Nr.: 45 II /2022

Yoga Vidya Journal



Raja Yoga

Aus Versehen erleuchtet

Erkenne dich– erkenne die Welt

Die Gedankenwelt und ihre Auswirkungen

Satya – „Ehrlichkeit, Wahrheit und Wahrhaftigkeit"

YOGA und Umgang mit sich und der äußeren Welt

Yoga Vidya

10.–12.3.2023

11. KINDERYOGA KONGRESS

„Stark und mutig
in ein glückliches Leben“



yoga-vidya.de/kinderyogakongress

**Yoga und
Entspannung mit Kindern und Jugendlichen.**

Die beste Gelegenheit, die Möglichkeiten von Yoga mit Kindern und Jugendlichen, in Kindergarten und Schule in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. Interessante Referenten, kinderyoga-erfahrene Yogalehrer, garantiert viel Spaß in den Kinderyoga-Musterstunden.

Preise: MZ 215 €; DZ 250 €; EZ 287 €; S/Z 187 € sowie Tages- und Einzeltickets

YOGA Vidya

Einleitung

Yoga und Umgang mit sich und der äußeren Welt

Wie begegne ich mir selbst und wie begegne ich der Welt? Hierbei geht es um bewusstes Denken und Handeln und um Verwandlung zum inneren Glück, das sich dann auch im Außen widerspiegeln kann.

Sukadev beschreibt in seinem Artikel „Gedankenwelt und ihre Auswirkungen“, wie wir uns von unseren und den Gedanken anderer beeinflussen lassen, wenn wir nicht aufmerksam sind und wie wir mit positiven Gedanken zum Frieden beitragen. Swami Nirgunananda regt dazu an, sich mit der inneren Quelle unserer wahren Natur zu verbinden, um zu mehr innerem Frieden und zu Gelassenheit im Umgang mit dir selbst und mit der äußeren Welt zu kommen.

Wie du deinen inneren heiligen Raum eintrittst, erfährst du von Julia Backhaus.

Gopi Jana Kretschmer da Conceição hinterfragt, ob Frieden und Harmonie auch außerhalb eines Ashrams möglich sind und wie man Spiritualität in den Alltag einfließen lassen kann.

Spannende Berichte aus unseren Centern und über Retreats mögen dich inspirieren für deine eigene Yogapraxis und natürlich gibt es wieder einen interessanten Bericht von unserem Ayurveda Spezialisten Dr. Devendra. Das Interview mit Daniela Hirt, der Ahimsa Beauftragten von Yoga Vidya zeigt uns Wege zu friedlichem Umgang mit Konfliktsituationen. Die Hatha Yoga Praxis, die uns Kaivalya Meike Schönknecht vorstellt, beinhaltet vor allem Partnerübungen für die gemeinsame Yogapraxis. Lass dich von Tara Devi Anja Schiebold überraschen, was es mit dem Zaubermondkreis und dem Buch der Schatten auf sich hat.

Viele weitere Berichte über das Spüren, Fühlen, Atmen, über die Ernährung und das Fasten, über Yogatherapie, Naturspiritualität und Schamanismus bereichern diese Ausgabe. Wie Humor und Musik zu einem liebevollen Umgang mit sich und anderen beitragen können, erfährst du von Shankari Susanne Hill, Organisatorin unseres Musikfestivals.

Wie immer gibt es ein Mandala, ein tolles veganes Rezept - diesmal köstliches Laddu, eine indische Süßspeise - und Neuigkeiten aus dem Verlag.

Viel Spaß beim Lesen

Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 4
Raja Yoga 7
Die Gedankenwelt und ihre Auswirkungen 8
Verbinde dich mit deiner Quelle 12
Die Magie der Einzelstunde 14
Yoga und der Umgang mit sich und der äußeren Welt 16
Wie Innen, so auch Außen 18
2-jährige YogalehrerInnen Ausbildung im Koop-Center Bonn 20
Satya – „Ehrlichkeit, Wahrheit und Wahrhaftigkeit“ 22
Yoga Center Mobil Berlin 24
Ayurveda 26
Himsa und Ahimsa 30
Psyche als Reflexion des Selbst 34
5 Wochen Schweige-Retreat 36
Yogapraxis 38
Aus Versehen erleuchtet 40
Erkenne dich-erkenne die Welt 42
Ernährungsformen und ihre Wirkung auf die Gesundheit 45
Zaubermondkreis – Das Buch der Schatten 48
Yoga und Zwischenmenschliches 50
Deine eigene innere Geschichte 52
Die verbissene Leichtigkeit des Seins 54
Naturrituale, Erdheilung und Naturschutz 56
Alles ist Schwingung 58
Berufsverband: Schamanismus 60
„Ich werde tun, was du sagst“ 64
Mantra mit Noten 66
Yogapattasana – früher und heute 68
Reisen im Gefährt des Körpers 70
Rezept: Laddu 72
Mandala 73
Verlag 74

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 Sagasser

Bildbearbeitung: Claus Sagasser

Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit

Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand

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

Einsetzen für eine friedvolle Welt

Bei Yoga Vidya wiederholen wir häufig „Shanti" als Segenswunsch. Shanti heißt Frieden. Wir sagen drei Mal Shanti: Frieden mit uns selbst, Frieden mit unseren Mitgeschöpfen, Frieden in der ganzen Welt. Im Yoga ist „Friedfertigkeit" ein Schlüsselbegriff im Umgang mit sich und der äußeren Welt. Ein hohes Ideal! Wie kann man das umsetzen?

Frieden mit sich selbst

- **In Meditation und Yogaübungen tauche in den inneren Frieden ein**
- **Arbeite an dir selbst – aber überfordere dich nicht**

Frieden mit deinen Mitmenschen

- **Verbinde dich vom Herzen her immer wieder mit den Menschen, mit denen du zu tun hast. Spüre Liebe und Verbundenheit**
- **Schicke deinen Mitmenschen Friedensgedanken und Wohlwollen**
- **Übe dich in Vergebung, wenn ein:e andere:r unfreundlich war**
- **Bitte um Entschuldigung, wenn du etwas getan hast, was den/die andere:n verletzt**

Frieden für die ganze Welt

- **Fühle dich verbunden mit der ganzen Schöpfung**
- **Schicke Friedensgedanken in die ganze Welt. Sprich Gebete für alle auf dieser Erde. Sage „Shanti" sehr bewusst**
- **Gehe sparsam mit den Ressourcen unseres Planeten um**

Setze dich ein für die gute Sache. Übe dich aber auch beim Engagement für die gute Sache in Friedfertigkeit und Liebe.

Om Shanti, herzlichst, Sukadev

Neues aus den Ashrams

Bad Meinberg

Glückliche Gäste-tolle Stimmung

Dank der Spenden, Überbrückungshilfen und treuer Gäste konnten wir die bisherige Pandemie überstehen! Diesen Sommer hatten wir endlich wieder einen ganz normalen Seminarbetrieb mit vielen glücklichen Gästen und toller Stimmung im Ashram.

Neue Projekte

Aber wir haben die Zeit auch nicht ungenutzt verstreichen lassen und haben in der Zeit der Einschränkungen und Lockdowns einige neue Projekte ins Leben gerufen. So z.B. unser neues Fundraising-Team, die ersten Schritte unserer E-Learning Plattform, Liveübertragungen der Satsangs und vieler Yoga-Stunden.

Individualgäste

Insbesondere das Individualgastprogramm wurde in Bad Meinberg erweitert und findet besonders viel Anklang. So kannst du ganz einfach und komfortabel deine ganz persönliche Retreat-Erfahrung machen.

Jetzt persönliche beratung für dein individuelles Retreat möglich:
WhatsApp: **0152 0934 3036**
E-Mail: **willkommen@yoga-vidya.de**



Unterstützung im Ashram

Und jetzt, wo es wieder in den ganz normalen Seminarbetrieb geht, suchen wir natürlich auch wieder verstärkt neue Sevakas und Mithelfer in allen Bereichen. Werde Teil einer wundervollen Gemeinschaft und hilf mit, Menschen in Kontakt mit Yoga zu bringen und inspirierende Zeiten in unseren Ashrams zu verbringen.



Westerwald

Im Westerwald ist ganz besonders viel Neues entstanden und Altes wieder zu neuem Glanz gebracht wurden. Die Räume und der Garten wurden neu konzeptioniert und umgestaltet, um deinen Aufenthalt noch schöner zu gestalten.

Das passierte „draußen im Garten":

Die tollen großen Radha und Krishna Murtis wurden liebevoll neu angemalt und ein lieblicher „Schrein der Mutter Maria" wurde von der Familie eines ehemaligen Sevakas gespendet und im Garten installiert.
Der tanzende Shiva (Nataraj) – thronend über der 108 m² großen Yoga Plattform - wurde renoviert und wunderschön neu bemalt.



Das passierte „drinnen im Haus":

Für euch gibt es einen neuen Homa Raum mit edlem Marmorboden (klassisch wie in Indien) für Feuerzeremonien! Es fand bereits eine 108 Stunden Yajna und eine Hochzeitsfeier mit Feuer-Segensritual statt.
Mit viel Sachverstand und viel Herz wurde für dich ein neuer Massageraum (mit Schwitzkabine) ins Leben gerufen. Zeit zur tiefen Entspannung und Erholung!
Jeder der drei größeren Yogaräume hat nun eine sehr gut funktionierende Soundanlage und bei Bedarf Discokugeln, Lichterketten, Schwarzlicht usw.

Rückblick und Vorschau:

Im Juli 2022 feierten wir endlich wieder das alljährliche Mantra Sommer Festival. Diesmal sogar von Sonntag- bis Sonntag. Es war ein voller Erfolg und deshalb möchten wir sagen: Welcome back in 2023!



Nordsee

Das neue Nordsee Team stellt sich vor



Von unten links nach rechts

Malte unser vielseitiger Springer, der auch viel unterrichtet.
Aparna empfängt unsere Gäste an der Rezeption.
Maharani ist unsere neue Seminarplanerin.
Jyoti ist schon lange im Ashram und unterstützt alle Teams. Sie ist auch die stellvertretende Ashramleitung.

Mitte von rechts nach links:

Tara ist unsere Mithilfe- und Sevakabeauftragte.
Shivakami ist seit Dezember 2021 Ashramleiterin des Nordsee Ashrams.
Anke kocht phantastisch.
Pranava ist ein Urgestein von Yoga Vidya. Er unterrichtet viel und führt die Gäste mit Klangreisen in tiefe Entspannung.

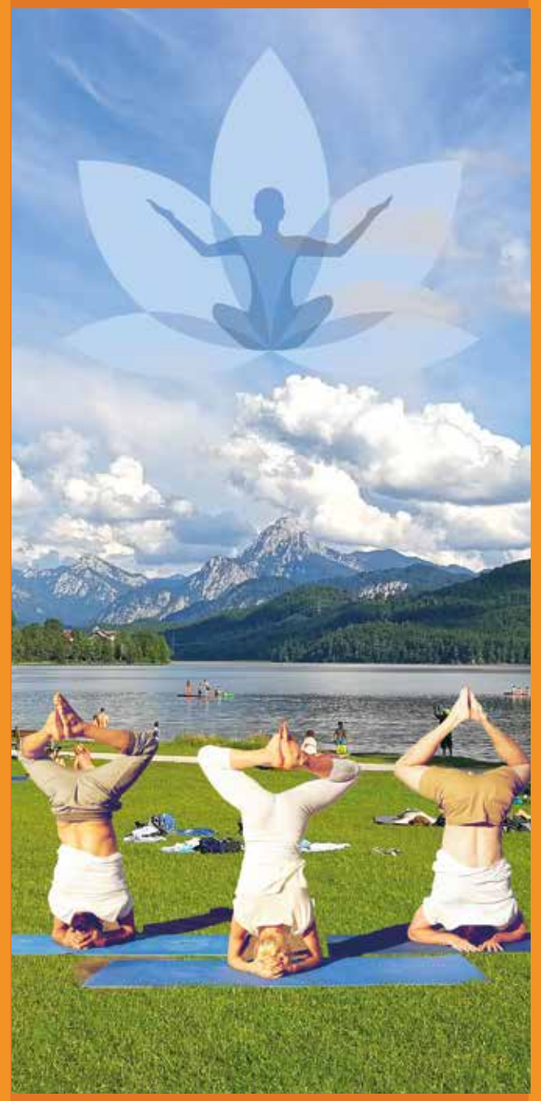
Von oben links nach rechts

Satyananda kümmert sich um den Yogashop, unterrichtet viel und liebt es, Rituale wie Puja und Homas zu zelebrieren.
Alexander unterrichtet und kocht sehr fein und wird die Küchenteamleitung übernehmen.

Alle im Team sind schon Yogalehrer/innen und fast alle unterrichten regelmäßig.
Auf dem Gruppenfoto sind alle Sevakas des Nordsee-Ashrams zu sehen. Ja, wir wuppen das Ganze hier mit 10 Sevakas und 3 Angestellten.



Allgäu





Raja Yoga - Lerne den Geist zu beherrschen

Abschnitt aus dem Buch

„Erfolgreich leben und Gott verwirklichen“ von Swami Sivananda

Methode und Ziel des Raja Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedankenwellen, der mentalen Veränderungen. Darum wird er der „Königliche Yoga“ genannt.

Üblicherweise identifizieren sich Menschen mit dem Körper, den Gedanken und den *Vrittis* (Gedankenschwingungen des Gemüts und Intellekts). Gedanken und Körper sind nur Werkzeuge. Der wahre Mensch steht hinter diesen. Wenn du nichts anderes als Denken, Körper und *Vrittis* bist, wirst du in Leiden verstrickt sein und dich nie wirklich vorbehaltlos glücklich fühlen.

Das ganze Weltall besteht aus nichts anderem als Schwingung, Kräften, Energie. Wenn die mentalen Wellen nachlassen, die ebenfalls nichts als Schwingung sind, kannst du den absoluten Zustand erreichen, den Zustand der höchsten Seligkeit und des vollkommenen Friedens. Ebenso wie du die Tiefen eines Sees erkennen kannst, wenn die Bewegungen und Wellen auf der Oberfläche ruhig werden, kannst du dein wahres Selbst erkennen, wenn die *Vrittis*, die das Denkorgan in Bewegung bringen, aufhören.

Wie Seife den Körper reinigt, so reinigen *Japa* (Wiederholung) eines Mantra, *Dhyana* (Versenkung) und *Kirtana* (Mantrasingen) zusammen mit der Übung von *Yama* und *Niyama* (ethische Grundregeln und Prinzipien der Selbstdisziplin) das Denken und die Psyche von all ihren Unreinheiten.

