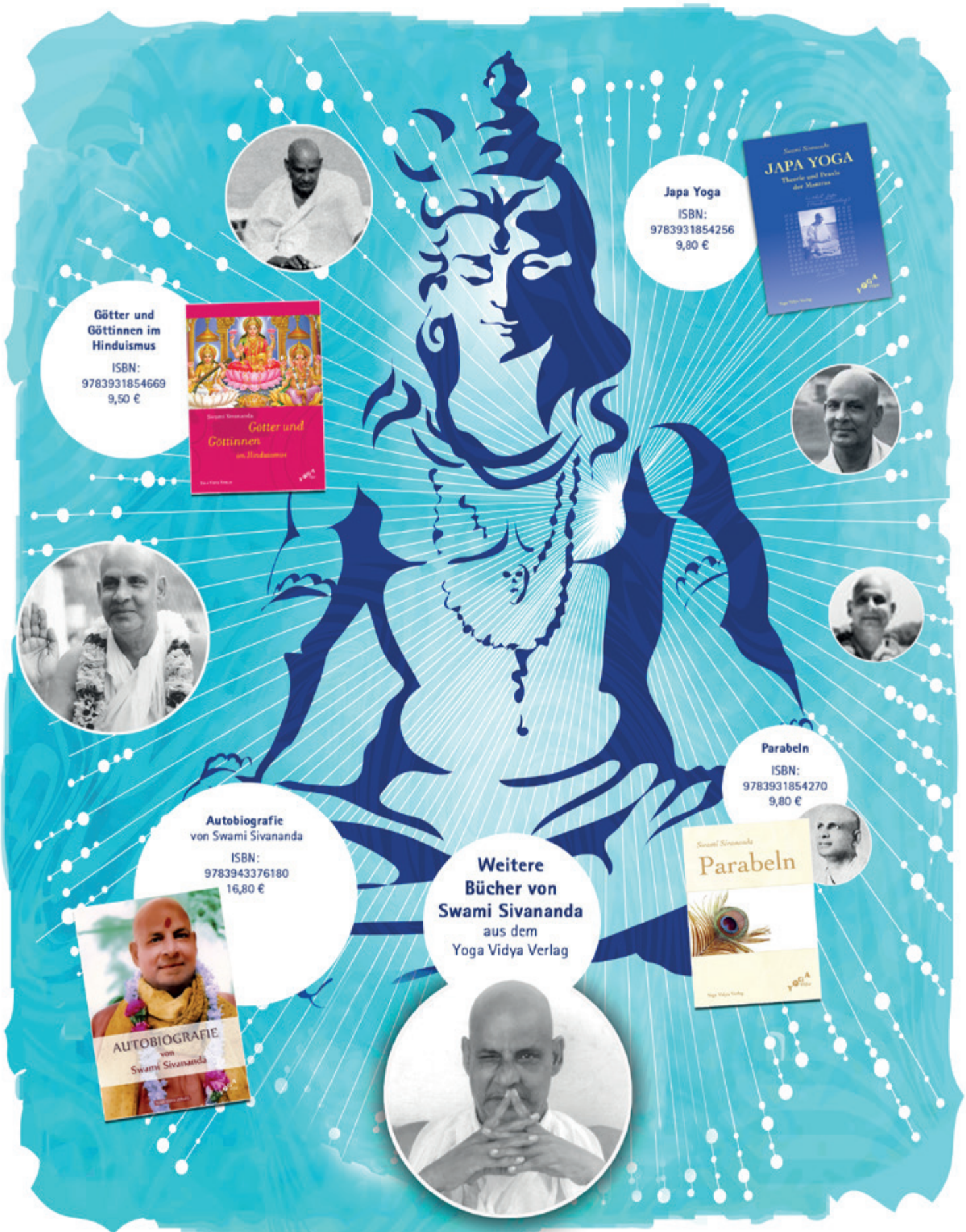
„Befreiung (Moksha) ist das höchste Gut des Lebens. Freiheit von Geburt und Tod bedeutet keineswegs Vernichtung, nur Vernichtung dieses kleinen Ichs.
Man erlangt Moksha durch Erkenntnis des Selbst. Man muss durch unmittelbare intuitive Erfahrung die Wahrheit erkennen. Man muss durch Meditation über das Selbst den Schleier des Nichtwissens zerreißen. Dann wird man in seiner ursprünglichen Reinheit und göttlichen Herrlichkeit leuchten."

Bejahe die Majestät deines wirklichen Selbst

Du bist nicht das kleine Selbst Herr Fritz Müller. Du bist auch nicht Fräulein Grete Meier. Und du bist nicht Herr Karl Schmidt und auch nicht Frau Bergmann. Versuche doch, diese körperliche Vorstellung zu beseitigen. Versuche diese Geschlechtsvorstellung auszulöschen. Du bist weder männlich noch weiblich. Verwandle die Geschlechtskraft oder Zeugungskraft in geistige Energie oder *Ojas* Shakti durch fromme Gedanken, andauernden Verkehr mit Heiligen (Satsanga), ununterbrochene Atma-Erforschung, Studium von Atma-Jnana-Büchern, geistige Schulung und Meditation. Denke immer: „Ich bin. Ich existiere. Ich bin ein Zentrum des Bewusstseins im Ozean des Lebens. Ich bin ein Zentrum von Denken, Einfluss und Macht."
Mut, Kraft, Stärke, Weisheit und Freude sind dein göttliches Erbe, dein Geburtsrecht aus dem Absoluten. Entwickle deine Willenskraft. Der Wille hat schon Riesen des Intellekts und des Geistes geschaffen. Du bist eben soviel wie jeder andere Mensch. Du bist aus derselben Quelle hervorgegangen. Du bist ein Ausdruck des einen Lebens, des einen Seins, des einen Seienden (*Sat*), der einen Wirklichkeit. Du bist das wirkliche „Ich", das wirkliche *Atma*. Du bist unsterblich. Du kannst kaum vernichtet werden. Du bist unbesiegbar. Du kannst auf keine Weise zerstört werden. Glaube an diese Sinnenwelt allein bedeutet Tod. Deine eigentliche Natur ist absolute Wirklichkeit (*Satchidananda*), Unsterblichkeit und Seligkeit. Wer das Selbst schaut, schaut weder Tod noch Krankheit noch Sorgen. Der Schauende schaut alles als sein eigenes Selbst. Er durchdringt alles. Er erkennt alles. Er ist allmächtig.

Was ist Atman?

Atman oder Brahman ist absolute Existenz, absolute Erkenntnis, absolute Seligkeit. Es ist etwas anderes als der grobe, feine und ursächliche Leib. Es reicht über die fünf Hüllen des Nichtwissens (*Pancha Koshas*) hinaus. Es ist Zeuge der drei Zustände: Wachen, Träumen und Tiefschlaf. Es ist Grundlage und Voraussetzung der 24 Tattwas (Schwingungszustände). Es unterscheidet sich von *Jiva* (Mensch) und Ishwara (persönlicher Gott), die mit *Avidya* und *Maya* (Täuschung) verbunden sind. Das Selbst scheint infolge von *Avidya* (Nichtwissen) endlich zu sein. Wenn aber das Nichtwissen vernichtet wird, leuchtet *Atman* aus seiner eigenen Leuchtkraft wie die Sonne, sobald die Wolken aufreißen. Dieses irdische Leben (*Samsara*), das mit Liebe, Hass und so weiter erfüllt ist, gleicht tatsächlich einem Traum. Es scheint alles wirklich zu sein, solange man darin verwickelt ist. Wenn man aber durch Erkenntnis erwacht, wird alles unwirklich. Wie im Wasser Blasen aufsteigen, schweben und zerplatzen, so nimmt offensichtlich Gott, das reine Atman, das die stoffliche Ursache von allem ist, durch die Berührung mit den fünf Hüllen und so weiter ihre entsprechenden Eigenschaften an. Wie wir den Himmel für blau halten, legen wir uns infolge unserer unscharfen Unterscheidung die Eigenschaften und Tätigkeiten des Körpers und seiner Organe im reinen *Satchidananda Atman* bei. Leidenschaft, Begierden, Glück, Elend und so weiter wirken nur während des Wach- und Traumzustandes, wenn der Intellekt zugegen ist. Im Tiefschlaf, wo der Intellekt abwesend ist, merkt man nichts von ihnen. Also sind das alles Eigenschaften des Intellekts und nicht des reinen *Nirvikalpa* (ohne Zweifel) *Atman*. Selbstsucht und die Vorstellung „Ich weiß" entstehen, weil wir ohne genaue Unterscheidung die *Satchidananda* - Wirklichkeit Atmans (reines Dasein, reine Erkenntnis, reine Seligkeit) mit den Funktionen *Buddhis* (Vernunft, der Intellekt, die Unterscheidungskraft) vermengen. ■



Alle Titel sind erhältlich im Yoga Vidya Online Shop
Alle Preise sind inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten **shop.yoga-vidya.de**

Grundprinzipien der Vedāntalehre

von Vedamurti Dr. Olaf Schönert

Die Vedāntalehre geht davon aus, dass alle menschlichen Probleme wie Konflikte und Sorgen zurückzuführen sind auf ein fundamentales Problem: ein Ich, das sich im Mangel befindlich, begrenzt und inadäquat fühlt.

Die Überzeugung des Nichtadäquatseins rührt von der Unwissenheit der wahren und vollständigen Natur des Selbst. Direktes Wissen über dieses Selbst wird das Gefühl der Unzulänglichkeit und Begrenztheit beseitigen. Wenn du dich als ein vollständiges, freies und ganzes Wesen erkennst, werden sich Sorgen und Konflikte auflösen.

Traditionelles *Vedānta* umfasst Schriften und Denkweisen, mit deren Hilfe das sich im Mangel befindliche Wesen seine vollständige und absolut freie Natur erkennen kann. Dies ist natürlich kein einfaches Unterfangen, sondern das bedeutendste Projekt im Leben eines nach innerer Freiheit strebenden Suchers.

Glück liegt nicht in den Dingen

Um den Nutzen der *Vedāntalehre* überhaupt erkennen zu können, liegen beim Sucher typischerweise bestimmte Einsichten vor. Zum Beispiel hat er erkannt, dass durch das Streben nach Sicherheit, Vergnügen und Tugendhaftigkeit im weltlichen und spirituellen Leben das grundlegende Problem des unzulänglichen Ich nicht beseitigt wird. Der Sucher hat erkannt, dass das Glück nicht in den Objekten liegt, die er im Leben anvisiert und zu besitzen versucht. Er hat erkannt, dass sein Leben in der Dualität ein Nullsummenspiel ist: für jeden Gewinn erleidet er einen Verlust und umgekehrt. Alles hat zwei Seiten, Vor- und Nachteile. Die Suche nach Freiheit bekommt dann in seinem Leben ein größeres Gewicht als die oben genannten Motivationen.

Einsicht ist bedeutsamer als spirituelle Übungen

Viele Sucher befinden sich für längere Zeit auf einem spirituellen Weg, wie zum Beispiel dem Yogaweg. Damit verbunden sind spirituelle Praktiken wie Asanas (Körperübungen), *Prāṇāyāma* (Atemübungen), Mantra singen, Rituale und Meditation. Die disziplinierte Ausführung dieser Techniken bringen dich weiter auf diesem Weg. Der Geist wird ruhig, klar und zum geeigneten Instrument. Um die Bedeutung von *Vedānta* zu verstehen, ist die Einsicht nötig, dass Handlungen und Erfahrungen den Menschen nicht dauerhaft befreien können, da seine Natur bereits Vollständigkeit und Freiheit ist. Handlungen und Erfahrungen machen dich also nicht frei, sondern die Erkenntnis deiner wahren Natur. Du benötigst also Wissen über deine wahre Natur und die Natur der Unwissenheit, in der du dich befindest.

Die Rolle eines im Selbst verankerten Lehrers

Für Suchende, die zudem Qualifikationen wie Unterscheidungsvermögen, Gleichmut, Kontrolle von Geist und Sinnen usw. erfüllen und ein brennendes Verlangen nach Freiheit haben, ist die *Vedāntalehre* ein geeignetes und erprobtes Mittel, um die wahre Natur des Selbst zu erkennen und sie als die eigene Natur anzunehmen.
Eine große Rolle zum Verstehen der *Vedāntalehre* spielt ein qualifizierter Lehrer. Ein Suchender kann sich typischerweise nicht durch Lesen der Schriften aus der eigenen Unwissenheit herausbewegen. Das wahre Selbst und die begrenzte Natur der Person, mit der wir uns typischerweise identifizieren, sind völlig andere Kategorien. Es ist nicht möglich, aus der Identifikation als begrenzte Person auf die unbegrenzte, alldurchdringende und ewige Natur des Selbst zu schließen. Ein darin verankerter Lehrer ist notwendig, um die Sichtweise des Suchenden schrittweise auszudehnen und für die Erkenntnis des Selbst vorzubereiten.

Hin zur wahren Natur

Dies geschieht in der typischen Abfolge: *śrāvaṇa* (Hören), *manana* (*Nachdenken, erwägen*), *nididhyāsana* (*vedāntische Meditation*). Ein Suchender hört die Aussagen der Schriften von einem qualifizierten Lehrer. Unmittelbar auftretende Missverständnisse und Zweifel können im Dialog geklärt werden. Wenn die *Vedāntalehre* verstanden wurde, ist es die Aufgabe des Suchenden, die Aussagen mit den eigenen Haltungen und Überzeugungen zu vergleichen. Der Schüler wird sich der eigenen Überzeugungen hinsichtlich seiner Natur, der Vorstellung von Gott und der Welt bewusst, erkennt ggf. die Beschränktheit seiner Überzeugungen und ersetzt sie durch die Aussagen von *Vedānta*. Dies ist ein aufwändiger, längerfristiger Lern- und Reflektionsprozess, der klare geistige Instrumente und eine große Entschlossenheit erfordert. Sind die Zweifel beseitigt und hat der Schüler eine klare Vorstellung seiner wahren Natur dann richtet er seine Aufmerksamkeit auf dieses Selbst, um es zu erkennen und zu verwirklichen. *Nididhyāsana* erfordert also im Gegensatz zu Meditation (*Dhyāna*), die Lehren des *Vedānta* gehört und als Haltungen und korrektes Wissen verinnerlicht zu haben. Dadurch ist es möglich, die Aufmerksamkeit gezielt in Richtung des Selbst zu lenken.

Transformation durch Wissen

Die *Vedāntalehre* umfasst für diese schrittweisen Lernprozesse Lehren, die sich im Laufe von Jahrhunderten und Jahrtausenden als hilfreich erwiesen haben. Einen großen Teil nimmt dabei das Verstehen der eigenen Unwissenheit ein. Die *Vedāntalehre* umfasst neben der höchsten Wahrheit viele Aussagen, die dem Suchenden helfen. Wenn er sich als Handelnder sieht, wird die Verinnerlichung der Karma Yoga Haltung empfohlen. Damit kann ein Suchender, der primär seine egoistischen Wünsche befriedigt und erkennt, dass er auf diese Weise kein dauerhaftes Glück erlangen kann, seine Aufmerksamkeit auf das Feld, in dem er sich als Person bewegt, ausdehnen. In diesem Zusammenhang spielt das besondere Verständnis des schöpferischen Prinzips, Gott oder *Īśvara* eine besondere Bedeutung. *Īśvara* ist keine Person, sondern ein abstraktes Prinzip, das Objekte in der Schöpfung erschafft, erhält und auflöst, d. h. die Ordnung, die die Dinge und Wesen der Welt durch Regeln und Gesetze verknüpft und koordiniert. Diese Ordnung hat dir das Leben geschenkt und erhält es aufrecht. Wenn du dies wertschätzen kannst, fühlst du dich motiviert, etwas zurückzugeben. Du veränderst die nehmende und sich im Mangel befindliche Haltung hin zu einem Geben aus dem Wissen der Vollständigkeit und Fülle heraus.

Die *Vedāntalehre* vermittelt schrittweise das Wissen, das die Sichtweise in Bezug auf die großen Zusammenhänge der Realität erweitert und die geistigen Instrumente bereit macht, um die höchste Wahrheit zu verstehen: aham brahmāsmi (Ich bin Brahman). Dies ist für einen egoistisch denkenden, in seinen Vorlieben und Abneigungen gefangenen Menschen nicht unmittelbar möglich. Das Kultivieren der geistigen Instrumente (Geist, Intellekt, Ego) und das Beseitigen von Unwissenheit und falschen Vorstellungen über einen längeren Zeitraum hinweg, stehen im Vordergrund. ■

Vedamurti Dr. Olaf Schönert
Yogalehrer (BYV), Yoga Vidya Acharya. Er verfügt über langjährige Unterrichtserfahrung als Universitätsdozent und ist Buchautor. Er studiert seit vielen Jahren traditionelles *Vedānta* bei Sukadev Bretz, Neema Majmudar, Ira Schepetin und James Swartz. Er unterrichtet *Vedāntakurse* und -ausbildungen seit 2015.
yoga-vidya.de/koeln

Vedamurti unterrichtet gemeinsam mit weiteren Seminarleitern folgende Aus-und Weiterbildungen zum Thema Vedanta:



Vedanta Meditation Kursleiter Ausbildung
Bad Meinberg 31.5.–5.6.
Lerne und vertiefe Vedanta Meditationstechniken und dein Verständnis der Vedanta Lehre.
Ab 417 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 - Jnana Yoga und Vedanta
Bad Meinberg, 10.–19.7.20
Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.
Ab 594 € pro Person für 9 Übernachtungen

Bhagavad Gita Kursleiter/in Ausbildung
Bad Meinberg 13.–20.11.20
Du vertiefst und konkretisierst dein Wissen der Vedanta Lehre anhand eines Textes zur Bhagavad Gita und erlernst den systematischen Aufbau und Ablauf eines 8-wöchigen Bhagavad Gita Kurses.
Ab 560 € pro Person für 7 Übernachtungen



Der Urlaub von der Brille

von Durgadevi Simone Weyers

Als ich mich auf den Weg machte, meinem Erforschen der Wiedergewinnung der Sehkraft – ich habe minus fünf Dioptrien beidseitig – nun endlich konkrete Maßnahmen folgen zu lassen, legte ich im August 2019 meine Brille für gute zwei Monate zur Seite.

Seit dem 10. Lebensjahr habe ich 35 Jahre täglich Brille getragen. Ich bin Yogalehrerin in der Sivananda Tradition, im Jahr 2012 machte ich meine Ausbildung zur Yogalehrerin bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Seitdem bin ich dem Verein sehr verbunden, da ich hier Yoga kennen und schätzen gelernt habe.

Swami Sivananda - Die große Kraft des Meisters

Ich war in dem Sommer einige Wochen im Haus Yoga Vidya im Westerwald zum *Karma Yoga* (Yoga des Dienens). Im August wurde hier eine Homa – die indische Feuerzeremonie – gefeiert zu Ehren Swami Sivanandas. Wir wurden eingeladen, unseren Herzenswunsch auf Papier zu notieren und in das Feuer zu geben, um diesem Wunsch noch mehr Ausdruck zu verleihen. Selbstverständlich folgte ich diesem Ruf, denn seit langem wünsche ich mir ja wieder eine freie Sicht. Noch während der *Homa* nahm ich meine Brille ab und diesem Abend folgte eine brillenfreie Zeit von guten zwei Monaten. Das Wetter war sehr klar, die Sonne strahlte vom Himmel, was dem freien Sehen sehr zugute kam. Da ich unter anderem in der Küche mithalf, konnte ich meinen Dienst gut ohne Brille bewerkstelligen. Die innere Einstellung, mein „Ja, natürlich schaffe ich das jetzt ohne Brille", war hier natürlich die Voraussetzung. Küchentypische Tätigkeiten sowie auch andere, ganz normale Haushaltsroutinen haben wir meist schon so oft ausgeführt, dass uns der Ablauf eigentlich „im Schlaf" gelingt. Es ist eine Frage der Achtsamkeit, des Präsent - Seins. Ich kann nur jedem empfehlen, zu Hause einfach einmal ganz normale Dinge ohne Brille zu tun, dann wird von ganz alleine der „AHA Effekt" aufkommen. Hier wird deutlich, dass uns längst nicht nur unsere Augen die Orientierung schenken. Erst indem wir die Brille zur Seite legen, erlauben wir unserem Organismus eine ganzheitliche Orientierung, die er lange vermisst hat.

Neue Sehgewohnheiten integrieren

Beim Tragen einer Brille wird das Licht durch die Brillengläser auf die Stelle des schärfsten Sehens - die *Makula* - auf der Netzhaut gebündelt. Wenn wir ununterbrochen Brille tragen, entsteht eine völlige Überbetonung des scharfen, fokussierten Sehens. Die uns umgebende Peripherie kann durch das Brille tragen nicht vollständig wahrgenommen werden, das ist ungünstig für die ganzheitliche Wahrnehmung, denn das Leben ist Focus und Peripherie! In Bezug auf die Augen selbst bedeutet es, dass der Rest der Netzhaut ebenso den Lichteinfall braucht wie die *Makula*, ihn aber nicht in ausreichendem Maße erhält. Durch das Brille tragen wird eben dieser gesamte übrige Teil der Netzhaut unterversorgt mit natürlichem Licht.
Daher ist verständlich, dass ununterbrochenes Brille tragen das Risiko einer späteren *Makula* - Degeneration steigert, proportional zu der Stärke der Dioptrien noch einmal mehr. Schenke deinen Augen ganz viel natürliches Licht, gehe immer wieder in die Natur, am besten ohne Brille. Du wirst spüren, wie die Augen mehr und mehr entspannen und sich ganz langsam wieder an das natürliche Sehen gewöhnen.



Die Brille immer wieder absetzen

Der gesamte Kosmos befindet sich in ständiger Kommunikation. Feinstofflicher Austausch, subtile Strömungen zwischen unseren Augen und allem was ist, sind nur ohne Brille wirklich möglich. Hier wird uns allmählich die wahre Bedeutung von Intuition klar. All das, was zwischen den Zeilen steht, was das Auge selbst nicht sehen kann. Das nimmt unsere Intuition umso besser wahr, je mehr wir uns wieder an das freie Sehen gewöhnen. Die Brille als alleinige Antwort auf Fehlsichtigkeit ist längst überholt. So viele gute SehtrainerInnen bieten interessante und wirkungsvolle Alternativen an.

2020 – 100 Jahre Bates Methode!

Der New Yorker Augenarzt Dr. William Bates hat bereits vor 100 Jahren mit seinem Buch „*Perfect Sight Without Glasses*" die Anwendung natürlicher Methoden vor das Tragen einer Brille gestellt. Er hat bewiesen, dass nicht nur unsere Augenlinse akkommodiert beim Wechsel zwischen der Nahsicht und dem Schauen in die Ferne, sondern dass das Auge in seiner Ganzheit fortwährend an diesem Prozess beteiligt ist. Daher ist die Brille nichts anderes als kontraproduktiv, wird sie denn permanent getragen. Denn sie zwingt das Auge, in einer starren Position zu verharren, nämlich bei einem einzigen Wert, der an einem bestimmten Tag zu einer bestimmten Zeit gemessen wurde. In der Tendenz wird dadurch die Sehkraft immer schwächer, da die Augen zum Nichtstun verdammt sind. In seiner Natürlichkeit kann aber unser Dioptrienwert im Laufe eines Tages bis zu zwei Dioptrien variieren. Die Augen bestehen zu 99 Prozent aus Wasser. Wasser ist in Bewegung, es fließt, es möchte SEIN, wie es seiner Natur entspricht! Das Wichtigste ist einfach, die Brille nur dann zu verwenden, wenn wir sie wirklich brauchen. In der Freizeit sollten wir die Brille so wenig wie möglich tragen.

Freies Sehen

Seit meiner brillenfreien Zeit im Sommer des vergangenen Jahres haben sich meine Augen schon verbessert. Die Brille mit den neuen Werten trage ich nur, wenn es wirklich - noch! - nicht anders geht. Das freie Sehen empfinde ich als großen Segen.
Sei herzlich willkommen, das freie Sehen im Urlaub von der Brille wiederzuentdecken. Das ist nicht nur Leichtigkeit, Verbindung und Gesundheit, das ist vor allem ein ganz wundervolles - Abenteuer! Einen Ratgeber mit vielen tollen Methoden, Hilfsmitteln und Tipps, wie du spielerisch deine Sehkraft stärken kannst, habe ich geschrieben, nachdem ich die erste Sehkraftverbesserung nun wirklich erfahren durfte. ■

Ein Tipp zum Schluss: Blaubeeren sind besonders gut für die Sehkraft!



Durgadevi Simone Weyers
ist Yogalehrerin und Sehtrainerin. Sie hat einen Ratgeber geschrieben: Urlaub von der Brille – Abenteuer freies Sehen, Verlag Tredition.
Sie möchte damit zum freien Sehen im Alltag inspirieren, damit die Sehkraft aktiviert wird. Entspannung ist die Voraussetzung für die Verbesserung der Sehkraft.

Mehr dazu findest du hier:
urlaub-von-der-brille.webnode.com





Bericht:

Schwierigkeiten

aus eigener Kraft meistern

von Prof. Dr. Kira Klenke

Yoga umfasst weit mehr als nur körperliche Übungen. Ziel des Yoga ist es, menschliches Leiden zu lindern und zu überwinden und innere Balance zu finden. In diesem Sinne befasst sich der folgende Artikel damit, wie wir Schwierigkeiten meistern können, indem wir das herkömmliche Problem-Denken und -Analysieren verlassen.

Bei Yoga Vidya gibt Prof. Dr. Kira Klenke (Mathematikerin und Intuitions-Expertin) Seminare über das Sedona-Steinorakel. Hier erklärt sie, worum es beim Steinorakel geht, und wie man in komplexen, schwer durchschaubaren Situationen eine elegante und stimmige Lösung findet.
Mathematiker sind in erster Linie Problemlöser. Sie befassten sich damit, in komplexen Zusammenhängen mit vielen, auch untereinander verwobenen Einflusskräften die zugrunde liegende Struktur, den roten Faden, zu entdecken. Darum geht es auch im Sedona-Steinorakel-Seminar bei Yoga Vidya.



Viele der wirklich brillanten naturwissenschaftlichen Erfindungen und Errungenschaften sind so entstanden: Zunächst haben die Forscher das Problem eingehend von allen Seiten betrachtet und lange darüber nachgedacht. Genau das machen wir alle auch, wenn wir in einer schwierigen Lebenssituation stecken. Wir überlegen, welche Ursachen für unser Unglück verantwortlich sind, wer was wann getan hat und was wir tun könnten, um uns aus der Situation zu befreien. Oft geht das so weit, dass wir sogar dann noch weiter darüber nachdenken, wenn wir es eigentlich nicht mehr wollen. Zum Beispiel abends im Bett, wenn wir schlafen wollen.

Interessant ist, was oft bei der Entstehung von genialen wissenschaftlichen Errungenschaften passiert ist: Die Forschenden haben irgendwann, als sie mit ihrer Lösungssuche nicht weiterkamen, das Problem innerlich losgelassen. Sie haben aufgehört rumzugrübeln und haben sich wieder anderem zugewendet, zum Beispiel sind sie spazieren gegangen. Von Einstein ist bekannt, dass er ein begeisterter Segler war. Dann ist in der veränderten, innerlich wieder relaxten Situation oftmals unerwartet und blitzartig eine neue Erkenntnis gekommen. Darüber, wie alles zusammenhängt, und die lang gesuchte Lösung war gefunden. Sie kam also letztendlich in Form einer intuitiven Eingebung.

Lösungen finden durch Intuition

Nun kann man aber genau dieses Prinzip auch bewusst einsetzen, um intuitiv die Lösung für ein vielschichtiges Problem (über das man länger vergeblich nachgedacht hat) zu finden. Dafür muss man innerlich umschalten. Man muss sich bewusst lösen vom analysierenden Denken mit dem Ziel, endlich die Kontrolle (wieder) zu erlangen. Stattdessen sollte man sich hinwenden zu einem entspannt-meditativen Empfangen dessen, was sich jetzt gerade zeigen will. Das bringt meistens auch eine größere Empathie für die anderen, ebenfalls in der Problemsituation verstrickten Menschen mit sich. Entferne dich also in Problemsituationen bewusst vom herkömmlichen Detail- und Ursachen-orientierten Denken. Öffne dich stattdessen einem intuitiv-empfänglichen Wahrnehmen der Gesamtsituation mit all ihren Facetten.

Die erste Art zu Denken aktivieren wir beispielsweise, wenn wir lesen. Wir lesen eine Seite (in vorher eindeutig festgelegter Reihenfolge) Wort für Wort und Zeile für Zeile von oben links nach rechts unten. Eine ganz andere Art Informationen aufzunehmen, erleben wir, wenn wir ein abstraktes Gemälde betrachten. Das erfassen wir unmittelbar in seiner Gesamtheit, in der Summe aller seiner Einzelteile.

Das Sedona-Steinorakel

Beim Sedona-Steinorakel wird die Problemsituation (mit allen ihren Einflusskräften und deren Wechselwirkung untereinander) bildlich durch eine Handvoll Steine dargestellt. Dazu wird jedem Einflussfaktor ein bestimmter Stein zugeordnet. Dann wird mit allen Steinen das Bild der Gesamtsituation orakelmäßig geworfen. Es entsteht ein abstraktes, buntes Bild, gebildet aus den unterschiedlichen (Stein-)Formen und Farben – sowie dem leeren Raum dazwischen. Beim Betrachten der Stein-Konstellation erfolgt automatisch ein Umschalten des innerlichen Erfassens. Es ist möglich, die eigene Problemsituation mit „neuen Augen", anders als bisher zu sehen und auch zu erfassen. Besonders gut gelingt das, wenn man dabei nicht (mehr) weiß, welcher Stein welche Funktion hat. Dann können Wechselwirkungen der Einflussfaktoren untereinander, energetische Störfehler und auch sich gegenseitig unterstützende Kräfte besonders leicht ausgemacht werden.

Ein großer Vorteil bei dieser Aufstellungsmethode ist, dass man keine anderen Menschen als Mitwirkenden benötigt. Man kann das Steinorakel alleine durchführen, jederzeit und überall. Und mit etwas Übung auch verblüffend schnell. Beim Sedona-Steinorakel arbeitest du auf einer höheren Ebene mit einer abstrakten, energetischen Version deiner Lebenssituation, die den rationalen Verstand außen vor lässt. Die intuitive Methode ist rasch zu erlernen. Sie ist spielerisch und begeistert jeden, der sie ausprobiert.

Die Arbeit mit dem Steinorakel hilft nicht zuletzt auch, Vertrauen in die eigene Intuition zu finden, in die eigene innere Führung und Problemlösungskraft. ■



Prof. Dr. Kira Klenke
ist Mathematikerin und war 24 Jahre Professorin für Statistik. Yoga hat sie schon in den 80er Jahren in München im Sivananda Yoga Vedanta Zentrum kennengelernt. Sie hatte das große Glück, dort Swami Vishnu-devananda mehrfach persönlich zu begegnen. Kira ist zertifizierte NLP-Lehrtrainerin und Autorin von spirituellen Selbsthilfe-Ratgebern. Kira hilft Menschen, ihren inneren Kompass zu erspüren und eigene Lebenslösungen zu entwickeln, damit sie das Leben leben können, von dem sie träumen und das ihnen zusteht.
Buch-Info: Kira Klenke, Das Sedona-Stein-Orakel: Die Lösung ist nur einen Steinwurf entfernt, ISBN 978-3-89060-784-9 Neue Erde-Verlag

Lerne das Sedona Steinorakel mit Kira kennen

Es gibt immer eine Lösung: Einführung in die SOURCE Methode und das Sedona Steinorakel
Bad Meinberg, 4.–6.9.20, Nordsee, 9.–11.10.20
Du lernst das Sedona-Steinorakel und die SOURCE-Methode kennen. Kleine Steine werden geworfen, um eine Situation, die dich belastet, zu spiegeln und zu klären. Jeder Stein steht für einen Menschen oder eine Gegebenheit. Das Faszinierende: Wenn du die Steine verschiebst und neu anordnest bis sie sich für dich stimmig anfühlen, folgt die Lösung von selbst. Wenn vorhanden: Digitalkamera oder Smartphone mit Kamera mitbringen, sowie ein größeres einfarbiges Tuch.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ein Versuch, das Leben zu ergründen

Einblick in meinen Monolog über Dualität, Ganzheit und das, was ist

von Katja Runge

Yoga geht für mich einher mit der Frage nach einem sinnerfüllten Leben. Was sehe ich durch meine Augen, was möchte ich bewegen, was möchte durch meine Hände in die Welt gebracht werden? Am Ende meines Lebens möchte ich mehr hinterlassen als einen gigantischen ökologischen Fußabdruck.



Manchmal sind da diese Momente, in denen die Vergänglichkeit des Lebens so greifbar ist, viele Probleme so nichtig erscheinen. In diesen Momenten überkommt mich ein Gefühl, in dem eine Unendlichkeit liegt, die sich über mein Wesen erhebt und mich nervös macht. Das Gefühl fordert mich auf, dieses Leben, diesen Moment zu nutzen. Dann ist da keine Zeit mehr, eine kleine Version meines Selbst zu leben, kleine Gedanken zu denken - ich muss diesem Ruf in meinem Herzen folgen und frei von falscher Zurückhaltung ein Leben leben, das Glück versprüht. Jede Faser meines Seins fordert mich dann auf frei zu sein, mit allem was in mir liegt.
Und dann stehe ich vor der Frage: Was liegt denn in mir? Wie werde ich frei? Und wie kann ich den Mut aufbringen das, was in mir liegt, frei auszuleben und auch die vielleicht nicht so schönen Ecken und Kanten zu integrieren?

„Lieber ganz als gut."

Von dem Schweizer Carl Gustav Jung stammt das Zitat: „Ich bin lieber ganz als gut".
Was ist mit diesen unschönen Gefühlen: Eifersucht, Angst, Wut, usw. Müssen sie wirklich Teil der Ganzheit sein, die mich ausmacht? Haben sie eine Berechtigung oder jage ich mit ihnen Illusionen? Obgleich die Natur der Seele keine Dualität kennen mag, tragen wir hier auf der Erde beide Pole in uns, das Potenzial ängstlich zu sein sowie das Potenzial zu lieben. Beides scheint existent zu sein, und doch ist da dieser Teil, der sich eher nach Liebe und Harmonie sehnt.
Ist die Angst also Folge eines Trugschlusses, das Eine sei besser als das Andere? Oder ist ihr einziger Zweck, mich auf unsanfte Weise auf die Teile in mir hinzuweisen, die ich nicht betrachten möchte, damit sie sich öffnen für die Liebe? Solange ich so tue, als wären diese Gefühle nicht existent, fühlt sich das auch nicht richtig an, eher wollen sie durchlebt werden, so scheint es mir. Sonst wird ein essenzieller Entwicklungsschritt vorweggenommen, indem ich mit dem Verstand sage, es sei nur eine Illusion, es aber noch nicht wirklich fühlen kann.



Licht und Dunkelheit

Es war ebenfalls C. G. Jung, der Begründer der analytischen Psychologie, der sagte:
„Man wird nicht dadurch erleuchtet, dass man sich Lichtgestalten vorstellt, sondern durch Bewusstmachung der Dunkelheit."
Ich möchte nicht über richtig oder weniger richtig entscheiden, das darf jeder für sich selbst fühlen, meiner Meinung nach beinhaltet diese Aussage aber viel Weisheit.

Wenn das Licht ins Leben kommt, bedeutet das nicht, dass auf einmal alles nur noch schön ist, sondern dass die Dunkelheit beleuchtet wird und Verständnis und Mitgefühl für die Schwere, die auf den Schultern der Menschheit lastet, gesehen, gehört, gefühlt und ausgedrückt werden kann. Wenn da etwas wie eine kollektive Schwere ist, die wir hier auf der Erde erleben, dann gibt es niemanden, der mehr oder weniger schuld daran ist. Wenn wir die Schuld als kollektives Trauma ansehen, ihre Gewichtung hinterfragen und den Schmerz, der durch die Idee der Schuld entstanden ist, spüren, ihm Ausdruck verleihen, werden wir vielleicht ein bisschen leichter. Dann muss der Schmerz nicht mehr so laut sein, um gehört zu werden, weil wir ihm Raum geben, ihn einfach da sein lassen.

Jungs Zitat könnte auch anders interpretiert werden, wenn man annimmt, dass Licht und Dunkelheit nicht für angenehm und unangenehm, Liebe und Angst stehen, sondern symbolisch für erkannt und unerkannt. Dann ist da einfach nur etwas Getarntes, Unerkanntes, das erkannt werden möchte. Dann ist die Bewusstmachung dessen, was ich bislang nicht ansehen wollte, etwas neutraler. Denn ich kann auch die Augen verschließen vor der Liebe.

Innen und Außen

Alle Anteile wertfrei anzuschauen, weich für sie zu werden, ist gar nicht so leicht. Der Schmerz dahinter scheint so unberechtigt. Womöglich sind die negativen Gedanken und Gefühle nur das Resultat des Aufhörens mich auszudrücken, der Starre aufgrund der Wertung, dass sie schlecht sind? Wenn ich den Antrieb nutze um auszudrücken, was mich bewegt, können vielleicht auch die vermeintlich negativen Gefühle und Gedanken der Welt in einer Form dargebracht werden, die ihr dienlich ist.

„Wenn du hervorbringst, was in dir ist, wird das, was in dir ist, dich retten. Wenn du nicht hervorbringst, was in dir ist, wird das, was in dir ist, dich zerstören."
Gnostisches Evangelium

Saraswati ist die Göttin des Ausdrucks und der Weisheit. Sie ist Inspiration, die durch die Hände, die Stimme in einer bestimmten Form der Welt dargebracht wird. Gibt es beim Ausdruck richtig oder falsch? Darf nur Schönes und Liebe ausgedrückt werden? Im wütend- oder stur sein finde ich manchmal Liebe und Frieden. Einen Ausdruck von Achtung meinem innersten Empfinden gegenüber. Und manchmal wird aus einem Bild, in Wut gemalt, etwas Wunderschönes, Kraftvolles. Ein Lied, in Verzweiflung geschrieben, kann die Herzen anderer Menschen berühren. ➔

Jede Yogastunde ist wie eine Reise vom Kopf in den Körper, vom Verändern wollen zum Wahrnehmen

In einer Welt, die dominiert ist vom Verstand, ist die Körperlichkeit, sich selbst durch den Körper zu spüren und wahrzunehmen, enorm wichtig. Der Körper ist unser Bezugspunkt, ein Bindeglied zwischen mir und dir, zwischen Innenwelt und Außenwelt. Besonders in den ersten Lebensjahren, aber auch fortwährend, ein Leben lang. Der Körper ist der stete Ausdruck unseres Wesens. Er ist nicht vom Denker zu trennen, so zittern wir, wenn wir nervös sind, knirschen die Zähne, wenn wir wütend sind, und lachen, wenn wir uns freuen. Wir teilen uns mit über die Sprache, und wenn nicht über Worte, dann unaufhörlich über die Körpersprache. Die Liste ist schier endlos, weil der Körper das unmittelbare „offensichtlich werden" ist.
Was fühle ich gerade? Ist es nicht ein Wunder, dass wir auf diese intellektuelle Frage eine einverleibte Antwort bekommen? Nimm es wahr.

Werde weich, damit das Leben durch dich fließen kann, und werde frei, der Fluss zu sein.

Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation helfen mir dabei, diese Weichheit zu finden- das, was da ist, zu spüren. So manches Mal ertappe ich mich in der Yogastunde nach einer ¾ -Stunde dabei, dass ich unbewusst, angespannt und statisch, teilweise unter Schmerzen, die Übungen ausgeführt habe, weil ich mit falscher Erhabenheit und Druck statt Demut hineingegangen bin. Was hat sie gesagt, das Bein nach oben? Okay. Und dann- nun ja, danke Körper, dass du mich auf meine harsche Intention durch Schmerzen aufmerksam machst. Dann komme ich an einen Punkt, an dem ich still werde, und mich ergebe vor dem Teil in mir, der stetig versucht etwas zu finden, das seinen Wert möglichst hoch definiert, besser zu werden. In dieser Stille kann ich mich spüren. Es ist nicht gefährlich meinem Körper zu vertrauen, und die Empfindungen, die er mir schenkt, wenn ich lausche, zu achten. Hier kann ich vom Kopf in den Körper kommen und mehrere Blickwinkel, von den Füßen, über Bauch, Rücken und Lungen hin zum Kopf einnehmen und mich befreien von dem Gedanken, dass die Empfindung in irgendeiner Form anders sein sollte. Verträumt oder bodenständig, anerkannt oder unerkannt, das wird dann gleichgültig.
Ich bin in Kontakt mit der in sich ruhenden Ganzheit, die mich ausmacht, und bin erfüllt.
Und wenn ich es für 5 Minuten auf der Matte schaffe, mich mit diesem Teil in mir zu verbinden, an dem ich ich sein darf, und du du sein darfst, dann schaffe ich es vielleicht auch über die Matte hinaus.

Das Wunder des Lebens

Das Leben an sich ist ein Wunder und ich bin der festen Überzeugung, dass jeder aus einem Grund zu dieser Zeit hier ist, und wenn es nur der ist, dass das Leben durch ihn in seiner ganzen Tiefe erlebt werden möchte.
Vielleicht ist die Gabe eines jeden Menschen, die Welt durch seine Augen zu sehen, die Welt mit seinen Sinnen zu erfassen und den entstehenden Eindrücken Ausdruck zu verleihen, sie zu teilen, damit das Geheimnis des Lebens von so vielen Seiten wie möglich beleuchtet wird und ein Gesamtbild entstehen kann. ■



Katja Runge
wuchs in einer großen Familie mit einer Selbstverständlichkeit für einen liebenden Gott auf. Im Alter von 16 Jahren begann sie, sich mit Spiritualität und der Kraft des Bewusstseins zu beschäftigen. Nach dem Abitur arbeitete sie ein Jahr lang in Indien in einer anthroposophischen Einrichtung für Menschen mit Behinderungen.
Ihren Weg zum Yoga fand sie durch eine Daseinskrise, indem sie die heilsamen Wirkungen von Yoga und Meditation erfahren durfte und noch immer erfährt. Seit November 2019 ist sie Teil der Gemeinschaft Yoga Vidya Bad Meinberg.

Yoga Vidya
braucht deine
Unterstützung



Spende für ...

den Erhalt des Ashrams, unsere Sevakas oder das Equipment unserer Live Online-Seminare.

yoga-vidya.de/service/spenden

Yoga Vidya e.V. IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00 BIC: DGPBDE3MXXX

Wake up



Der Yoga des Erwachens und der Entwicklung

von Swami Bodhichitananda, übersetzt von Solveig Meister

Aufwachen, aufwachsen, aufräumen, „auftauchen" (in Erscheinung treten) - wake up, grow up, clean up, show up - ist ein ganzheitlicher Ansatz, um die verschiedenen Bereiche menschlichen Wachstums zu verstehen.

Für eine harmonische geistige Entwicklung müssen all diese Bereiche gleichsam berücksichtigt werden. Obwohl wir sie hier in gewisser Weise einzeln nacheinander behandeln, müssen sie doch alle zusammen laufen, um ein einseitiges Wachstum oder die Vernachlässigung von Teilen unserer Psyche zu vermeiden, während wir auf dem Pfad des Yogas voranschreiten und spirituell wachsen.

Wake up - Aufwachen

Aufwachen ist die Fähigkeit zur Transzendenz des eigenen Selbst, der Bewegung hin zu einem Zustand jenseits einer aus der Enge geprägten, narzisstischen Selbstverstrickung, einer beschränkten oder vom Ego gelenkten Persona, die sich mit unserem Körper und Geist identifiziert, hinein in die direkte nicht-duale Erfahrung des Absoluten, der Göttlichen Realität, Gottes oder des Höheren Selbst. In diesem Seinszustand verstehen wir das als ein auftauchendes Prinzip der Realität, das mit dem Urgrund des Seins und der Ganzheit an sich verbunden ist. Wir werden uns unserer Verwurzelung im Urgrund allen Seins vollständig gewahr und agieren unser relatives Selbst aus diesem Gefühl der Ganzheit des Seins oder des Transzendenten Selbst heraus aus. Das Erwachen kann mit verschieden tief gehenden Erfahrungen einhergehen, dementsprechend mit einem mehr oder weniger ausgeprägten Gefühl von Freiheit, glückseliger Freude, Fülle des Seins usw. Das Erwachen ist nicht nur ein Zustand zeitlich vorübergehender Erfahrung, sondern kann durch regelmäßiges *Sadhana* oder der täglichen Praxis von Swami Sivanandas Integralem Yoga trainiert und so als dauerhafte Erfahrung etabliert werden. Das Aufwachen muss also nicht nur ein Gipfelerlebnis bleiben, sondern kann, wenn die Fähigkeit der Stabilisierung jener Erfahrung durch Übung vertieft wird, zur beständigen, dauerhaften Sicht der Realität werden, einem ständigen Wissen und Verwirklichen des Selbst als nichts anderem als eins zu sein mit der nicht- dualen Realität oder Brahman, als *Satchidananda* (*Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit*).
In einer der Traditionen der amerikanischen Ureinwohner wird von klein auf den Kindern gelehrt, Gegenstände nicht nur als Berg, Hund, Person usw. zu identifizieren, sondern als der Eine Geist, der sich als Berg, Hund, Person usw. manifestiert. Auf diese Weise lehren und lernen sie von klein auf die Ganzheit und Verbundenheit primär in ihrer ursprünglichen wörtlichen Bedeutung und deren Seinszustand (*Ontologie*) kennen, und sekundär den jeweiligen einzigartigen Ausdruck als Objektivierung wahrzunehmen. Die Ganzheit oder Einheit wird als die primäre Wahrnehmung gelehrt und die Dualität als Ausdruck oder Manifestation des Einen Geistes. Dieses Prinzip des Erwachens kann in unsere Sprache und Kultur eingebaut werden, als eine Weltanschauung von klein auf.

Grow up - Aufwachsen

Aufwachsen bezieht sich auf die psychologische Entwicklung durch die verschiedenen, dem menschlichen System inhärenten, Entwicklungsstufen menschlichen Wachstums, zunächst beginnend mit der Entwicklung vom Säuglings- bis hin zum Erwachsenenalter, und später durch die verschiedenen Weltanschauungen oder Sichtweisen und die verschiedenen Stränge der darin enthaltenen Intelligenz, wie die kognitive, emotionale, zwischenmenschliche, moralische Intelligenz usw. Bis vor kurzem glaubte man in spirituellen Traditionen, dass das Aufwachen nicht nur eine freudige Erfahrung unseres eigenen Selbst sei, sondern auch all unsere persönlichen weltlichen Probleme löse. Die direkte nicht-duale Erfahrung des Selbst oder des Absoluten kann aus jeder Weltsicht heraus oder auf jeder Entwicklungsstufe des persönlichen Egos passieren; sie wird dann dementsprechend erfahren und interpretiert. Schamanen, die mit dem Stammesbewusstsein auf die Welt schauen, erfahren oft Zustände nicht dualen Gewahrseins, und führen eventuell dann ihren Stamm in einen Krieg mit benachbarten Stämmen, töten andere. Heilige innerhalb traditioneller Religionen zeigen oft stark ethnozentrische Ansichten, sehen diejenigen der eigenen Religion als „uns" und die einer anderen Religion als „andere", nicht wert desselben Mitgefühls und derselben Rücksichtnahme. Mit ansteigender Komplexität in der Welt und dem Rückgang geographischer Barrieren zu Gunsten einer globaleren Gemeinschaft ist es uns möglich, ein viel nuancierteres Verständnis unserer Umwelt aufzunehmen und zu verstoffwechseln, das von einem ganz egozentrischen Bewusstsein über das Bewusstsein der Großfamilie, der Gemeinschaft oder dem Stammesbewusstsein zu einem weltzentrischen, die ganze Menschheit einschließenden Bewusstsein und in eine kosmozentrische Weltsicht übergeht, die alle fühlenden Wesen einschließt.
Diese Fähigkeit, die innere Sichtweise des anderen wahrzunehmen, erweitert sich ständig. Wir entwickeln immer mehr Aufgeschlossenheit, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl.

Clean up - Aufräumen

Aufräumen beschreibt im Wesentlichen die Schattenarbeit, die sich mit all den unterdrückten Elementen in unserem Unterbewusstsein befasst: Mittels lichtvollem Gewahrsein geht es darum, Licht in die Schatten des Halbbewussten und ins tiefe instinktbasierte und geprägte Unbewusste unseres tierischen Geistes zu bringen und fragmentierte Aspekte unseres eigenen Selbst zurückzufordern und wieder zu integrieren.
Yoga, die großen Religionen und spirituelle Ansätze konzentrieren sich in erster Linie auf das Erwachen, die Transzendenz oder die Befreiung von dieser weltlichen Welt der Vergänglichkeit. Sie sind als solche im Allgemeinen nicht gut gerüstet, um die psychologische Entwicklung des Individuums durch die ihm innewohnenden Wachstumsstadien zu verstehen, vom Säuglings- bis zum Erwachsenenalter, von der ursprünglichen Vereinigung von Subjekt und Objekt im Kindesalter über die Trennung zwischen dem sich entwickelnden Ego und der objektiven Welt von der Kindheit bis zum Erwachsenenalter bis zur Wiedervereinigung von Subjekt, „Ich", und der objektiven Welt, wenn das eingeengte Egobasierte-Selbst beginnt, sich spirituell in Richtung der Freiheit des Selbst auszudehnen.
Indem der Fokus in erster Linie auf der Transzendenz liegt, womit ein unzureichendes Verständnis für die Entwicklung des gesunden individuellen Selbstgefühls, eines gesunden Egos, einhergeht, kann es dazu kommen, dass im Yoga und in den anderen großen spirituellen Traditionen Aspekte unserer Psyche oder unseres ➔

Ego-Selbst durch traumatische Ereignisse oder religiöse Unterdrückung fragmentiert und unterdrückt werden. Dadurch entstehen unterbewusste Schatten, die auch einen Teil unserer Prana- oder Lebensenergie abziehen und unter für sie günstigen Bedingungen ins Bewusstsein aufsteigen und ungesunde Verhaltensweisen auslösen. Die meisten spirituellen Traditionen betonen die Konzentration auf reines, undifferenziertes Gewahrsein oder Bewusstsein in der Meditation und vermeiden im Allgemeinen jedweden Fokus auf den Geist selbst und auf Themen, die aus dem Unbewussten ins Bewusstsein aufsteigen können.

Infolgedessen verbleiben viele Schatten im Unbewussten, werden nicht in angemessener Weise behandelt und im Allgemeinen verdrängt, anstatt sie als eine Stimme aus dem tiefsten Inneren mit wirklichen Themen, mit denen es sich auf gesunde Weise auseinanderzusetzen gilt, zu verstehen. In den Religionen werden diese als „Sünde" oder im Yoga bestenfalls als geistige Verunreinigungen (kleshas) bezeichnet. Viele der unbewussten und im Unterbewusstsein liegenden Emotionen sind instinktive Emotionen, die grundlegenden Bausteine des tierischen Geistes und dementsprechend auch für die höhere Entwicklung des Geistes relevant.
Obwohl viele spirituelle Lehrer im Yoga und in anderen Traditionen in vielerlei Hinsicht hoch entwickelt sind, ist es oft so, dass der Fokus fast ausschließlich auf das nicht-duale Erwachen gerichtet ist und eine gesunde psychologische Entwicklung sowie die Heilung und Integration fragmentierter Aspekte unseres Selbst in das Unterbewusstsein vernachlässigt werden. Deshalb landen wir oft bei „Gurus und spirituellen Lehrern", die für sich selbst nicht alles angeschaut und geklärt haben, und bei denen sich dann diese ungelösten Dinge unter gewissen Umständen in ihrem Verhalten zu manifestieren beginnen. Häufig sind spirituelle Lehrer bezüglich ihrer Schüler und Studierenden in Autoritätspositionen und so bleibt ihr Verhalten, das sie mit ihrer überzeugenden Präsenz gegebenenfalls rechtfertigen können, weitestgehend unkontrolliert. Ein solides Verständnis der Stufe psychologischen Wachstums, auf der das jeweilige Individuum steht, mit der starken Betonung spirituellen Erwachens und der Transzendenz des eigenen Selbst in Einklang zu bringen, ist die Herausforderung, vor dem der Yoga nach wie vor steht.

Um ein gesundes individuelles Wachstum zu unterstützen und jene Mängel, die regelmäßig Ursache von Fehlverhalten sind, und das Vertrauen und den Glauben in Yoga-Gemeinschaften zwischen den spirituellen Lehrern und Schülern schwächen, muss der Yoga möglicherweise durch Entwicklungspsychologie und Psychotherapie aus der westlichen Psychologie ergänzt werden.
In den Seminaren, die ich bei Yoga Vidya unterrichte, sowohl in Seminaren der „evolutionären Spiritualität & des Big Mind" als auch in „Geheimnisse der Geisteskontrolle", biete ich eine hervorragende erfahrungsorientierte Lehre an: „Big Mind, Big Heart"(großer Geist, großes Herz), in der ich die Schüler durch den Dialog mit vielen ihrer Ich-Personen führe, um ein Verständnis für diese Persönlichkeiten, ihre Funktionen und ihre Bedürfnisse zu entwickeln, um so ihr Vertrauen darin zu gewinnen, tiefer in subtilere Aspekte der Ich-Persönlichkeiten zu gehen, bis so schließlich das Nicht-Duale Selbst als vollständige Freiheit erfahren wird.
Dies ist nicht nur ein Weg, Freiheit von den Ich- Persönlichkeiten zu erlangen, sondern auch die direkte Erfahrung von Befreiung oder Selbst-Transzendenz innerhalb kurzer Zeit.

Show up -„Auftauchen"/in Erscheinung treten

Ohne gründliche Reinigung der unbewussten Schatten im Unbewussten oder ohne die Integration fragmentierter Aspekte des Selbst, die sich während des Heranwachsens von unserem gesunden bewussten Selbst abgespalten haben, können wir nicht vollständig, mit einem gesunden, integrierten Gefühl und Verständnis des Selbst in Erscheinung treten, wir können nicht vollständig als unser eigenes Selbst mit voller Freude und Vitalität präsent sein.
Wenn wir aber unser ganzes Wesen heilen und in das Licht der Freiheit integrieren, werden wir zur wahren Heilung für die Welt; mit unserem ganzen Wesen werden wir allen, denen wir begegnen, wahrhaft gegenwärtig. Dies ist die wahre und vollständige Verwirklichung des Ideals und Ziels des Yoga. ■





Swami Bodhichitananda
lehrt Kriya Yoga, Raja Yoga, Yoga der Natur und Spiritualität der Evolution. Er ist ein Swami der Divine Life Society, dem Sivananda Ashram in Rishikesh. Swamiji ist der Gründer der Himalayan Hermitage, einem ökologischen Ashram am Fuße des Himalaya.

Hier findest du eine Auswahl der vielen interessanten Seminare von Swami Bodhichitananda:

Geheimnis der Geisteskontrolle
Bad Meinberg, 10.–12.7.20
Lerne machtvolle Techniken aus dem ganzheitlichen Yoga, um den Geist zu beherrschen, Zugang zum inneren Selbst zu erhalten und damit zum Höchsten zu gelangen.
Ab 165 € pro Person für 2 Übernachtungen

Themenwoche: Die Himalaya Yogis mit Swami Bodhichitananda
Nordsee, 19.–24.7.20
In Vorträgen, mit Filmen und Diashows erzählt Swamiji seine persönlichen Erfahrungen, wie er zum geistlichen Leben kam, wie er nach Indien zog, ein Swami wurde und seine Begegnungen mit Heiligen und den Yogis Indiens.
Ab 40 € pro Tag pro Person

Kundalini, Tantra & Yantra
Westerwald, 9.–14.8.20
Das Erwecken der Kundalini-Kraft ist der Schlüssel zum höheren Yoga, zu mehr Energie, größerer Erfüllung im Leben und spiritueller Erleuchtung. Swami Bodhichitananda als erfahrener Yogameister führt dich durch Theorie und Praxis.
Ab 342 € pro Person für 5 Übernachtungen

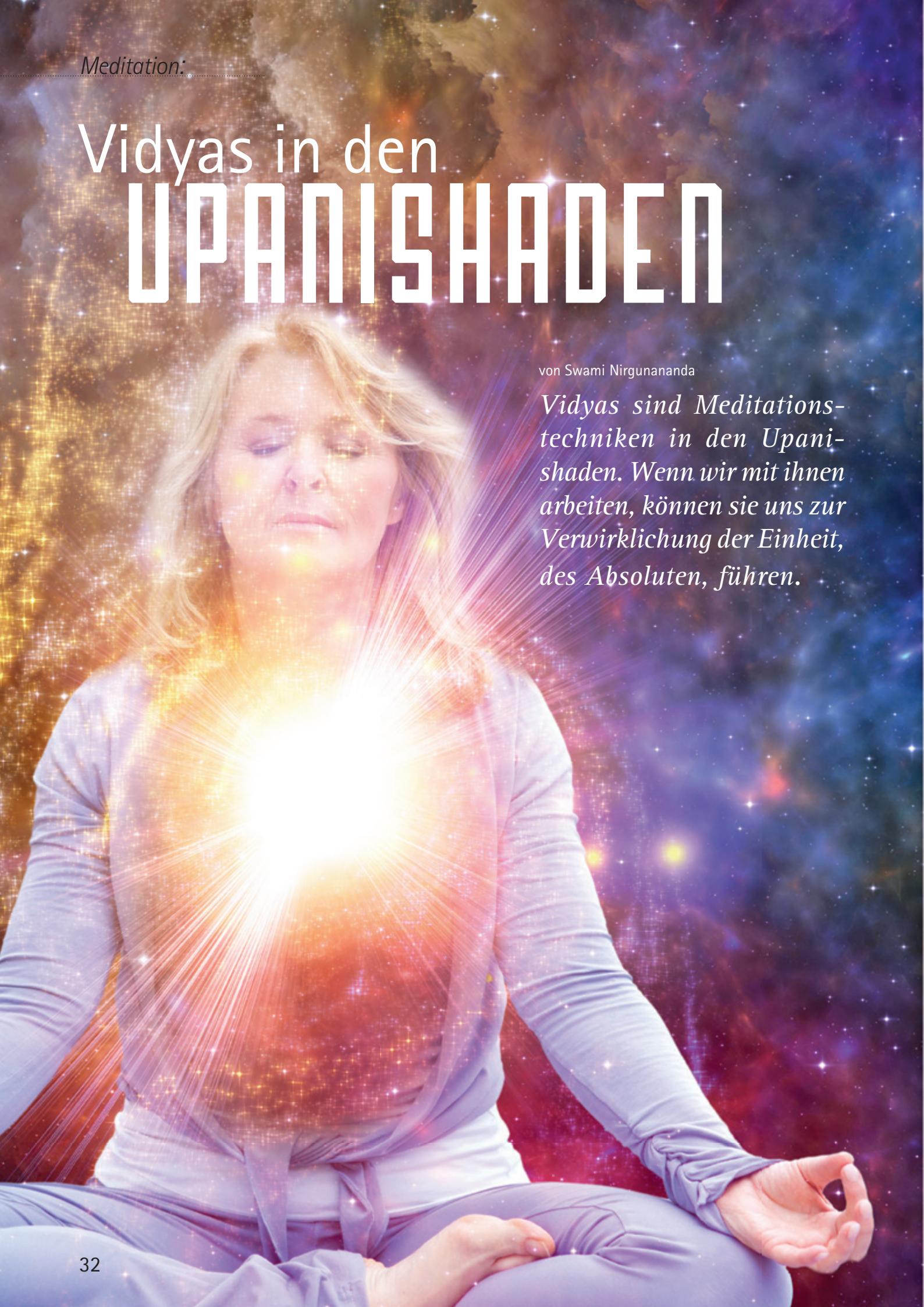


y-v.de/yogalive
youtube.com/yogavidyalive

Vidyas in den UPANISHADEN

von Swami Nirgunananda

Vidyas sind Meditationstechniken in den Upanishaden. Wenn wir mit ihnen arbeiten, können sie uns zur Verwirklichung der Einheit, des Absoluten, führen.