So wie du den Körper mit Nahrung erhältst, kannst du den Gedanken gute Nahrung geben und die Seele geistig-spirituell nähren. Dank innerer Freude kannst du dich auch ohne äußere Güter glücklich und angeregt fühlen. Etwaige Fehlschläge, eine unerfreuliche Nachricht oder ein schwerer Schicksalsschlag werden dich nicht so stark aus dem Gleichgewicht bringen.

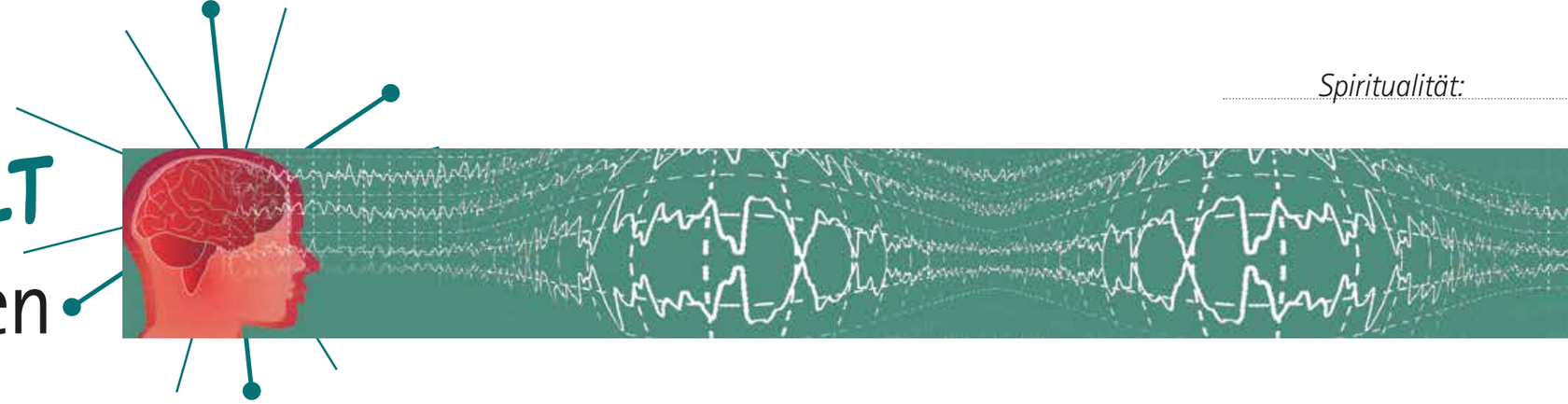
Macht berauscht den Menschen. Wer Macht hat, missbraucht sie oft. Er will befehlen und über andere herrschen. Es ist sehr schwer, auf Stellung und Macht zu verzichten. Das ist der Grund, warum die Philosophie des Raja Yoga die spirituellen Aspiranten und Aspirantinnen ethisches Verhalten und Arbeiten an sich selbst lehrt. Wer hierin gefestigt ist, wird seine Kräfte nicht missbrauchen. Er wird nicht anderen befehlen, sondern in Demut dienen und Opfer bringen.

Mache dir ein Programm deines Lebens, deines Tagesablaufs, an das du dich systematisch und regelmäßig hältst. Verschwende nicht eine einzige Minute. Das Leben ist kurz, die Zeit flieht. Es gibt kein „Morgen“, nur ein „Jetzt oder nie“. Stehe mit dem festen Entschluss auf, ein Yogi, eine Yogini – also jemand, der die Einheit mit der höchsten Seele verwirklicht - noch in diesem Leben, in diesem Augenblick zu werden. Übe diszipliniert Yoga. Wenn du es wirklich ernst mit deiner Übung meinst und du ruhig, bestimmt und mit ganzem Einsatz nach der Befreiung verlangst, wirst du das Ziel der Vollkommenheit zweifellos bald erreichen. ■



Spiritualität:

DIE GEDANKENWELT und ihre Auswirkungen



von Sukadev Bretz

Laut Yoga nimmst du Dinge nicht nur über die physischen Sinne wahr, sondern auch über deine Gedanken. Man könnte sagen, dass du von der Gedankenwelt beeinflusst wirst.

Es gibt Gedankenfelder, die eine besondere Kraft haben. Wenn du z.B. in einen Ashram gehst, wirst du feststellen, dass du dort eine besondere spirituelle Kraft erfahren kannst und dir erhabene Gedanken kommen.

Wenn du mit sehr aggressiven Menschen zusammen bist, dann merkst du, dass du davon beeinflusst wirst. Wenn du in einen Raum kommst, wo lauter depressive Menschen sind, musst du aufpassen, dass du davon nicht stark beeinflusst wirst.

Umgekehrt haben deine Gedanken auch eine Auswirkung. Wenn du einen positiven Gedanken hast, einen Gedanken des Friedens, strahlt ein Friedensgedanke in die Welt aus. Im Yoga wird angenommen, dass es eine starke Lichtkraft in der Gedankenwelt gibt. Wenn viele Menschen friedvolle, lichtvolle, mitfühlende Gedanken haben, so hoffen wir, dass diese Gedanken sich in Ereignissen der physischen Welt sammeln für eine friedvollere Welt.

„Befreie uns von Selbstsucht, Gier, Zorn und Hass"

Leider scheint es so, dass Gedanken des Hasses mehr werden. Mir erscheint es, als wären es noch sehr viel mehr als noch vor zehn Jahren. Vor einigen Jahren haben wir bei Yoga Vidya überlegt, ob wir in dem „Allumfassenden Gebet" wo steht, „Befreie uns von Selbstsucht, Gier, Zorn und Hass", vielleicht nicht einfach „Hass" weglassen sollen, weil wir gedacht haben, dass kaum ein Mensch heutzutage noch Hass kennt. Leider muss ich sagen, dass es diese Diskussion über die Veränderung des Gebets nicht mehr gibt, denn in der Welt als Ganzes gibt es viel Hass. Die Hoffnung ist natürlich, dass diejenigen, die Yoga üben dieses Gefühl nicht oder nicht mehr kennen, aber wir als Menschheit, als Ganzes, haben leider solche Gedanken.
Wenn viele Menschen Hassgedanken haben und Gedanken der Intoleranz, schafft das ein negatives Energiefeld und dieses kann manche Menschheitsverführer mit Energie versorgen und diese können dann Schlimmes tun. Oder diese negative Gedankenwolke kann sich in der physischen Welt manifestieren als Katastrophe, Krieg, Naturkatastrophe.

In diesem Bewusstsein wollen wir keine Angst kultivieren, denn Angst erzeugt auch keine guten Gedanken, sondern Gedanken von Licht, Liebe, Frieden, Verständnis, Einfühlungsvermögen verbreiten. Unsere Gedanken sind nicht nur wichtig, weil sie unseren physischen Körper positiv beeinflussen, oder unsere Stimmung, sondern auch, weil wir damit etwas Positives bewirken. Ereignisse werden auch von einer höheren Warte aus geschickt. Man könnte sagen, von *Atman* oder vielleicht eher noch von der *Karana Sharira*, der Kausalwelt.
Es kommen Dinge in diese Welt, an denen wir wachsen können. Es kommen Dinge, die uns die Erfahrungen geben, die wichtig sind, damit wir lernen können. Was auch immer kommt, hat man vielleicht selbst beeinflusst, es sind Ereignisse, die von einer höheren Warte, erziehungsmäßig für uns gut sind oder sie sind von der Gedankenwelt, den Gedanken von uns und anderen, beeinflusst worden.

Öffne dich für Atman mit Hilfe von spirituellen Praktiken

Atman ist unser wahres Selbst, unser höheres Bewusstsein. Wir wollen uns öffnen für *Atman*, wir wollen durchlässig werden, also müssen wir unser Ego zur Seite stellen. Wir müssen auch vorübergehend unserer Vernunft, unserem *Buddhi* eine Pause geben und dann erfahren wir Inspiration und Intuition z.B. in der Meditation oder in den spirituellen Praktiken von *Asanas* (Körperübungen) und *Pranayama* (Atemübungen), in der Tiefenentspannung oder auch zwischendurch. Vielleicht sogar, wenn wir ein Gebet sprechen, uns an eine höhere Wirklichkeit wenden, uns ganz offen und ruhig machen und schauen, ob wir eine Inspiration bekommen.

In Verbindung mit *Ishvara*, Gott, könnte man sagen, dass Inspirationen nicht nur von *Atman*, vom Selbst, kommen sondern von *Ishvara*, von Gott. Man könnte es auch so sehen, dass *Ishvara*, *Guru* und *Atman* alle Ausdruck der einen höchsten Wirklichkeit – *Brahman* – sind.

Die Rolle von Buddhi

Der Mensch ist besonders gekennzeichnet durch *Buddhi*, die Vernunft, den freien Willen. Der Mensch hat das Potenzial nicht einfach eine Reiz-Reaktions-Maschine zu sein oder eine Gewohnheitsmaschine. Es gibt so viele Menschen, die, wenn man die richtigen Knöpfe drückt, vorhersehbar reagieren. Der Mensch hat aber die Fähigkeit, das eben nicht zu machen.

- Du musst nicht sofort reagieren, wenn dich jemand schief anschaut.
- Du musst nicht sofort etwas kaufen, nur weil du diesen Wunsch hast.
- Du musst nicht sofort wegrennen, nur weil du vor etwas Angst hast.
- Du musst auch nicht das weiter machen, was du bisher gemacht hast.
- Du kannst überlegen warum du es machst und was du machen könntest um dich spirituell zu entwickeln, um Gutes zu bewirken.

Buddhi ist also ein Schlüsselbegriff. →







Der zweite Schlüsselbegriff ist *Atman*, das höchste Selbst und auch die Inspiration. Manchmal gilt es sich loszumachen, zu öffnen und um Führung zu bitten, Inspiration zu bekommen. Dann brauchst du aber wieder die *Buddhi*, die das interpretiert und schaut, wie du damit umgehst. Die *Buddhi* kann Einfluss haben auf *Manas*, dein Denken und Fühlen.

- Mit der *Buddhi* kannst du Einfluss nehmen auf dein *Chitta*, dein Unterbewusstsein. Du kannst deine *Vasanas* (unbewusste geistige Eindrücke) verändern, du kannst deine *Samskaras* (Prägungen, Eindrücke) verändern.
- Mit der *Buddhi* kannst du auch dein *Ahamkara*, also dein Ich-Gefühl, deine Identifikation bewusst machen und dich dann davon lösen.
- Mit der *Buddhi* kannst du entscheiden, was du tun willst und wie du das interpretierst, was kommt.
- Mit der *Buddhi* kannst du sagen, dass du bewusst positive Gedanken haben willst. Du kannst auch sagen, dass du dich von den Gedanken, die aus der Gedankenwelt kommen, nicht beeinflussen lassen willst.

Ein Beispiel

Buddhi analysiert etwas und greift auf das Wissen von *Chitta* (Unterbewusstsein) zurück und entscheidet entweder, dass es nicht herauszufinden ist, was etwas ist, oder dass zu wenige Informationen da sind oder vielleicht kommst du zu dem Schluss, dass etwas dieses oder jenes sein könnte, z.B. ein Teppichfusel mit einem Stück grünem Blatt.

Dann sagt *Ahamkara*, welches nun ins Spiel kommt: „Ich weiß, dass es ein Teppichfusel mit einem grünen Blatt ist". Dann sage ich, dass der Teil vom Teppichfusel korrekt ist, aber dass es kein grünes Blatt von der Pflanze ist, sondern ein Stück von einem grünen Papier. Wenn du dies selbst vielleicht zuvor gewusst hast, zuvor gedacht hast, dann würdest du dich großartig fühlen, obgleich es keiner weiß und niemand dich dafür lobt.

Das Ego, *Ahamkara*, will nämlich Bestätigung finden. Angenommen, du hast etwas anderes gedacht, vielleicht weißt du, es ist März und es könnte ein Stück von einer Tulpe oder Ähnliches sein, dann bist du vielleicht leicht enttäuscht. Natürlich nur leicht, denn es kommt ja hier auf nichts an. Das Ego identifiziert sich mit dem, was denkt und fühlt und noch mehr mit dem, was man sagt und tut. Das Ego will Bestätigung haben.

Vielleicht kommt, während du all dies liest, etwas in dein *Chitta*, so dass du an Blumen denkst, vielleicht weil dir durch den aktuellen Monat oder die aktuelle Jahreszeit diese Idee aus dem Unterbewusstsein kommt. Diese Ideen gehen ins *Manas* und *Buddhi* kommt ins Spiel und sagt: „Ja, es wäre gut Blumen zu kaufen". *Ahamkara* sagt: „Ich will Blumen haben". Danach kommt noch Buddhi ins Spiel und sagt „Wie bekommt man sie am besten?" Du wirst überlegen, wo es den nächsten Blumenladen gibt, wie du dorthin gelangst usw. *Buddhi* ist dann auch die praktische Vernunft und die praktische Weise, wie man etwas umsetzt. Aber dann könnte *Buddhi* auch sagen, dass Blumen eher in der Natur schön sind, und sich für einen Spaziergang entscheiden und die Blumen genießen, ohne etwas kaufen zu müssen.

Anregungen

Das Modell des Geistes hat also viele verschiedene Aspekte. Es ist ratsam, sich damit etwas zu beschäftigen: Nimm wahr, dass du etwas wahrnimmst. Nimm wahr, dass dabei unterbewusste Eindrücke und damit Identifikationen kommen.

Und dann nimm wahr, dass es einen Moment gibt in dem du entscheiden kannst, wie du auf deine Wahrnehmungen reagierst und welche Gefühle sie auslösen. Das ist *Buddhi* und in ihr liegt die Freiheit.

Eine weitere Empfehlung

Nutze deine Gedanken positiv. Nimm dir vor Gedanken des Friedens zu schicken, vielleicht sogar jeden Morgen, wenn du aufwachst, bevor du einschläfst, in jedem Fall vor und nach deiner Meditation und Yoga Praxis. Schick positive Gedanken in die Welt hinein. Umgekehrt kannst du überlegen, wenn Gedanken in dir auftauchen, ob das wirklich deine eigenen Gedanken sind, oder ob du Gedanken von anderen aufgreifst und du dich davon beeinflussen lassen willst.