Was heißt „Vidya"?

Das Sanskritwort Vidya bedeutet u.a. „Wissen, Erkenntnis, Weisheit, Lehre, Unterweisung, Lernen, Wissenschaft". In den Upanishaden wird der Ausdruck Vidya sowohl für Meditation wie auch im Sinn von *Jnana* (*höchstem Wissen*) verwendet, weil die *Vidyas* als Meditationstechniken eben zu höchstem Wissen und Erkenntnis verhelfen können. Ein anderer Ausdruck für Meditation in den Upanishaden ist „*Upasana*" (*Meditation und Verehrung*).
Im Zusammenhang mit den Meditationstechniken aus den Upanishaden, um die es hier geht, werden die Worte „*Vidya*" und „*Upasana*" meist synonym verwendet und bedeuten tiefe Meditation, um die bindenden Effekte menschlichen Denkens und Handelns allmählich aufzulösen. Die Vidyas sind Mittel sowohl für ein erfülltes ethisches Leben im Einklang mit *Dharma*, der kosmischen Ordnung, wie auch zur Verwirklichung des Höchsten.

The Supreme Knowledge – das höchste Wissen

In dem Buch „*The Supreme Knowledge* – Reveiled Through *Vidyas* in the Upanishads" beschreibt und erläutert Swami Brahmananda 101 dieser Vidyas aus den zwölf wichtigsten Upanishaden. Swami Brahmananda war einer der Senior-Schüler von Swami Sivananda, ein hervorragender Kenner der Schriften und des Vedanta.
In der Einleitung schreibt er: „Konzentration auf ein bestimmtes Thema führt dazu, dass Gedanken und aktives Bemühen auf das Konzentrationsobjekt gerichtet und gebündelt werden. Diese Konzentration führt zu Kontemplation und Meditation. Man beginnt mit der Kontemplation über konkrete göttliche Aspekte oder Symbole und schließlich kulminiert der Meditationsprozess in reinem SEIN, wo *Chit* (*absolutes Bewusstsein*) eins wird mit *Sat* (*absolutes Sein, Existenz an sich*), welche beide gleichzeitig *Ananda* (*absolute Wonne*) sind. In solchen Meditationen wird der/die Meditierende eins mit dem Absoluten, über das er/sie meditiert."

Vom Individuellen über das Universelle zum Absoluten

Nicht alle *Vidyas* sind für jeden geeignet. Manche sind sehr komplex, in mehreren Stufen und meist auch in einer sehr mystisch-esoterischen Sprache, so dass sie sich für uns heute nicht ohne weiteres erschließen. Vielfach ist ihnen aber gemeinsam, dass man vom Individuellen zum Universellen geht und von dort über alles Erfassbare hinaus.
Ein einfaches Beispiel: Man meditiert zuerst über das Licht und das Sehen des Auges (*individuelle Ebene*), dann über das Licht und Strahlen der Sonne (*kosmische Ebene*) und dann über das, welches Sonne und Auge die Kraft des Sehens verleiht, und das, welches „aus sich selbst heraus leuchtet", das heißt, selbst keine weitere Ursache hat, sondern die Ursache an sich ist. Die Meditation beginnt mit intellektuellem Nachdenken und führt allmählich dazu, dass der Geist in höhere Schwingungs-/Bewusstseinsebenen kommt und intuitive Erkenntnis und Verwirklichung geschehen kann.

Mahavakyas und Neti-Neti

Zu den bekannteren Vidyas zählen die Mahavakyas (*großartige Aussagen/Formeln*) „*tat tvam asi – das bist du*", „*aham brahma asmi – ich bin Brahman*, das Absolute", „*ayam atma brahma – dieses Selbst ist Brahman*", „*prajnanam brahman – Bewusstsein ist Brahman*" und die *neti-neti*-Technik, mit der schrittweise alles verneint wird, was als „Objekt" (getrennt vom Meditierenden) wahrgenommen wird und nur noch reines Sein und Bewusstheit ohne konkreten Inhalt übrig bleibt.

Die „Isha-Vidya" – Meditation über das Göttliche – aus der Isha-Upanishad

Die Isha-Upanishad beginnt mit folgendem Vers:
„*Ishavasyam-idam sarvam yat-kincha jagatyam jagat, tena tyaktena bhunjithah ma gridhah kasya-svid dhanam.*"
Wörtliche Übersetzung nach Swami Brahmananda:
„All this, whatsoever moves in this world, should be covered by the Lord. Protect yourself or enjoy through that renounciation. Do not covet or cherish any desire for any welth, for whose is wealth?"
„All dies, was sich in dieser Welt bewegt, sollte bedeckt/umhüllt werden durch Gott. Schütze dich und erfreue dich/genieße durch diese Entsagung. Strebe nicht nach äußerem Besitz und hege keine Wünsche danach, denn wem gehört aller Besitz?"

Swami Brahmananda erläutert dazu:

Normalerweise „bedecken" wir die Welt mit Dualität; wir sehen lauter unterschiedliche getrennte Dinge und Formen, die nichts miteinander und nichts mit uns zu tun haben. Die Isha-Vidya leitet uns an, stattdessen die göttliche Essenz in allen Erscheinungsformen zu sehen, denn in Wirklichkeit ist die Welt nichts von Gott Getrenntes, sondern ein Ausdruck des Absoluten.
Und er gibt ein Beispiel: Es gibt Ringe, Armreifen, Halsketten usw. aus Gold. Diese Formen sind nur Namen, die wir der Essenz, dem Gold, geben. Wenn wir jetzt versuchen, in der Halskette nicht mehr die Kette, sondern das Gold zu sehen, „bedecken" wir sozusagen die Halskette mit Gold. Was aber nichts anderes ist als zu erkennen, was sie in Wirklichkeit ist.
„Schütze dich und erfreue dich/genieße durch diese Entsagung" bedeutet: „*Entsage*" der Vorstellung einer von dir getrennten Welt mit vielen verschiedenen Objekten. Erkenne, dass auf einer Ebene alles miteinander zusammenhängt, verbunden ist, ein kosmischer Organismus. Und wenn uns das wirklich bewusst wird und wir es bis zu einem gewissen Grad verwirklichen, kommt von selbst *vairagya*, *das Loslassen*, *das „Nicht-Haben-Wollen*" – denn letztlich „gehört" uns nichts und alles, was wir sind und haben, kann sich jeden Moment verändern oder uns genommen werden. Und gleichzeitig können wir alles dankbar annehmen und genießen, was wir haben und bekommen, denn wir wissen,
a) es ist nicht von Dauer,
b) es ist eine Leihgabe Gottes und
c) wir sind Teil dieses göttlichen Organismus und daraus entsteht ein tiefes Vertrauen, dass wir immer sicher und geborgen sind und dass letztlich alles, was geschieht, aus einer höheren Warte gut für uns ist.
Dieses Wissen führt dazu, dass wir immer weniger Ego-bezogen denken und handeln, sondern einfach durch uns hindurchfließen lassen, was geschehen will. Diese Art des Lebens schützt uns vor dem Rad der Wiedergeburten. ➔

Meditation mit der Isha-Vidya

Meditation über das Göttliche

Vielleicht möchtest du diese Meditation einmal ausprobieren und schauen, ob sie dir liegt und etwas in dir bewirkt.
Setze dich in deine Meditationshaltung. Schließe sanft die Augen. Atme ein paar Mal tief ein und aus.

1)

Einatmen, nimm bewusst Luft und Prana, Lebensenergie auf. Ausatmen, lasse bewusst Luft und Atem ausströmen.

Atme ein, Luft strömt von außen in dich hinein – so bist du verbunden und eins mit der Luft und dem Raum, welcher dich umgibt. Atme aus, lasse Luft wieder ausströmen und verbinde so innen und außen.

Atme so ein paar Mal weiter.

2)

Nimm deinen Körper wahr, wie er auf dem Kissen, der Matte, der Decke oder dem Stuhl sitzt.
Spüre die Verbindung zur Erde und gleichzeitig über den Atem zur Luft, zum Raum.
Werde dir bewusst: Du bist Teil der Erde, und über die Erde Teil des Planetensystems und darüber Teil eines größeren Systems und darüber Teil des ganzen Universums. Das ganze Universum ist letztlich der physische Ausdruck des Göttlichen, des Absoluten, welches sich als dieses unendliche Universum mit all seinen Wundern manifestiert und gleichzeitig auch alles transzendiert.

Denke eine ganze Weile darüber nach. Lasse es auf dich wirken.

3)

Manchmal geschieht es, dass das intellektuelle Denken dann übergeht in ein „Fühlen" – du denkst nicht mehr, dass du Teil dieses Ganzen bist, sondern du fühlst es.

4)

Nach einer Weile geschieht es vielleicht, dass dieses Fühlen in ein Sein übergeht – Du bist es. Du bist plötzlich eins mit diesem Ganzen. Du bist das Ganze.

Wenn dein Geist in dieser Schwingung aufgegangen ist, genieße einfach diese Weite, dieses reine Sein und die Freude, die dich dabei ganz erfüllt.

5)

Wenn du merkst, dass doch wieder konkrete Gedanken, Vorstellungen, Emotionen in deinem Geist auftauchen, dann „bedecke/umhülle sie mit Gott". Stelle dir vor und fühle, sie sind ein Ausdruck und ein Teil des kosmischen Geistes und Gemüts.

6)

Ebenso wenn bestimmte Situationen oder Menschen im Geist auftauchen, spüre von Herzen diese göttliche Essenz in ihnen. Letztlich gibt es nichts anderes als dieses Göttliche. Die Welt, jede Ausdrucksform, ist erfüllt davon.

Meditiere so oder auf ähnliche Weise in diesen Schritten und lasse einfach geschehen, was geschehen will und was sich intuitiv entwickelt.

Schließe die Meditation mit drei Mal Om und einem Segensmantra, wenn du möchtest und nimm dieses Gefühl von Verbundenheit und göttlicher Essenz mit in deinen Alltag.

Alternativ kannst du auch mit etwas beginnen, was dich tief berührt und ein Staunen, eine Ehrfurcht in dir auslöst. Vielen Menschen fällt das leicht, zum Beispiel wenn du den Sternenhimmel anschaust oder ihn dir vorstellst, einen wunderschönen Sonnenauf- und –untergang, eine erhabene Berglandschaft, eine wunderschöne Blume oder einen Baum. Du kannst versuchen, darin zuerst dieses Göttliche zu sehen und das dann in der Meditation auszuweiten und zu transzendieren.

Du kannst auch im Alltag versuchen, ab und zu innezuhalten und dir einen Moment bewusst werden: Alles, auch die alltäglichste Tätigkeit, ist essentiell göttlich. Denn wenn „Gott" unendlich und allgegenwärtig ist, muss er/sie/es auch in dem sein, was ich gerade tue und was mir gerade begegnet. Du wirst merken, dass sich im Laufe der Zeit dein Lebensgefühl sowie deine Sicht der Dinge und des Lebens verändern, dass du gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umgehen kannst und dass du auch in schwierigeren Situationen eine große innere Kraft, Sicherheit und einen tiefen inneren Frieden haben wirst. ■



Swami Nirgunananda
ist Yoga Vidya Acharya. Sie leitet das Yoga Vidya „Shivalaya" Retreatzentrum. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen. In Seminaren, Aus- und Weiterbildungen vermittelt sie ganzheitliche Spiritualität und ihr Wissen lebendig, klar und alltagsbezogen.

Erlebe die spirituelle Kraft von Swami Nirgunananda in ihren Retreats

Shivalaya Stille Retreat
Bad Meinberg, 19.- 26.7.20, 6.-13.12.20
Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis.
Ab 473 € pro Person für 7 Übernachtungen

Shivalaya Meditationsretreat
Bad Meinberg, 4.- 9.10.20
Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.
Ab 319 € pro Person für 5 Übernachtungen

20. bis 22. November 2020

Internationaler
YOGA KONGRESS
Teachers of Spirituality

Sollte es wegen Corona Reisebeschränkungen geben, versuchen wir, die ausländischen Referenten Live Online zuzuschalten.
Aktuelle Infos findest du unter:
yoga-vidya.de/event



Erlebe die Tiefe spiritueller Meister!

- Sai Maa
- Swami Jyothirmayah
- Gundecha Brothers
- Marshall Govindan Satchidananda
- Swami Paripurnananda Giri
- Sheikh Hassan Dyck
- Kali Ray
- Swami Amrita Suryananda
- Sukadev
- und viele mehr

Bitte Sonderbroschüre anfordern!
Preise: MZ 204 €; DZ 237 €; EZ 272 €; S/Z 177 €
Aktuelle Infos unter: yoga-vidya.de/ events

BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V

YOGA Vidya

Ein Virus hält die Welt in Atem

von Vicara Shakti Müller

Seit einigen Monaten ist der Alltag in Deutschland und auch in vielen anderen Teilen der Welt, nicht mehr so, wie wir ihn bis zum Ausbruch des Virus kannten.

Über die Entstehung und Ausbreitung des Virus, oder das Ausmaß der von der Regierungen verordneten Maßnahmen, ist schon viel gesprochen und geschrieben worden. Darauf möchte ich mich in meinem Artikel nicht weiter beziehen ...

Mir geht es um die YogalehrerInnen, um die TherapeutInnen und Menschen, die in anderen Heilberufen ihr täglich Brot verdienen und diesen Beruf oft auch als Berufung leben, deren Einnahmen auch vor Corona schon oft sehr knapp waren.

In meiner Funktion als Leiterin der Geschäftsstelle der Yoga Vidya Berufsverbände hatte ich in den letzten Wochen viele telefonische Gespräche mit Menschen, die von einem auf den anderen Tag keine Einnahmequellen mehr hatten. Auch die Yoga Vidya Seminarhäuser und Zentren standen vor einer großen Aufgabe, da wir als gemeinnütziger Verein keinen Anspruch auf Fördergelder der Rettungsschirme haben.

In den Gesprächen ging es für mich hauptsächlich darum, ein Ohr für eure Nöte zu haben und die spärlichen Informationen an euch weiterzugeben.
Das ist gar nicht so einfach, wenn es keine klaren Aussagen von Seiten der Regierung gibt, die bundesweit gelten - da hieß es für mich und mein Team dann recherchieren, regelmäßig Nachrichten verfolgen und bei verschiedenen Institutionen nachfragen.
Unser Wissen haben wir euch in einigen „Sonder-Corona-Newslettern" gebündelt zur Verfügung gestellt.

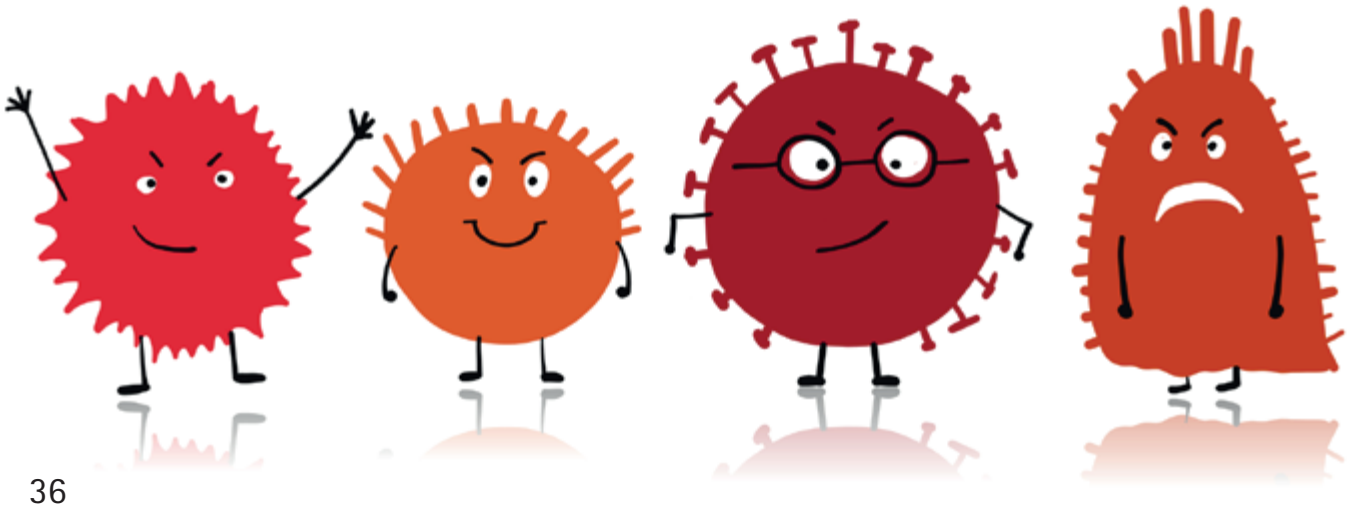
Folgende Fragen waren dabei besonders wichtig:
- Wo bekomme ich Geld? An welche Stelle kann ich mich wenden?
- Wann und wie kann der Unterricht wieder beginnen? Wie kann ich Online unterrichten?

Im Rahmen unserer Arbeit als Berufsverband haben wir Briefe an Politiker verschickt, auf die Not der YogalehrerInnen und anderer Heilberufe aufmerksam gemacht und mit der ZPP und anderen Institutionen verhandelt, um eine Anerkennung für die Online Präventionskurse und die Online Ausbildungen zu erwirken.
Präventionskurse dürfen ohne weitere Beantragung auch Online unterrichtet werden, die Yoga Alliance erkennt die Yoga Vidya Online Ausbildungen, die bis Ende September 2020 von euch besucht werden, formlos an.

Leider haben wir zum jetzigen Zeitpunkt aber noch keine Rückmeldung von der ZPP und dem GKV Spitzenverband, wie es sich mit der Anerkennung von Online Yogalehrer-Aus und Weiterbildungen verhält, um damit dann Präventionskurse unterrichten zu können. Hierüber halten wir euch auf dem Laufenden.

Einige Verbandsmitglieder sind in dieser besonderen Zeit neue Wege gegangen und haben ihr Angebot durch die Möglichkeit des Online Unterrichtens erweitert - dies ist natürlich nur ein Tropfen auf den heißen Stein, aber entspricht aus meiner Sicht der yogischen Haltung „**aus Krisen neue Fertigkeiten zu entwickeln und das Beste aus einer herausfordernden Zeit**" zu machen.

Sehr berührend fand ich auch die Rückmeldungen von verschiedenen Verbandsmitgliedern, die mir erzählt haben, dass ihre



oder wie kann ich als Yogalehrer/in **neue Wege** beschreiten?

TeilnehmerInnen sie finanziell in Form von Spenden unterstützen. Von diesem besonderen Spirit der Yogis hat auch Yoga Vidya profitiert. Nachdem die Quarantänezeit in Bad Meinberg einigermaßen überstanden war, haben wir hier begonnen, die Satsangs und Yogastunden live zu übertragen und dadurch Spenden zu sammeln. Mittlerweile gibt es auch Online Ausbildungen, die angeboten werden und auch in Zukunft als Alternative zu dem Unterricht vor Ort unser Angebot erweitern.

Von einigen Verbandsmitgliedern habe ich auch gehört, dass sie diese Zeit genutzt haben, um intensiver zu praktizieren und ihre Arbeit für die Zeit nach Corona neu auszurichten - es kamen besonders viele Anfragen von BYV Mitgliedern, die nun endlich mal Zeit hatten, sich um die Zertifizierung bei der ZPP zu kümmern oder ihre Internetauftritte zu überarbeiten.

Eine interessante Sache, um die ich mich auch persönlich gekümmert habe, ist die Möglichkeit der BAFA Förderung durch die Bundesregierung:

Hier werden Unternehmen und Selbstständige, die von Corona besonders betroffen sind, durch die Bundesregierung in Form einer Unternehmensberatung unterstützt. Ziel ist es, die Unternehmen/Selbstständigen für zukünftige Krisen - besonders im digitalen Bereich, besser aufzustellen:

Infos zu dem Förderprogramm der BAFA findest du unter folgendem Link:
bafa.de/DE/Wirtschafts_Mittelstandsfoerderung/Beratung_Finanzierung/Unternehmensberatung/unternehmensberatung_node.html

Da es sich nun dahingehend entwickelt, dass wir langsam wieder mit dem Unterrichten beginnen dürfen, möchte ich euch noch einige Informationen an die Hand geben, die euch den Einstieg erleichtern.

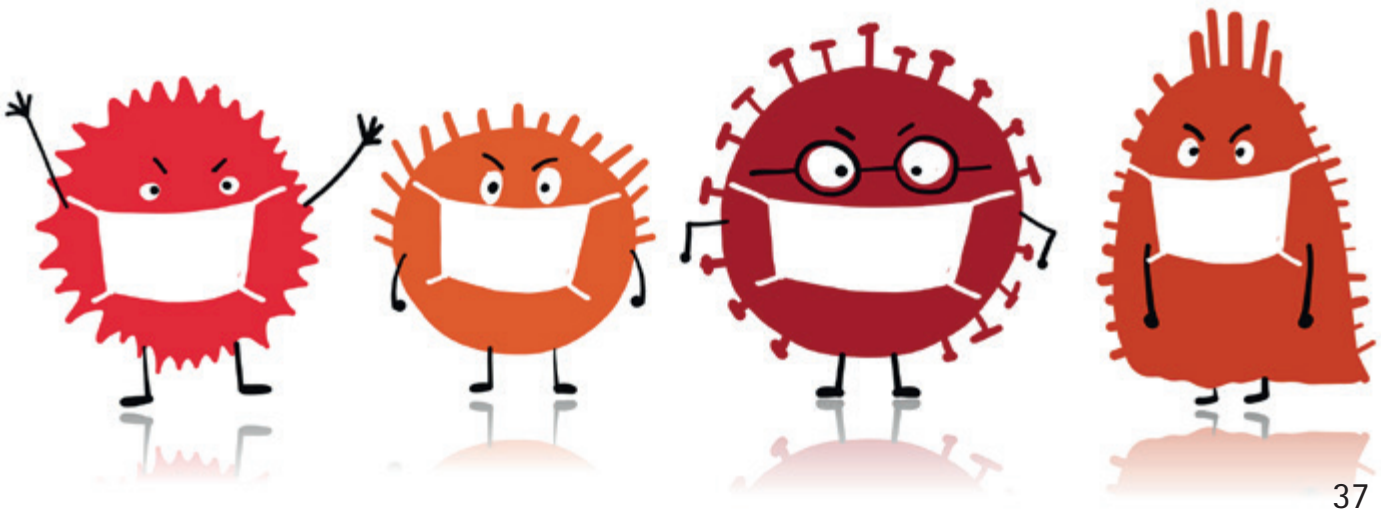
Mit dem letzten Newsletter wurde der Hygieneplan verschickt, den du nutzen kannst, um ihm beim Ordnungsamt vorzulegen.

- Wende dich vor der Wiederaufnahme deiner unterrichtenden Tätigkeit an dein Ordnungsamt, um zu erfragen, wie genau die Vorgaben für deinen Kreis/deine Stadt sind.
- Überlege, ob es sinnvoll ist, gleichzeitig Präsenz- und Online Unterricht anzubieten, damit du die Einnahmen degenerieren kannst, die du zum Leben benötigst.
- Hast du mit dem Finanzamt eine Stundung deiner Vorsteuer vereinbart?
- Hast du alle Fördergelder ausgeschöpft?

Viele Betreiber von Yoga Studios denken, dass für sie die Vorgaben für Fitness Studios gelten.
Vielmehr sind Yoga Zentren aber Stätten der Erwachsenenbildung. Auch der Leitfaden ZPP erkennt Yoga nur als Prävention auf dem Gebiet der Entspannung, nicht jedoch auf dem Gebiet Sport an.

In diesem Sinn wünsche ich euch weiterhin Gesundheit, Freude am Unterrichten und Gelassenheit für diese besondere Situation.

Vicara Shakti



Liebe Verbandsmitglieder,

an dieser Stelle habe ich, stellvertretend für die Geschäftsstelle der verschiedenen Yoga Vidya Verbände BYV, BYVG und BYAT, die Möglichkeit dich über Neuigkeiten oder interessante Themen zu informieren.

Als Berufsverband unterstützen wir in allen Fragen, die das Thema „Selbstständigkeit als Yogalehrer oder Unterrichtende" betreffen.
Unsere Mitgliederseiten bieten ein sehr großes Angebot an Antworten auf folgende Fragen: Steuerrecht, Zertifizierung von Präventionskursen durch die ZPP, Haftpflichtversicherung, Formulare, Verträge und Informationen für Selbstständigkeit und vieles mehr....

Es lohnt sich, immer mal wieder auf den Mitgliederseiten zu stöbern, da wir die Seiten stetig weiter entwickeln und überarbeiten. Gerne beraten wir auch telefonisch oder per Mail, falls es doch noch offene Fragen gibt:

05234/87-2113
berufsverband@yoga-vidya.de

Die Änderungen des Präventionsleitfadens haben für einige Unruhe gesorgt. Eine Informationsmail mit den wichtigsten Änderungen und Möglichkeiten, die du zukünftig als zertifizierter Yogalehrer hast, habe ich vor einigen Wochen verschickt. Sobald ich weitere Rückmeldungen vom GKV Spitzenverband bekomme, wirst du zeitnah darüber informiert.
An dieser Stelle nur so viel, dass wir sehr zuversichtlich sind, dass für alle zufriedenstellende Übergangsregelungen getroffen werden können.

BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.
Niddastrasse 76
60329 Frankfurt/Main
info@byv.de • byv.de

BYVG

Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater/innen, Kursleiter/innen und Therapeuten/innen (BYVG)
Lübecker Str. 8-10
50668 Köln
info@byvg.de • byvg.de • yoga-vidya.de

BYAT

Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten/innen (BYAT)
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
info@yoga-vidya.de • yoga-vidya.de



Vicara Shakti Müller ist Teamleiterin der Teams Berufsverband und Studien. Sie arbeitet als Angestellte bei Yoga Vidya und ist außerdem als selbstständige Yogalehrerin tätig. Freizeitbeschäftigung: Schamanismus und leitet gerne Schwitzhütten-Zeremonien.

Nun möchte ich euch die ersten Preisträger des Yoga Vidya Preises 2019 für nachhaltige und innovative Projekte vorstellen:

Leer laufen - voll freuen, der Yoga Vidya Pilgerweg

von Gopi Christine Holzer und Simone Schmitt

Die Idee war plötzlich da, wie es eben ist mit richtig guten Ideen... sie kommen wie von alleine: fast magisch erfüllen sie das Denken und alles geht ganz leicht:

Sie kam mitten im Teutoburger Wald, auf dem Weg vom Norden Deutschlands zum Xperience Festival - zu Fuß. Wir reisen als Duo DIE TABUTANTEN (Spontanes Schauspiel) sehr häufig quer durch Deutschland, wir touren meist mit der Bahn oder dem Auto, weil wir viele Requisiten und Kram zu schleppen haben. Umso mehr suchen wir seit einigen Jahren den Ausgleich beim Langstreckenwandern: viele Tage hintereinander durch verschiedene Regionen Deutschlands laufen, eintauchen in die unterschiedlichen Landschaftsformen, ungeplantes Sein mitten in der Natur und sich komplett leer laufen, bis man wirklich auf dem Weg angekommen ist. Für jeden ist es individuell, wann dieser Punkt gekommen ist. Spürbar ist der Moment dann, wenn jeder Schritt, den man tut, sich komplett einzigartig anfühlt, wenn das Denken an das Ziel oder an den Start des Tages aufhört und die Geräusche der Natur vollkommen in dich eindringen können. Manchmal kann es viele Tage des Wanderns dauern, manchmal kommt der Punkt recht schnell... unabhängig vom genauen Zeitpunkt ist aber klar, für jeden kommt er zur richtigen Zeit.

Die Idee

Als wir also auf unserem Weg zum Xperience Festival waren, um dort einen Workshop zum Thema Improvisieren anzubieten, kam die Idee. Und zwar nicht am schönsten aller Wandertage, die wir bis dato erlebt hatten. Nein, die Idee kam ausgerechnet am nebligsten und verregnetsten Tag, an dem wir vor lauter Nebel teilweise die Wegweiser nicht mehr sehen konnten. Aber man kann sich ja nicht aussuchen, wann eine Idee reif ist und sich zeigen will. Das Wichtigste daran jedoch ist, dass sie uns quasi gleichzeitig in den Kopf und ins Herz sprang. Wir wissen im Nachhinein nicht mehr, wer sie von uns zuerst ausgesprochen hatte, aber uns war beiden sofort klar, dass es irgendwie unsere Aufgabe sein wird, alle Yoga Vidya Ashrams zu Fuß miteinander zu verbinden und somit eine Art Pilgerweg zu entwickeln.





Simone Schmitt
ist Diplom Psychologin, Psychotherapeutin, Yogalehrerin (BYV), Wanderführerin, Theaterpädagogin und Schauspielerin für Spontanes Schauspiel DIE TABUTANTEN



Gopi
Christine Holzer
ist Sozialpädagogin, Yogalehrerin (BYV), Wanderführerin, Theaterpädagogin Schauspielerin für Spontanes Schauspiel DIE TABUTANTEN

Pilgerweg

Wir haben im Jahr 2006 die Yogalehrer/-innenausbildung bei Yoga Vidya gemacht und sind Yoga Vidya im Herzen sehr verbunden. Da wir durch das jahrelange professionelle Improvisationstheater geübt sind, eher „Ja und" anstatt „Ja, aber" zu sagen, entwickelte sich die Idee rasant, wir konnten den Gedanken weiterspinnen und schon Teile des Weges erlaufen. Ziel ist es zum einen, den Weg komplett zu gehen, dabei Niederschriften über die Route und die Art des Weges zu tätigen. Zum anderen suchen wir nach bio-vegan-freundlichen Unterkünften, in denen Yogis und Yoginis willkommen sind. Yoga Vidya Stadtcenter, die auf dem potentiellen Weg liegen, wurden bereits informiert, da manche von ihnen Übernachtungsmöglichkeiten arrangieren können oder Ideen haben, an wen man sich wenden kann. Dies alles soll dann in einem Wanderführer zusammengefasst und veröffentlicht werden.
In diesem Jahr werden wir weitere Teilstrecken erwandern, im Frühjahr steht der Süden Deutschlands auf dem Programm.

Preisverleihung

Ach ja, wie es nach der Wanderung zum Xpericence Festival weiterging? Wie es so ist mit guten Ideen...wir haben uns irgendwann im Frühling 2019 beim Yoga Vidya Innovations- und Nachhaltigkeitspreis beworben und haben den ganzen Sommer viel Zeit beim Wandern, auf Yoga Festivals und auf Tour verbracht. Auch unser Tourplan für den Herbst war bereits komplett ausgebucht und es gab nur noch ein einziges Wochenende, das ohne Termine war. Eines Tages kam dann eine E-Mail von Yoga Vidya, dass wir unter den ersten zehn Gewinnern seien und ob wir zum Yoga Kongress kommen könnten, um dort unser Projekt vorzustellen. Der Kongress fand genau an dem Wochenende statt, an dem wir Zeit hatten! Ein gutes Gefühl!
Und als dann im Sivananda Saal die Preisverleihung stattfand, ging das gute Gefühl in uns weiter. Wir waren überwältigt, dass wir den ersten Preis gewonnen haben! Wir sind so unendlich dankbar und freuen uns auf die weitere Umsetzung des Projekts.

Wir sehen uns... auf dem Weg.

ॐ नमः शिवाय

DER PFAU
MAYURASANA

Der Pfau ist die zehnte der zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Er ist eine stark aktivierende und kräftigende Gleichgewichtsübung. Besonders die Verdauungsorgane werden stimuliert. Auf geistiger Ebene entwickelst du Durchhaltevermögen und Konzentration.

Körperlich
- Gilt als wirkungsvollste Übung für die Verdauungsorgane, stärkt die Leber und Bauchspeicheldrüse
- Stärkt die Armmuskeln und erhöht die Lungenkapazität
- Hilft, das ganze Nervensystem zu regenerieren
- Gedehnte Muskeln: Schultermuskeln
- Gestärkte Muskeln: Pectoralis (Brustmuskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Unterarmmuskeln, Trizeps (Armstrecker), Longissimus (lange Rückenmuskeln), Gluteus (Gesäßmuskeln)

Energetisch
- Stark aktivierend und aufweckend
- Sehr empfehlenswert am Morgen und immer dann, wenn Energie schnell und effektiv aktiviert werden soll
- Angesprochene Chakras: Manipura, Ajna

Geistig
- Entwickelt Durchhaltevermögen, Selbstbewusstsein, Mut, Konzentration, Willenskraft und Gleichgewicht

Geistige Entsprechungen
- Ich bin stark.
- Ich bin im Gleichgewicht.
- Ich bin konzentriert.
- Ich schwebe über den Dingen.
- Ich behalte den Überblick.
- Ich überwinde meine Trägheit.
- Ich bin schön und voller Anmut wie ein Pfau.
- Mein Wille ist stark.



Anleitung für den Pfau

1 Vom Fersensitz ausgehend, gib deine Knie auseinander und bringe deine Hände dazwischen auf den Boden. Die Arme sind etwas angewinkelt, die Finger zeigen zu dir. Die kleinen Finger und Ellbogen berühren einander.



2 Gib dann den Kopf auf den Boden und beginne, das Gewicht auf die Hände zu verlagern.



3 Strecke die Beine nach hinten aus. Verlagere noch mehr Gewicht auf die Hände; die Arme bleiben stabil. Dies ist der halbe Pfau.



4 Hebe zunächst den Kopf.



Tipp: Platziere vor dir am Boden ein Kissen für den Fall, dass du beim Üben doch mal nach vorne kippst …

5 Verlagere dann dein Gewicht leicht nach vorne, bis sich die Füße vom Boden lösen. Halte die Stellung einige Atemzüge lang.



Ausatmend senke Knie und Füsse und komme so aus der Stellung. Lockere danach deine Handgelenke.

Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch



Mutter sein und Praktizierende

Eine Yogini der neuen Zeit

von Gopi Jana Kretschmer

Wenn ich daran zurückdenke, wie und wann ich mit Yoga begonnen habe, dann muss ich mir eingestehen, dass ich doch sehr von der neuen technologisierten Welt geprägt wurde.

Ich war 19 Jahre alt, als ich damals bereits einiges von Yoga gehört, doch bis dato selbst nicht ausprobiert hatte. Ich steckte zu dem Zeitpunkt in einer tiefen Lebenskrise. Mein Sohn war damals bereits vier Jahre alt und ich lebte gemeinsam mit ihm in unserer ersten Wohnung. Mit dem Vater meines Sohnes gab es damals sehr belastende Probleme, die Gerichtsverhandlungen nach sich zogen und sehr kraftraubend waren. Diese Zeit war schwierig für mich und meinen Sohn. Ich suchte verstärkt nach Halt. Ich hatte mich schon immer für die verschiedensten Religionen und Mystiken interessiert, doch kam ich nun an einen Punkt, an dem ich mehr Praxis suchte.

Mein Weg zu Yoga Vidya

In meiner neuen Wohnung hatte ich das Glück, einen eigenen PC mit Internetverbindung nutzen zu können und so suchte im Internet nach Meditationen und Yoga-Angeboten. Sehr schnell stieß ich bei YouTube auf eine Anfängerstunde von Yoga Vidya, die Sukadev leitete. Ich schaute mir zunächst eine ganze Sequenz an und machte diese dann Schritt für Schritt nach. Ich kann gar nicht genau das Gefühl beschreiben, was ich damals empfunden habe, als ich den Sonnengruß nach einigen Tagen fließend praktizieren konnte und in den Schulterstand kam und ihn halten konnte. Es fühlte sich in etwa so an, als wenn sich mein gesamter Körper an etwas erinnern könnte und nun endlich die Gelegenheit hatte, diese Freiheit, dieses Aufatmen wieder zu spüren und zu erleben. Ich hatte etwas wiederfinden dürfen, was ich schon irgendwoher kannte. Ab diesem Zeitpunkt wurde Hatha Yoga meine tägliche Praxis. Yoga Vidya und die Videos mit Sukadev waren ein Segen. Ich hatte nun praktische Werkzeuge in der Hand, um mit meinen täglichen starken Emotionen, wie Angst, Wut und Hilflosigkeit umgehen zu können.
Ich fühlte mich gestärkt und ermächtigt, mein Leben in Selbstverantwortung mit all seinen Herausforderungen anzunehmen und zu gestalten. Ich wurde achtsamer im Umgang mit meinem Sohn und mit meinen Mitmenschen. Ich merkte immer öfter, wie ich mit einer gewissen Leichtigkeit auch in stressigen Situationen gelassen und liebevoll bleiben konnte. Mein Fernsehkonsum nahm drastisch ab und ich begann mich vegetarisch zu ernähren.

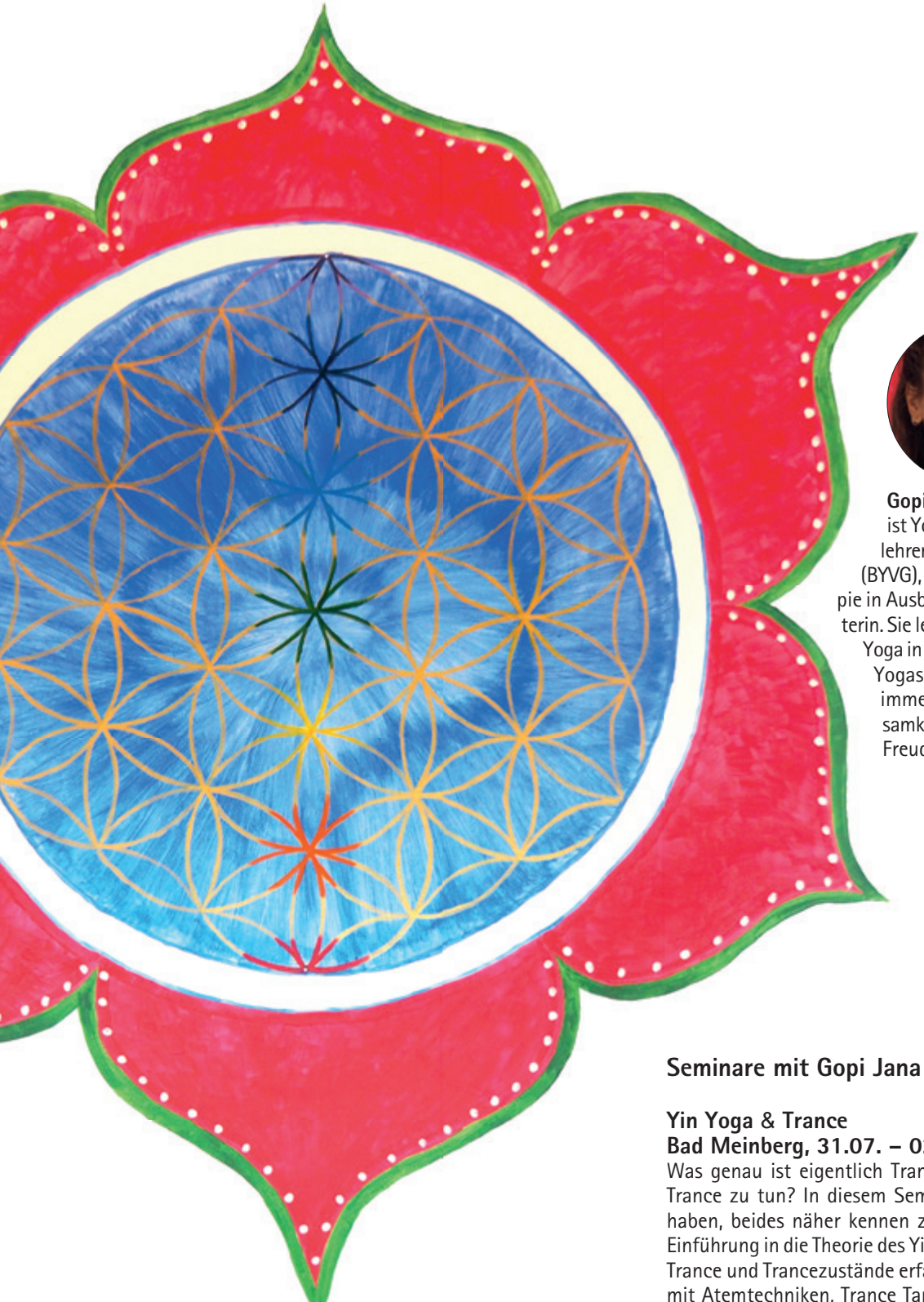
Wie ein Fisch im Wasser – meine Yogalehrerausbildung

Bereits während meines Politik Studiums kam der Gedanke öfter auf, eine Yogalehrerausbildung zu machen. Dass ich diese dann bei Yoga Vidya machen würde, war ganz klar für mich. Ich wollte noch tiefer in die Materie Yoga einsteigen, weniger mit dem Gedanken, auch später einmal Yoga zu unterrichten. So meldete ich mich nach meinem absolvierten Studium bei Yoga Vidya in Hamburg Harburg für die 2- jährige Yogalehrerausbildung 2016 an. Ich brauchte keinen Infotag zu besuchen, denn ich wusste, dass dies das Richtige war. Denn zu diesem Zeitpunkt praktizierte ich Yoga seit 9 Jahren und war ebenso lange mit Yoga Vidya über das Internet und Bücher bereits vertraut und verbunden. So fühlte ich mich wie ein Fisch im Wasser, als es mit der Ausbildung losging. Als das erste Ausbildungswochenende in Bad Meinberg stattfand, öffnete sich nochmal eine andere Tür für mich. Es war wie zu Hause anzukommen. Der große Samstagsabend - Satsang ließ gefühlt mein Herz fast zerspringen und ich empfand eine große Dankbarkeit und Freude. Während der 2- jährigen Yogalehrerausbildung vertiefte sich mein Wissen und meine Yoga - Praxis sehr. Ich unterrichtete dann eine Zeitlang im Stadtzentrum bei Yoga Vidya Hamburg Harburg. Immer mehr merkte ich, wie viel Freude mir das Unterrichten machte. Zu diesem Zeitpunkt habe ich in einer Flüchtlings- und Obdachlosenunterkunft für die Stadt Hamburg gearbeitet und nebenbei Yoga unterrichtet.

Das Puzzle fügt sich zusammen – Soziale Arbeit und Yoga

Seit über einem Jahr bin ich nun selbstständige Yogalehrerin und leite ein kleines Yogastudio in Hamburg - Wilhelmsburg. Mir ist es eine Herzensangelegenheit, Yoga mit Menschen zu teilen, die von allein nicht zum Yoga kommen würden. Die Erfahrungen die ich während der Arbeit in sozialen Einrichtungen, neben und nach meinem Politikwissenschaftsstudium gesammelt habe, kann ich nun zusammenfügen. Soziale Arbeit mit Yoga zu verbinden, ist mir ein wichtiges Anliegen. Ich habe damals Politikwissenschaft studiert, da ich mithelfen wollte, die Welt schöner und friedlicher zu gestalten. Durch Yoga konnte ich zunächst selbst meinen inneren Frieden kultivieren und diesen dann auch nach außen ausstrahlen. Jugendeinrichtungen und Schulen sind Orte, an denen ich Yoga unterrichte. Mit Kindern und Jugendlichen Yoga zu machen und Mantras zu singen ist für beide Seiten immer wieder eine schöne Erfahrung und ein Geschenk. Ein sehr persönliches Anliegen ist mir die Arbeit in einer sozialen Einrichtung für junge Mütter und Frauen mit psychischen Erkrankungen, in der ich selbst damals die ersten drei Jahre mit meinem Sohn gelebt habe. Dass ich Yoga heute in ebendieser Einrichtung unterrichte, in der ich von 15-18 Jahren meine Mutterrolle in Ruhe annehmen konnte, ist wie ein Dankesgebet. Zum einen natürlich an den Himmel, und zum anderen an die Einrichtung selbst. Die Einrichtung bietet den jungen Müttern und den psychisch kranken Frauen den Raum, sich geborgen, unterstützt und geschützt zu fühlen. Dass ich mit meinem Yogaangebot ein kleiner Teil davon sein darf, macht mich sehr glücklich.

„Sei du die Veränderung, die du dir für die Welt wünschst“ (*Mahatma Ghandi*)
ist mein Leitspruch und die Kompassnadel, nach der ich mein Leben ausrichte und Heilung erfahren kann. ■





Gopi Jana Kretschmer
ist Yogalehrerin (BYV), Mantra Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Heilpraktikerin für Psychotherapie in Ausbildung und Trance Tanz Presenterin. Sie leitet das Soham Ananda- Zeit für Yoga in Hamburg Wilhelmsburg. In ihren Yogastunden führt sie die Teilnehmer immer wieder in die Stille und Achtsamkeit und begleitet die Stunden mit Freude und Enthusiasmus.

Seminare mit Gopi Jana Kretschmer

Yin Yoga & Trance
Bad Meinberg, 31.07. – 02.08.2020
Was genau ist eigentlich Trance und was hat Yin Yoga mit Trance zu tun? In diesem Seminar wirst du die Gelegenheit haben, beides näher kennen zu lernen. Du wirst eine kleine Einführung in die Theorie des Yin Yoga und näheres zum Thema Trance und Trancezustände erfahren. Zudem wird das Seminar mit Atemtechniken, Trance Tanz und Trance Reisen begleitet werden. Es wird mit Augenbinde praktiziert, was die Innenschau zusätzlich intensiviert.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Dich selbst annehmen – Liebe dich so wie du bist (mit Gopi Jana und Bernado Juni)
Nordsee, 18.–20.9.20
Wir widmen uns der Selbstliebe und Selbstannahme.
In dem wir uns begegnen finden wir heraus, wo wir stehen und wie wir empfinden
Mit Partnerübungen, Bhakti, Yin Yoga und schamanische Reise und gemeinsamen Singen.
153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Der Yogakongress des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrerinnen und Lehrer e.V. vom 15. bis 17. November 2019, das Thema:

Yoga – Weisheit & Dynamik

Eindrücke von Christine Endris (BYV)

Beim Yogakongress ist (fast) immer alles außergewöhnlich. Ein namhafter Neurowissenschaftler, Arzt und Buchautor sitzt morgens um viertel nach acht – mit Socken an den Füßen – zu Füßen Sivanandas, wartet auf die Zuhörer seines Vortrags und wundert sich ein wenig - mit Socken, das habe er auch noch nie gemacht; ein internationaler Autor und Filmemacher preist begeistert diese Yogastadt, so etwas habe er noch nie zuvor gesehen; Honoratioren aus nah und fern sitzen auf Stühlen und Kissen – jawohl, mit Socken – und warten auf die Eröffnung des 22. Yogakongresses.

Sukadev begrüßt die Gäste und berichtet Aktuelles: 650 Teilnehmer sind angemeldet. Es ist der erste Kongress nach Eröffnung des großen Mahameru-Komplexes. Dieses Haus zwischen der Chakrapyramide und Haus Shanti wurde vollständig saniert und umgebaut und erst im Frühjahr 2019 eingeweiht. Hier ist nun der Küchenbereich zu Hause mit vielen großen und kleinen, sehr schönen Speiseräumen und dazu noch viel Platz zum Essen im Freien. In den höheren Etagen können Sevakas wohnen. Viele Räume werden noch ihrer endgültigen Bestimmung übergeben.

Ein Gramm Praxis .....

Der Kaufvertrag für einen Teil des Silvaticumparks neben den Gebäuden ist unterschrieben. Bei den Grußworten der Ehrengäste zeigen sich wie bisher in all den Jahren auch eine breite Basis von Vertrauen, viel Wohlwollen und die Bereitschaft zu intensiver Zusammenarbeit. Bad Meinberg und der Landkreis Lippe profitieren vom Ruf und den Aktivitäten der „Yogastadt", Yoga Vidya selbst natürlich auch. Hier wird Raum geschaffen für die Verbreitung von Yoga, Ayurveda, dem Wissen vom Menschen in seiner unermesslichen Ganzheitlichkeit. Und – wie es immer wieder von den Gästen und Teilnehmern gesagt wird: Yoga ist Friedensarbeit und hier wird sie tagtäglich gemacht! „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie" - Swami Sivananda (1887 bis 1963), in dessen Tradition wir leben, lernen und lehren, hat es seinerzeit auf den Punkt gebracht!

Sukadev zum Kongressthema: Yoga ist die älteste Weisheitslehre überhaupt, 2000 bis 5000 Jahre alt, und die alten Schriften wie die Upanishaden bestehen in all dieser Zeit unverändert.

Jede Kultur braucht eine Grundweisheit, auf die sie sich stützen kann. Die Dynamik entwickelt sich beim Praktizieren, angepasst an die Erfordernisse der Zeit. Als Sukadev mit Yoga anfing, gab es das Konzept Yogamatte nicht, es gab auch kein Meditationskissen. Das Wort Akroyoga existierte nicht, Rückbeugen, Drehungen und Vorwärtsbeugen wurden gerade ganz vorsichtig eingeführt. Unsere heutige Physiotherapie erlaubt alles, wie es der Mensch für sich braucht, einzig die aktuellen Erkenntnisse aus der Forschung werden berücksichtigt. Yoga Vidya arbeitet auf allen Ebenen mit Wissenschaftlern, Ärzten, Krankenkassen, Physio- und Psychotherapeuten zusammen und kann durch eigene Erfahrungen und die aktive Unterstützung von Forschungsprojekten eminent viel erreichen. Yoga Vidya gibt darüber hinaus Antworten auf viele Fragen, die uns aktuell bewegen, wie Klima, Gesundheit und Friedensarbeit. Dreieinhalb Millionen Deutsche praktizieren Yoga regelmäßig, zehn Millionen haben Yoga schon einmal geübt, es bleiben 75 Millionen Deutsche, die noch kein Yoga gemacht haben ... ja, da könnt ihr euch leicht vorstellen, was Sukadev dazu meint! Seid dynamisch, um aus den alten Weisheitslehren heraus Yoga in die Welt zu tragen!
Bad Meinberg macht es vor: Xperience Festival, Kinderyoga-Kongress, Ayurveda-Kongress, Musikfestival – das jährliche Programmheft legt ein buntes, umfangreiches Zeugnis davon ab.

Nicht alle Yogis sind zwangsläufig empathisch

Wissen ist Strömungen unterworfen und muss sich fortwährend erneuern. Auch spirituelles Wissen entwickelt sich, kann aber auch einmal zum Stillstand kommen, Sukadev gebraucht dafür den Begriff „Geistige Trockenheit" und leitet dann zur Empathie über. Grundlagen der Empathie gehören zur Weisheit dazu, aber - nicht alle Yogis sind zwangsläufig empathisch. Da ist also noch Luft drin .... Weisheit entsteht durch Unterscheidungsfähigkeit, durch das Erleben reinen Bewusstseins, durch das Üben von ganzheitlichem Yoga und die Erfahrung von Öffnung. Der Weltyogatag trägt inzwischen einen erheblichen Anteil zu diesen Erfahrungen bei.

Den ersten Vortrag hält **Swami Nityamuktananda Saraswati (Dr. Christa-Maria Herrmann)**. Sie promovierte im Fach Öko-Philosophie und studierte auch in den Bereichen Theologie, Erziehung, Psychologie, Yoga, Taoismus und Zen und unterrichtet weltweit. Ihr Thema **Die Dynamik zwischen Wissen und Weisheit**.
Ihr erster Satz lautet: Niemand kann Wahrheit wissen und sagen! Unser „Wissen", das wir hören oder lesen, die Informationen, die permanent zu uns kommen, nehmen wir nur entsprechend unserer aktuellen Konditionierung auf. Es gibt keine Fakten. Sie sind abhängig davon, wer das Wort sagt und wer das Wort hört! Wir stellen das Gehörte für „unsere Geschichte" um, dem entsprechend beispielsweise, was wir wissen, was wir wollen, wofür wir besondere Aufmerksamkeit haben. Wir können gar nicht anders. Aber: Wir können unser Bewusstsein erweitern, somit ändert sich die Aufnahmefähigkeit.

Wege zur Weisheit können sein:

- Offenheit
- Akzeptanz, andere Perspektiven einschließen
- Dankbarkeit
- Vergebung
- nicht voreilig urteilen
- Resilienz
- kein Neid, kein Bedauern
  denn: Alles ist!

Wo fängt mein Ich an?

Weisheit ist für Swami Nityamuktananda Transzendenz von Wissen, die Form aufzugeben hin zum Licht, zur Energie, zu höheren Schwingungen. Leben ist ein ständiger Prozess. Unsere Körperzellen erneuern sich permanent, wir werden ständig „neu geboren". Wir bewegen uns innerhalb einer allwissenden intelligenten Energie. Mit diesem Bewusst-Sein können wir unsere Ego-Identifikationen auflösen, denn, zum Beispiel: mein Atem ist dein Atem – wer könnte das leugnen? Wo fängt mein Ich an, wo hört es auf? Wir können unsere Anhaftungen, die Vorstellung, die wir oder andere von uns haben, auflösen, wenn wir permanent unseren Horizont erweitern. Swami Nityamuktananda sagt: Das Individuum ist eine Kulturlüge, sowohl biologisch als auch mental.
Die Veden beschreiben die ganze Wahrheit in wenigen Sätzen: Alles ist Brahman. Brahman ist absolutes Wissen. Ich bin dieses absolute Bewusstsein. Ich bin Brahman. Das Wissende und das Wissen sind gleich.
Wir sind die Werkzeuge, durch die sich Brahman ausdrückt und zeigt. Verehre dich in deinem Selbst, verehre das Göttliche in dir! Leben und Sterben sind die gleichen Prozesse.
Swami Nityamuktananda hat viel zu sagen! Zum weiteren Verständnis schaut euch ihren Vortrag an, den Yoga Vidya in YouTube eingestellt hat, wie die meisten der hier genannten Vorträge auch.

Viele Wege führen zum Ziel

Shai Tubali spiritueller Lehrer, internationaler Autor und Filmemacher. Als erstes freut er sich sehr darüber, in Bad Meinberg zu sein. So etwas wie hier habe er noch nie gesehen! Dann spricht er über **Die sieben Chakrapersönlichkeitstypen und dein spiritueller Weg**.
Wir beginnen mit einer gemeinsamen Chakrakonzentration mit Farben von unten nach oben. Wo spüren wir die meiste Energie? Dort könnte unser Seelenzugang zur Welt zu finden sein. Jeder Mensch hat seine Eigenheiten, auch Meister. Die Wahrheit ist ein Diamant mit verschiedenen Facetten, sagt Shai Tubali. Der Weg über die sieben Chakras ist eine Möglichkeit, dorthin zu gelangen. Er beschreibt deren Charakteristik und die menschlichen Eigenschaften. Beim *Sahasrarachakra* kommt er zu den *Yogis* und *Yoginis*, einer „seltenen Spezies, die sich der Welt nicht sehr zugehörig fühlt, keine tiefen Beziehungen eingeht und eher in Klöstern oder Höhlen lebt. Manche fürchten gar, von der Gnade ausgeschlossen zu sein". Als mögliche Wege aus dem letztgenannten Dilemma nennt er: Am feinstofflichen Körper arbeiten, sich selbst akzeptieren, lange Meditationen mit geschlossenen Augen, so dass der Schleier sich lüftet. Wir wissen es ja, viele Wege führen zum Ziel.

Die Zeit bis zu den Abendvorträgen ist gut ausgefüllt. Im Angebot sind:

- Abendessen von 17.30 bis 19.15 Uhr im Haus Mahameru
- kleine *Puja*
- Infostände über die Yoga Vidya Berufsverbände, Ausbildungen und Fortbildungen, über Ayurveda und Seva (Mitarbeit bei Yoga Vidya)
- Mitgliederversammlung des Berufsverbandes der Yoga und Ayurveda Therapeuten
- ein kurzes Konzert mit Sitar und Tabla „zum Abtauchen und Einstimmen auf den Satsang"
  Ich teile mir die Zeit für beides ein, Abendessen und Konzert. Es war eine ausgezeichnete Wahl.

Der *Satsang* um 20 Uhr vereint alle Kongressteilnehmer in der Meditation und beim Mantrasingen. Hier ist die Verbundenheit am deutlichsten zu spüren - hunderte von Menschen gemeinsam in der Stille und beim Singen. Das macht Freude und wirkt lange nach.

Anschließend der Vortrag von **Arndt Büssing**, Arzt und Professor für Medizintheorie.
Thema **Geistliche Trockenheit bei Yoga-Übenden**.
Gemeint ist das Gefühl, Gott sei nicht mehr präsent, man sei alleine mit seinem Glauben und auf seinem spirituellen Weg. Die Begeisterung ist weg, persönliche Probleme tun ein Übriges. Das wirkt wie ein Burnout oder eine Depression, Arndt Büssing hat dazu geforscht - auch Yogapraktizierende wurden befragt - und mit einem Kollegen ein Buch veröffentlicht.
Acedia, die Trägheit, *Tamas* im Yoga genannt, ein Grundproblem des Menschen. Man kann in allem zu viel oder auch zu wenig tun. Es helfen:

- Selbst-Hingabe und demütiges Vertrauen
- Zuwendung zu anderen
- Geduld und Treue
- größere geistige Tiefe
- eventuell auch: Methodenwechsel, also das, was wir gerade tun, zu überdenken!

Der zweite Vortrag des Abends von **Prof. Dr. Joachim Bauer**, Arzt, Psychotherapeut, Neurowissenschaftler und Autor trägt die Überschrift **Warum und wie können sich Menschen gegenseitig verstehen? Neurowissenschaftliche Grundlagen der Empathie.**
Die unterschiedlichen Zustände des Menschen in der hinduistischen Yogatradition werden einführend kurz dargestellt:
Das ewige Selbst wird als Atman bezeichnet, die uns innewohnende Göttlichkeit.
Zudem hat der Mensch einen stofflichen und einen feinstofflichen Körper. Unsere Feinstofflichkeit setzt sich zusammen aus *Ahamkara* (Ich-Bewusstsein), *Chitta* (Geist, Gemüt), *Manas* (Denken, Fühlen, Wollen) und *Buddhi* (Vernunft).

Verstehen durch Resonanz und Verstehen durch Hirnen

In der heutigen Neurowissenschaft wird die Entwicklung des Selbst über zwei Wege gegenseitigen Verstehens beschrieben: Verstehen durch Einfühlung (Resonanz) und Verstehen durch Nachdenken (Hirnen). Resonanz findet ständig statt, wir spüren, was andere fühlen oder denken, und wir freuen uns oder leiden mit. Prof. Bauer berichtet von entsprechenden Versuchen: Sticht sich jemand mit der Nadel in den Finger, geht das Gehirn messbar und gefühlsmäßig in Resonanz, das Gleiche geschieht bei zugeschauten Bewegungen - die Handlungen werden „gespiegelt". Kleinkinder strecken die Zunge heraus, wenn wir es ihnen oft genug vorgemacht haben. Das neuronale Resonanzsystem aktiviert beim Zuschauer Neurone mit der Zuständigkeit für eigene Handlungen. Sie sind messbar im cingulären Cortex (s. Internet).
Bei Lehrern, die eine starke Ausstrahlung haben, gehen die Schüler in Resonanz, lernen fleißig und gern; mit dem Charisma einer Valium 20 wird das nichts, oder nicht so gut ... so Professor Bauer. Er selbst bevorzuge die Körpersprache eines doppelten Espresso – dazu kann ich nur sagen: Gebannt hören alle zu! Das klappt gut!
Resonanzsysteme im Alltag wie Schmerz, Angst, Ekel und Freude wirken auf andere, vorausgesetzt, sie befinden sich in unserem Einflussbereich. Indem wir z.B. unsere Partner immer wieder mit neuen Augen sehen und unsere Wertschätzung zum Ausdruck bringen, stellen wir eine lebendige Resonanz her. ➔

Die Macht des Wortes schlägt überall durch

Unsere Selbst-Gewissheit hat im Gehirn einen neurobiologischen Ort, wo wir Informationen über uns abrufen können wie z.B.: Was ist meine Persönlichkeit? Oder Fragen stellen zum Thema Ich – andere – wir. Ein weiteres Experiment: Ein Proband hört feedbacks seiner besten Freunde zu seiner Person – er freut sich, das Gehirn reagiert messbar.
Der Geist wirkt auf den Körper. Die Macht des Wortes schlägt überall durch, das müssen wir uns stets bewusst machen im eigenen Tun! Auch das Immunsystem geht mit uns in Resonanz! Wir werden leichter gesund, wenn wir daran glauben, gesund zu werden! Joachim Bauer sagt am Ende seines Vortrages: Wir sind hier zusammen, um uns gegenseitig zum Positiven aufeinander einzustimmen! Ich empfinde dies als Balsam für meine Seele in diesen merkwürdigen Zeiten. Ein Glück, dass es am Sonntag einen weiteren Vortrag von ihm gibt.
Mehr zum Thema findet ihr als Vorträge und Interviews bei YouTube. Literatur und Hörbücher gibt es auch reichlich.