Wenn dein Geist irgendwann sagt: „Das will ich haben!", dann sage nicht „Ich will es haben", sondern du kannst sagen: „Da ist ein Wunsch in meinem Geist". Unterbrich die Identifikation von *Ahamkara* mit den Wünschen, die in *Manas* auftauchen, indem du mit deiner *Buddhi* sagst: „Da ist ein Wunsch in meinem Geist" und nicht „Ich will...", denn nicht du willst, sondern es ist ein Wunsch aus dem Unterbewusstsein, vielleicht angeregt durch Erfahrung, manifestiert in *Manas* und *Ahamkara* identifiziert sich damit. Nicht du hast den Wunsch, sondern da ist ein Wunsch. Noch weniger wünschst du das, sondern da ist ein Wunsch da.

Du kannst auch bewusst entscheiden, welche Inhalte du in *Manas* haben willst, du kannst auch entscheiden, was du anschaust um dich diesen *Jnana Indriya* Eindrücken auszusetzen. Wenn du merkst, da sind Gedanken in deinem Geist, die nicht so schön sind, dann ersetze sie durch andere. Wenn du feststellst, dass bestimmte Dinge, die du tust oder wahrnimmst, einen Einfluss auf deinen Geist haben, der nicht so schön ist, dann überlege was du stattdessen tun könntest, welchen Eindrücken du dich stattdessen aussetzen könntest.

Öffne dich öfters zu *Atman*, zur Inspiration. Nimm das Spiel deines Geistes wahr, die Gedanken und Gefühle in *Manas* und das Unterbewusstsein, das dort hinein spielt, die Identifikationen, die Reiz-Reaktions-Ketten. Sei dir über den Einfluss der Gedankenwelten bewusst. Nutze die Einflussnahme auf die Gedankenwelt und nutze deine *Buddhi* um Geist, Psyche, deine Gedanken und das, was du tust, zu gestalten. ■



Drei Bücher, wo noch mehr darüber erfahren werden kann, wie der Geist funktioniert und wie du mit der Kraft deines Geistes arbeiten kannst:



Sukadev Bretz
Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute
ISBN: 978-3928632812
Preis: 20 €



Sukadev Bretz
Der Königsweg zur Gelassenheit
ISBN: 978-3442222421
Preis: 10 €



Swami Sivananda
Die Kraft der Gedanken
ISBN: 978-3930716142
Preis: 19,80 €



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.

Erlebe Sukadev persönlich in seinen Seminaren

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Bad Meinberg 1.–6.1.23, 10.9.–15.9.23
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. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt deines Mantras).
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Spirituelles Retreat mit Sukadev
Bad Meinberg 19.–24.2.23
In diesem Retreat teilt Sukadev seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 40 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsebenen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev Jnana und Bhakti zu einer organischen Einheit. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration. Allein durch seine persönliche Ausstrahlung entsteht eine starke Schwingung, Kanäle der Intuition werden geöffnet. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und natürlich auf Fragen eingehen.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen



Verbinde dich mit Deiner Quelle

von Swami Nirgunananda

Yoga will uns helfen, mit uns selbst und anderen geschickt umzugehen, um so zu mehr innerem Frieden, Gelassenheit und Festigkeit zu kommen.

Mit dieser Meditation kannst du Zugang zu Deiner innersten Essenz bekommen oder den Zugang dazu verstärken. Das kann dir helfen, auch im Alltag die Verbundenheit mit der Essenz von allem und allen Wesen zu spüren. So kommst du zu mehr innerem Frieden und Gelassenheit im Umgang mit dir selbst und mit der äußeren Welt. Authentisch und mitfühlend zugleich zu handeln und zu reagieren kommt dann im Laufe der Zeit ganz von selbst.

Meditationsanleitung

Om Om Om

Setze dich in eine Position, wo du nach Möglichkeit eine Weile ruhig, fest und bequem sitzen kannst.

1

- Atme zunächst tief ein und aus.
- Mit jeder Einatmung zentriere dich im Herzen.
- Komme ganz bewusst bei dir selbst, hier, jetzt, in diesem Moment an.
- Mit jeder Ausatmung werde vom Herzen her weit.

Ein paar Mal

2

- Jetzt spüre in dich hinein, wo du dich, dein energetisches Zentrum und dein „Ich-Bin-Gewahrsein" am besten wahrnehmen kannst.
- Meist ist das im Herzzentrum, spirituelles Herz in der Mitte der Brust, oder auch woanders – zum Beispiel im Punkt zwischen den Augenbrauen bis Mitte der Stirn bis Mitte des Kopfes oder auch im Bauchbereich.
- Dort, wo du deine Mitte jetzt wahrnehmen kannst, konzentriere dich während dieser Meditation.

3

- Lasse jetzt deinen Atem und deine ganze Bewusstheit durch dieses Zentrum hindurchfließen.
- Lasse diesen Punkt aufleuchten oder spüre, wie sich dein Zentrum immer strahlender, leuchtender, lebendiger anfühlt. Wenn du willst, kannst du das mit einem Mantra verbinden wie *om* oder *om namah shivaya* oder deinem persönlichen Mantra.

  Vielleicht erscheint dort auch von selbst ein Bild, zum Beispiel eines göttlichen Aspektes oder eines Symbols oder eine Farbe. Oder, wenn dir Visualisierung leicht- fällt, kannst du dir auch ein Bild eines göttlichen Aspekts oder eines/r Meisters/in dort vorstellen.

Ein paar Momente lang

4

- Jetzt gehe mit deiner ganzen Achtsamkeit und Bewusstheit in dieses dein Zentrum hinein. Du gehst ganz darin auf, versinkst darin. Absichtslose, entspannte vollkommene Konzentration.
- Du WIRST zu diesem Zentrum.
- Und nun spüre einfach, was von selbst geschieht und lasse es geschehen.
  Vielleicht spürst du eine starke mysteriöse Kraft, die dich von innen her, von diesem Zentrum her, ganz erfüllt.
  Vielleicht hast du das Gefühl, alles verschmilzt mit diesem Punkt, du bist in diesem Punkt eins mit allem.
  Oder du gehst auf in einem strahlenden Licht.
  Vielleicht spürst du dein Bewusstsein gleichzeitig drinnen, tief in dir, und gleichzeitig weit nach außen ausgedehnt.
  Vielleicht ist auch einfach nur Stille, Ruhe, Frieden.

Etwa 5–10 Minuten oder länger



5

- Vertiefe allmählich wieder deinen Atem.
- Atme ein paar Mal tief ein und aus, bleibe aber noch ruhig sitzen.
- Wiederhole geistig eine Affirmation, zum Beispiel:
  - Aus meiner innersten göttlichen Quelle schöpfe ich Kraft und Energie.
  - Ich bin geborgen in meinem innersten göttlichen Kern. Aus diesem Urvertrauen heraus kann ich selbst bestimmt und mitfühlend mein Leben leben.

  Oder eine Affirmation deiner Wahl, die dir geeignet oder besonders hilfreich erscheint.

- Du kannst auch mit einem Gebet schließen:
  - Lieber Gott/Göttin/kosmische Energie/allumfassende Wirklichkeit – bitte lasse mich aus dieser inneren Kraft und Verbundenheit leben

6

- Dann atme nochmals tief ein und aus.
- Mit der nächsten Ausatmung chante
  - *3 x om*
- und ein Segensmantra wie
  - *lokah-samastah-sukhino-bhavantu*

Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren.



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 Meditationsretreat mit Swami Nirgunananda und Rukmini Keilbar
Bad Meinberg, 23.–28.7.23, 1.–6.10.23
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 336 € pro Peron für 5 Übernachtungen

Shivalaya Stille Retreat mit Swami Nirgunananda und Rukmini Keilbar
Bad Meinberg, 8.–13.1.23, 17.–22.12.23
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. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen.
Ab 336 € pro Peron für 5 Übernachtungen



Die MAGIE der Einzelstunde

von Julia Backhaus

Wie du in einer Yoga-Privatstunde deinen heiligen Raum erfahren kannst, der dich im Umgang mit dir selbst und der äußeren Welt stärkt.

Es war der Tag, an dem ich zum ersten Mal meinen heiligen Raum spürte. Ich befand mich in jener Zeit in einer Kurklinik an der Ostsee, um mich selbst besser zu verstehen. Während meiner ersten Yogastunde dort spürte ich ein tiefes Ankommen. Es war magisch. Erst viele Jahre später wurde mir bewusst, dass ich meinen eigenen heiligen Raum erfahren hatte. In diesem energetischen Raum fühlte ich mich sicher, angenommen und verbunden und mir wurde bewusst, dass ich diese heilende Sphäre unentwegt selbst erschaffen kann. Erfüllt von diesem Gefühl kündigte ich zeitnah meinen Job als Bankerin und beschloss, fortan nur noch Yoga zu unterrichten, um diese Einmütigkeit und Verbundenheit mit vielen anderen Menschen zu teilen.

Was Yoga ausmacht

Mir geht es beim Unterrichten von Yoga nicht vorrangig darum, die Yogapositionen dem individuellen Körper angepasst zu üben und allgemeine Empfehlungen zum Lebensstil zu geben. Ich wünsche mir vielmehr, dass meine SchülerInnen ihren heiligen Raum in sich erfahren und das damit verbundene Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und inneren Frieden spüren. Diese Empfindung ist die größte Motivation für eine regelmäßige Yogapraxis.





Wie du in den heiligen Raum eintrittst

Für mich ist es seit fast 2 Jahrzehnten selbstverständlich, jeden Morgen auf die Yogamatte zu gehen, um mich mit meinem heiligen Raum zu verbinden. Das stärkt und befreit mich und gibt mir eine hervorragende Basis für den bevorstehenden Tag. Mache dir bewusst, dass dein heiliger Raum jetzt in dir ist! Kultiviere in diesem Moment ein tiefes Gefühl des Friedens in dem Bewusstsein, dass du nichts tun musst, nichts sein musst! Begegne deinem Atem! Wenn du mit heiligen Symbolen arbeitest, hilfst du deiner inneren Heiligkeit, auch in der äußeren Welt ein Zuhause zu finden. Es ist nicht wichtig, wie du dich verbindest, sondern dass du es oft machst. Wenn du den inneren Frieden in dir über deinen heiligen Raum immer wieder bewusst förderst, kommst du auch mit den Geschehnissen im Außen besser klar. Egal wie turbulent alles erscheinen mag: Du bleibst ruhig, beobachtest und konzentrierst dich auf das Wesentliche und deine Aufgabe.



Warum es leichter fällt, den heiligen Raum in einer Yoga-Privatstunde zu erfahren

Du kannst den heiligen Raum in jeder Yogastunde erfahren. Vielleicht hast du dieses Gefühl auch schon vorher ohne den Bezug zum Yoga erlebt. In meiner langjährigen Unterrichtspraxis ist mir jedoch aufgefallen, dass es den Schülerinnen und Schülern leichter fällt, sich erstmalig mit dem heiligen Raum zu verbinden, wenn wir zu zweit sind. Ich fühle mich in dich hinein und finde die passenden Worte, um den Prozess zu unterstützen. Meist geschieht dies bereits beim ersten Treffen.



Der heilige Raum als Basis für eine nachhaltige Privatstunde

Das Verbinden mit unserem inneren heiligen Raum ist die Grundlage einer nachhaltigen und heilsamen Yoga-Sequenz. Die Bereitschaft, regelmäßig Yoga zu üben und den Lebensstil gesundheitsfördernd anzupassen, wächst. Die Motivation, Yoga auch zu Hause auszuführen, ist viel größer, wenn die Anbindung zum heiligen inneren Raum besteht. Dann ist dein WARUM klar: Du spürst, warum du Yoga machst und was dir daran guttut. Dies ist die beste Basis, um körperliche und geistige Dysbalancen auszugleichen.

Deine Unterstützung auf dem Weg zum besseren Umgang mit dir selbst und der Umwelt

Als Yogalehrerin verändere ich, berühre und inspiriere! Ich zeige dir dein Potenzial, indem ich dich authentisch und menschlich auf deine Möglichkeiten aufmerksam mache. Ich spreche lebendig, offen, transparent, emotional, bewusst, klar und positiv zu dir. Ich bin im Dialog und halte keinen Monolog. Wenn du noch Schwierigkeiten hast, deinen inneren heiligen Raum zu spüren, finde einen Menschen, der dich dabei unterstützen kann.

Wenn du mit deinem inneren heiligen Raum verbunden bist, spürst du deine Bedürfnisse und kommst auch mit den Geschehnissen im Außen besser klar.

Mich erfüllt es, wenn ich Menschen im „Eins zu Eins Yoga" dabei helfe, in die Kraft zu kommen für einen liebevollen Umgang mit sich selbst und der äußeren, unruhigen Welt.

Um fokussiert zu sein, beginnt und endet mein Tag mit Yoga. Dazwischen versuche ich diese Lebensphilosophie so gut es geht in den Alltag zu integrieren und zu leben. Ich sorge gut für mich, damit ich für andere da sein und die Turbulenzen im Außen besser einschätzen kann.



Du bist Yogalehrer:In und möchtest deinen Schülern im Einzelsetting begegnen?

Du möchtest Yoga-Privatstunden geben und dir fehlt eine sinnvolle Struktur oder ein Leitfaden, wie du eine maßgeschneiderte Eins zu Eins Yogastunde unterrichtest?

Hol dir mein kostenloses E-Book „Eins zu Eins Yoga" als PDF zum Download auf meiner Website **juliasyogawelt.de** in der Rubrik „Gratis" und besuche meine Seminare bei Yoga Vidya.



Julia Backhaus

Yogalehrerin (BYV), Shiatsu Masseurin (BYV), Entspannungspädagogin (BTB), Thai Yoga Masseurin (Tobias Frank), Ayur Yogatherapeutin nach Remo Rittiner. Sie gibt seit 2006 mit viel Enthusiasmus, Freude und Klarheit Privatstunden, Yogakurse, Workshops, Weiterbildungen, Massagen und Yogareisen.

Ayur-Yogatherapie Seminare mit Julia

Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper
Nordsee 14.–16.7.23

Durch das therapeutische Yoga nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Du übst auch, wie du gesund stehst und gehst.

Ab 177 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper – Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 13.–18.8.23

Du lernst dich und deine Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen. Während du durch therapeutische Yogasequenzen geführt wirst, nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, was für dich gut ist und in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Dies setzt die Offenheit voraus, deine Haltung sowie innere Konzepte zu überprüfen.

Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen



YOGA und der Umgang mit sich und der äußeren Welt

von Gopi Jana Kretschmer da Conceição

Der Wunsch nach Frieden, Glück und Verbindung mit uns und der äußeren Welt ist in uns natürlicherweise angelegt. Alle Wesen möchten glücklich sein und Leid vermeiden.