Der erste Tag endet mit einem hinreißenden **Konzert** mit Saxophon, Flöte, Gitarre, Trommeln und Sänger zum Mittanzen, was auch weidlich genutzt wurde!
Ausgleich muss sein!



Samstag

Mein „Wecker" musiziert um 5.20 Uhr, um 6 Uhr sind drei verschiedene Meditationen möglich, danach gemeinsamer Satsang. Am Beispiel von Hanuman stellt **Sukadev** das Kongressthema dar: Hanuman war ein Verehrer Ramas, physisch sein Diener, geistig ein Teil von ihm und auf höchster Ebene war er Rama. „Ich bin du" sagte dieser. Wir alle sind das Göttliche, manifestiert auf der Erde als Diener Gottes und physisch begrenzt, auch wenn wir Gutes bewirken wollen - und doch: Gott wirkt durch uns, sogar durch unsere Fehler, so Sukadev.
Ich bin du – *Aham Brahma Asmi*, ich bin Teil des Göttlichen, bewegungslos, zeitlos, im tiefsten Innern Atman. Wir stellen uns in den Dienst des Göttlichen mit dem Vorsatz „bitte, tue für mich das Richtige!"

Amadio Bianchi, Präsident des World Movement für Yoga und Ayurveda u.v.m. hebt in seinem Vortrag die Unterscheidungskraft hervor. Immer ist das Wichtigste, welche Intention darin steckt. Wir müssen auf das innere Gleichgewicht achten, auf Zufriedenheit. Wo steckt meine Gier? Achtsamkeit ist oberstes Gebot.

Das Seminarhaus ist ein Kraftfeld!

Es folgt **Wie du am Wuchs von Bäumen gute Orte für Yoga und Meditation erkennen kannst** mit **Guntram Stoehr**, Architekt, Baubiologe, Schwerpunkt Geomantie.
Er beginnt seinen Vortrag mit einem schönen Bild: Wenn wir auf einer Wiese liegen und eine Ameise krabbelt über unseren Bauch, dann könnte diese denken „Oh, was für ein wunderbarer Kraftort!" Genau so geht es uns: Wir fühlen uns an bestimmtem Stellen wohl, andere gefallen uns gar nicht. Geomantie ist die Sehergabe, Weisheit aus der Erde zu schöpfen. Man könnte auch sagen, sie befasst sich mit den Chakras in der Landschaft. Sind wir an einem Kraftort, so verändert sich der Körper, die Gedanken kommen auf eine höhere Ebene. Das Seminarhaus ist beispielsweise ein Kraftfeld, wir werden stets von hier aus verändert nach Hause gehen. Die Lebenskraft des jeweiligen Ortes ist das Wichtige. Werden Flächen versiegelt, wird dort die 3. Generation nicht mehr gesund bleiben können. Monokulturen bewirken das Gleiche, und das Schlimme ist: WIR tun das natürlich nicht, es sind die anderen, die da draußen, die Autofahrer, die Geldgierigen usw. usw. ....!!!
Guntram Stoehr gibt uns Hinweise auf positive Orte, wo es sich gut meditieren lässt. An Waldrändern ist die Artenvielfalt und die Lebenskraft besonders groß. Die Weisheit der Natur ist alldurchdringend. Wir erfahren zum Beispiel, dass rankender Efeu die Lebenskraft eines Baumes stärkt – das wusste ich auch nicht! Nur am Haus sollte er entfernt werden. Wir können bitten: **Schenke mir Erfahrung in deinem Haus! Ich möchte von dir lernen.**
Wir haben viele Bilder von ganz verschiedenen Baumformen gesehen. Das Grün wird immer weniger, die Vielfalt schwindet. Wir wissen, was wir zu tun haben, es ist auch unsere Verantwortung! Aufgepasst: Guntram Stoehr gibt im März einen Workshop bei Yoga Vidya. Er macht auch geomantische Exkursionen und hat ein Buch zum Thema geschrieben.

Jetzt ist der Körper dran!

Vier parallele Yogastunden und sechs Wokshops, alles zur gleichen Zeit! Ich aktiviere meine mit Weisheit gepaarte Entscheidungshoheit, lausche in mich hinein und höre meinen Körper sagen: Ich brauche jetzt eine Mantra Flow-Yogastunde. Sundaram zieht mit seiner Musik die Menschen in die Wirklichkeit, ins Hier und Jetzt und darüber hinaus. Katyayani, die schon lange mit ihm „zusammenarbeitet", leitet mit ihrer ruhigen Stimme und mit feinen Einfällen die Yogastunde an. Harmonie und Loslassen!

Speisen im Mahameru

Von 8.30 bis 13 Uhr gibt es Brunch. Ausreichend Zeit und ausreichend Raum – das ist eine schöne neue Erfahrung! Die verschiedenen Speiseräume muss man gesehen haben, kleine, große, bunte, helle, stille, alles ist dabei. Essen, was das Herz begehrt: Salat, Brot und Brötchen, Saucen, Suppen, Brei, Obst, Müsli, Milch, Quark und Joghurt - Schwerpunkt vegan – Gemüse, Beilagen. So lecker! An die Küche geht meine allergrößte Hochachtung. Es ist ja nicht allein das Zubereiten, es wird ja auch geputzt, abgeräumt, gespült und nachgeliefert am laufenden Band.
Vielen herzlichen Dank!

Herr Wittstamm ist auf einer Mission!

Yoga ist für alle da! Die Hauptasanas und ihre Varianten im Yoga50plus mit Willem Wittstamm. Herr Wittstamm ist auf einer Mission, er brennt für sein Yoga, sagt er als erstes. Er sieht, dass ältere Menschen ganz begierig danach sind, Yoga zu erlernen. Jeder Mensch kann jederzeit Yoga machen, ist sein Leitsatz. Yogabücher mit twiggymäßigen Frauen im Rad mit Sonnenuntergang auf Felsen im Meer sind da wenig hilfreich. Alle, gerade auch die Älteren, wollen normal behandelt werden. Yoga auf dem Stuhl eröffnet ihnen den Zugang zum Praktizieren, das ist seine Erfahrung seit vielen erfolgreichen Jahren. Es boomt, sagt er, und spricht so mitreißend, dass man sich das gut vorstellen kann. Er nimmt seine Klientel ernst und reißt doch liebend gerne jeden Scherz, der sich anbietet.

Der „Krieger" auf einer Pobacke

Yoga auf dem Stuhl ist kein Stigma. Jede Übung ist auf einem Stuhl machbar, wie das auch für Business Yoga gilt. Wir erleben es später beim gemeinsamen Üben. Für seine TeilnehmerInnen ist die Gruppe auch eine *Sangha*, ein Kreis von Gleichgesinnten, die sich gegenseitig stützen und falls nötig auch tragen. Und ihre Freude teilen. Ich glaube ihm aufs Wort, dass er an Weihnachten von Plätzchen und anderem Naschwerk nur so überhäuft wird. - Wir machen den Sonnengruß komplett auf einem stabilen rutschfesten Klappstuhl, den Krieger auf einer Pobacke, die Drehsitze in allen Variationen – er hat tausend Ideen, die in seinem Buch „Hallo Alter" zu finden sind. Schaut nach im Internet. Im März gibt es auch ein Seminar mit Willem Wittstamm in Bad Meinberg.

Der feierliche Abend*satsang* beginnt schon um 19.30 Uhr, ausnahmsweise eine halbe Stunde früher als sonst, und wird, wie jeden Samstag, von Yoga Vidya live übertragen.

Anschließend ein Höhepunkt des Kongresses: Bekanntgabe der **Preisträger des Yoga Vidya Preises für Nachhaltigkeit und Innovation.** Zehn Teilnehmer wurden eingeladen, drei werden mit Geldpreisen ausgezeichnet.

Ein Projekt zur Nachhaltigkeit wird außerhalb des Wettbewerbs vorgestellt: Yogamatten aus recycelten PET-Flaschen – solange diese noch in diesen Mengen kursieren. Drei junge Frauen dachten sich, wenn Adidas Sportschuhe daraus herstellen kann, muss das auch für Yogamatten möglich sein. Sie tüftelten und sammelten über Crowdfunding Gelder ein, das Produkt mit dem label yoyoka liegt vor, es war an einem Stand in Bad Meinberg auszuprobieren.

Die Preisträger: Der 3. Preis geht an eine Gruppe, die sich für die Aufforstung von zerstörten Wäldern weltweit engagiert, und das vom Hambacher Forst bis Brasilien. Das Motto lautet: Wir können Geld nicht einatmen. Näheres erfahrt ihr unter KalyaniYoga.

Der 2. Preis geht an eine Künstlerin und Sonderpädagogin, die in ihrer Kreativwerkstatt mit behinderten Menschen Figuren knetet, Yantras malt, Kissen und Matten gestaltet. Ein Film zeigte, wie wichtig das ist für die Beteiligten.

Ein **Pilgerweg** zu allen vier Yoga Vidya Seminarhäusern über möglichst viele der etwa hundert Stadtzentren in Deutschland – das wäre doch etwas für ein Laufen, äh Pilgern, zu einem Ziel, das für *Yoginis* und *Yogis* Sinn macht. - Die Idee zum Yoga Vidya Pilgerweg wurde geboren, als die beiden Preisträgerinnen des **1. Preises** im August 2019 zum Xperience Festival in 10 Tagen zu Fuß liefen. Die Erfahrung war großartig. „Man läuft sich langsam leer", dauernd neue Erfahrungen und Begegnungen! Sie planen für ihr Projekt ein Buch mit Karten, preiswerten Adressen zum Essen (*möglichst vegetarisch und vegan*) und Schlafen. Eine tolle Idee! - Beim Googeln entdecke ich im Yoga Vidya Blog einen Text vom 6.6.2012 von Manfred Sirch – heute Atmarama – über das Wallfahren in den verschiedenen religiösen Traditionen und über sein Pilgern mit Gepäck vom Bahnhof Horn nach Bad Meinberg, das er wunderschön beschreibt! Es ist ein frühes Plädoyer für den Pilgerweg von der Nordsee bis ins Allgäu .... (Tags hierzu im Blog Yoga Vidya: pilgern, Wallfahrt) Viel Erfolg den Preisträgerinnen für das interessante Projekt!

Das Preisgeld von zweimal 500 und einmal 1000 Euro ist gut angelegt!

Der Konflikt zwischen Emotionen und Weisheit - Abendvortrag von Harilal Karanath, Yogameister und Yogatherapeut. Die gute Nachricht zuerst: Auch Tiere leiden unter ihren Emotionen, allerdings weniger heftig als wir Menschen, die wir so stolz auf unsere Intelligenz sind. Damit beginnen die Probleme. Wir bekommen Informationen von allen Seiten, Radio, Zeitung, Fernsehen überschwemmen uns förmlich, im Hinterkopf lauert unsere Sozialisierung mit Erziehung, Bildung, Familie, Beruf, wir pflegen Erinnerungen und müssen unsere Freizeit ordentlich gestalten, Vorlieben und Abneigungen schleichen sich ein – kein Wunder, dass wir in Dysbalance geraten. - *Buddhi*, unser Intellekt und unsere höchste Intuition, vermag innerhalb von Sekunden zu entscheiden, der menschliche Geist ist der schnellste im ganzen Universum. Aus einer Dysbalance heraus ist dies jedoch sehr schwierig. Wir können das Gleichgewicht zwischen Wissen und Emotion herstellen mit Hilfe unserer yogischen Praxis, als da wären: Wechselatmung, *Asanas*, Raum für Kreativität, Achtsamkeit und Meditation.

Der Abend klingt harmonisch aus mit Mantrasingen zusammen mit Sundaram, mit den Friedensgebeten und dem Arati (Lichtzeremonie).

Sonntag

Am Sonntag musiziert mich mein Handy um 5.50 Uhr aus dem Schlaf (ja, ich benutze keinen Wecker mehr ... ab und zu vermisse ich ihn!).
Stille Meditation und *Satsang* – sie gehören einfach dazu.

Drei Dinge braucht der Mensch!

Sukadev liest aus einem Brief von Swami Sivananda über Begierde und Emotionen vor. Begierde ist der Samen für *Samsara*, den Kreislauf von Geburt und Tod. Sukadev führt das aus: Mit Leidenschaftslosigkeit wären wir besser beraten. Eigentlich kann unser Organismus sehr gut erkennen, was er braucht, Tiere ebenso. Ein Kaninchen hat Hunger und frisst ein paar Karotten. Wir jedoch essen Karotten, Kaninchen, Fische, Zucker, häufig auch noch zu viel davon – alles wider besseres Wissen. Wir könnten kraft unseres Intellekts entscheiden, aber wir verdrängen gern, wenn es uns nicht in den Kram passt. - Zwei Hunde kläffen sich an. Sie merken, okay, das wird heute nix mehr – der Streit wird vertagt! Und wie macht es die menschliche Spezies? Wir müssen unsere Feinde vernichten und alle, die zu denen halten! Wir sind die Guten! Kein Volk sagt: Wir sind die Bösen! ➔

Drei Dinge braucht der Mensch, nämlich Verstand, Empathie und Kommunikation.

Er kann sagen. Stop, das will ich nicht! (*Verstand*)

Er kann eine Herzensverbindung herstellen, z.B. durch Zulächeln und Nicken (Empathie und Kommunikation). Davon lebt auch jede Partnerschaft! Dieses zugewandte Verhalten soll frei jeglichen Egos sein, nicht nach dem Motto: Hoffentlich sieht es jemand!
Um 8.30 Uhr wandere ich zu dem Raum, wo vor ½ Jahr noch der Speisesaal war, zum Vortrag **In einer reizüberfluteten Welt die Macht über unser Leben zurückgewinnen – Selbststeuerung und Selbstfürsorge aus neurowissenschaftlicher Sicht** von Professor Joachim Bauer.



In Strümpfen seinen Vortrag zu halten, morgens um halb neun, sei für ihn eine neue überraschende Erfahrung, äußert er beiläufig leise. In aller Ruhe sitzt er da und wartet, bis die letzten Zuhörer ihren Platz gefunden haben.

Wir kommen zum Thema: Das Aktivitätshormon Cortisol, aktiv bei Stress, drückt das Immunsystem herunter, wir werden leichter krank. Deshalb, so Prof. Bauer, ist es langfristig gesünder, in bestimmten Situationen krank zu werden, um zur Ruhe zu kommen. Er berichtet über Versuche um das Jahr 2000 herum, wo erstmals der Abschaltmodus des Gehirns erforscht werden sollte. Fragestellung: Was geschieht, wenn das Gehirn sozusagen nichts macht bei vollkommener Entspannung und Leere? (Frage: Wie kommt ein Proband dorthin?! Gar nicht so einfach!) Ein spezielles Netzwerk schaltet sich hoch namens default mode network oder Selbstnetzwerk.

Im Yoga wird das Selbst anders definiert. Atman ist kein Forschungsobjekt für die Neurowissenschaft, wird aber respektiert!

Fakt ist, dass unsere Selbstfürsorge bedroht ist durch Reizüberflutung, Verdichtung von Arbeit, moderne Medien (Accounts, Reiz-Reaktionsmodus, dem wir uns und schlimmer die jüngere Generation permanent aussetzen), ständiger Konsum und digitale Endgeräte, die nach Meinung von Professor Bauer ein hohes Suchtpotenzial besitzen. Die Likes sind gewollt, um Kunden an sich zu binden. Mails sollen gleich beantwortet werden, der Druck steigt. Wir leben immer mehr im Außen. Diese Gefahr müssen wir im Auge behalten! Für uns und ganz besonders für unsere Kinder!

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum ...

Viktor E. Frankl (1905 – 1997, er verbrachte lange Zeit in verschiedenen Konzentrationslagern), ein großer Neurologe und Psychiater, sagte einmal sinngemäß: **Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum, und dazwischen liegt unsere Freiheit**. Dieses Bei-sich-sein ist lebenswichtig. Durch Selbst-Beobachtung entwickelt sich Selbst-Gewissheit: So bin ich! Das mag ich, das mag ich nicht! Es gibt aber auch eine Angst vor dem Unbewussten, denn von dorther können Demütigungen auftauchen: Du taugst zu nichts. Wegen dir bin ich so traurig. Du lernst das nie.

Wir müssen die Macht des Wortes bedenken. Bei schwierigen Gesprächen ist es gut, positiv zu beginnen.

Genetisch sind wir alle gleich. Es gibt keine guten oder schlechten Gene. Angst, Stress und Ungewissheit schwächen Körper und Geist. Wir können uns krank oder gesund denken. Wichtig sind z.B. positive Erwartungen vor einer OP. Auch Ernährung und Lebensstil spielen eine wichtige Rolle. Tierisches Eiweiß erhöht die Gefahr von Entzündungen. Die WHO empfiehlt vegetarisches Essen.

Eine gute Selbststeuerung heißt:

- nicht zu schnell zu reagieren
- keine ständigen Ablenkungen
- kein laissez faire
- dauernde Einsamkeit vermeiden
- ein wertschätzendes Umfeld
- gute Ratgeber
- Sport – schwimmen – wandern
- Yoga – Achtsamkeit

Prof. Bauer hat unendlich viel Erfahrung und Wissen, die er in einer angenehmen Art und Weise weitergibt. Bei ihm kommen Forschung und Weisheit zusammen.

Und das Beste - er ist auch noch ein Yogi!

Ich gönne mir eine letzte Yogastunde bei Willem Wittstamm nach dem Motto **Glück und Energie: Körper, Seele und Geist in Einklang bringen**, nehme ein letztes leckeres Yogakongressessen zu mir und komme in den Abschlussmodus.
Der Sivanandasaal ist immer noch gut gefüllt und die Referenten kommen auf die Bühne zur **Abschlussrunde**.

Wie jedes Jahr fasst **Sukadev** die Themen des Kongresses zusammen, diesmal mit Hilfe der zehn **Weisheitsgöttinnen** (*Mahavidyas*), schau nach bei Yogawiki!
Wir sehen auch deren Abbildungen - die sind nicht immer sanft! Kein Wunder, denn sie haben ihre verschiedenen Bedeutungen: Die Dualität überwinden hin zur Transformation, gerade in verzweifelten Momenten; Gottverwirklichung, also über das Denken hinausgehen (auf dieser Abbildung wurde gerade ein Kopf abgeschlagen); verbinden mit allem, was ist; die Zunge im Zaum halten! Wir müssen öfter mal sagen : Stop! So nicht!
Die göttliche Mutter ist auch da, um uns zu segnen, wir werden reich beschenkt, und Tripura Sundari verkörpert die Schöne aller Welten, der physischen, astralen und kausalen. Und wir sind mittendrin und haben ein paar Aufgaben!

Zum Abschluss geben die Referenten ihre Feedbacks.

Weisheit heißt weitergehen, den Geist erweitern und nicht festlegen. Shivakami leitete beim Kongress etliche Seminare und wird zukünftig im Ashram sein als Sevaka. Amadio Bianchi sagt: Hier im Ashram herrscht die Kraft des Herzens und des Wissens. - Sie habe eine große Offenheit, Weite und Dynamik im Ashram erlebt, wir sollen uns nicht festlegen, sondern immer weitergehen – so Swami Nityamuktananda Saraswati. Sukadev zitiert Prof. Bauer, der nicht mehr in der Runde ist: Der Mensch ist darauf ausgerichtet zu kooperieren und nicht zu konkurrieren! Sukadev ergänzt: Verbreitet Yoga auch in eurer Nachbarschaft! Findet neue Wege, bleibt dynamisch, kommt aus der Bequemlichkeitszone heraus!

Alle strahlen, es herrscht schon fast eine fröhliche Stimmung im Saal. Ein großer Dank an Amba, die nun schon seit Jahrzehnten die Kongresse inhaltlich organisiert, an die zum großen Teil ehrenamtlichen Referenten, an alle sichtbaren und unsichtbaren Helferinnen und Helfer, extra nochmal an die Küche, weil´s so gut geschmeckt hat, und last but not least an Sukadev - natürlich in Zusammenarbeit mit unserem Meister Swami Sivananda

Ohne euch wäre das nicht passiert! . ■

.

Wir danken Christine Endris für ihre langjährige und treue Kongressberichterstattung.



Christine Endris
Yogalehrerin (BYV) seit 1996, langjährige Tätigkeit bei Yoga Vidya Frankfurt, erfahren in PR-Arbeit. Sie berichtet regelmäßig von den Yogakongressen



Die Yogareise zu mir

von Ramashakti Sikora

„Ein Yogi zählt sein Alter in Atemzügen, die er noch vor sich hat. Nicht in den Jahren, die vergangen sind.“, höre ich mich zu meiner Seminargruppe sagen.

1

Und noch während die Worte durch den Raum schweben, bemerke ich in mir das Ticken einer Zeitbombe. „Aber du gehst auf die 50 zu!“, raunt mir meine innere Stimme zu. Und nach dem, was ich da grade erläutere, müsste ich mich ruhig zurücklehnen und die vollendete erste Lebenshälfte genießen. Aber was geht noch mit diesem Körper, der die ersten Kopierfehler im Rahmen der Zellerneuerung genauso zeigt wie erste Abnutzungserscheinungen? Was lässt sich dieser Geist einreden, der zwar weniger unter *Samskaras* (*mentale Eindrücke*) aus vergangenen Inkarnationen als viel zu häufig an negativen Konditionierungen scheitert? Ist es tatsächlich möglich mit Yoga ein Trainingsprogramm zu erstellen und durchzuhalten, wie es für einen jüngeren, ambitionierten Freizeitsportler möglich und sinnvoll ist? Was wird mir auf der geistigen Ebene wiederfahren? Wie viele Blockierungen werde ich aufdecken und hoffentlich überwinden? Und wie soll ich die ganze Geschichte beginnen?



2

Klar. Zuerst mit einem Ziel, das anders lautet als „*Samadhi*“ (Versenkung), denn das ist für mich kaum greifbar. Und, wenn ich ehrlich zu mir selbst bin, möchte ich eine weitere Inkarnation. Etwas Sportliches muss her. Am Abend sitze ich mit einer Frau Mitte 30 am Tisch und lausche fasziniert ihren Erzählungen über ihre Triathlon-Wettkämpfe. Die Frage, welche Distanz sie bevorzugt, lässt mir die Kinnlade runter klappen. „**Ironman**. Da muss ich mich nicht beeilen, sondern kann den Wettkampf voll und ganz genießen.“, sagt sie lachend. Und fast sofort ist mir klar: „Das will ich auch!“

Laufen mit Genuss

In meinem Zimmer informiere ich mich über die Distanzen und begegne meinem widerspenstigen Geist: **4 km Schwimmen, 180 km Radfahren** und **42,195 km Laufen** – und das Ganze mit Genuss. Aber es wäre ein wunderbares Geburtstagsgeschenk, lächelnd durchs Ziel zu laufen und sich lebendig zu fühlen und zu



3

wissen, dass die eigene Leistung mich dorthin getragen hat. Endlich mal ohne das Gefühl, dass mir etwas in den Schoß gefallen ist oder ich mich durchgemogelt hätte, weil alles irgendwie zu einfach ging. Und ich habe ja noch fast 18 Monate Zeit.

Die nächsten Tage vergehen mit Recherchen. Es ist einfach jemanden zu sagen, wie er trainieren soll, wenn er ein bestimmtes Ziel erreichen will. Aber wie in allen Bereichen des Lebens ist es bei sich selbst schwerer. Zu groß scheint mir die Versuchung über Schwachstellen hinweg zu schauen und mich im wahrsten Sinne des Wortes in Fantasievorstellungen zu verlaufen. Also suche ich mir einen Coach, der mich bis zur Langdistanz im Triathlon begleiten und der mir bei Bedarf auch den Kopf wieder grade rücken kann. Nun muss ich entscheiden, bei welche(n) Marathon(s) ich mich testen will. Und prompt bekomme ich Werbung für Stockholm, Helsinki, Berlin und New York.

Bevor Zweifel aufkommen können, sind alle vier gebucht. Und da Berlin noch unsicher ist, weil man sich hier um einen Startplatz bewirbt und dann im Losverfahren entschieden wird, nehme ich den Skatemarathon. Skaten wollte ich schon lange mal ausprobieren. Und sollte mir die Lust zum Laufen mal ausgehen, kann ich mit den Flitzern über den Asphalt rasen. Dazu kommen diverse Trainingsläufe: ein paar 10 km - Läufe, einige Halbmarathons, ein Triathlon über die olympische und einer über die Mitteldistanz, ein Trainingswochenende mit Team Erdinger Alkoholfrei und ein Schwimmworkshop mit meinem Coach. Fehlt nur noch das Funktionstraining. Das soll ausschließlich über *Yoga Asanas* (*Yoga-Übungen*) laufen, ohne Geräte. Mal sehen, wie gut ich mich als Yogatrainer mache.

4

50 Jahre jung

Anfang Dezember kam der erste Trainingsplan fürs Laufen und ich habe auch für den Marathon einen Startplatz bekommen. Und als diese Mails ankamen, war es der Startschuss ins Projekt „**50 Jahre JUNG**!" Unser Körper versucht auf allen Ebenen einen ausgeglichenen Zustand zu erreichen und zu behalten. Allerdings leben wir in ständiger Interaktion mit unserer Umgebung und je mehr Außenorientierung wir pflegen, umso mehr Reize prasseln auf uns ein, an die wir uns anpassen oder an denen wir scheitern können. Das ist die grundlegende Idee hinter der Stress- und der Trainingslehre.

Ich brauche mehr Kraft, viel mehr Kondition und die Erhaltung meiner Flexibilität wäre auch schön. Außerdem benötige ich eine Familienportion mentaler Stärke!!!

Krafttraining

Krafttraining orientiert sich an der Maximalkraft, welche die Muskeln aufbringen können, an der Kraftausdauer und wie lange eine Belastung gehalten werden kann.

Je nachdem wie weit man an seine Grenze geht, benötigen die Muskelfasern anschließend eine Regenerationszeit von 1 - 3 Tagen. Deswegen wird Krafttraining zukünftig 2 x pro Woche im Trainingsplan stehen und da unsere Grundreihe ohnehin den gesamten Körper anspricht, werde ich unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Mal Arme, mal Beine, mal Rumpf. Da mein Körper nicht schwerer werden soll und ich keine zusätzlichen Geräte verwenden möchte, liegt mein Schwerpunkt auf der Kraftausdauer, also längeres Halten und unzählige Wiederholungen. Außerdem kann ich ungewohnte Trainingsreize setzen, indem ich mit der Hand- und Fußposition, sowie dem Abstand zur Unterstützungsfläche spiele. Alles ist erlaubt. Hauptsache Abwechslung. Das Schlimmste, was man sich antun kann, sind immer gleiche Abläufe. Denn nur, wenn das Training auf körperlicher und auf geistiger Ebene anspricht, bleibt der Trainingsreiz erhalten.

Konditionstraining

Kondition bekomme ich 5x pro Woche im Lauf-, Rad- oder Schwimmtraining. Abhängig vom Wetter, meiner Lust, den Vorgaben des Coaches und dem Ort, an dem ich mich gerade aufhalte. Aber auch über die Sonnengrüße, 7x pro Woche. Ob es tatsächlich immer 108 sind? Nein. In der Regel verzichte ich aufs Zählen, kombiniere sie mit meinem Mantra, das ich bei jedem Positionswechsel wiederhole oder lasse mich von Musik (*am liebsten Klassik*) inspirieren und versuche das Zeitfenster, welches mir zu Verfügung steht auszunutzen.
Um mentale Stärke zu trainieren, nutze ich die Meditation und *Yoga Nidra* (*Tiefenentspannung*). Stärkung von Eigenschaften ist etwas Wunderbares. Genauso wie *Maitri Bhavana* – die Meditation der liebenden Güte, in der ich mich mit Menschen verbinde, die mich auf meinem Weg begleiten, mich mit Zweifeln verschonen, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere. Im Ernstfall bekomme ich von diesen Menschen Positivität, Mut und Zuspruch, auch wenn mir die Verbindung zur göttlichen Energie gerade fehlt. Es ist wie ein Ersatzakku, den man im Vorfeld auflädt, um sich jederzeit verbunden zu fühlen.

Im Ziel

Im Yoga Nidra habe ich schon 20 Marathons und 4 oder 5 Langdistanzen absolviert. Ich bin nie die Erste im Ziel, weil es unwichtig ist, ob andere schneller sind. Ich genieße bewusst, sehe in Gesichter, die abgekämpft, verschwitzt, strahlend oder ermutigend sind. Ich sehe Menschen am Rand stehen und klatschen, obwohl wir uns wahrscheinlich noch nie bewusst begegnet sind. Kurz vorm Ziel steht der Mann mit den Seifenblasen, der mich bei meinem ersten 10 km-Lauf über den letzten Kilometer gerettet hat. „Diese Seifenblasen lassen Dich ins Ziel fliegen!", hatte er mir zugerufen und verschmitzt gezwinkert. Tatsächlich war dieser Kilometer der Schnellste des Rennens. Der Schönste, weil alle Geräusche um mich herum aussetzten und ich tatsächlich meditativ und voller Glücksgefühle ins Ziel geflogen bin. Ich stelle mir Anstiege vor, spüre Anstrengung, Schmerzen und geistige Blockaden und ganz bewusst auch Punkte, an denen ich vorbeikommen werde. So lerne ich die Strecke und mich selbst auf dieser Strecke kennen. Natürlich komme ich immer wieder ins Ziel. Immer wieder als Sieger über alle Hindernisse, die sich mir in den Weg legen. Immer wieder voller Lebendigkeit, mit weit offenen Herzen und überlaufend vor Glück.
Egal ob ich Asanas trainiere, meditiere, entspanne oder laufe: Das Wichtigste ist immer wieder der erste Schritt. Mit dem Entschluss anzufangen, die Ängste, nicht gut genug zu sein, zu überwinden und einfach zu tun, ist es fast unwichtig, ob ich im Rennen oder im Training bin. Nach dem ersten Schritt hat die Reise begonnen. ■



Ramashakti Sikora
praktiziert Yoga und Meditation seit ihrer Kindheit, ist Yogalehrerin im Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV), Yogatherapeutin, Fachtrainerin für Ausdauersport, Lauf- und Marathontrainerin, Musikerin und Krankenschwester mit 20-jähriger interdisziplinärer Berufserfahrung.

Seminare in Bad Meinberg mit Ramashakti

Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten
Bad Meinberg, 22.–27.11.20
Für alle, die ihre anatomischen und physiologischen Kenntnisse vertiefen wollen. Wichtigste anatomische und physiologische Grundlagen: Stoffwechsel, Muskel-/Skelett-, Atmungs-, Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystem, Bewegungsphysiologie. Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage und Ayurveda Therapieausbildung, auch offen für andere Interessierte.
Ab 319 € pro Person für 5 Übernachtungen

Atemkursleiter Ausbildung
Bad Meinberg, 27.12.20–3.1.21
Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.
Ab 560 € pro Person für 7 Übernachtungen

Sei der Held deiner Zeit!

Sei....



NIRODHA

Das wonach wir suchen sucht auch nach uns!
yoga-vidya.de/center







VERSTEHEN UND VERWIRKLICHEN

von Sarada Martina Drautzburg

„Es gibt eine unveränderliche, unteilbare Wirklichkeit, welche sich, obwohl sie unmanifestiert ist, in unendlicher Vielfalt und Verschiedenheit offenbart.“ – Anandamayi Ma

Um mich herum wirbeln dreißig ausgelassen singende und tanzende indische Schulkinder – so laut, dass ich meine eigene Stimme nicht mehr höre. Nach einer Weile weiß ich gar nicht mehr, wo ich selbst aufhöre und wo die anderen anfangen. Alles was uns trennt, alle kulturellen Unterschiede sind in diesem Moment aufgehoben. Aus der Verschiedenheit wird Einssein, ein Klang, eine Freude, ein Moment.
Diesen besonderen Moment durfte ich im September 2016 erleben, als ich für einen Monat Ma Sharanam besuchte. Der Ashram von Swami Gurusharanananda liegt in Madhya Pradesh, in der Mitte Indiens am heiligen Fluss Narmada. Damals besuchten etwa 150 Kinder aus den umliegenden Dörfern die zugehörige Schule, heute sind es schon über 200. Etwa 30 Jungs im Alter von 6-18 Jahren (heute 40) lebten ganz im Ashram.

Dieses Eine – Die Höchste Wahrheit – ist immer überall und in allen Umständen gegenwärtig. Anandamayi Ma

Überall ist die Anwesenheit von Anandamayi Ma spürbar, der großen indischen Heiligen, die mit liebevollem Blick über ihre Kinder wacht. In der Schule wird neben Lesen, Schreiben und Rechnen auch Yoga gelehrt. Die Ashram-Schüler beginnen und beenden ihren Tag mit dem gemeinsamen Arati – begleitet von Singen, Tanzen und ausgelassener Freude. Wer an irgendetwas besonderes Interesse zeigt, Harmonium spielen, trommeln oder kochen zum Beispiel, wird darin, meist von den älteren Schülern, unterrichtet. Jeder der Schüler darf sich in seine eigene Richtung entwickeln, entfalten und verwirklichen.

Ich werde hier nicht als Gast aufgenommen, sondern als Teil der Familie. Auch ich darf hier lernen, an der Freude teilhaben, bekomme von aufgeregt leuchtenden Kinderaugen die Narmada gezeigt und sehe Maheshwar und Omkareshwar, die beiden nächsten größeren Städte. Aber vor allem bin ich ganz natürlich Teil des Alltags – beim gemeinsamem Essen, bei dem alle, Swamiji, der Schuldirektor und die Lehrer, alle Kinder und ich auf dem Boden sitzen, mit den Händen essen, genauso wie zum *Arati* am Morgen und am Abend, wenn alle gemeinsam singen und tanzen.

Deine einzige Aufgabe ist die Erinnerung daran, dass Er alleine existiert und dass alles Sein Werk ist.
Anandamayi Ma

Vor Errichtung des Ashrams war das Gelände Brachland, mit dornigem Pflanzenbewuchs und wenigen tierischen Bewohnern, die sich in dem unwirtlichen Gebiet wohlgefühlt haben. Stolz erzählte mir Swami Gurusharanananda, wie mit der Zeit immer mehr Pflanzen dazukamen – heute kann er mir Papayas und Bananenstauden präsentieren. Jeden Morgen geht einer der Schüler durch den Garten, um aus dem Blütenmeer einige Blüten für die Morgen*puja* zu pflücken. Kröten und Eidechsen zeigen sich regelmäßig am großen *Shivalingam*, Streifenhörnchen und Spatzen warten auf ihren Anteil der Reiskörner bei der kleinen Hütte für das Feuerritual und immer wieder flirren ein paar bunte Kolibris in unterschiedlichen Farben und Formen vorbei, wenn ich mich draußen zur Meditation hinsetze. Swami Gurusharanananda zeigt mir auch einen Mandelbaum voller Blütenknospen und sagt, was auch immer er versuchen würde, er könnte den Baum nicht dazu bringen, früher zu blühen. Die Natur braucht eben ihre Zeit. Und genauso dürfen die Kinder in Ma Sharanam auch in ihrer Zeit wachsen und ihre Blüten austreiben. Liebevoll beschützt und mit allem versorgt, was sie brauchen – so wie der Mandelbaum.








Des Menschen Pflicht und Schuldigkeit ist es, zu seiner wahren Natur als ein menschliches Wesen zu erwachen und den Wunsch nach Verwirklichung zu entfachen. Anandamayi Ma

Ma Sharanam wächst weiter. Mittlerweile ist der große Tempel für Anandamayi Ma, dessen Errichtung in der Zeit meines Besuches schon begonnen war, fertiggestellt. Ein weiteres Gästehaus ist seitdem dazugekommen. Eine Möglichkeit, auch Mädchen fest im Ashram unterzubringen, ist in Planung.
In Ma Sharanam ist die Motivation des Brahma Vidya Hilfswerks, der Grundgedanke von Swami Nityananda verwirklicht: Kindern aus armen Verhältnissen mit Bildung zu helfen, ihnen die Möglichkeit zu geistiger und spiritueller Entwicklung zu geben, um damit die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben zu schaffen.

Wir sagen DANKE

Seit Bestehen des Brahma Vidya Hilfswerkes sind mittlerweile über **500.000 €** - also mehr als eine halbe Million! - an Spenden eingegangen.
Wir bedanken uns bei allen Spenderinnen und Spendern der letzten Jahre, die diese Summe möglich gemacht haben.
Danke sagen auch alle Kinder und LehrerInnen, alle Menschen, die medizinische Hilfe erhalten haben, sowie auch alle, die in Katastrophenfällen Hilfe bekommen konnten sowie die, denen durch die Anschaffung von medizinischen Geräten geholfen werden konnte.

Änderungen bei Brahma Vidya

Im Laufe des Jahres 2020 wird es im Brahma Vidya Hilfswerk e.V. einige Veränderungen geben. Nach über 15 Jahren gibt Keshava die Funktion des 1. Vereinsvorsitzenden ab. Ich werde mich in der nächsten Jahreshauptversammlung als neue 1. Vorsitzende zur Wahl stellen in der Absicht, den Verein im Sinne von Keshava und Swami Nityananda weiterzuführen.
Auch du kannst das Brahma Vidya Hilfswerk unterstützen, als Mitglied, mit einer einmaligen Spende oder in der Organisation. Kontaktdaten unter **brahma-vidya.de**. ■



Sarada Martina Drautzburg
ist Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Mantra Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin i.A. und begeisterte Kirtansängerin. Seit 2016 ist sie Sevaka bei Yoga Vidya. Ihre Inspiration bezieht sie aus eigener täglicher Praxis, dem Ashramleben und ihren Indienaufenthalten.

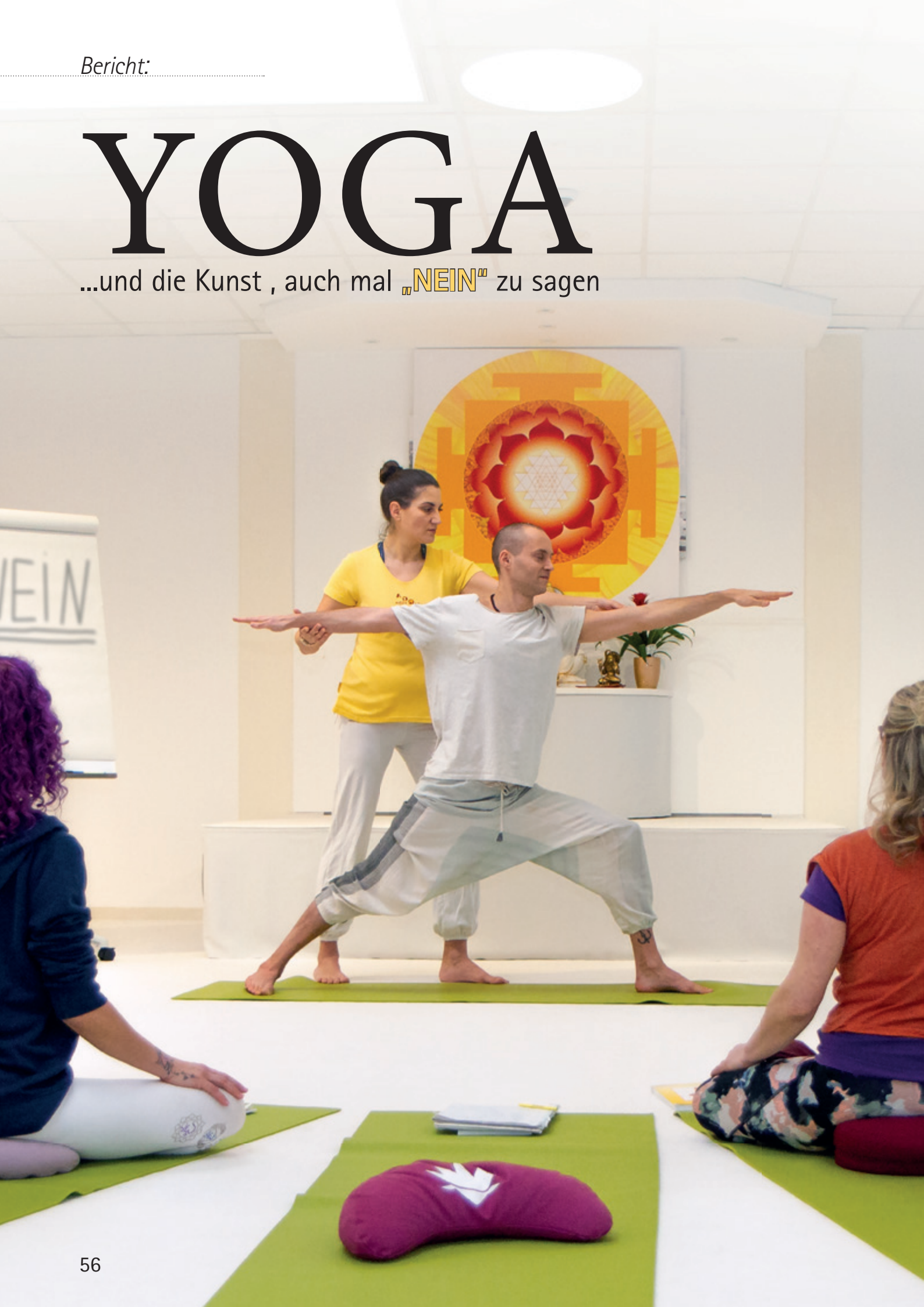
Lerne Sarada in ihren Seminaren näher kennen

Bhakti Yoga Praxis Woche
Bad Meinberg, 26.–31.7.20
Lasse dich von verschiedenen Formen von Bhakti berühren. Sie sind wertvolle Mittel, das Herz zu öffnen, dich das Göttliche direkt erfahren und spüren zu lassen, Körper und Geist zu harmonisieren. Eine Woche voller Inspiration, Licht und Segen.
Ab 319 € pro Person für 5 Übernachtungen

Kundalini Yoga Mittelstufe
Bad Meinberg, 9.–11.10.20
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

YOGA

...und die Kunst , auch mal „NEIN" zu sagen



Lernen, nein zu sagen

von Nadin Pieper Füchsel

„Was sollen denn die Leute denken?“, diesen Spruch hast du sicher schon einmal gehört. Ich war ein Kind, als ich ihn zum ersten Mal hörte, und er begleitete mich noch im Erwachsenenalter.

In unserer Kindheit haben wir gelernt, wie man sich in der Gesellschaft verhalten soll, man wird sozusagen in eine Norm gepresst, denn dieser Spruch wird häufig von dem Gedanken begleitet: „Was sollen die anderen von mir halten?“.
Jeder möchte gemocht bzw. geliebt werden, aber das Bemühen darum raubt uns sehr viel Energie und Zeit.
Ein weiterer normierter Gedanke, den besonders viele Frauen kennen, ist: „Mach ich es ihnen recht?“
Auch ich kenne ihn. Ich wuchs, wie viele andere, mit ihm auf: Nicht auffallen, ein gutes Mädchen sein. Still, fleißig, gut in der Schule und im Sport.

Ich bin das Nesthäkchen von 5 Geschwistern. Aufgewachsen bin ich in einer Großfamilie, die damals wie auch heute vielen Menschen suspekt erscheint.

Es galt daher, besonders gut zu funktionieren, um alle zufrieden zu stellen.
Diese Prägung sitzt tief, und als ich nun selbst eine Familie gründete, musste zuerst auch alles perfekt sein.
Nachdem ich aus persönlichen Gründen meinen Ausbildungsplatz zur Diätassistentin an der Universität in Wuppertal platzen ließ, habe ich, um es allen „recht zu machen“, die Ausbildung zur Krankenschwester begonnen.
Ich war 19 Jahre alt, und die Ausbildung und die Gründung meiner Familie überforderten mich. Da ich nie gelernt habe, „Nein“ zu sagen, hat mein Körper begonnen zu streiken. Zuerst übersah ich die Symptome, denn ich musste ja jeden zufrieden stellen und stark bleiben.
Viele Menschen bekommen durch diesen Druck Migräne, Ängste, Depressionen, ein Burnout oder sogar schlimmere Krankheiten.

Mit 32 Jahren, nachdem ich ernsthaft erkrankt war, lernte ich langsam „Nein“ zu sagen. Mit einer Kur und einer Reha und einem sehr guten Therapeuten kam ich zum Yoga.
Endlich durfte ich wieder ich sein. Mit Ecken und Kanten und einem Lachen, das ich seit Jahren nicht mehr zuließ.
Ich lernte es „mir recht zu machen“, aber ich kam oft an meine Grenzen. Es irritierte mich, denn viele sagten plötzlich: „Alles ist gut, so wie du es machst. Mach es für dich, nicht für andere“.

2007 habe ich meine Yogalehrerausbildung im schönen Westerwald abgeschlossen. Ich wohne in einem Dorf. In diesem Dorf musste ich zunächst jedoch die Bewohner aufklären, was Yoga ist. Erst wollte ich Yoga nur für mich üben. Ich hatte aber das große Glück, sofort Gruppen leiten zu dürfen.
Nach drei Jahren habe ich die Yogatherapie - Ausbildung bei Harilalji absolviert und mir wurde bewusst, dass Yoga mein Leben sehr verändert hatte.
Es ist eine Berufung, die ich mit vollem Herzen ausübe. Ich chante Mantras beim Kochen und spazieren. Ich unterrichte an Stränden, Bühnen, im Wald und ich „liebe“ Yoga!
Ich habe Yoga verstanden und verwirklicht. Mit meinem ganzen Herzen und Wissen bringe ich den Menschen dieses wundervolle Yoga bei.

Zwölf Jahre Yoga prägen, ich habe einigen Schülern gelehrt, dass sie es sich gutgehen lassen sollen und es nicht allen recht machen müssen. Auch nicht im Yoga-Unterricht. Jeder ist in seiner *Asana* (*Körperübung*) so gut, wie es der Körper zulässt und sollte akzeptieren, dass es Grenzen gibt. Lösche die Bilder von Schlangenmenschen aus deinem Kopf. Sei stolz auf dich! Deine Zeit ist wertvoll, deine Meinung ist wichtig und du verdienst Respekt.
Jeder wird eine Meinung über dich haben, entsprechend seinen Werten und seinem Charakter. Entweder andere akzeptieren dich oder sie werden den Weg mit dir nicht mehr weiter gehen. Lebe das, was du liebst, egal was andere darüber denken. Sei du selbst und hab keine Angst.
Höre daher auf diese leise Stimme, die dir sagt: „Lebe, genieße und freue dich auf jeden neuen Moment.
Lege den Gedanken, alle zufrieden stellen zu wollen, ab, und sag einfach mal „nein.“ ■



Nadin Pieper Füchsel
ist 2007 nach einer schweren Diagnose zu Yoga Vidya gekommen, hat dann die 4-Wochen Yogalehrer Ausbildung 2007 im Westerwald und anschließend etliche Weiterbildungen gemacht. Seit 2010 ist sie Yogatherapeutin und seit 2019 Klangschalen Masseurin. Seit 12 Jahren unterrichtet sie weltweit.
pieper-fuechsel@gmx.de

Interview
Yoga trifft Orga

Musikfestival-Planer Christian Einsiedel im Gespräch

Christian Einsiedel organisiert seit zwei Jahren das Yoga Vidya Musikfestival. Im Interview konnten wir einen Blick hinter die Kulissen werfen:

Lieber Christian, du organisierst in diesem Jahr zum zweiten Mal das Yoga Vidya Musikfestival. Magst du zu Beginn kurz erzählen, wie es dazu kam?

Gerne. Obwohl ich das Festival nun wirklich nicht alleine organisiere! Ganz viele liebe Menschen engagieren sich dafür, vom Event-Team über Grafik, Werbung, Technik bis hin zum Blumenschmuck. Meine Aufgabe ist die Programmplanung, dazu kommt die Gesamtleitung während des Festivals.
Angefangen hat es aus traurigem Anlass. Mein Vorgänger Klaus Heitz ist 2017 an Krebs gestorben. Er hat nicht nur als Musiker viel für die Yogastadt Bad Meinberg bewegt, sondern auch gemeinsam mit Jürgen Wade die vorigen Festivals geplant. Jürgen wollte dann nicht allein weitermachen und hat mich als Nachfolger empfohlen.

Dafür gab es sicher Gründe – hattest du schon Erfahrung in der Festival-Organisation oder hast du schon in einem ähnlichen Bereich gearbeitet?

Ja, ich war lange Manager in einer Musikakademie und bin heute als Creative Business Coach selbständig. Das heißt, ich unterstütze Kreative dabei, ihre Herzensprojekte erfolgreicher in die Welt zu bringen. Dabei geht es oft darum, nicht nur schöne Musik zu machen, sondern sich genauso kreativ um Strategie, Organisation und Marketing zu kümmern. Ich verstehe also ein bisschen was von diesen Themen, auch wenn ich zum ersten Mal für ein Festival verantwortlich bin.
Daneben bin ich selbst Musiker, zum Beispiel am Klavier für Janin Devi & André Maris und auch als Co-Produzent für CDs aus der Yoga-Szene. Das ist hilfreich, weil ich die KünstlerInnen und ihre Belange gut verstehen kann.
Was auch hilft ist, dass ich ein Jahr bei Yoga Vidya verbracht habe und dann in die Nachbarschaft gezogen bin. Ich kenne das Haus gut und habe kurze Wege. Und das Festival lag mir schon als Gast sehr am Herzen. Was hier an diesen Frühlingstagen passiert, inspiriert so viele Menschen! Ich freue mich, dazu beitragen zu können und die lange Tradition auch ein bisschen mitprägen zu dürfen.

Tradition ist ein gutes Stichwort – das Festival findet schon zum 16. Mal statt und hat inzwischen vom Xperience-Festival Konkurrenz bekommen. Wenn jemand noch nie dabei war, wie würdest du denn die Musikfestival-Erfahrung beschreiben? Und was ist vielleicht der Unterschied zum Xperience?

Erst einmal: Ich liebe das Xperience! Und sehe es überhaupt nicht als Konkurrenz, das ist ja ein komplett anderes Event. Von Healing über Kochshows ist alles dabei, Musik ist nur ein Aspekt von vielen. Das ist bunt und wild und wunderbar und macht mitten im Sommer ganz viele schöne Erfahrungen möglich.
Das Musikfestival ist klar auf ein Thema fokussiert und vielleicht auch ein bisschen familiärer. Es ist eine Art Frühlingserwachen der Yoga-Musikszene. Das Programm ist eher traditionell, der Schwerpunkt liegt auf der Verbundenheit mit dem großen Ganzen mit Mantrakonzerten und *Kirtan* (*Mantras singen*). Es gibt indische *Ragas* (*eine melodische Grundstruktur der klassischen indischen Musik*), Klangreisen, viel Raum für Besinnlichkeit und – meist zum ersten Mal im Jahr – richtig schönes Wetter. Dazu werden alle Yogastunden musikalisch begleitet und auch im Workshop-Programm geht es nur um Themen, die mit Musik zu tun haben. Getanzt wird auf beiden Festivals, spätestens am Abend. Und es gibt schon auch beim Musikfestival modernere Sounds, zum Beispiel Yoga mit Beats. Wir feiern die Vielfalt der Musik, der Schwingungen. Aber im Mittelpunkt stehen ganz klar handgemachte Klänge mit herzöffnender Qualität.

Schauen wir mal hinter die Kulissen: Was ist denn, wenn ich als KünstlerIn dabei sein möchte? Nach welchen Kriterien stellst du das Programm zusammen, was muss ich vielleicht beachten?

Das ist eigentlich ganz leicht und trotzdem schwierig. Leicht, weil ich eine klare Vorstellung des Festivals habe. Es gibt einen roten Faden, eine Dramaturgie, die mit meditativem Ankommen beginnt und im gemeinsamen Singkreis endet. Ansonsten zählt Abwechslung. Workshops und Yogastunden können sich zwar ähneln, gerade weil hier so viele fähige Menschen leben, die ich gerne einbinde. Aber für Konzerte würde ich nicht zwei Jahre hintereinander dieselben KünstlerInnen buchen.
Leicht ist es auch, wenn ich komplette Bewerbungen bekomme. Mit flüssigen Texten, druckfähigen Bildern, Links zu aktuellen Webseiten und einem Live-Video. Wer noch nicht ganz so weit ist, sollte sich aber nicht abschrecken lassen. Man kann sich gern auch für einen Platz auf der Open Stage bewerben und ist dann vielleicht in einem der nächsten Jahre offiziell dabei.
Schwierig ist das alles, weil ich mit engem Zeitbudget planen muss. Ich sichte alle Bewerbungen, aber nicht allen kann ich so persönlich antworten, wie ich gerne würde. Schwierig ist auch, viele gut passende Bewerbungen ablehnen zu müssen. Manchmal aus Budgetgründen, Yoga Vidya kann ja als gemeinnütziger Verein keine Mondpreise zahlen. Manchmal aber auch, weil ich das große Ganze sehe und vielleicht schon zwei Sitaristen gebucht habe, dann braucht es keinen dritten mehr.

Das Thema dieses Journals lautet ja „Yoga verstehen und verwirklichen". Was kann denn ein Event wie das Musikfestival oder vielleicht auch die Musik an sich dazu beitragen?

In meiner Erfahrung vertieft und erhöht Musik Yoga, erweitert und verfeinert es. Und das beruht auf Gegenseitigkeit. *Nada Brahma*, alles ist Klang. Darüber könnte ich endlos philosophieren, aber ich möchte die LeserInnen lieber dazu einladen, den Zauber von Musik und Yoga in Kombination einfach zu erleben. Vielleicht ja schon beim nächsten Musikfestival – ich würde mich sehr freuen!

Wir freuen uns auch – Danke für Deinen Einsatz und das schöne Gespräch!







Das Musikfestival findet **2021** vom **12.–16.5.2021** statt.

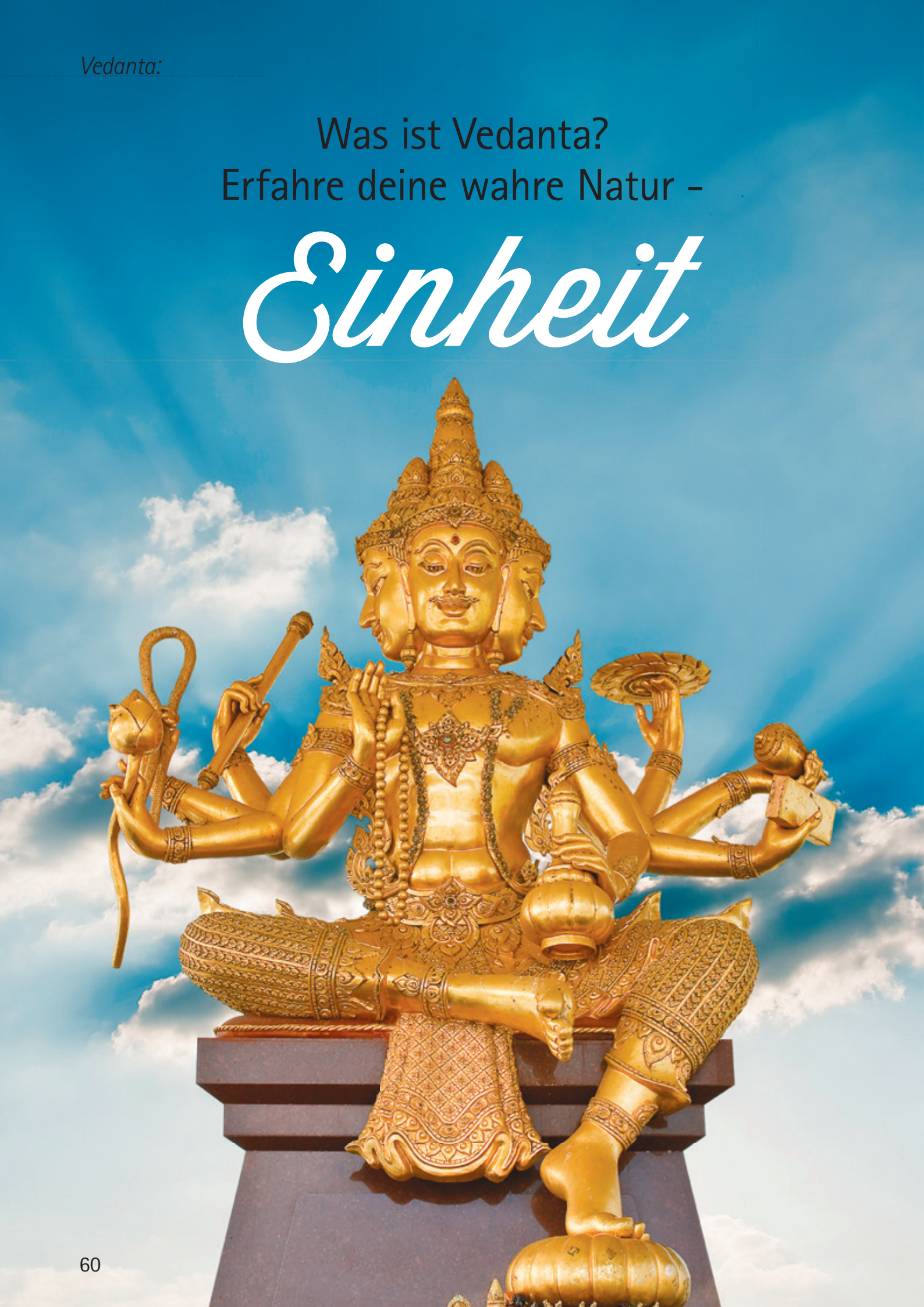
Musik Festival



Christian Einsiedel arbeitet als Creative Business Coach vor Ort in Bad Meinberg und online mit KlientInnen von Landau bis London. Mit seiner Firma „Wegbereit Coaching & Management" unterstützt er kreative Menschen dabei, ihre Vision klarer zu fühlen und sie unternehmerisch erfolgreich in die Welt zu bringen. Darüber hinaus ist er als feinfühliger Pianist und Musikproduzent aktiv.

Infos: wegbereit.com

Was ist Vedanta? Erfahre deine wahre Natur – *Einheit*



von Sukadev Bretz

Vedanta ist die Philosophie des Absoluten und die Philosophie der Einheit. Vedanta will dich lehren, zu deiner wahren Natur zu gelangen, aus der Wahrnehmung der scheinbaren, illusionären Welt herauszukommen und stattdessen Brahman, das Absolute, zu erfahren.

In diesem Text erklärt Sukadev die wichtigsten Vedanta – Begriffe.

Brahman

Der wichtigste Begriff der Vedanta Terminologie

Brahman ist das Absolute, das Unendliche, erfahrbar als unendliches Sein. *Brahman* ist das, was immer war, ist und sein wird und das ewig Seiende, welches aber nicht vorstellbar ist und nicht wahrgenommen werden kann, was aber selbst das Bewusstsein hinter allem ist.

Brahman ist *Sat Chid Ananda. Sa*t = ist, und zwar unbegrenzt und ewig, deshalb absolutes Sein – losgelöst von Zeit und Raum.

Brahman ist *Chid* = Bewusstsein, was oft auch als Wissen übersetzt wird. Und zwar absolutes Wissen – nicht Wissen von etwas, sondern das Wissen an sich.

Brahman ist nicht einfach irgendwie und irgendwann da, sondern *Brahman* ist bewusstes Sein. Es ist auch nicht einfach nur ein abstraktes, kaltes Sein, das sich bewusst ist, sondern *Brahman* ist ein freudevolles Sein – und zwar eine absolute Freude. So ist *Brahman* auch *Ananda* = vollkommene und höchste Glückseligkeit, Wonne, wahre und dauerhafte Freude. Gemeint ist hier keine begrenzte Freude oder auch keine Freude, die kommt oder geht, sondern Freude an sich. In dieser Freude findet sich auch Liebe.

Aus *Brahman* projiziert sich *Maya*, wobei es hierfür keine schlüssige Erklärung gibt.