Spätestens wenn wir das jugendliche Alter verlassen haben und in die zwanziger eintreten, merken wir, dass es gar nicht so einfach ist, diesen Wunsch nach Frieden und Harmonie aufrecht zu erhalten. Äußere Umstände wie Krankheit, Stress, Verlust von Menschen und Beziehungen können uns schnell in emotionale und physische Krisen versetzten.

Frieden, Harmonie und Verbundenheit im Retreat und im Alltag

Wer kennt das nicht - Du hattest ein wunderschönes, erhabenes Yoga Retreat, indem du Erkenntnisse und Läuterung erfahren hast und sobald du in deinen Alltag zurückkehrst, zeigen sich Herausforderungen gefühlt doppelt so stark als sonst. Der Frieden, das Glück scheinen wieder weitergezogen zu sein und zurück bleibt der Wunsch, wieder in dieses Einheitsgefühl eintauchen zu können. Ist es so, dass der Friede sich einfach zurückzieht und dem Stress, den Herausforderungen nicht gewachsen ist? Sind Frieden und Harmonie außerhalb des Ashrams möglich? Wenn du dies liest, wird sich mit Sicherheit ein „Ja!" in dir aufrichten, denn es ist möglich, auch im alltäglichen Leben immer wieder Frieden, Harmonie und Verbundenheit zu spüren und zu kultivieren.

Die Gnade, sich regelmäßig Zeit zu nehmen und zu Yoga Vidya in den Ashram zu fahren, um seine spirituelle Praxis zu festigen, zu intensivieren und voranzubringen, ist eine spirituelle Konzentration, die es gilt, in das Leben mit Familie, Beruf und den sonstigen Alltäglichkeiten hineinfließen zu lassen. Das, was im Ashram konzentriert praktiziert und kultiviert wurde, möchte dann ins Leben integriert werden. Dies geschieht nicht von heute auf morgen und auch nicht von allein. Dazu braucht es ein Weitermachen, eine Anbindung an eine eigene Praxis zu Hause. Dann kann der Nektar, der zuvor empfangen wurde, stetig ins Leben fließen. Die Herausforderungen, die sich im Leben zeigen, sind wie herausfordernde *Asanas* an denen wir wachsen dürfen.

Wenn wir also wieder zu Hause ankommen und mit unserem Leben unweigerlich konfrontiert werden, können wir uns bewusst machen, dass dies genau der richtige Zeitpunkt ist, dass diese oder jene Situation auf uns gewartet hat. Denn wir kommen mit neuer Kraft, Inspiration und Mut von unserem Seminar zurück und können diese positive Kraft wunderbar für die Herausforderungen im Alltag nutzten. Zu hoffen das der Rest der Welt auch im Bliss und Harmonie ist, kann enttäuschend sein. Viel kraftvoller und selbstermächtigend ist es, sich immer wieder auf die Werte zu besinnen, die wir im Yoga und in allen anderen spirituellen Lehren vorfinden.

Sei gut, tue Gutes, sei liebevoll, sei mitfühlend

Gutes zu tun, liebevoll zu bleiben und mitfühlend zu sein, auch wenn die Umstände und Menschen sich ganz anderes verhalten, als wir es uns wünschen würden, ist nicht immer einfach. Swami Sivananda, von dem dieses Zitat stammt, wusste das. Wenn die Umstände so sind, wie wir es uns wünschen, ist es nicht schwer, diesem Leitfaden zu folgen. Erst wenn es nicht so läuft, wie wir es wollen, zeigt sich, wie gefestigt wir in dieser Wahrheit sind. Weiter fordert uns Swami Sivananda auf: „Diene, meditiere und verwirkliche". Es ist ein stetiger Fluss, den es immer wieder zu kultivieren gilt. Zu dienen, zu meditieren und zu verwirklichen bewegt sich in einem Zyklus. Es ist nicht so, dass wir einmal etwas Gutes tun und einmal meditieren müssen, um dann zu verwirklichen und „fertig"- erleuchtet sind. Es wird immer wieder von uns verlangt, diese Wahrheit in uns zu bestätigen und zu verwirklichen. Bis diese Wahrheit in jeder Zelle unseres Seins, Platz genommen hat und sich nicht mehr so schnell erschüttern lässt, wenn die äußeren Umstände sich anders zeigen als gedacht.



Die Lebensweise zu dienen, zu meditieren und zu verwirklichen dient uns selbst und damit auch der äußeren Welt. Wenn wir dienen, stellen wir unsere fordernde Persönlichkeit in den Hintergrund und geben unserem Herzen die Möglichkeit, sich zu öffnen, um Liebe und Verbundenheit zu spüren. Dies dient auch uns selbst und unseren Nächsten. Die Yogapraxis ist in Verbindung mit uns Selbst und der äußeren Welt zu betrachten, denn unsere Praxis wirkt sich immer auch auf die äußere Welt aus.
Herzöffnende sowie kraftspendenden Asanas im Hatha Yoga können auf körperlich-geistig und spiritueller Ebene Weite, Verbundenheit und Frieden erfahrbar machen sowie Kraft und Stabilität in uns fördern. Die Yoga Vidya Grundreihe mit ihren 12 Hauptasanas ist eine wundervolle Praxis, um diese Qualitäten in uns zu stärken und zu bestätigen.

Yogash Chitta Vritti Nirodha– Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist

Dieser berühmte Satz von dem Yoga Meister Patanjali, dem Verfasser der Yoga Sutras, steht gleich zu Anfang des Buches. Wenn wir unseren Geist durch Yoga mittels Meditation zur Ruhe bringen können, werden wir uns immer mehr unserer wahren Essenz gewahr. Wir müssen dann nicht immer sofort auf Ungerechtigkeiten oder andere ungeplante Stressoren reagieren. Wir haben einen wahrnehmenden Abstand zu unseren Gedanken eingenommen. Unsere Emotionen müssen dann immer weniger das Ruder der Handlungen übernehmen, sodass wir mehr Gutes tun, liebevoll und mitfühlend bleiben können. Wenn wir Frieden und Liebe in uns verwirklichen, manifestiert es sich auch im Außen. Friedensarbeit beginnt im Inneren und strömt natürlicherweise in die äußere Welt. Die eigene Yogapraxis ist somit auch immer ein Dienst an die Welt. Eine regelmäßige Meditationspraxis ist ein zuverlässiges Fundament, um sich immer wieder an die kosmische Wahrheit anzubinden. Du kannst dir z.B. zu Anfang der Meditation eine Affirmation sagen, wie etwa: „Mein Herz ist weit und offen für die kosmische Liebe Gottes" oder „Ich bin bedingungslos geliebt und beschützt". Du kannst zu Beginn über deine Affirmation meditieren und spüren, was sich in deinem Körper/ Geist zeigt. Nach einer gewissen Zeit lass diese Affirmation einfach weiterziehen und geh in die Stille ein. Verbinde dich mit deinem Atem und lass los. So kann dein Geist sich täglich auf die kosmische Liebe einstimmen. ■



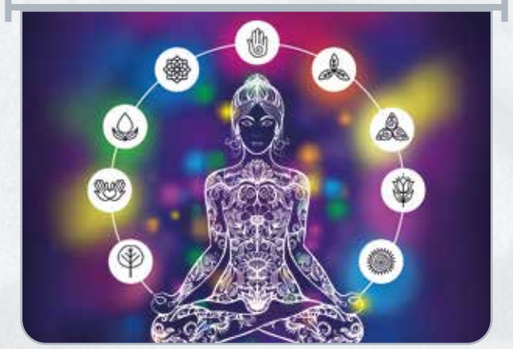
Gopi Jana Kretschmer
da Conceição unterrichtet Yoga u.a. in sozialen Einrichtungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und geistigen Behinderungen. In ihren Seminaren lässt sie das einfließen, was sie inspiriert und praktiziert. Yoga, Mantras, Klänge und Tanz. Sie ist Yoga-/ Mantrayogalehrerin, Meditationskursleiterin, Trance Tanz Leiterin und angehende Gestalt-/ Musiktherapeutin. Sie gründete 2018 soham-ananda.de, wo man weitere Arbeiten von Gopi finden kann.

Lass dich motivieren und inspirieren von Gopi

Yoga für Menschen mit geistiger Behinderung – Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 17.–19.3.23
Wie finde ich das richtige Yoga Angebot für Menschen mit geistiger Behinderung? Welche Herausforderungen gilt es zu meistern?
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Asana Intensiv – Shiva & Shakti
Bad Meinberg, 24.–26.3.23
Kraftvolle Asanas. Geschichten von Shiva und Shakti in Bezug auf Sadhana, Tapas und Lila. Tandava Tanz. Mit Mantra-Singen und Begleitung während der Asanas.
Ab 124 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yin Yoga und Trance
Nordsee, 9.–11.6.23, Bad Meinberg 28.–30.7.23
Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance – dabei bleibst du immer Herr deiner Sinne. Erfahre Raum für Intuition, Kreativität und Lust am Leben. Lerne Trance und die Verbindung zum Yin Yoga in Theorie und Praxis kennen (viel mit Augenbinde). Voraussetzung: Psychische Stabilität.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen



Wie INNEN, so auch AUSSEN

von Benjamin Schwering

Spieglein, Spieglein der äußeren Welt, zeige mir was meine Seele erhellt.

Ausnahmslos alles, was mir im Außen widerfährt,
habe ich durch meine innere Einstellung hervorgekehrt.

Die Lebensumstände, in denen ich nun stecke,
sind nur dafür da, damit ich das checke.

Ja, im Außen sehe ich, was mir nicht gefällt,
doch die Ursache ruht in meiner inneren Welt.

Schaue ich hin, sehe ich Ängste, Sorgen und alte Zweifel,
sie halten meine Seele gefangen als Geisel.

Und die ungelösten Wachstumsschritte?
Sie blockieren meine innere Mitte!

Nur dort im Innen kann ich die Heilung erreichen,
der Kampf im Außen wird sodann weichen.

Das Tarot wirft auf meine Muster ein klares Licht,
doch hierzu mehr nach diesem Gedicht.

Erkenne ich die Ursache dann in mir pulsieren,
umhülle ich sie mit Selbstliebe und kann mein Verhalten korrigieren.

Das ist Alchemie: ich verwandle mich Stück für Stück,
und die äußere Welt spiegelt mein inneres Glück.

Wie Innen, so auch Außen; Wie oben, so auch unten; Wie im Großen, so auch im Kleinen und umgekehrt wird als das kosmisches Prinzip der Entsprechung gelehrt. Es ist eines der 7 kosmischen Gesetze, die von Thoth dem Atlanter den Menschen in den Smaragdtafeln übermittelt wurden. Adepten der geistigen Alchemie erlangen Stück für Stück Meisterschaft über diese Gesetzmäßigkeiten und verwandeln ihre Schatten so in Glück und Freiheit. Im folgenden Artikel möchte ich dir einen Einblick in einige dieser Gesetze geben und das Kartenorakel Tarot als ein praktisches Werkzeug des Alchemisten vorstellen.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung
Auf jede Ursache folgt eine Wirkung. In der Yogaphilosophie wird an dieser Stelle meist von Karma geredet. Viele Menschen verstehen das so, dass die Umstände, in denen sie heute stecken, daher rühren, dass sie in vergangenen Inkarnationen etwas getan haben, für das sie heute die Konsequenzen tragen. Dieser Glaubenssatz z.B. setzt schon eine Ursache, deren Wirkung du in deinem Leben erfahren würdest, nämlich: die der Machtlosigkeit. Wir existieren im JETZT und auch die Ursachen, deren Wirkung wir erfahren, setzen wir in unserem JETZT. Wir sind also jeder Zeit dazu fähig unsere Realität neu zu gestalten. Darum ist es das Anliegen des Alchemisten, die Glaubenssätze ans Licht zu bringen, mit denen er die Ursachen für seine Erfahrungen im Außen setzt. Es geht darum, diese zu heilen und neu zu programmieren, so dass er Freude anstatt Trauer, Freiheit anstatt Beschränkung, Liebe anstatt Ablehnung erfährt.

Das Gesetz der Polarität
Das Gesetz der Polarität ist eines der allgemein bekanntesten kosmischen Prinzipien. Es besagt, dass jeglicher Zustand ein polares Gegenüber hat. So sind z.B. Angst und Mut „nur" zwei Ausprägungen der gleichen Sache. D.h. wenn wir ein Extrem empfinden, ist auch immer der andere Pol für uns verfügbar. Der dunkle (negative) Pol ist nämlich genau dafür da, damit wir uns als lichtvolle Seele (positiver Pol) überhaupt erst erfahren können. Denn nur wenn wir z.B. irgendwo vor bangen, können wir auch unseren Mut erkennen. Darum sieht der weise Adept den dunklen Pol in seiner Funktion als Teil des Ganzen an. Er schenkt ihm Liebe und Dankbarkeit und fühlt dadurch die Vollkommenheit allen Seins. So neutralisiert er die Ursache, die er mit seinen Emotionen zuvor gesetzt hat und kann ein neues positives „Programm" installieren.

Das Gesetz der Geistigkeit und das der Schwingung
Alles ist Geist, das ist das erste Prinzip. Jegliche Materie ist zu Dichte gewordener Geist und die Schwingung, mit der dieser Geist schwingt, bestimmt die Beschaffenheit der Materie. Sendest du also auf einer Frequenz von z.B. Kummer, Zweifel oder Selbsttäuschung, dann wird sich die Realität für dich mit genau diesen Spiegelungen offenbaren. Sende daher lieber auf den Frequenzen der Liebe, der Dankbarkeit und der Freiheit. Nun ist es leider so, dass die Ursachen, die wir setzen, für unseren Verstand nicht immer einfach zu identifizieren sind. Für gewöhnlich erfindet er lieber plausible Ausreden, so weiter zu machen wie bisher und blockiert unseren Fortschritt. Hier ist unsere Seele der richtige Ratgeber. Um einschränkende Muster bei mir und bei meinen Mitmenschen, die meine Beratung suchen, zu erkennen, nutze ich daher die Tarotkarten.