Maya

Der am schwierigsten zu erläuternde Begriff im Vedanta

Maya ist sehr schwierig zu erklären, obgleich es ein Schlüsselbegriff im Vedanta ist. *Maya* heißt die Kraft der Illusion bzw. Schöpferkraft und bedeutet auch die kosmische Energie an sich. *Maya* ist letztlich das, was dann dafür verantwortlich ist, dass dieses Universum entsteht.

Brahman projiziert sich als *Maya* und *Brahman* lässt durch die Projektion von *Maya Jagat* entstehen.

Jagat

Jeder hat sein eigenes Universum

Jagat ist die Welt, wie wir sie wahrnehmen, die Welt des Universums und die Welt in Zeit und Raum. *Jagat* existiert in 3 Dichtigkeitsstufen:

- **1. Dichtigkeitsstufe =** *Karana,* **d.h. Kausalwelt**
  Die Kausalwelt oder auch *Karana* ist die Welt jenseits von Zeit und Raum.
- **2. Dichtigkeitsstufe =** *Sukshma,* **d.h. Feinstoffwelt**
  Die feinstoffliche Welt ist die Welt unserer Gedanken, Emotionen und *Prana*, die Welt der Geister, der Astralwesen sowie auch die Welt der Verstorbenen und derjenigen, die sich noch nicht inkarniert haben und bald wieder inkarniert werden.
- **3. Dichtigkeitsstufe =** *Sthula*, **d.h. Grobstoffwelt**
  Die grobstoffliche Welt oder *Sthula* ist die Welt, die wir im Alltag sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. In diesem *Jagat* manifestiert sich alles in drei Gunas.

1. *Sattva* bezeichnet das Reine, das Lichtvolle, das Freudevolle.
2. *Rajas* bezeichnet alles Unruhige.
3. *Tamas* bezeichnet das Zusammenziehende, das Begrenzende, das Träge, das Dunkle. Dieses Universum existiert nicht einfach aus sich heraus, sondern wird durch *Ishvara* gelenkt.

Die Bedeutung von Ishvara

Ishvara heißt auch der Herr, der Lenker, der Steuerer oder Regierende. Er ist der persönliche Gott. Also Gott, der das Universum erschafft, erhält und zerstört. Drei Aspekte von *Ishvara* werden benannt:

Brahma, Vishnu und Shiva

die 3 wichtigsten indischen Götter

Brahma ist der Schöpfer, denn alles in diesem Universum hat einen Anfang.
Shiva ist der Zerstörer, alles im Universum geht zu Ende.
Vishnu ist der Erhalter.

Entstehen der relativen Welt

Aus unerfindlichen Gründen projiziert sich aus *Brahman* eine *Maya*, eine Schöpferkraft. Und so kann man auch sagen, dass sich die Schöpferkraft *Maya* als *Ishvara*, *Brahma*, *Vishnu* und *Shiva* manifestiert. *Maya* schafft diese Welt. Diese Welt wird regiert durch *Ishvara*. Es gibt ein sinnvolles Universum. Es ist nicht einfach nur chaotisch. Obgleich das *Brahman* als *Jagat* erscheint und *Jagat* wiederum durch *Ishvara* gelenkt wird, ist das dennoch alles nur scheinbar. In Wahrheit bleibt *Brahman* immer *Brahman* – und das Universum, wie es sich manifestiert, ist *Maya*. Es existiert nicht wirklich so, wie wir es sehen, es bleibt immer *Brahman*. ■



Sukadev Volker Bretz
ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen.

Intensive Begegnung mit Sukadev

Meditationskursleiter Ausbildung
Bad Meinberg, 26.7.–7.8.20

Erfahre in dieser Ausbildung die Tiefen der Meditation. Meditation ist neben Yoga die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich Yoga und Meditation übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. Lerne in dieser Meditationskursleiter Ausbildung Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.
Ab 915 € pro Person für 12 Übernachtungen

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Bad Meinberg, 13.–18.9.20

Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt deines Mantras).
Ab 319 € pro Person für 5 Übernachtungen

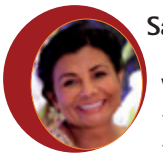
Teachers of Spirituality

von Amari Tober

*Seit über 20 Jahren richtet der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen jedes Jahr im November den großen Yoga Kongress aus – dieses Jahr mit einem besonderen Motto: „Teachers of Spirituality – Internationaler Yoga Kongress".*

Dafür haben wir aus aller Welt namhafte Referentinnen und Referenten eingeladen:
Allen voran haben wir uns bemüht, seine Heiligkeit den Dalai Lama, für dieses Projekt zu gewinnen – leider reist er mit seinen 85 Jahren nicht mehr, doch seine guten Wünsche begleiten diesen wundervollen und inspirierenden Kongress.

Wir freuen uns, für diesen Kongress viele Referenten gewonnen zu haben, die in verschiedenen spirituellen Kontexten sehr inspirierend sind und ein wenig Licht ins irdische Leben bringen.



Sai Maa ist eine weltbekannte spirituelle Meisterin, Heilerin und Wohltäterin. Mit einer einzigartigen Verbindung aus spiritueller Weisheit des Ostens, therapeutischem Wissen des Westens und energetischer Meisterschaft gibt Sai Maa Unterweisungen, um andere zu erheben und zu stärken, ihr eigenes Leben zu meistern.



Swami Jyothirmayah ist einer der ältesten Schüler des weltberühmten The Art of Living Gründers, Sri Sri Ravi Shankar, und ein hoch angesehener Experte für Yoga und Meditation. Er fungiert als Internationaler Direktor für The Art of Living und unterrichtet eine Reihe von Programmen mit dem Sudarshan Kriya als zentraler Komponente.





Gundecha Brothers - Die Sri Padma Gundecha Brothers sind Meister des Dhrupad, dem ältesten Gesang aus dem Industal, dessen Wesen und innerster Kern Nada Yoga ist und als zutiefst kontemplativ und meditativ empfunden wird.
Sie setzten das Werk ihrer Meister aus der „Dagar-Gharana" fort, die bis vor kurzem noch recht unbekannte Dhrupad Musik international bekannt zu machen. Sie unterrichten und konzertieren seither in Asien, Amerika und Europa.
Zuhause in Bhopal, Madhya Pradesh, Indien haben sie ein „Dhrupad - Gurukul" aufgebaut, in dem sich Musiker*Innen aus Indien und aller Welt in Guru-Shishya Tradition intensiv dem Dhrupad widmen können.



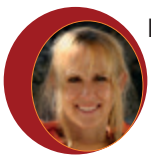
Marshall Govindan Satchidananda ist einer der bekanntesten Kriya Yoga Meister, 1988 von Babaji Nagaraj beauftragt weltweit zu unterrichten, Gründer-Präsident von Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas (USA, Kanada, Indien) mit derzeit 33 Acharyas in 20 Ländern und 3 Ashrams in Kanada und Indien sowie Publizist und Autor von 15 Büchern über Kriya Yoga und die Südindische Siddha Tradition, 2014 ausgezeichnet mit dem IYF Patanjali Award für hervorragenden Dienst am Yoga.
Ab September 2020 wird er die heilige Wissenschaft des Kriya Yoga und die Lehren seiner Meister auch in Europa verbreiten.



Swami Paripurnananda Giri vertritt die Kriya Yoga Organisation (KYIO) – er dient in den verschiedenen Ashrams und Zentren Indiens, organisiert Kriya-Yoga-Programme, leitet Meditationen und lehrt allen, die auf der Suche nach der Wahrheit sind, die Technik der Kriya-Yoga-Meditation. Er ist ein inspirierender Redner und zeichnet sich durch seine profunde Kenntnis der heiligen Schriften aus.



Sheikh Hassan Dyck ist Mitte der Siebziger als Student der orientalischen Musik zum Sufitum und zum Islam gekommen und hat sich dann ganz dem Leben als Sufi, dem Dienst an Gott gewidmet. Er hat viele Jahre direkt bei seinem Lehrer Sheikh *Nāẓim ʿAdl al-Ḥaqqānī*, dem 40. Großsheikh des Naqshbandhi Ordens, gelebt und ist von ihm in viele Geheimnisse der Sufitradition initiiert worden.
Sheikh Hassan Dyck hat im Laufe der Jahre immer mehr Verantwortung für den Orden übernommen und ist heute für Schüler und Brüder in den meisten Ländern Europas zuständig. Er leitet eine „Dergah", eine Art Ashram, in der Eifel: die Osmanische Herberge. Er reist sehr viel durch die Welt, um Menschen auf dem Weg der Hingabe zu Gott zu inspirieren und zu begleiten.



Kali Ray ist die Begründerin von TriYoga®. Entstanden ist TriYoga® durch Kaliji Rays direkte Erfahrungen und das intuitive Wissen, das durch den inneren Fluss der Kundalini erwacht.
Basierend auf dieser Erfahrung hat sie das Hatha Yoga vollständig systematisiert – von Basics bis zu Level 7. Kali Ray ist eine Meisterin des Yoga, deren Anwesenheit alleine schon eine Inspiration für zahllose Schüler ist. Viele haben sich durch ihren Unterricht, ihre Meisterschaft des „im Fluss-Seins" und der zeitlosen Weisheit, die TriYoga® eigen ist, verändert. Sie bringt den Geist des ursprünglichen Yoga in das 21. Jahrhundert.



Swami Amrita Suryananda ist Präsident der Yoga Portuguese Confederation und Gründer des Yoga Sámkhya Institute, Portugal. 1952 in Portugal geboren, begann er in seinen Zwanzigern mit dem Erlernen der indischen Yoga-Tradition bei Krshnananda im Shivananda Áshram in Rishikesh. Es ist auch bekannt, dass er von Aurobindo, Vivekananda, Satyananda, Kuvalayananda und Ramakrishna Paramahamsa beeinflusst wurde. Die indische Regierung ehrte ihn 2015 mit dem Padma Shri, dem vierthöchsten indischen Zivilpreis.

Sollte es wegen Corona Reisebeschränkungen geben, versuchen wir, die ausländischen Referenten Live Online zuzuschalten.

Internationaler Yoga Kongress 20.–22.11.2020

Außerdem freuen wir uns über die Zusagen von:


Arndt Büssing


Geshe Yonten


Harilal


Jadranko Miklec


Jutta Qu´ja Hartmann


Kavita Pippon


Krishna Chandra


Maharani Fritsch de Navarrete


Neema Majmudar


Ram Vakkalanka


Swami Dada Madhuvidyananda


Sthaneshwar Timalsina


Veda Chaitanya

Selbstverständlich sind bei diesem Kongress


Sukadev


Swami Nirgunananda


Narendra


Shivakami

...und viele weitere erfahrene Lehrer*innen dabei und es besteht die Möglichkeit, am Yoga Vidya Ashram–Rahmenprogramm teilzunehmen.

Nähere Informationen – auch über eventuelle Veränderungen des Programms – sind aktuell im Internet ersichtlich:

yoga-vidya.de/events

Uns erwartet also mitten im November ein wundervolles und lichtvolles Wochenende – Inspiration, Austausch und die Leichtigkeit des Seins.

Inmitten der Planungen sahen wir uns mit folgenden Fragen konfrontiert:

Was ist ein Guru?
Was ist ein/e spirituelle/r Lehrer/in? Was muss sie/er leisten und was nicht?

Die Antwort ist nicht leicht – schon von einer Yogalehrerin / einem Yogalehrer wird häufig mehr erwartet: Dass er /sie glücklich ist, ein vorbildliches Leben führt und der Erleuchtung nahe ist. Ein/e spirituelle/r Lehrer/in soll also möglichst frei von Fehlern sein – von Gott gesandt, um Licht ins Dunkle, ins irdische Leben zu bringen. Das Wort „Guru" bedeutet im Sanskrit „Lehrer", es bezeichnet wörtlich den „Verleiher" von Wissen (*Vidya*). In den Schriften wird der Guru als „Vertreiber der geistigen Dunkelheit" (*Avidya*) bezeichnet.

Ist ein/e spirituelle/r Lehrer/in ein besserer Mensch? Ja, das wünschen wir uns. Oft ist das auch der Fall – ein Mensch, der uns hilft , ein gutes Leben zu führen und der Erleuchtung näher zu kommen. Aber nicht immer und in jeder Hinsicht ist das der Fall – blindes Folgen kann die Selbstaufgabe bedeuten und das irdische Leben mehr verdunkeln als erhellen. Dementsprechend kann es irritieren, wenn wir feststellen, dass auch der/die spirituelle Lehrer/in Fehler hat und einfach nur ein Mensch ist. Es ist so leicht, dem Vorbild Glauben zu schenken und auf Erlösung zu hoffen.
Eigenverantwortung ist hier die große Herausforderung und auch die Antwort auf die Frage, was von einem Guru - einem spirituellen Lehrer - erwartet werden kann. ■



Amari Tober
ist Yoga Vidya *Acharya*, Meditationslehrerin (BYV), spirituelle Lebensberaterin (BYV) und Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG). Sie hat langjährige Erfahrung als Ausbilderin von Yogalehrern und gibt Seminare und Ausbildungen einfühlsam und klar. Sie organisiert die Events bei Yoga Vidya.

Inspirationen für die Gestaltung des Speiseraums Haridwar

von Claudia Uckel

Die Stadt Haridwar liegt wie Rishikesh am heiligen Fluss Ganges. Berühmt ist Haridwar besonders für seine vielen Tempel und das größte religiöse Fest der Erde, Kumbh Mela, sowie die an den Ufern des Flusses täglich stattfindenden Feuerrituale (Arati).



Für die Gestaltung des langen Ess-Raumes im Maha Meru schien mir das Thema der Mutter Ganga mit einer Darstellung der für die Inder so wichtigen Quelle ihrer Spiritualität sehr passend.

Bedeutung von Ganga

„Ganga Mata ist die Mutter (Mata = „Mutter") der hinduistischen Anbetung und Kultur, die alles akzeptiert und alles vergibt." Ganga schenkt Wasser und Glück und ist Freund oder Wohltäter von allem, was lebt. Sie thront als Wandbild am Ende des Raumes auf ihrem Reittier, dem Makara, einem Seeungeheuer, das Teile von verschiedenen Körpern hat, einschließlich eines Elefantenrüssels. Ganga wird hier mit vier Armen dargestellt. Die vorderen Hände sollen bestimmte Gesten ausführen:



Abhaya und Varada

Die Geste der Beseitigung der Angst und die Geste der Großzügigkeit. In der linken oberen Hand hält sie einen Wassertopf, aus dem Wasser spritzt. In der rechten Hand hält sie einen Lotus, das Symbol für Reinheit.



An der länglichen Seite

des Speisesaales fließen die Wellen des Flusses weiter bis zur Teestation. Zu sehen sind hier typische Tiere, die im Naturraum Ganga vorkommen. Heilige Kühe, Fische, Vögel und ein Elefant tummeln sich im und am Wasser. Um dem Raum auch einen verdauungsfördernden Aspekt in Form von Feuer (*Agni*) hinzuzufügen, wurden sieben kleine Opferschälchen mit Blüten und brennendem Licht dazugemalt. Hier spannt sich der symbolische Bogen auch zurück zu den Ritualen, die am Ufer des Ganges ausgeführt werden.



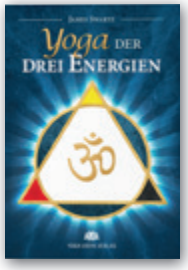
Claudia Uckel

ist Illustratorin und Grafikdesignerin. Sie ist Herausgeberin wunderschöner Mandala-Postkarten-Sets. Auch die Wandgestaltung im Café Maya, die Meistergalerie am Anandasaal und die Gestaltung des Speisesaals Haridwar sind aus ihrer Hand. mandalala.de



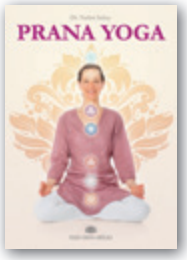


Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



Yoga der drei Energien von James Swartz
Wer bin ich wirklich? Dieses Buch stellt eine der interessantesten und anspruchsvollsten Lehren des Vedanta vor: den Yoga der drei Energien (Gunas). Dieser Yoga ist kein Yoga, bei dem du deinen Körper bei 35 Grad Hitze wie eine Brezel verdrehen musst. Es handelt sich um Erkenntnis-Yoga, der die Beziehung zwischen dir und deinem materiellen Teil erklärt und dir zeigt, wie du dich erforschen kannst.

Die gesamte Schöpfung besteht aus drei elementaren Energien oder Kräften: Sattva, Rajas und Tamas. Jede Energie hat eine bestimmte Qualität (Guna) und diese Energien sind alles, sind in allem und erschaffen alles. Sie lassen dich denken, was du denkst und fühlen, was du fühlst. Das Wissen über die drei Gunas und Guna-Management eröffnen dir eine neue Sichtweise der Welt und ein tieferes Verständnis deines Selbst
Softcover (A5) mit 256 Seiten, ISBN 978-3-943376-45-6
Preis 14,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Prana-Yoga von Dr. Nalini Sahay
Prana ist die Lebensenergie, die in uns und um uns herum ist. Dr. Nalini Sahay hat über viele Jahre ein spezielles Übungsprogramm entwickelt, das dir ermöglicht, dein Prana zu erhöhen und gezielt zu lenken. So kannst du Energien erwecken und Heilungskräfte aktivieren.

Die Techniken des Prana-Yoga können dir helfen:
- dein emotionales und mentales Gleichgewicht zu stärken
- gute Gesundheit und ein intaktes Immunsystem zu haben
- Prana zu regenerieren, um Burn-out zu vermeiden
- deine Kreativität und dein Selbstbewusstsein zu steigern
- die Tiefen deiner Seele zu entdecken
- dich vor negativen Energien zu schützen
- heilende Prana-Energie auf andere zu übertragen

Softcover (A5) mit 224 Seiten, ISBN 978-3-943376-43-2
Preis12,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



MP3-CD Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute – eine Einführung in die ersten fünf Kapitel

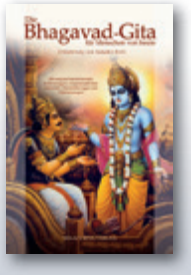
Wolltest du schon immer mal die Bhagavad-Gita lesen und hast nur nicht so recht den Einstieg gefunden? Oder vielleicht begegnet dir diese heilige Schrift im Rahmen deiner Yogalehrer-Ausbildung und du würdest dich gerne noch mal näher damit auseinandersetzen?

Diese MP3-CD mit über 5 Stunden Spielzeit erleichtert dir mit einer ausführlichen Einleitung und fundiertem Hintergrundwissen den Zugang. Die ersten fünf Kapitel sind anschaulich als Hörspiel aufbereitet, plus alltagsnahe Kommentare gesprochen von Sukadev.
MP3-CD mit zirka 5 Std. Spielzeit
Preis 9,80 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Unsere Bestseller:



Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch
Der Yoga-Vidya-Stil in seiner Vielfalt gut erklärt mit über 650 farbigen Fotos
Paperback, 256 Seiten,
ISBN 978-3-943376-16-6
Preis 19,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Die Bhagavad Gita für Menschen von heute
Kommentar von Sukadev Bretz
Hardcover, 600 Seiten,
ISBN 978-3-943376-09-8
Preis 19,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop:
shop.yoga-vidya.de
oder zu bestellen unter
shop@yoga-vidya.de

Immer mehr E-Books unter
shop.yoga-vidya.de/de/e-books
Neue Verlagsbroschüre erhältlich – Print oder Online:
yoga-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Yoga_Vidya_Gesamt/Verlagsprogramm.pdf

„Werde, wer du wirklich bist“

von Gerrit Kirstein

„SELBSTVERWIRKLICHUNG“, *dieses Schlagwort ist ein populäres Lebensziel, das in vielen einschlägigen Büchern und Magazinen thematisiert wird. Sie wollen uns damit Ratschläge für ein erfülltes, gelingendes Leben geben.*

Wie allgegenwärtig dieser Aufruf ist, wurde mir vor einigen Tagen bewusst, in einem überfüllten Zug auf dem Weg nach Hamburg. Als ich zum Zeitvertreib das Reisejournal der DB durchblätterte, blieb ich bei der Reportage „Drei Abenteurer und ihre Leidenschaften“ hängen. Ein Sportkletterer, der sich bisher unbezwungene Felshänge in den Alpen vornimmt. Eine Seglerin, die mit Lenkdrachen und Spezial-Surfbrett den Atlantik überqueren will. Und ein Bungee-Jumper, der in tiefste Schluchten im Amazonasgebiet springen möchte.
Ich gehöre wahrhaftig nicht zu den Männern, die solche Herausforderungen brauchen. Dennoch bin ich fasziniert von der Kraft, dem Mut und dem Willen, den diese Menschen haben. Zu gern hätte ich sie gefragt: „Was treibt euch an, woher nehmt ihr den Enthusiasmus für eure waghalsigen Projekte?

Wer bin ich, was macht mich aus, wo sind meine Grenzen?

Wenn man all diese schlauen Bücher und Ratgeber für ein erfülltes, selbstverwirklichtes Leben liest oder selbst die verrücktesten Abenteuer unternimmt, wird deutlich, dass man sich dadurch erhofft, eine Antwort auf die Frage zu bekommen: „Wer bin ich, was macht mich aus - und wo sind meine Grenzen?“
Diese zunächst simpel klingende Frage ist nicht einfach zu beantworten. Alles was mir spontan durch den Kopf geht, ist wenig geeignet, mein einzigartiges Wesen treffend zu beschreiben. Versuche es mal selbst. Klar ist, ich bin ein Mann, oder du bist eine Frau – aber was kommt dann? Denke mal fünf Minuten darüber nach, was dir auf die essentielle Frage „Wer bin ich?“ einfällt.
Ich habe festgestellt, dass alle Attribute, die mir nach „ich bin“ einfallen, lediglich vorübergehende, vergängliche Kennzeichen und Identifikationen sind. Sie zeigen nicht die absolute Wirklichkeit und charakterisieren mich nicht umfassend.
Denn ich bin nicht nur dieser Körper, den ich spüre, und dieser Geist, mit dem ich denke. Ich bin nicht das Outfit, das ich anhabe, oder die Rollen, die ich spiele. Ich bin auch nicht nur dieser materielle Besitz, auf den ich stolz bin, und mit dem ich mich identifiziere. Oder möchtest du auf das beschränkt sein, was du an Hab und Gut besitzt? Ich bin auch nicht dieser Beruf und der soziale Status, den ich mir erarbeitet habe. Sondern ich spüre, ich bin viel mehr. Ja, ich bin überzeugt, wir alle sind viel mehr! Doch was sind wir wirklich? Sind wir vielleicht von alldem ein bisschen? Oder gibt es dahinter eine größere Erkenntnis, die es noch zu entdecken gilt? Verbirgt sich hinter den verschiedenen Rollen, die wir tagtäglich spielen, noch etwas Bedeutsameres, Wesentlicheres; das, was uns wirklich ausmacht?



Was ist mit Selbstverwirklichung gemeint?

In seinem Roman „Das Bildnis des Dorian Gray" hat es der irische Schriftsteller Oscar Wilde so formuliert:

> „Es geht darum, das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen und eine möglichst umfassende Ausschöpfung der individuell gegebenen Möglichkeiten und Begabungen zu erreichen."

Diese Definition kann ich nachvollziehen, die meisten Menschen würden es wohl ähnlich beschreiben. Auch für mich war das jahrelang meine Vorstellung von Selbstverwirklichung. Sie passt zu unserer Leistungsgesellschaft, wo es oft darum geht, den maximalen „Output" zu erreichen, alles aus sich herauszuholen, um ehrgeizige Ziele zu verwirklichen und immer neue Wünsche zu befriedigen. Darum hatte ich mich, genauso wie viele andere, jahrelang ernsthaft bemüht und einiges erreicht. Aber ist das bereits Selbstverwirklichung? Warum gibt es dann trotz aller persönlichen Erfolge, Anerkennungen, Bequemlichkeiten und Reichtümer noch immer so viel Unzufriedenheit, Aggression und Leid in unserer Gesellschaft? Warum fällt es vielen Menschen schwer, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden?
Kann es sein, dass Selbstverwirklichung noch eine andere Dimension hat, die wir mit unserem egofixierten Leistungsstreben nicht erreichen können? Wie könnte eine alternative Herangehensweise aussehen, die sich vom Leistungsanspruch und ehrgeizigen Zielen löst und gerade dadurch Ruhe, Gleichmut und inneren Frieden schenkt?

Die wahre Dimension der Selbstverwirklichung

Durch meine Beschäftigung mit dem Yoga ist mir ein neuer Weg offenbart worden, der die Verwirklichung des wahren Selbst - **mein Selbst wirken lassen** - in den Vordergrund stellt. Dieses wahre Selbst ist das höchste Bewusstsein, unsere wahre Natur; jenseits von Körper und Psyche, losgelöst von Leistungsansprüchen und ehrgeizigen Zielsetzungen. Nach diesem spirituellen Verständnis denkt, fühlt und handelt ein selbstverwirklichter Mensch nicht mehr aus seinem Ego heraus, sondern absichtslos aus Liebe, Freude und Gelassenheit. Er hat verwirklicht, dass sein Selbst eins ist mit dem Unendlichen, Ewigen, Göttlichen.
Zugegeben, das ist ein höchst anspruchsvoller und mühsamer Weg, und ich kenne persönlich niemanden, der diesen harmonischen Seinszustand bereits erreicht hat. Aber ich fühle, dass es sinnvoll und lohnend ist, sich auf den Weg zu machen, um dieser verheißungsvollen Befindlichkeit näher zu kommen. Und heißt es nicht, der Weg ist das Ziel? Ich finde es wunderbar, dass ich zwei Optionen miteinander verbinden kann. Zum einen die Selbstverwirklichung im hergebrachten, vertrauten Sinne, wo es darum geht, mein Potenzial auszuschöpfen und Wünsche, Vorhaben, Ziele zu realisieren und Freude daran zu haben. Und darüber hinausgehend lässt sich ein Bewusstsein entwickeln, dass ich mich davon nicht verhaften und binden lasse, sondern jederzeit die Chance habe, innerlich befreit höhere Ideale und Einstellungen anzustreben und diese in mein Alltagsleben zu integrieren.
Dieses Verständnis von Selbstverwirklichung bedeutet nicht, dass man sich ausschließlich auf sich selbst konzentriert, sondern es schließt auch die liebevolle Zuwendung und Fürsorge für andere Menschen ein, die unserer Unterstützung bedürfen. Dies ist ebenso wesentlicher Teil des wirksamen Selbst. ■

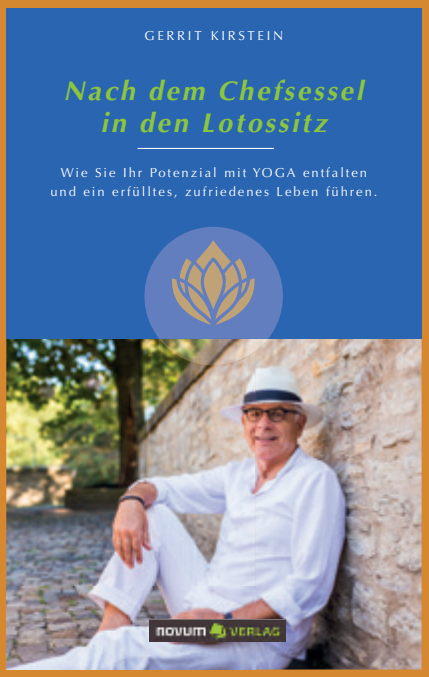


Gerrit Kirstein
blickt auf eine langjährige Managementkarriere zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich bei Yoga Vidya zum Yogalehrer ausbilden lassen und ist heute als Autor, Redner, Seminarleiter und Yogalehrer tätig.

Entdecke deine wahre Natur mit Gerrit

Zeit für mich – Ein Wochenende für Bewusstheit
Bad Meinberg, 10.–14.06.20
Diese „Tage für Bewusstheit" sind eine Einladung, in einem inspirierenden Wohlfühlumfeld eine kleine Auszeit zu nehmen. Mit leichten Wahrnehmungsübungen für bewusstes Sein, Körper, Atmung und Geist baust du neue Energie und Zuversicht auf. So kannst du gestärkt und entspannt in deinen Alltag zurückkehren.
Ab 280 € pro Person für 4 Übernachtungen

Buch im NOVUM-VERLAG:
„Nach dem Chefsessel in den Lotossitz"
Wie Sie Ihr Potenzial mit YOGA entfalten und ein erfülltes, zufriedenes Leben führen.
ISBN-Nr. 978-3-99064-947-3



Yoga und Nachhaltigkeit - eine Symbiose der besonderen Art

von Luca Sumitra Fischer

Eigentlich sind diese beiden Begriffe in ihrer Praxis ein- und dasselbe, abgesehen davon, dass in der Yoga-Philosophie ja ohnehin alles eins ist.

Yoga (*zu Deutsch: anschirren, zusammenbinden, anspannen*) als Begriff beschreibt die bewusste Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Wie in etwa eine Kutsche: die Kutsche als Körper, die Pferde symbolisieren die Sinne, der/die Kutscher*in ist als Geist und der/die Reisende*r als Seele zu betrachten.
Dies zu verwirklichen ist in meinen Augen etwa das Nachhaltigste, was man vielleicht auf diesem Planeten umsetzen kann.
Jedoch solange wir unser Sein noch als Übende zelebrieren und wir lernen dürfen, unsere Fehlbarkeit mit vollstem *Bhakti* (*Hingabe*) zu lieben, kennt das Yoga mit seinen verschiedensten Gesichtern, zum Glück einige Tipps und Tricks, wie wir Nachhaltigkeit in unser Leben einladen können, wie zum Beispiel die *Yamas* und *Niyamas* (*ethische Verhaltensweisen aus dem Yoga*), die sechs *Yoga*-Wege, um einige zu nennen.
Dazu lehrt uns *Yoga* die Gewissheit, dass wir einerseits im *Kali Yuga* (*Zeitalter des Streitens*) leben und dass alles ein Ausdruck von *Brahman* (*Gott/ alles was ist, alles was nicht ist und der ganze Rest*) ist. Dies schenkt uns genügend Selbstironie, um den Weg bis zur Selbsterkenntnis, zeitgleich mit *Tapas* (*Selbsbeherrschung*) und einem Augenzwinkern, zu erfahren.
Ein wunderbares Werkzeug sind die sechs *Yoga*-Wege, wie sie bei Yoga Vidya gelebt werden, um Nachhaltigkeit im Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der gesamten Schöpfung, zu kultivieren.

Die sechs Yoga-Wege und der Weg zu mehr Nachhaltigkeit

Raja Yoga:
Oft sagt einem der Geist, den bekannten und scheinbar bequemen Weg zu gehen, was in den meisten Fällen bedeutet, Produkte einer der großen und bekannten Firmen zu wählen, da dieses Verhalten einem vorgaukelt, der einfache Weg zu sein. Doch wenn man tiefer in die Materie eintaucht, fällt einem schnell auf, dass das kurzsichtige Wirtschaften der meisten dieser Firmen. keine Realität erschafft, die den Prinzipien der *Yamas* und *Niyamas* nahe steht, und dass das Fokussieren des Geistes, um nach einer Alternative mit einer yoganahen Philosophie zu recherchieren, eine schöne Praxis sein kann.

Bhakti Yoga:
Nachhaltigkeit ist ein sehr effektiver Weg, die Schöpfung in ihrem Sein zu ehren und wertzuschätzen. *Brahma* wird in seiner schöpferischen Kraft geehrt, da die Schöpfung an sich mit einem achtsamen Umgang geheiligt wird. Bei *Vishnu* wird mehr die erhaltende Komponente verehrt, da wir es ihm, mit seiner erhaltenden Kraft, gleichtun. *Shiva* wird dadurch geehrt, dass seine transformative Energie Ausdruck finden kann in einer für Menschen lebenswerten Welt.

Kundalini, Hatha und Jnana Yoga
lassen sich wesentlich entspannter und leichter praktizieren, wenn man sein Verhalten nach den *Yamas* und *Niyamas* ausrichtet. Dazu gehört *Ahimsa* (*nicht verletzen*), wovon das nachhaltige Konsumieren verständlicherweise ein großer Teil ist.

Karma Yoga
bedeutet *Yoga* der Handlung. Mit einer bewussten Handlung in Richtung Nachhaltigkeit praktiziert man diesen *Yoga*-Weg automatisch. Außerdem wird *Karma* auch oft mit dem Schicksal assoziiert. *Karma* fordert uns auf, unser Sein und unsere Utopien hingehend zu formen mit Hilfe der ethischen Grundlagen des *Yoga*, um den Weg in Richtung *Moksha* (*Vollkommene Befreiung*) zu gestalten.

So einfach lassen sich die sechs *Yoga*-Wege im täglichen Leben praktizieren, frei nach dem Motto:

„Do good, be good" oder doch eher „do good, be God. "

Doch bei allem Handeln im Außen ist es essentiell, Nachhaltigkeit im Umgang mit sich selbst zu entwickeln, denn wie kann ich jemanden/etwas lieben, wenn ich mich nicht selbst liebe?

Im Innen so im Außen und umgekehrt.

Genau dort setzt *Yoga* an, vorausgesetzt es wird bewusst praktiziert und nicht als weitere Kompensation genutzt. Dank seiner Flexibilität und seiner Treue an das Hier und Jetzt hat *Yoga* es geschafft, in unzählbar vielen Wesen die bedingungslose Liebe zu sich selbst, seinen Mitwesen und der gesamten Schöpfung zu erwecken. Um so, als eine der ältesten Übungssysteme auf diesem Planeten, Utopisten*innen und Weltenretter*innen in ihre Kraft zu bringen, mit der Möglichkeit *Sat-Cit-Ananda* (*Sein, Wissen und Glückseligkeit/ deine Urnatur*) erfahrbar werden zu lassen.

So wird aus der scheinbaren Symbiose eine Einheit und eine von unzähligen Arten und Weisen, ein Teil vom Mysterium des Lebens zu sein, jedoch mit der Kraft, folgender Generationen an der Fülle der Schöpfung teilhaben zu lassen. ■



Luca Sumitra Fischer
geboren am 01.01.1996 in Castilgion Fiorentino, ist seit über 15 Jahren mit Yoga Vidya bewusst verbunden. Dank seiner Mutter durfte er schon im Kindesalter mit den verschiedensten Yoga-Philosophien in Kontakt kommen. Seit 2017 lebt er als Sevaka im Yoga Vidya Ashram in Horn - Bad Meinberg und darf dort in den Bereichen Natur - Spiritualität, Messe und dem Yoga Summer Camp seinen Dienst ausüben. Neben seiner gelebten Verbindung zum Yoga liebt er das Skateboard fahren, bei dem er mit Firmen, die Vorreiter im nachhaltigen Fashion-Bereich sind (wie z.B. Bleed Clothing, TheBadSeeds company und Ethletics Shoes), zusammenwirkt und ihre Produkte auf Herz und Nieren testet.

Abenteuer erleben mit Luca

SUP meets Yoga
Bad Meinberg, 12.-17.7./19.7.20

Beim SUP (stand up paddeling) und Yoga erfährst du die Yoga - Schönheit auf einem SUP Board. Yoga ist die Kunst, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Zusätzlich wird ein physischer Reiz aus Spannung und Beweglichkeit gesetzt. Getragen auf dem Wasser und den Wind auf der Haut, das wirkt beruhigend und Stress abbauend. Du erlernst die Grundlagen des Stehpaddelns und natürlich auch, auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusätzliche Kosten für Brettverleih.

Ab 319 pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga Summer Camp
Bad Meinberg, 26.7.-2.8/9.8. und 2.8.-9.8.20

Jugendfreizeit voller Abenteuer, Freiheit, Naturverbundenheit und Bewusstsein: Zelten, Capoeira, Bogenschießen, Poi spielen, Jonglieren, Trommeln, Didgeridoo, Singen, Tanzen, Feuershow, Bodypainting, Yoga, AcroYoga und Workout Yoga und und und....

Eine Woche alles inklusiv Presale Early Bird bis 15.4.2020 für 206,- € im eigenen Zelt.

Normalpreis ab dem 16.4.2020: 310,- € pro Woche

yoga-summer-camp.de

Yoga Vidya Kooperations-Center Betreuung
Die Schnittstelle zwischen Ashram und Stadtcentern

von Patrick & Tino

Als Kooperations-Center Betreuung in Bad Meinberg sehen wir uns als die Schnittstelle zwischen Ashram und den Stadtcentern. Bei unserem täglichen Seva haben wir den Anspruch, dem Dienstleistungsgedanken gerecht zu werden und als Mittler zu agieren.

Dieser Grundgedanke ist eine wichtige Motivation bei unserem vielfältigen Tätigkeitsfeld hier im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg. Es liegt uns am Herzen, unseren Kooperationspartnern beratend und begleitend zur Seite zu stehen und bei auftretenden Problemstellungen helfend einzugreifen. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung und dem damit verbundenen know how geben wir unser Bestes, diesem Anspruch gerecht zu werden. Aus diesem Grund liegt uns die direkte und persönliche Kommunikation mit unseren Städtepartnern sehr am Herzen. Denn uns verbindet eine gemeinsame Zielsetzung, die darin besteht, Yoga in der Welt zu verbreiten und dabei Hand in Hand zu arbeiten.
Die Geisteshaltung des *Karma Yoga* (*selbstloses Dienen*) hat eine große Bedeutung - wir haben den Anspruch, unsere Geisteshaltung kontinuierlich zu schulen und unser Seva dadurch voll zu spiritualisieren. Es sind die folgende spirituellen Tugenden, die uns tagtäglich begleiten und die kontinuierliches Wachstum ermöglichen.

Die sechs Tugenden unseres Seva

Viveka bezeichnet die Unterscheidungskraft und das Loslassen können. So sehr wir bemüht sind, für unsere Partner vor Ort das Unmögliche möglich zu machen, müssen wir uns bei unserem Seva an die Vorgaben und Regeln halten, die uns von Seiten des Ashrams vorgegeben werden. Dies gibt uns umgekehrt die Sicherheit, alle Städtecenter unabhängig von Sympathie gleich zu behandeln. Dadurch können wir jederzeit nach den Maßstäben von *Aparigraha* (*Unbestechlichkeit*) handeln.
Ein weiterer wichtiger Aspekt ist Gelassenheit - sie ermöglicht uns, Aufgaben und Herausforderungen mit der Ruhe des Geistes anzugehen. Eng verknüpft mit der Fähigkeit, Gefühle und Emotionen mit Akzeptanz anzunehmen, sowie diese bis zu einem gewissen Grad steuern zu können.
Diese *Upeksha* (*Gelassenheit*) ermöglicht uns den verständnisvollen und mitfühlenden Umgang mit Anderen voll zu kultivieren und gleichmäßig Liebe zu allen und allem zu entwickeln.
Eine weitere wichtige Tugend, die uns tagtäglich begleitet, ist *Maitri* oder *Metta* (*liebevolle Güte, Freundschaft*): Durch die Kultivierung von Liebe und Verbundenheit entsteht bei uns das Gefühl, der Freund des Anderen zu sein.
Wir begegnen unseren Kooperationspartnern mit Mitgefühl und *Karuna* (*Verständnis*). Es ist die gemeinsame Zielsetzung, bestehende Herausforderungen erfolgreich zu meistern, die uns mit den einzelnen Stadtcentern verbindet.
Mudita drückt die Mitfreude aus, die wir dabei empfinden, wenn unsere Städtepartner das bekommen, was sie benötigen, und wir somit ihren Anliegen gerecht werden können.
(*Anmerkung: die Begriffe Metta, Karuna, Upekhsa, Mudita sind dem Buddhismus entliehen. Diese vier Brahmavih ras sind „die vier himmlischen Verweilzustände*").

Stadtcenter – Spagat zwischen Spirituellem und Weltlichem

Wir sind sehr ambitioniert darin, die verschiedensten Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen, aber manchmal stoßen wir auch an unsere Grenzen. Trotzdem sind wir uns darüber bewusst, welcher Anspruch damit verbunden ist, ein Kooperations-Center dauerhaft erfolgreich zu führen.
Sein eigenes Leben zu spiritualisieren, um als Yogi jederzeit absolut authentisch agieren zu können und gleichzeitig den monetären Aspekt hintenan zu stellen, ist ein nicht immer einfacher Spagat, vor dem wir großen Respekt haben. Umgekehrt bietet diese Herausforderung enormes Wachstumspotenzial und wir sind auch deshalb sehr bemüht, alle unsere Städtepartner so gut wie möglich bei ihrem Wirken zu unterstützen.

Mehrwert schaffen – Visionen leben

Die Yoga Vidya Stadtcenter ermöglichen mehr und mehr Menschen im Alltag, mit *Yoga* vertraut zu werden und hierdurch die einzigartige Philosophie von Yoga Vidya kennenzulernen. Dementsprechend haben viele Menschen in ihrem alltäglichen Leben die wertvolle Möglichkeit, die vielfältigen und positiven Wirkungen von *Yoga* zu erfahren und sich persönlich und spirituell weiterzuentwickeln. Es ist genau das, was das mit Gleichgesinnten zu praktizieren, sich auszutauschen und sich dadurch gegenseitig zu bereichern, ausmacht. Diese Kernintention hinter der Tätigkeit der einzelnen Yoga Vidya Stadtcenter wird von den Kunden sehr wertgeschätzt und mit ihrer Treue belohnt. Uns verbindet eine gemeinsame Vision: *Yoga* in Deutschland und Europa zu verbreiten und dadurch Menschen in ihrem täglichen Leben einen wichtigen Ausgleich zu ermöglichen. Als Kooperations-Center Betreuung liegt es uns sehr am Herzen, gemeinsam mit unseren Partnern vor Ort an einem Strang zu ziehen – diese Visionen gemeinsam zu leben.
Verbundenheit im Handeln ist natürlich auch mit verschiedenen Herausforderungen verknüpft. Die enge Absprache und direkte Kommunikation zwischen den Centerleitern und dem Verein Yoga Vidya schafft einen direkten Mehrwert für alle Seiten. Wir als Schnittstelle versuchen, den an uns gestellten Ansprüchen voll und ganz gerecht zu werden. Das ist eine sehr wesentliche Facette unseres *Seva* (*uneigennütziges Dienen*).

Full-Service ist unser Anspruch

Wir versuchen nicht nur sprichwörtlich für unsere Kooperationspartner das Unmögliche möglich zu machen. Unseren Städtepartnern stehen wir gerne in beratender und unterstützender Funktion zur Seite, unabhängig ob es um die Details zur Centergründung geht oder man bereits ein laufendes Yoga Vidya Kooperations-Center betreibt. In der Gründungsphase eines Stadtcenters geht es häufig um Fragen zur Finanzierung, Räumlichkeiten oder dem Marketing. Bereits bestehende Kooperations-Center unterstützen wir auf Wunsch bei der Umsetzung eigener Aktionen mit Grafiken, Fotos, Layout, Plakaten oder Werbematerialien, die wir unseren Partnern gerne zur Verfügung stellen. Durch die Verlinkung der einzelnen Stadtcenter auf den Yoga Vidya Homepages ermöglichen wir

unseren Partnern eine hohe Sichtbarkeit im World Wide Web. Darüber hinaus werden die einzelnen Kooperations-Center Flyer gut sichtbar für die Gäste in den verschiedenen Yoga Vidya Ashrams ausgelegt. Diese gezielte Koordination der Maßnahmen ist ein wichtiger Aspekt unserer Tätigkeit und verschafft unseren Partnern einen wichtigen Mehrwert.

Falls du dich für weitergehende Informationen interessierst oder vielleicht schon konkrete Pläne zur Eröffnung eines Yogacenters hast, melde dich doch bei der Centerbetreuung unter **service@yoga-vidya.de.**

Wir freuen uns sehr, dich persönlich kennen zu lernen!

Wir suchen Sevakas

Wir wollen unserem Anspruch an Service voll und ganz gerecht bleiben. Aus diesem Grund sind wir aktiv auf der Suche nach Verstärkung für unser Team. Sollten diese vielfältigen Tätigkeitsbereiche sowie das besondere und intensive Leben im Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg deine Neugier wecken, dann bist du vielleicht genau die/der Richtige für eine neue Herausforderung.

In diesem Fall kannst du uns gerne eine unverbindliche eMail mit dem Stichwort „Centerbetreuung" an

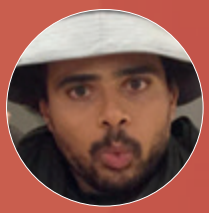
seva@yoga-vidya.de

schicken.

Wir freuen uns auf dich!



Patrick Dülks
ist Teamleiter in der Centerbetreuung. Vor Yoga Vidya war er über 25 Jahre Unternehmer. Er hat u.a. für die größte Fitness-Studio-Kette in Europa gearbeitet. Er liebt es, die Verbindung von Spiritualität und Business herzustellen und unterstützt die Yoga Vidya Stadtcenter mit all seinem Wissen aus beiden Bereichen. Patrick ist Yogalehrer, YinYoga-Lehrer (BYV), Meditationskursleiter, spiritueller Lebensberater und psych. Yogatherapeut i.A.



Tino
Autoren-, Blogger- und Ghostwriter Tätigkeiten sind genau sein Ding. Gelassenheit ist für ihn eine Tugend – die sich durch Yoga gut kultivieren lässt.

Lasse dich von Patrick in seinen Seminaren inspirieren

Spirituelles Life Management
Bad Meinberg, 12.–14.6.20
Ziele setzen - Ziele verwirklichen. In deinem Leben stehst du täglich vor Entscheidungen und Herausforderungen. Lerne einen Ansatz mit Übungen aus dem Raja Yoga kennen und erfahre, wie du diese in deine tägliche Hatha Yoga Praxis, Pranayama und Meditation integrierst und damit dein Leben besser meistern kannst.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga und Meditation Intensiv-Praxis
Bad Meinberg, 2.–7.8.20, 11.–16.10.20
Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis.
Ab 259 € pro Person für 5 Übernachtungen

Die Geschichte des AYURVEDA

Auszug aus dem Ayurveda Medizin-Ausbildung Handbuch von Dr. Devendra Prasad Mishra

Die uralte Wissenschaft des Ayurveda ist die älteste bekannte Form der Gesundheitspflege auf der Welt. Oft die Mutter allen Heilens genannt, wurde er vor etwa 5000 Jahren oder früher in Indien begründet.

Neuerdings hat der *Ayurveda* einen tiefgreifenden Einfluss auf die Welt der Gesundheitspflege gewonnen. Ayurveda ist ein Begriff aus dem Sanskrit. *Ayur* bedeutet Leben und *Veda* bedeutet Wissenschaft. Von daher heißt Ayurveda im wörtlichen Sinne „Wissenschaft vom Leben". Es ist ein System traditioneller Medizin, welches seinen Ursprung auf dem indischen Subkontinent hat. Im *Ayurveda* werden Heilmittel aus der Natur verwendet - Kräuter, Gewürze usw. - sowie Therapien zur Vorbeugung und Heilung wie *Yoga*, Meditation, ayurvedische Massagen und andere ayurvedische Anwendungen und Kuren. *Ayurveda* Philosophie vertraut in die Kraft der Natur und ihrer Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Dieser ganzheitliche Ansatz des *Ayurveda* umfasst u.a. die Dosha - Lehre mit den drei Konstitutionstypen *Vata*, *Pitta* und *Kapha*. Jedes *Dosha* ist eine Kombination aus den fünf Elementen der Natur.
Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben. Leben im Sinne des *Ayurveda* ist eine Kombination aus Sinnen, Geist, Körper und Seele.

Vedische Wurzeln
Es konnte gezeigt werden, dass der *Ayurveda* seine Wurzeln in jenem Wissen hat, welches die alten Seher, deren Erkenntnisse und Visionen in den Veden zusammengefasst sind, offenbart haben.

Es gibt 4 Hauptveden:

Rig Veda – besteht hauptsächlich aus Hymnen
Yajur Veda – besteht aus den verschiedenen heiligen Ritualen
Sama Veda - besteht aus Melodien für rigvedische Hymnen
Atharva Veda – diese beschäftigt sich mit der heilenden Kunst

Die Veden sind die früheste Form dokumentierten Wissens und auch die sechs Systeme der indischen Philosophie: Nyaya, Vaiseshika, Sankhya, Yoga, Mimamsa und Vedanta erkennen ihre Autorität an. Von den vier Veden nimmt der Atharva Veda am stärksten Bezug auf medizinisches Wissen und dessen Anwendung.

Ayurveda steht für ein ganzheitliches, medizinisches System, welches mit Hilfe von Kräutern, Wurzeln, Blättern usw. arbeitet. Durch die Kombination dieser Kräuter und anderer Zutaten



werden Krankheiten geheilt oder vermieden und optimale Gesundheit erhalten.
Ayurveda behandelt die Menschen individuell, während die moderne Medizin, die primär eine Heilkunde ist, dies nicht tut. Ein weiterer Unterschied ist, dass *Ayurveda* eine 3-gestaltige Funktion hat und nicht nur heilt:

1. Präventiv:
enthält ein Konzept für die Gesundheit und Tipps für persönliche Ernährung und Hygiene

2. Psychologisch:
gibt Tipps für eine Lebensphilosophie, die dem Menschen hilft, seine Existenz zu regeln

3. Kurativ:
hat ein konkretes ganzheitliches Konzept von Gesundheit, Krankheit und den Heilmethoden.

Die Einzigartigkeit des Individuums im Sinne des Ayurveda
Der *Ayurveda* sieht jede Person als einzigartig an, ausgestattet mit einer einmaligen Geist- Körper-Konstitution und einer ebenso einmaligen Zusammensetzung von Lebensumständen. All dies muss sowohl bei der Bestimmung natürlicher Heilmethoden als auch bei den Empfehlungen für das tägliche Leben berücksichtigt werden.
Da wir alle diese einzigartige Konstitution besitzen, müssen also unsere Gesundheitsvorschriften, im Sinne des **Ayurveda**, individuell auf uns zugeschnitten sein. Die eigene Konstitution zu verstehen, bedeutet zu erkennen, was wir tatsächlich für unsere Gesundheit benötigen. Der Fokus liegt auf dem Aufbau und dem Erhalt der Balance der Lebensenergien in uns.
Umfassend betrachtet, ist Gesundheit ein völliges physisches, mentales und spirituelles Wohlbefinden.

Ziel und Absichten des Ayurveda
Der *Ayurveda* war ursprünglich nicht als medizinisches System gedacht, sondern als Lebensweise, die den Menschen in die Lage versetzt, das Stadium von *Brahman* oder *Moksha* oder Erlösung, also die letzte und höchste Stufe der vier *Purushartas* (*Hauptziele*) zu erreichen. Dies ist das Hauptziel des *Ayurveda*. Um dieses höchste Stadium zu erreichen, bedurfte es eines gesunden Körpers und Geistes. Aus diesem Grund wurden zwei Absichten des *Ayurveda* definiert, nämlich den gesunden Menschen gesund zu erhalten und den Kranken zu behandeln.

Die acht Glieder des Ayurveda
Der Ayurveda, eine umfassende Wissenschaft, ist in acht Glieder unterteilt, die gemeinsam *Ashtanga Ayurveda* genannt werden:

1. **Innere Medizin**
2. **Chirurgie**
3. **Hals-Nasen-Ohrenheilkunde**
4. **Psychiatrie**
5. **Pädiatrie und Gynäkologie**
6. **Toxikologie**
7. **Aphrodisiakum-Lehre**
8. **Anti-Aging**

Heute gewinnt *Ayurveda* überall auf der Welt immer mehr an Beliebtheit. Hunderte von Heilern lassen ihn in ihre Anwendungen einfließen und tausende von Menschen benutzen seine altbewährten Prinzipien und Therapien, um ihr Wohlbefinden zu verbessern. ■



Dr. Devendra Prasad Mishra
Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda und in der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt.

Lerne mehr über Ayurveda in den Ausbildungen mit Dr. Devendra

Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs
Bad Meinberg, 28.6.-5.7.20

Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung des traditionellen indischen Ayurveda-Arztes Dr. Devendra. Theorie und praktische Anwendungen.
Ab 627 € pro Person für 7 Übernachtungen

Ayurveda Marma Therapie Ausbildung
Bad Meinberg, 18.-25.10.20

Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung von Dr. Devendra lernst du, wie über die Marmas das Prana gesteuert werden kann, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stimulieren.
Ab 560 € pro Person für 7 Übernachtungen.

Rezept:

KARTOFFELSALAT



Zutaten: (4 Personen)

500 g	Kartoffeln, kleine, bereits gekochte
1	Salatgurke
nach Bedarf	Cherrytomaten
nach Bedarf	Schnittlauch
nach Bedarf	Petersilie
nach Bedarf	Dill
100 g	Mayonnaise (alternativ: vegane Mayonnaise)
1 Becher	Joghurt (alternativ: veganer Joghurt)
1 TL	Senf
Salz, weißer Pfeffer	

Zubereitung:
Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden, die Gurke der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und die Gurke anschließend in Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren oder vierteln, den Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie und Dill sehr fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Joghurt mit Mayonnaise und Senf vermischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Anschließend alles miteinander mischen und den Salat für ca. 45 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

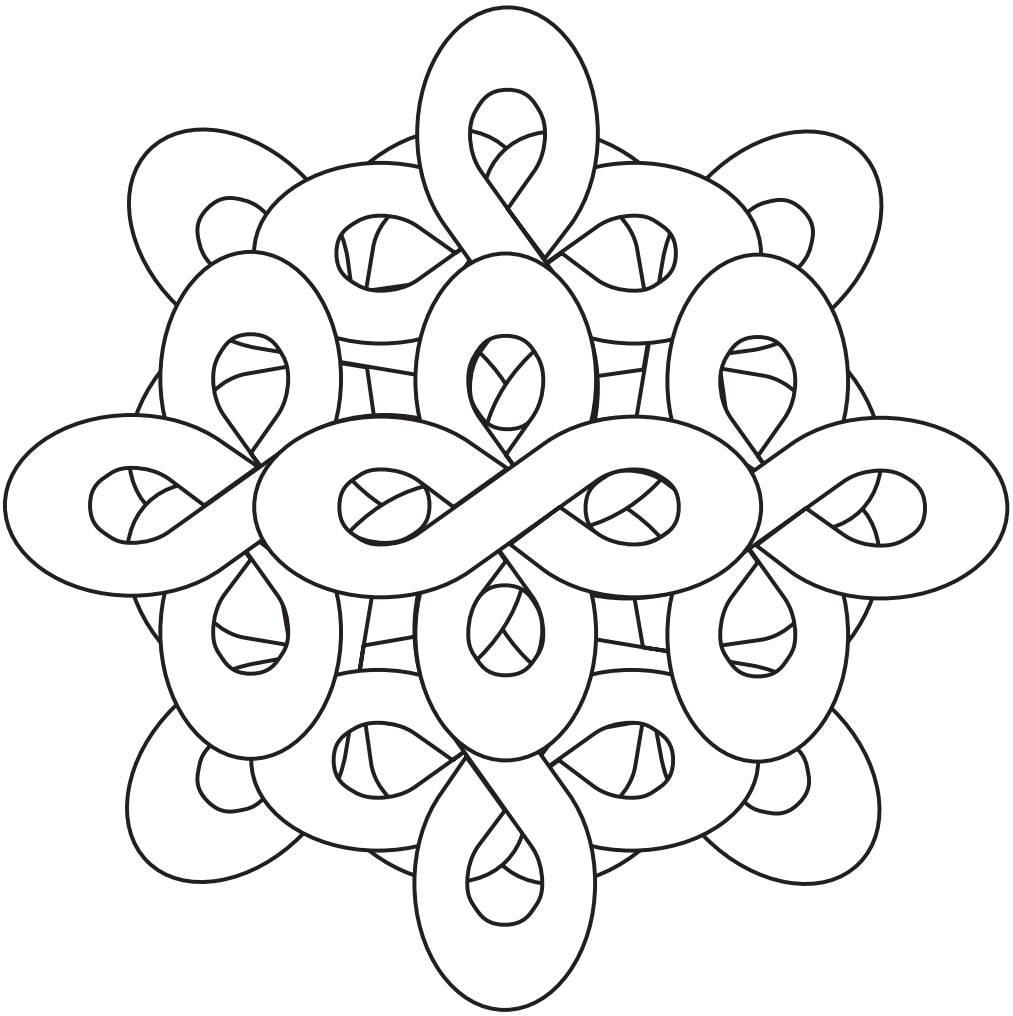
Tipp:
passt prima zu Würstchen, ob vegetarisch oder vegan!

Wer auch mal hin und wieder gerne exotisch kocht, darf dies in unseren Kochseminaren lernen.

Indisch-vegetarischer Koch Workshop mit Manikaran Goel
Bad Meinberg, 18.–20.9.20
Du bekommst Einblick in das Zusammenspiel der Gewürze mit bestimmten Gemüsearten und Linsengerichten sowie in deren Wirkungen auf den Körper. Wir werden gemeinsam leckere, gesunde indisch-vegetarische Menüs zubereiten und genießen. Lass dich überraschen!
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ayurveda Koch Ausbildung mit Kuldeep Kaur Wulsch
Bad Meinberg, 2.–7.8.20
Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. Geeignet sowohl für Hobbyköche als auch für professionelle Köche, die ayurvedische Gerichte anbieten wollen.
Ab 417 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr.9 für www.yoga-vidya.de

Für jede Ausgabe des Yoga Vidya Journal zeichne ich immer wieder ein zum Haupttitel passendes Ausmal-Mandala. Diesmal ist das Thema „Yoga verstehen und verwirklichen" und Vedanta bildet einen Schwerpunkt.
Ich fand Brahman als den wichtigsten Begriff des Vedanta: das Absolute, das Unendliche, erfahrbar als unendliches Sein. Ein Mandala aus Unendlich-Zeichen ist nun das visuelle Ergebnis.



Claudia Uckel *(mandalala.de) ist freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin aus Berlin. Sie hat sich vor 10 Jahren für Yoga und für Bad Meinberg als Arbeits- und Lebenszentrum entschieden. Auch die bezaubernden Mandala Karten im Yoga Vidya Shop und die Motive der Meistergalerie am Ananda Saal des Hauses Shanti stammen aus Claudias Hand.*

Lerne mehr über Mantra und Yantras in unseren Seminaren

Themenwoche: Mandalas und Yantras mit Sharima Steffens
Bad Meinberg, 13.–18.9.20
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren
Ab 38 € pro Tag pro Person

Mantra – Yantra – Mandala mit Swami Saradananda
Bad Meinberg, 11.–16.10.20
Die machtvollen Techniken von Klang (mantra), Haltung (mudra), Form (yantra, mandala) harmonisieren dein System und bringen es in Einklang mit dem Makrokosmos. Sie schärfen deine spirituelle Weisheit, unterstützen deine Meditation und helfen zu innerem Frieden.
Ab 331 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yogalehrer/innen Ausbildung

in Europas bekanntestem Ausbildungszentrum

Lerne, bei uns Yoga zu unterrichten nach dem bewährtem Yoga Vidya Ausbildungssystem

Jeden Monat Vorbereitungsseminare zur Yogalehrer/innen Ausbildung zum Kennenlernen
Ab 117,- € pro Person für 2 Übernachtungen



2 Jahres-Ausbildung
723 UE, in 58 Stadtzentren möglich, ab 181,- € im Monat im MZ an den AB-wochenenden

Gurukula Yogalehrer Ausbildung
8 Wochen intensiv, ca 400 UE ab 2.051,- €

4 Wochen intensiv
Erlebe die Tiefe des Yoga. Ca 400 UE, auch 2 x 2 Wochen oder 4 x 1 Woche buchbar ab 2.051,- €

3 Jahres-Ausbildung
mit Intensivwochen und individueller Begleitung ab 140,- € im Monat im MZ

Wenn du schon Yogalehrer/in bist, erwartet dich ein vielseitiges Angebot an hervorragenden Aus- und Weiterbildungen rund ums Yoga, aber auch in den Bereichen Ayurveda und Yogatherapie hier bei uns.

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 • Fax -1875
rezeption@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0 • Fax 20
westerwald@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel
Tel. 04426/904161 0 • Fax -140
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3 • 87466 Oy Mittelberg/ Maria Rain
Tel. 08361/925300 • Fax -29
allgaeu@yoga-vidya.de