Tarotkarten als Schlüssel zur inneren Wandlung
Die Tarotkarten sprechen über Symbole zu uns. Symbole sind Bilder, die eine tiefere Bedeutung haben (so wie z.B. ein Herz für Liebe steht). Diese Symbole bilden quasi ein Sprachrohr für unsere Seele, unser wahrhaftiges Selbst, welches sich durch das zufällige ziehen der Karten unserer bewussten Persönlichkeit ausdrücken kann. Jede Lebenssituation, in die wir geraten und in der wir gerade stecken offenbart sich uns, damit wir als Seele daraus lernen und uns weiter entwickeln können. So ermöglichen uns die Tarotkarten, diese Lebenssituationen richtig zu deuten und die Botschaften unserer Seele zu verstehen. Wir können dann den Weg „unseres Herzens" oder „unserer inneren Stimme" folgen anstatt dem, was unser programmierter Verstand (der auch häufig in Form von Gefühlen zu uns spricht) uns eingibt. Unsere ganz konkreten und aktuellen Lebenssituationen weihen uns so immer tiefer in die Geheimnisse unseres wahren Seins ein. Wir lösen uns Stück für Stück von unseren eingefahrenen Mustern und ziehen so automatisch immer mehr Freiheit und Liebe in unser Leben, denn das Außen spiegelt uns immer unser Innen. ■

Der archetypische Zauber des Tarot
Und wie kannst du dir die Kraft einer Tarotlegung konkret vorstellen? In diesem Youtube Video habe ich die besondere Energie des Gehängten aus dem Tarot in Szene gesetzt:
youtube.com/watch?v=KacYXPluuVE





Benjamin Schwering
Familienvater, Ehemann und Adept der geistigen Alchemie. Seitdem ich vor 10 Jahren in einer schweren Wachstumskrise die Tarotkarten entdeckt habe, entschlüssele ich über die Karten die Botschaften meiner inneren Führung, die mich in eine wunderschöne glückliche innere Welt geführt hat. Und frei nach dem Gesetz der Entsprechung „Wie Innen, so auch Außen" manifestiert sich diese seither in meinem Umfeld. Ich arbeite als spiritueller Berater (erdherz.net) und bin Seminarleiter im YV Ashram in Bad Meinberg.

Erfahre mehr über den Zauber des Tarot mit Benjamin

Kartenlegen mit dem Tarot
Bad Meinberg, 30.6.–2.7.23
Erweitere deine Yoga Praxis um die Kunst des Kartenlegens mit dem Tarot. Im Alltag ist der weise Meister nicht immer zur Stelle. Beim Kartenlegen nimmst du Kontakt zu deinem inneren Selbst auf. Lerne die Weisheitstechnik des Kartenlegens kennen und die Bilder zu deuten, die dein innerer Ratgeber dir zeigt.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

2-jährige YogalehrerInnen Ausbildung im KOOP-CENTER BONN!

ein Erfahrungsbericht von Marie Poorten

Ich weiß, ja fühle noch ganz genau, wie aufgeregt elektrisiert, ich war ja in meiner Vorfreude geradezu übersprudelte, als ich damals, um genau zu sein am 06.01.2019 – der Termineintrag ist noch immer in meinem Handy gespeichert – mit meinem ganz nach Studentenmanier charmant klapperndem Fahrrad über die Pflasterböden der schönen Bonner Südstadt polterte, um den „Tag der offenen Tür" und die Infoveranstaltung zur zweijährigen YogalehrerInnenausbildung im Yoga Vidya Center Bonn wahrzunehmen.

Für meine Verhältnisse sogar ziemlich pünktlich – yessss, das konnte ja nur fantastisch werden! Ein Jahr zuvor hatte ich, einem Gefühl folgend diesen Entschluss gefasst, - Yoga nicht nur vertiefter zu praktizieren und zu lernen, sondern in seiner Essenz tiefer begreifen zu wollen. Und damit mir selbst näher zu kommen und mich selbst mithin auch die Welt besser verstehen zu können. Und durfte erfahren, dass ich zur richtigen Zeit mit den richtigen Menschen am richtigen Ort war. Meine abenteuerliche Reise zu mir selbst durfte also so richtig an Fahrt aufnehmen!

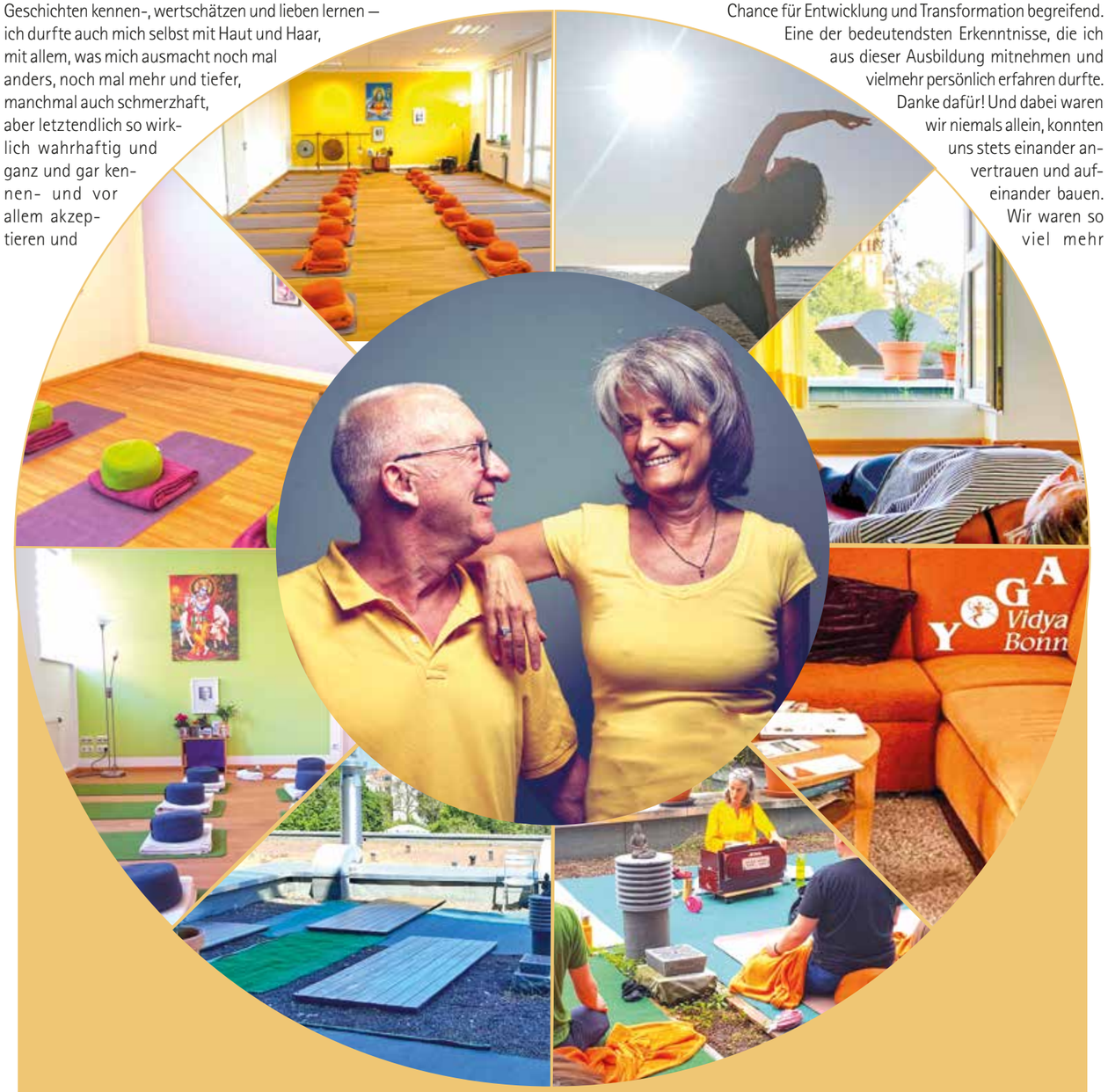
Tag der offenen Tür

Der ganze Tag war wie aus dem Bilderbuch und schon damals war ich enorm berührt von Juttas und Karls wohlwollender und liebevoller Art, die regelrecht zu Mut und Lebensfreude einlädt. War ich doch zuvor schon in meinem Entschluss gefestigt, die Yogalehrerausbildung zu besuchen, freute ich mich nun umso mehr auf den Start im Januar! – und das Beste: Jutta und Karl sollten die Lehrer unseres Jahrganges und damit das Fundament unserer Yogafamilie und Gruppe aus Gleichgesinnten werden. Ich kann dir an dieser Stelle wärmstens empfehlen, solche „Tage der offenen Tür" mitzunehmen, um schon mal Vibes und eine Vorstellung vom ganzen Spaß bekommen zu können, was dir bei deiner Entscheidung sehr behilflich sein kann. Die Gründe für und Motivation zu dieser Ausbildung können so simpel und puristisch, verschieden und vielseitig und dabei exakt durchdacht oder schlichtweg "nur" gefühlt und eben unergründlich sein. Was sie alle vereint, ist auf jeden Fall die wohlschmeckende Wohlfühlportion Selbstliebe, die du dir mit dieser Erfahrung gönnst und von Herzen schenkst!

Bei mir war es wohl die gute Mischung aus allem. Geleitet von der Frage nach meinem Sein und dessen Weg und Platz in diesem Leben, besprenkelt mit dem Glitzer meiner Neugier und Lernwilligkeit ganz nach Zwillingsaszendentmanier! Letztlich aber lässt es sich am besten als tiefliegendes Gefühl beschreiben. Und inzwischen ist es das Gefühl, ja die Gewissheit, mir selbst und damit auch meiner Kraft und Wahrheit so viel näher zu sein.

Deep Dive into Yoga

Diese Ausbildung war die bisher beste Entscheidung meines Lebens! Nicht nur durfte ich im deep dive into Yoga ebenso viele tolle Menschen wie auch schöne Seelen und ihre berührenden Geschichten kennen-, wertschätzen und lieben lernen – ich durfte auch mich selbst mit Haut und Haar, mit allem, was mich ausmacht noch mal anders, noch mal mehr und tiefer, manchmal auch schmerzhaft, aber letztendlich so wirklich wahrhaftig und ganz und gar kennen- und vor allem akzeptieren und wahrhaftig lieben lernen. Wahrlich ein Transformationsprozess, der es in sich hatte! Sowohl im Innen wie auch Außen – wir wagten den Sprung aufs Spielfeld und in ein Abenteuer und dynamisches Wechselspiel zwischen Erfahrungen, Bewusstwerdung und Erkenntnissen, Geschehnissen und Entwicklungen, die eine jede und ein jeder von uns auf ihre und seine Art ganz individuell durchlief. Und die uns auf diesem Weg kreuzenden Ereignisse deckten über Trennungen und Todesfälle im engsten Kreise bis über Beziehungen, neue Wege und mutige Sprünge, Schwangerschaften und Karrierewechsel und -starts so ziemlich alles ab, was das Leben nur so bieten kann.



Erfahrungen

Welcher Art Ereignisse auch waren, wir ließen uns auf die Erfahrungen ein und wuchsen mit ihnen – das Schicksal stets als Chance für Entwicklung und Transformation begreifend. Eine der bedeutendsten Erkenntnisse, die ich aus dieser Ausbildung mitnehmen und vielmehr persönlich erfahren durfte. Danke dafür! Und dabei waren wir niemals allein, konnten uns stets einander anvertrauen und aufeinander bauen. Wir waren so viel mehr als nur Co-Yogis/nis – wir waren Gleichgesinnte, waren Freunde, waren Familie und stets willkommen, respektiert und verstanden. Und all das sind und bleiben wir für immer. Ganz gleich wie viel Raum und Zeit uns – scheinbar – trennen mögen. Und so lernten und lehrten, atmeten und meditierten, sangen und speisten, lachten und weinten, hinterfragten und philosophierten, regenerierten und transformierten, wuchsen und flossen wir miteinander, dass die zwei Jahre geradezu vorbeisausten. Und all das in stetem Geleit von Jutta und Karl, deren liebende Güte und lebensbejahende Einstellung und Weisheit mir selbst in krassen Krisen neuen Mut schenkten und mich schlichtweg zutiefst berührten und ewig mit aufrichtigster Dankbarkeit erfüllen. Ein Glück der Superlative! Neugierig geworden? – Nächster Start der 2jährigen Ausbildung in Bonn: Do 12.01.2023 immer 18.30 – 22.00 Uhr. ■



Marie Poorten
studiert Heilpädagogik, ist Yogalehrerin (BYV) und Yogatherapeutin. Ausbildung zur Astrologin, vor allem ist sie eine Schülerin des Lebens.

Wir sind in das „goldene" Yogaalter gekommen und suchen Nachfolger für unser Center in Bonn. Bei Interesse ruf einfach an unter 0171 – 2422842.



Jutta Eulner
(Centerleitung)
Yogalehrerin (BYV), Diplom Pädagogin, Lehrerin für F.M. Alexandertechnik, Entspannungs- und Meditationskursleiterin (BYVG), diverse Aus- und Weiterbildungen in Massage - (u.a. Hara(R)-Awareness-Praktikerin, Ayurveda Massage Therapeutin)



Karl Eulner
(Geschäftsführung)
Meditationslehrer, Studienrat iR, Lachyogalehrer, Meditationslehrer, lernte in langjährigen Indienaufenthalten bei verschiedenen Meistern, teilt mit Freude seine jahrzehntelangen Erfahrungen mit Fasten- und Reinigungsübungen (Kriya Yoga). Sein Hauptinteresse gilt der Vermittlung von Jnana Yoga/Vedanta.

yoga-vidya.de/center/bonn

SATYA = Ehrlichkeit Wahrheit Wahrhaftigkeit

von Madhavi Veronika Broszinski

„Wer alles um Meinetwillen tut, in Mir das Höchste sieht, Mir ergeben ist, keine Verhaftung kennt und keines Geschöpfes Feind ist, kommt zu Mir, Oh Arjuna.“
(Bhagavad Gita**)**

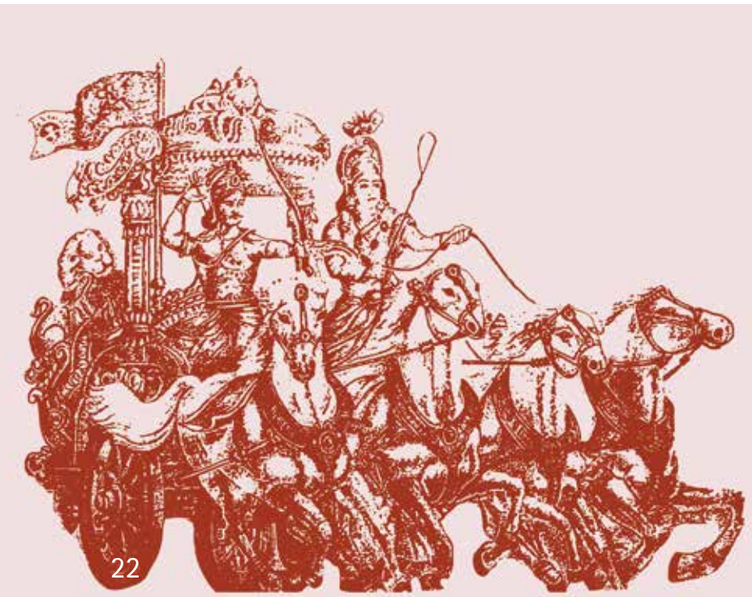
Satya – Ehrlichkeit, Wahrheit und Wahrhaftigkeit
Satya heißt Ehrlichkeit, Wahrheit und Wahrhaftigkeit leben. Der Umgang mit der Wahrheit, uns selbst und anderen gegenüber die Wahrheit zu sagen, ist eine Aufgabe, welche durch *Satya* geübt wird.
Die Wahrheit auszusprechen, ist immer eine Herausforderung. Die Wahrheit kann als Waffe eingesetzt werden, die kränken und negativ formuliert, auch das Selbstwertgefühl verringern kann. Gedanken und Worte werden so formuliert, dass der Grundsatz von *Ahimsa* bei *Satya* positiv zu betrachten ist. Die Wahrheit, positiv ausgesprochen, gibt dem Gegenüber Kraft und ein gestärktes Selbstwertgefühl.

Ahimsa – die Yamas in die Anwendung des täglichen Lebens bringen
Der achtgliedrige Weg des Yoga nach Patanjali, zeigt uns einen sogenannten Leitfaden im Leben, wie der Yogaübende Hindernisse positiv überwinden kann.
Als Essenz wird der Umgang mit allem angesprochen.
Positive Verhaltensweisen, welche integriert werden dürfen, um das eigene Leben selbstbestimmt auszurichten und eigenverantwortlich zu leben, ist das Hauptanliegen der *Yamas*. *Ahimsa* ist eines der *Yamas*.
Ahimsa bedeutet friedvoll sein, ohne Gewalt, nicht zu verletzen. Es sind nicht nur die Taten, welche wir anderen antun, hier geht es auch um Worte und Gedanken.
Denken wir negativ, dann kommt dies auch gefühlt bei anderen Menschen so an. Ebenso wirken Worte auf der direkten Ebene. Alles, was wir denken, aussprechen und wie wir handeln, kommt zu uns zurück. Das gilt für Positives ebenso wie auch für Negatives.

Frieden in mir selbst herstellen, spiegelt Frieden im Außen
Alles was in uns ist, tragen wir in der einen oder anderen Form nach außen. Das beginnt mit dem Umgang mit uns selbst und allem, was uns umgibt.
Durch Meditation besteht die Möglichkeit, in die eigene Achtsamkeit zu kommen. Dies wird komplettiert durch Yoga und *Pranayama*. Achtsam mit sich zu sein heißt, sich wahrnehmen zu lernen. Hier besteht das größte Potenzial, in eine Veränderung einzutauchen.
Die *Yamas* von Patanjali in den Yoga Sutras niedergeschrieben, zeigen uns dazu den richtigen Weg. Eine ausgeglichene Person spiegelt diesen Frieden auch im Außen wieder.

Das „Neue“ mit dem „Herkömmlichen“ verbinden
Was ist „Neu“ und was ist „Herkömmlich“? Das ist abhängig von dem, wie jeder von uns bis zum Zeitpunkt der neuen Erkenntnis gelebt hat.
Verbinden wir die Wirkungen von Yoga, *Pranayama* und Meditation mit einer positiven Gedankenausrichtung, erhalten wir über unsere innere Wahrnehmung neue Impulse, welches das alte Gedankenmuster transformiert.
Dieses Konstrukt ist überaus vorteilhaft für eine transformierte Lebensweise. Das „Herkömmliche“ hat seinen Zweck positiv erfüllt, konnte somit durch eine Neuausrichtung im Leben in Liebe losgelassen werden. Das „Neue“ wird in die tägliche Lebensform integriert, bringt innere Harmonie und Balance.

Die neuen Denkweisen im Wandel der Zeit
Alles schwingt in einer hohen Frequenz der Veränderung. Diese wandelt laut dem Resonanzgesetz die Qualitäten unserer Denkweisen.



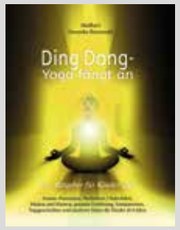


Alles, was wir denken, sprechen und wie wir handeln, bringt die Resonanz ins Außen.
So ist es im Positiven wie auch im negativen Bereich. Yoga bringt Harmonie, Balance und Einheit für Körper, Geist und Seele.
Die Verbindung zwischen Himmel und Erde kann somit gelebt werden. Die Essenz daraus ist, dass die 5 *Koshas* – die 5 Hüllen immer durchlässiger werden. Der Zugang zum hohen Selbst, zu *Atman*, zu deinem wahren Sein wird Stück für Stück erreicht.

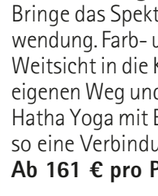
Die äußere Welt verändert sich
So wie es im Innen ist, so verändert sich, dass Außen um uns herum. Glück zu erfahren bedeutet im Innen glücklich zu sein, mit allem was ist.
Annehmen und Loslassen ist die Veränderung von allem. Wir tragen unsere innere Balance und Harmonie in die Welt.
Neue Gedankenmuster, neue Verhaltensweisen und Neues, was wir in die Welt tragen, bringen positive Veränderungen in unser Weltkonzept.
Das hängt davon ab, je nachdem, wie weit wir uns im Yoga entwickeln. Integrieren wir in unserer Lebensform Akzeptanz und Toleranz für jeden Menschen, eröffnen sich neue Tore für uns selbst und für die Welt.
In der Anwendung der *Yamas* und *Niyamas* nach Patanjali, ist der Grundstein dafür gelegt. ■

Der Weg führt immer zu dir selbst

Madhavi Veronika Broszinski



„Ding Dong“ Yoga fängt an
von Madhavi Veronika Broszinski
Asanas, Pranayama, Meditation, Chakralehre, Mudras und Mantras, gesunde Ernährung, Fantasiereisen, Yogageschichten und intuitives Malen für Kinder ab 6 Jahren.
bod.de/buchshop/ding-dong-yoga-faengt-an-madhavi-veronika-broszinski-9783754308691



Madhavi Veronika Broszinski
ist ausgebildete Hatha Yogalehrerin (BYV), Kinder Yogalehrerin (BYV), Mantra Yogalehrerin (BYV) und Bhakti Yogalehrerin. Sie ist Diplom Rechtspflegerin und kam über verschiedene Lebensumstände zur ganzheitlichen Ausrichtung. In Sri Lanka wurde sie in Ayurveda und ayurvedischen Massagen ausgebildet. Die Energiearbeit im ganzheitlichen Betrachtungssystem wird durch sie als Reiki Meister/Lehrerin und Spirituelle Lehrerin umgesetzt.

Lerne Madhavi persönlich kennen in ihren Seminaren

Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen
Nordsee, 21.–23.4.23
Finde in der Achtsamkeit mit dir selbst deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakrenlehre. Mit Meditationstechniken von Patanjali. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesen in Liebe aus dem Herzen zu folgen ist das Ziel.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga im Licht des Regenbogens
Bad Meinberg, 12.–14.5.23
Bringe das Spektrum des Regenbogens in die tägliche Anwendung. Farb- und Lichtmeditationen ermöglichen dir eine Weitsicht in die Kraft der Farben. Finde über Farben deinen eigenen Weg und fühle Harmonie und Balance. Kombiniere Hatha Yoga mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen und stelle so eine Verbindung zum Herzen her.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen



GEMEINSAM den Yoga WEG erkunden - sich selbst FINDEN

Yoga Vidya in Berlin

von Pranavi Verena Deventer und Sudevi Conny Fliege

Spürst du auch diese Sehnsucht nach Heilung in aufrichtigem Zusammensein mit anderen? Möchtest du in einem geschützten Raum, dich und andere stärken? Um mutig für dich und unser gemeinsames Leben einzustehen? Und das im Einklang mit der jahrtausendealten Yogalehre?

Bei Yoga Vidya in Berlin möchten wir dieses aufrichtige Zusammensein in der Community mehr leben und in Verbindung gehen. Was passiert ist: Mit der Schließung des vereinseigenen Yoga Vidya Centers in Berlin Wilmersdorf öffnete sich auch eine neue Tür für Yoga Vidya in Berlin. Denn die Leitung der laufenden Yogalehrerausbildungen des seit Januar 2022 geschlossenen Centers übernahm fließend Sudevi Conny Fliege vom Yoga Vidya Berlin mobil.

Yoga Vidya in Berlin – Ausbildung mit Community Faktor

Schon als Sudevi selbst an der 2-jährigen Yogalehrerausbildung in Berlin Kreuzberg teilnahm, erlebte sie, dass die Ausbildung sehr viele innere Prozesse in Gang setzt, die das eigene Leben und die eigene Persönlichkeit stark wandeln. Viele Fragen manifestieren sich und in Sudevi entstand damals schon der Wunsch, diesem tiefen Transformationsprozess im Rahmen der Ausbildung mehr Raum schenken zu dürfen.
Darüber kam Sudevi immer wieder mit Pranavi Verena Deventer von Mantrayoga Meditation Berlin ins Gespräch. Sudevi und Pranavi hatten zusammen in Kreuzberg in 2015/ 2016 die Yogalehrerausbildung gemacht und beide spürten diesen Wunsch nach einer Ausbildung mit Community Faktor!

Für Sudevi und Pranavi bedeutet Community Faktor, dass sich die Gruppe als Kollektiv wahrnimmt und den Weg der inneren Heilung und Entwicklung gemeinsam geht. Selbstverständlich haben auch alle ihrer individuellen Themen – daraus entsteht ja auch die Gesamtheit des Kollektivs. Doch ist eine Gruppe ja bekanntlich mehr als die Summe ihrer Teile. Und in diesem „mehr" kann der Entwicklungsprozess leichter werden! In der Gruppe erleben wir, dass wir nicht allein sind mit unseren Themen und Herausforderungen, indem wir Erfahrungen und Wahrnehmungen aufrichtig teilen. Dabei dürfen auch alle Schattenthemen – und davon werden viele berührt im Rahmen der Transformationsprozesse – im Licht der Aufmerksamkeit sein und so auch erlöst werden.

Die Kraft des Teilens

Ein wichtiger Eckpfeiler unserer Yogalehrer Ausbildung ist das Sharing. Das bedeutet, dass wir versuchen, möglichst aufrichtig und wahrhaftig miteinander zu sprechen, ohne das Gesagte zu beurteilen oder mit Ratschlägen zu kommentieren. Dabei ist die Herausforderung, auch im eigenen Sprechen bei sich selbst zu bleiben und aus der Ich-Perspektive heraus die passenden Worte zu finden.
Das mag anfangs gar nicht so einfach sein! Doch haben wir mit diesem aufrichtigen Sprechen - im englischen Sprachraum auch unter dem Schlagwort Radical Honesty bekannt - aus unserem wahren Selbst die Möglichkeit, tiefe Erkenntnisse und Bewusstheit zu gewinnen.
Wo machen wir andere verantwortlich für Themen oder Situationen, die eigentlich für uns selbst bestimmt sind? Wo weichen wir uns in der Kommunikation selbst aus, um unsere blinden Flecken eben blind bleiben zu lassen? Und was macht es mit unseren Emotionen und Körpergefühlen, wenn wir erleben, dass wir nicht von anderen beurteilt werden, sondern wirklich so sein dürfen, wie wir tief im Inneren sind?

Was bedeutete das jetzt konkret für die Ausbildungen?

- Kennenlernen aller wichtigen Grundpfeiler des Yoga
- Regelmäßiges Sharing, also ein aufrichtiges Teilen und Sprechen über eigene Erfahrungen mit Methoden aus der Radical Honesty
- geschützter Raum zur Entwicklung der eigenen Lehrpersönlichkeit
- Integration von Methoden aus dem systemischen Coaching
- Ansätze aus der ganzheitlichen Yogatherapie fließen ein
- Meditationen und Heilreisen für Verbindung im Feld des Herzens
- Erleben der Mantrashakti - der Kraft der Mantras - zur Umsetzung im eigenen Leben
- Möglichkeit zur Mantraweihe und zum Erlernen des Harmoniumspiels - freiwillig

Dadurch sind die Yogalehrerausbildungen noch umfassender und alltagsorientierter, denn es geht um eine integrale und explizite Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Dadurch kannst du in deinen ganz eigenen individuellen Lebensfluss kommen, tiefe spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur und deiner Lebensaufgabe nähern.

Entwicklung der eigenen Lehrpersönlichkeit – sinnvoll verbunden mit dem großen Ganzen

Wenn du dich im Rahmen der einjährigen oder zweijährigen Ausbildung darin übst und dich daran gewöhnst, ganz authentisch deine Wahrheit auszudrücken, wird sich deine eigene Lehrpersönlichkeit ganz natürlich entwickeln. Es wird dir immer leichter fallen, vor anderen Menschen frei zu sprechen und deine innere Wahrheit im Yogakontext selbstbewusst einzubringen.
Eine innere Wahrheit, die in sinnvoller Verbindung ist mit dem traditionellen integralen Yoga nach Swami Sivananda, dem aktuellen gesellschaftlichen Kontext, unserer Verbindung zur Natur, der individuellen Situation und der einen universellen Einheit, die über alles hinausgeht.

Die einjährige Yogaausbildung in Berlin

- 11 Wochenenden
- 1 Intensivwoche in Bad Meinberg (ausbaufähig für die Krankenkassenzertifizierung)

Diese Ausbildung ist die richtige für dich, wenn du eine intensive Erfahrung hauptsächlich an Wochenenden machen möchtest. Du lernst dich und die anderen in der Gruppe intensiv kennen. Dazwischen hast du genügend Zeit und Raum, das Erlebte in deinen Alltag zu integrieren – auch dieser Prozess ist digital begleitet.

Die zweijährige Yogaausbildung in Berlin

- 1 Ausbildungsabend pro Woche (3,5 Stunden)
- 6 Wochenenden
- 2 Intensivwochen in Bad Meinberg
- 5 Tage Ausbildungswoche für die Krankenkassenzertifizierung in Bad Meinberg
- E-Learning-Modul
- Pädagogische Hausarbeit

Diese Ausbildung ist die richtige für dich, wenn du die intensive Erfahrung in kleineren Häppchen machen möchtest. Du hast die Chance, den wöchentlichen Ausbildungsabend gut mit deinem Hauptjob zu managen und dich intensiv auf die Prüfung mit der Möglichkeit zur Zertifizierung bei den Krankenkassen vorzubereiten.

Yoga Vidya Community Berlin

Sudevi und Pranavi haben die Vision einer aktiven Gemeinschaft in Berlin, welche nach Swami Sivananda praktiziert. In dieser aktiven Gemeinschaft gibt es regelmäßig Community Yogastunden und Sharing Satsang. Dafür sind Sudevi und Pranavi momentan auch auf der Suche nach einem geeigneten Raum – am besten mit Garten.
Mit diesem Communityansatz möchten Sudevi und Pranavi den Yogaübenden in Berlin einen Anlaufpunkt und ein Gefühl von spirituellem Zuhause bieten. Es geht darum, gemeinsam eine ermutigende Vision für die friedliche Zukunft der Yogaübenden und der ganzen Welt zu schaffen. Du willst dabei sein ? Melde dich doch einfach bei ihnen! ■



Pranavi Verena Deventer
Yogalehrerin (BYV) / Mantrayogalehrerin / Yogatherapeutin / Meditationslehrerin
Sie setzt sich ein für den langfristigen Schutz von Urwald in Deutschland ein, mit jedem Download ihrer ersten CD werden mehr und mehr Quadratmeter Wald geschützt.



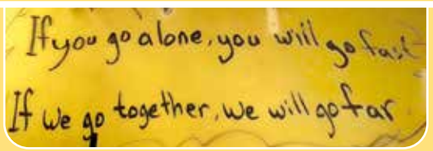
Sudevi Conny Fliege
Yogalehrerin, Pranayama Yogalehrerausbildung, Mantra-Ausbildung bei Sundaram. Ihr Ziel ist es in Fülle zu leben, gesund in Körper Geist und Seele, aber auch erfolgreich mit ihrer Lebensaufgabe als Yogalehrerin zu sein.

Ausbildungen und Seminare, die Pranavi leitet oder in denen sie mitwirkt.

Yin Yoga und Mantra
Nordsee, 7.–12.5.23
Yin Yoga als Praxis des längeren, passiven Haltens der Asanas schenkt dir Zeit für svadhyaya – Selbststudium. In diesen Tagen widmen wir uns dem Thema „Vertrauen und Veränderung". Begleitet wird dieser Prozess von Mantras, die dich in der Asana Praxis und darüber hinaus tiefer zu dir selbst einladen.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mantra & Yogatherapie: guten Umgang mit Emotionen finden
Bad Meinberg, 16.–18.8.23
Du erlebst, wie du gut mit deinen Emotionen – auch mit den starken und schweren – umgehen kannst und wie Mantras dich unterstützen. Dafür verbinden die Seminarleiterinnen das Wissen der psychologischen Yogatherapie und des Mantrayoga. Es gibt intensive Praxis und direktes Erleben. Gleichzeitig lernst du, wie du zu Hause selbst die Techniken anwenden kannst.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narendra und Katyayani
Bad Meinberg, 24.11.–1.12.23
Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Du lernst u.a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen, je nach Zielsetzung. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.
Ab 591 € pro Person für 7 Übernachtungen



Ayurveda und Yoga

Ein Werkzeug für die Reise von außen nach innen

von Dr. Devendra Prasad Mishra

Der Fluss des Lebens fließt kontinuierlich aus der Ewigkeit. In der Zeit zwischen Leben und Tod möchte der Mensch ein sinnvolles Leben führen und seine Pflichten als verantwortungsbewusster, moralischer und ethischer Mensch erfüllen. Dies hilft dem Menschen, sich von den Leiden zu befreien, was das letzte Ziel der Menschheit ist. So wie die Strahlen der Sonne dem Planeten Erde Leben geben, so helfen Ayurveda und Yoga den Menschen, die Kunst des Lebens auf diesem Planeten zu verstehen. Auf ihrer Reise haben die Menschen begonnen, mit der Natur zu lernen, was für ihr Überleben wichtig ist und was die Lebensprozesse unterstützt.

Das lässt sich in den drei Prinzipien von Ayurveda und Yoga zusammenfassen. Diese sind:

1. **Purushartha Chatustaya**
2. **Panchakosha**
3. **Trisharira**

Purushartha Chatustaya

Dharma, Artha, Kama und Moksha, bekannt als *Purushartha Chatustaya*. Es ist eine Reise von außen nach innen zusammen mit dem Leben. Dies sind die vier Ziele des Lebens, die mit Hilfe von Ayurveda und Yoga erreicht werden können.

Dharma bedeutet rechtschaffene Lebensweise. Es gibt Moralvorstellungen, um ein zielgerichtetes Leben zu führen, ohne andere Lebewesen zu stören. Diese Moral wird mit Hilfe unserer Worte, Gedanken und Handlungen erreicht, im Ayurveda auch als *Sadvritta* bekannt.

Sadvritta kommt von zwei Wörtern: „*Sad*" bedeutet „gut" und „*Vritta*" bedeutet „Verhalten" oder „Gewohnheiten", die wir in unseren Tagesablauf integrieren. Diese Verhaltensweisen oder Verhaltensmuster sollten in unser tägliches Leben einfließen - die Art, wie wir sprechen, wie wir denken und wie wir mit anderen physisch interagieren. Laut Ayurveda sollte jeder *Sadvritta* befolgen, um ein gesundes und krankheitsfreies Leben zu führen. *Sadvrittas* sind für Menschen aller Altersgruppen zu jeder Zeit und an jedem Ort anwendbar. Das kontinuierliche Praktizieren dieser Prinzipien verleiht dem Geist Gleichgewicht und Frieden, was zu Gesundheit und *Indriya Vijaya* (Kontrolle über die Sinnesorgane) führt.

Dharma kann auch als unsere wahre Bestimmung als Individuum erklärt werden, in diesem Universum zu leben und zu wachsen.bedeutet rechtschaffene Art des Erwerbs. Jeder braucht eine grundlegende Sicherheit, um die Materialien zu haben, die er braucht, um in dieser Welt mit Leichtigkeit zu leben. Das Wichtigste ist, wie viel *Artha* wir brauchen und wie wir es uns verdienen. Mit anderen Worten, es ist unsere Zufriedenheit mit den Dingen, die wir besitzen, ohne neidisch zu werden, wenn wir den Reichtum der anderen sehen.

Als Teil der Familie und der Gesellschaft brauchen wir *Artha*, um unsere Verantwortung auf verschiedenen Ebenen zu erfüllen. Unsere Bedürfnisse können unterschiedlich sein, aber unsere Herangehensweise, *Artha* zu verdienen, sollte nicht unterschiedlich sein. Es sollte den gleichen Wert haben, mit Zufriedenheit und nicht mit einem gierigen Geist.



Gemäß der Vedanta-Philosophie wird ein Leben, das eine Quelle des Glücks für andere ist, ohne jemanden zu verletzen, das Geld auf natürliche Weise zu uns fließen lassen. Wir brauchen also nicht auf das Geld zuzulaufen, sondern lassen das Geld uns mit unseren richtigen Handlungen folgen.

Kama steht für das gesamte weltliche Verlangen nach Vergnügen, das das menschliche Verhalten antreibt. Meistens hat es mit unserem Sinnesvergnügen zu tun, aber es kann auch mit unseren Hobbys zu tun haben. Die richtige Art von Vergnügen kann uns helfen, unser *Dharma* und *Artha* zu erfüllen. Große Künstler, Sänger, Wissenschaftler, Maler, Schriftsteller usw. sind auch große Philosophen, die die Wahrheit des Lebens verstehen. Daher hilft ihnen ihr *Kama*, das weltliche Vergnügen zu finden und gleichzeitig die Wahrheit des Lebens zu erkennen.

Ayurveda spricht klassischerweise über die drei grundlegenden Begierden des Menschen:

1. **Pranashana**
   Verlangen nach langem Leben
2. **Dhanashana**
   Verlangen nach Wohlstand im Leben
3. **Parlokashana**
   Wunsch nach höherem Bewusstsein (Einheit in allem)

Moksha bedeutet wörtlich übersetzt Befreiung. Sie kann in verschiedenen Aspekten beschrieben werden:

1. **Die Wahrheit über unser Selbst zu erkennen**
   (Erleuchtung)
2. **Wer sind wir wirklich?**
3. **Freiheit vom Kreislauf von Leben und Tod**
4. **Selbstverwirklichung**
5. **Bewusstsein der Einheit mit der höchsten Seele**

Dharma, Artha und Kama sind drei Schritte, um zu *Moksha* zu gelangen, dem letzten Schritt der Selbstverwirklichung. Sie kann während unseres Lebens erreicht werden, wenn unsere Handlungen selbstlos werden.

Panchakosha

Das Konzept der Pancha Kosha ist in der Taittareeya Upanishad beschrieben. *Pancha Kosha* sind die fünf Energiehüllen, die von der Oberflächenebene unseres physischen Körpers bis in die Tiefen des unbewussten Geistes reichen. In jedem Moment und in jeder Situation bestimmen die *Koshas* unsere Gedanken, Gefühle, Worte und Taten.

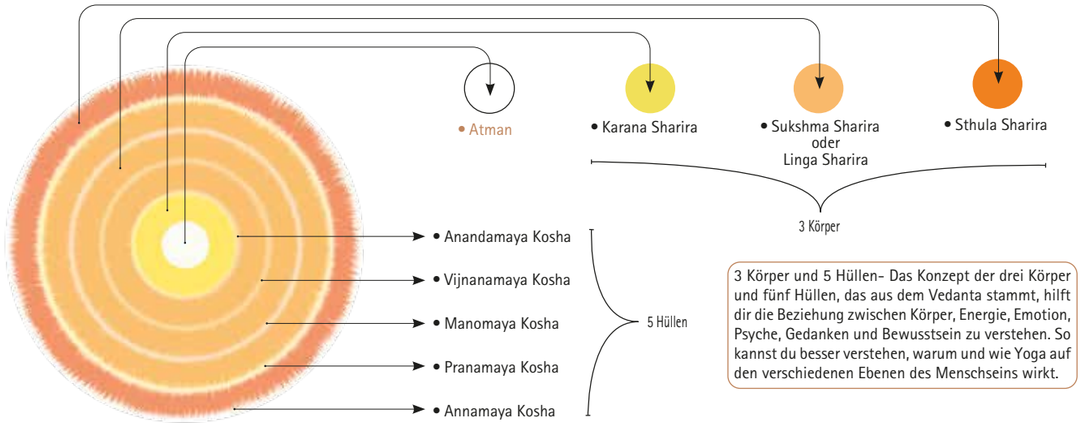
Annamaya Kosha ist die äußerste der *Koshas*, benannt nach der Tatsache, dass sie durch Nahrung genährt wird. Diese Hülle hat die dichteste und langsamste Schwingungsfrequenz.

Pranamaya Kosha befasst sich mit dem Netzwerk der Lebensenergie, das das Wachstum, die Form und die Funktion des physischen Körpers sowie den Zerfall von Zellen, Geweben und Organen reguliert. Ein gleichmäßiger, harmonischer Fluss von Prana zu jeder Zelle des Körpers hält ihn lebendig und gesund. *Pancha Prana* oder *Panchavayu* sind die fünf Dimensionen von *Prana*, dessen Fluss zu Aktivitäten in verschiedenen Bereichen des Körpers führt. Wenn sie harmonisch funktionieren, sorgen sie für die Gesundheit und Vitalität von Körper und Geist.

Manomaya Kosha ist die Sphäre des Geistes, die eng mit dem physischen Körper verbunden ist. Denkmuster, Einstellungen und Überzeugungen sind allesamt Aspekte unserer *Manomaya Kosha*. Wenn die Emotionen stark werden, beginnen sie unsere Handlungen zu bestimmen, was zu Ungleichgewichten in *Pranamaya* und *Annamaya Kosha* führt und Krankheiten verursacht.

Vijnanamaya Kosha ist die Hülle des Intellekts und des intuitiven Wissens. Intellekt ist die Qualität der Unterscheidung, die nach dem Wissen kommt, nach der Beseitigung der Unwissenheit. Diese Fähigkeit ist bei der menschlichen Rasse stärker ausgeprägt und unterscheidet den Menschen vom Tier.

Anandamaya Kosha ist die Glückseligkeits-Schicht unserer Existenz, der subtilste Aspekt unserer Existenz, der frei von jeder Form von Emotionen ist. Es ist ein Zustand völliger Stille und ein Zustand vollkommener Harmonie und vollkommener Gesundheit. Es ist die höchste Stufe der Evolution in der manifestierten Existenz. Es ist die subtilste der fünf Ebenen der Existenz. →



3 Körper und 5 Hüllen- Das Konzept der drei Körper und fünf Hüllen, das aus dem Vedanta stammt, hilft dir die Beziehung zwischen Körper, Energie, Emotion, Psyche, Gedanken und Bewusstsein zu verstehen. So kannst du besser verstehen, warum und wie Yoga auf den verschiedenen Ebenen des Menschseins wirkt.

Die Koshas bilden ein Spektrum von Energien, die unser ganzes Wesen, unsere Wahrnehmungen und unsere Fähigkeit, in der Welt zu handeln, ausmachen. Diese *Koshas* existieren auf verschiedenen Energieebenen mit zunehmender Subtilität.

Die Theorie der Pancha Kosha ist ein Weg der Transformation vom niederen Selbst zum höheren Selbst und der Veränderung der Persönlichkeit. Die Harmonie all dieser Koshas führt zu guter Gesundheit, andernfalls zu Krankheit.

Trisharira

Trisharira bezeichnet die drei Körper des Menschen, die als *Sthulasharira*, *Sukshmashaira* und *Karanasharira* bekannt sind. *Sthulsharira* ist der grobstoffliche physische Körper, in dem sich alles abspielt. *Sthula Sharira* erhält seine Energie von *Annamaya Kosha*.

Sukshmasharira ist der feinstoffliche Körper, der für alle lebenswichtigen Funktionen verantwortlich ist und den physischen Körper am Leben erhält. Er existiert nach dem Tod eines Individuums und wechselt den Körper, wie wir neue Kleidung wechseln.

Der Sukshmasharira besteht aus:

1. **Pranamaya Kosha**
2. **Manomaya Kosha**
3. **Vijnanamaya Kosha**

Karanasharira ist der Kausalkörper und wird als Verbindung zum universellen Bewusstsein betrachtet. Er ist auch die Ursache für die Existenz der physischen und subtilen Körper. Er verbindet das individuelle Bewusstsein mit dem universellen Bewusstsein. Das Erleben des *Karansharira* ist das Tor zu *Anandamaya Kosha*. Diese drei Körper sind miteinander verbunden. Harmonie zwischen ihnen bringt Gesundheit und Frieden, und jede Art von Ungleichgewicht führt zu Krankheiten.

Ayurveda und Yoga sind systematische Werkzeuge für eine allseitige Persönlichkeits-Entwicklung auf der Ebene der physischen, mentalen, sozialen, emotionalen und spirituellen Komponenten des Menschen. Sie lassen den Menschen vom bloßen animalischen Instinkt zu höheren, subtileren Ebenen und schließlich zur Verwirklichung des Selbst in Verbindung mit dem Kosmos wachsen. ■





Dr.Devendra Prasad Mishra
B.A.M.S., M.S.(Ay), Dip(Yoga), P.D.C.R. Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt. Dr. Devendra leitete zuletzt eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Er unterrichtete weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie. Seit 2020 lebt er in Bad Meinberg, gibt Vorträge und Konsultationen und leitet Studien, Seminare und Ausbildungen im Rahmen des Centers of Excellence Ayurveda Vegan.

Begegne unserem Ayurveda Fachmann Dr. Devendra in seinen Seminaren

Ayurveda Lymphmassage Ausbildung
Bad Meinberg, 19.–24.2.23
Lass dich von einem erfahrenen indischen Ayurveda Arzt in die Geheimnisse der Lymphmassage einführen: Massagetechniken, Anwendung von Ölen, Lymphe im Ayurveda. Erfahre wie du eine Massage durchführst, wie sie wirkt und wo du sie einsetzen kannst.
Ab 440 € pro Person für 5 Übernachtungen

Panchakarma Ausbildung
Bad Meinberg,16.–23.4.23
Während dieser einwöchigen Ausbildung lernst du verschiedene therapeutische Techniken des Panchakarma kennen. Wie plant man Panchakarma? Welche Arten von ayurvedischen Kräutern, Ölen und Gewürzen werden während Panchakarma benötigt? Welche unerwünschten Nebenwirkungen sind möglich, wenn Panchakarma nicht richtig durchgeführt wird? Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Ausbildung sind grundlegende Ayurveda-Kenntnisse in Form von Ayurveda Ausbildung, Seminare und Workshops.
Ab 591 € pro Person für 7 Übernachtungen

Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung
Bad Meinberg, 7.–14.5.23
Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung. Englisch mit deutscher Übersetzung.
Ab 591 € pro Person für 7 Übernachtungen



YOGA VIDYA WESTERWALD

MANTRA SOMMER FESTIVAL

9.-14.7.2023 / 14.-16.7.2023

Verschiedene Mantramusiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis aus dem Umfeld von Yoga Vidya werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen: Lagerfeuersingen, Outdoor-Konzerte, Mantra-Yogastunden, Puja, Satsang, Klangtherapie, Harmoniumworkshop, Trommeln und vieles mehr ist angedacht und möglich.

SPECIAL GUESTS:

SUNDARAM
SADBHUJA, MARCO BÜSCHER
TARANA CHAITANYA
UND VIELE MEHR

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
Tel. 02685/80 02-2

ANMELDUNG & INFOS: WESTERWALD@YOGA-VIDYA.DE &
MANTRASOMMERFESTIVAL.COM

Interview mit Daniela Hirt, Ahimsa Beauftragte von Yoga Vidya

Himsa und Ahimsa

Daniela Hirt ist seit Juni 2019 Ahimsa Beauftragte von Yoga Vidya. Sie führt in unseren vier Ashrams Beratungen und Schulungen rund um das Thema Ahimsa (Gewaltlosigkeit) durch. Wir freuen uns, dass Sie uns in einem Interview Einblicke in ihre Tätigkeit gewährt hat.

Liebe Daniela, vielleicht magst du etwas über dich erzählen?

Ja, sehr gerne. Ich bin 52 Jahre und lebe mit meinen 16-jährigen Zwillingen in Norddeutschland - ganz in der Nähe des Nordseeashrams. In mittlerweile 30-jähriger Berufserfahrung durfte ich als Diplom-Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin, Traumapädagogin und Fachkraft für Täterarbeit in unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern (Familienberatungsstelle, Jugendamt, Konfliktberatungsstelle, Psychosomatische Klinik) Räume für Menschen schaffen, in denen Veränderung und Entwicklung stattfinden kann. Mittlerweile bin ich nicht mehr im Angestelltenverhältnis, sondern ausschließlich selbstständig tätig. Ich führe nationale und internationale Projekte im Bereich der Gewaltprävention durch. Zudem berate ich pädagogische Fachkräfte und von Gewalt betroffene Menschen, sowohl diejenigen, die Gewalt ausüben als auch diejenigen, die Gewalt erleben. Ich leite sogenannte restorative justice Projekte in Gefängnissen, in denen Inhaftierte und Menschen die Opfer einer Straftat geworden sind (nicht ein und derselben Tat) in einem Gesprächskreis zusammenkommen. Hier geht es um einen Prozess von Wiedergutmachung und Heilung eigener Verletzungen durch die Straftat. Ich denke, dass die die zu Beratenden durch meine humanistische und ressourcenorientierte Haltung im Kontakt Sicherheit und Akzeptanz erfahren. So lässt sich das individuelle Erleben, die gewünschte Verhaltensveränderung und die Entwicklung von mehr Empathie und Lebenszufriedenheit respektvoll herausarbeiten. Die Mitarbeit auf Fachkonferenzen und Leitung von Projekten zur Täterarbeit, häusliche Gewalt und restorative justice Projekten sowohl auf Landes-, Bundes- und Europäischer Ebene inspiriert mich fortwährend, diese Arbeit als sinnhaften Mehrwert für die Gesellschaft zu tun und mitzuhelfen, die Konzepte von Opferschutz, Gewaltfreiheit, Wiedergutmachung und ausgleichender Gerechtigkeit weiter zu entwickeln. Ich ziehe die Kraft für meine Arbeit aus der nährenden Energie meiner Familie, der liebevollen Beziehung mit meinem Partner, aus meinem Freundinnenkreis und aus dem Bhakti Yoga.

Was bedeutet Ahimsa für dich?

Für mich bedeutet Ahimsa Gewaltfreiheit auf allen Ebenen. Also der Weg zu einem friedlichen, gerechten und menschenwürdigen Miteinander. Gewaltfreiheit beinhaltet die große Herausforderung Konflikte (die normal sind im menschlichen Miteinander), die durch unterschiedliche Werte und daraus resultierenden Verhaltensstrategien entstehen, aktiv anzugehen, statt sie zu verdrängen. Wir Menschen mögen gerne Harmonie und scheuen in der Regel Auseinandersetzungen. Sogar die Menschen, die vermeintlich permanent Auseinandersetzung suchen, bevorzugen eigentlich Harmonie im Außen und Innen, auch wenn das augenscheinlich paradox erscheint. Für uns einzustehen und Auseinandersetzungen konstruktiv anzugehen, bedeutet sich über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse im Klaren zu sein und diese kontextualisiert und angemessen zu kommunizieren. Die wenigsten Menschen haben solch eine Kommunikationsfähigkeit in ihrer Herkunftsfamilie oder in einer Institution wie bspw. der Schule gelernt. Aber jeder Mensch kann diese Art der Kommunikation erlernen und im Weiteren eine Verhaltensveränderung, dann auch den Ausstieg aus einer möglichen Gewaltspirale, vornehmen. Das ist ein Prozess der Selbstermächtigung, also eine Kraft des Empowerments und einer großen Klarheit.

Was bedeutet Himsa?

Ich orientiere mich bei Yoga Vidya weitestgehend an der *Smriti* (Ashramregeln): Als Lebensgemeinschaft streben wir es an, die *Yamas* und *Niyamas* in uns zu entwickeln. Insbesondere *Ahimsa*, als erstes der 5 *Yamas* gilt als eines der wichtigsten yogischen Lebensprinzipien. Dies bedeutet der Umgang miteinander und mit Gästen sollte von Gewaltlosigkeit, gegenseitigem Respekt, Achtsamkeit und Mitgefühl geprägt sein. Mit *Himsa* und seinen Vorstufen, ob gleich verbal, physisch, psychischer oder sexualisierter Natur, wird im Interesse der Gemeinschaft zügig ein angemessener Umgang gefunden.

Wie kam es zu der Einrichtung der „Ahimsa-Beauftragten"

Im Frühjahr 2018 sprach mich die ehemalige Leiterin des Nordseeashrams an, ob ich mir vorstellen könne, bei Fällen von *Himsa* bei Yoga Vidya tätig zu werden. Da ich 2000 eine 2-jährige Yogalehrerinnenausbildung in Oldenburg und im Nordseeashram absolvierte, war ich häufig im Nordseeashram als Karmayogini oder zu Gast und sie kannte meine Arbeit als Fachkraft in der Gewaltprävention. Eine kleine und kluge Gruppe von Sevakas in Bad Meinberg hatte damals die Anregung in die Gemeinschaft gegeben eine erfahrene externe Person als Ansprechperson bei Fällen von *Himsa* in den vier Standorten hinzuzuziehen. Ich habe mich daraufhin in der Sevakaversammlung vorgestellt und wurde einstimmig zur *Ahimsa*-Beauftragten gewählt. Ich bin froh und dankbar, dass die Gemeinschaft und die Ashramleitung in BM diese Idee so begeistert und konstruktiv umgesetzt hat.

Wie arbeitest du?

Meine Grundhaltung in der Beratungsarbeit ist eine humanistisch-ressourcenorientierte Haltung. Ich gehe davon aus, dass alle Menschen nur das Beste für alle Lebewesen und für sich wollen. Manchmal gelingt das den Menschen gut und die erlernten Verhaltensstrategien sind nicht die günstigsten für eine gute und friedliche Lösung. Da inspiriere ich mitunter zum Kraftquellen „freischaufeln", damit die ratsuchende Person sich wieder selbstwirksam erleben kann und andere Strategien entwickeln kann, die unter Umständen günstiger und hilfreicher wirken. Sehr geprägt ist meine Arbeit neben dem systemischen Ansatz (ich beziehe das ganze System, in der sich eine Person befindet und die selbst konstruierte Wirklichkeit immer mit ein) durch Lehre der gewaltfreien Kommunikation.
Hier geht es nicht um eine Methode, wie ich z.B. meine Bedürfnisse noch besser zu meinem Vorteil durchsetzen kann, sondern es geht um eine Lebenshaltung, in der ich wirklich interessiert bin, mich mit dem Wesen einer anderen Person zu verbinden und vor allem die Bedürfnisse meines Gegenübers zu verstehen. Die Fragen, die dabei leitend sind: Was braucht es, um mit meinen Ressourcen verbunden zu bleiben oder mich wieder zu verbinden? Was braucht es, um die Chance zum Dialog zu erhalten und eine friedliche zwischenmenschliche Verbindung (wieder) möglich zu machen? Wenn die Gefühle und die Bedürfnisse von mir und die meine und die der anderen besser verstehe, dann entsteht Offenheit, Neugierde und daraus möglicherweise eine Veränderung, die jenseits von Gewalt und somit lebensförderlicher ist. ➔



Was ist deine Aufgabe bei Yoga Vidya?

Beratungen und Schulungen rund um das Thema *Ahimsa/ Himsa* durchzuführen.

An allererster Stelle steht für mich in meiner Beratungstätigkeit - neben meiner beschriebenen Grundhaltung - meine Schweigepflicht. Wenn also ein/e Sevaka Kontakt zu mir aufnimmt, egal ob als Zeugin/Zeuge, betroffene oder ausübende Person von Gewalt, dann biete ich telefonische, persönliche oder virtuelle Unterstützung an. Ich protokolliere das Gespräch als Gedächtnisstütze in chiffrierter Form. Niemandem gegenüber verliere ich ein Wort über den Inhalt des Gespräches, es sei denn, dass mir die zu beratende Person von sich aus die Erlaubnis dazu gibt, bspw. zu Zwecken der Vermittlung. Diese Verschwiegenheit in meiner Arbeit ist mir sehr wichtig und selbstverständlich.

In jedem Ashram mache ich zudem ein bis zwei Ahimsaschulungen im Jahr. Das können Grundlagenschulung zum Thema Gewalt und den Umgang damit sein. Weitere Schulungen erfolgen Sevaka- bedarfsorientiert. So haben wir z.B. in Bad Meinberg explizit etwas zu dem Thema „Anders-Denkende - eigene Haltung und Kommunikationsmuster" gemacht. Denn immer wieder im Leben (und, speziell während der Coronaspitzenzeit wurde diese Herausforderung sehr deutlich) haben wir Begegnungen mit Menschen, die andere Ideen und Meinungen zu etwas haben. Und da schaukeln sich die Emotionen schnell hoch. Die einzige Chance, die wir haben, um (wieder) in gewaltfreie Gefilde zu gelangen, ist die Erforschung unserer eigenen Verhaltensmuster und auch der persönlichen Schutzmechanismen, die aktiv werden, wenn unsere persönlichen Werte durch Meinungen und Verhalten anderer „in Not" kommen. Wir haben in der Schulung Möglichkeiten erarbeitet, die jenseits von Angriff, Flucht, Erstarren und Bestrafung waren.

In einer weiteren Schulung in BM haben wir zur sexualisierten Gewalt gearbeitet. Sexualisierte Gewalt findet überwiegend im Kontext von sogenannten Machtgefällen statt. Also beispielhaft vom Lehrer zur Schülerin, von Therapeutin zum Klienten, von der vorgesetzten zur untergebenen Person usw. statt. „Gerade für große Vereine wie Yoga Vidya, die körperlich arbeiten und ausbilden ist eine Sensibilisierung zu diesem Thema extrem wichtig. In den Centern und in den Ausbildungsdurchgängen in den Ashrams gibt es ein eindeutiges Machtgefälle und es ist wichtig sich darüber zum Einen bewusst zu sein und zum anderen als Verein ein Beschwerdemanagement bei Himsafällen zu haben." Diejenigen, die sexualisierte Gewalt ausüben, verfügen über Bagatellisierungs- und Einschüchterungsstrategien, die es den Betroffenen oft unmöglich erscheinen lassen, sich zu wehren und/oder sich Hilfe zu holen. Aus dieser Schulung hat sich in BM die AG „sicheres Zuhause" gebildet, um in einem partizipativen Prozess die Kommunikations- und Unterstützungsstruktur im Ashram zu optimieren und die Smriti dementsprechend anzupassen. Für mich ist die Arbeit mit den Betroffenen, die Gewalt ausüben, der beste Schutz vor weiterer Gewaltausübung.

Ich mag alle Sevakas nur ermutigen, sich an mich zu wenden, wenn sie sich selber grenzüberschreitend und verletzend verhalten oder Gewalt erleben. Gewalttätiges Verhalten ist erlernt und kann auch wieder verlernt werden! Wenn man Gewalt erlebt, dann ist das sehr verletzend und geht in der Regel mit Scham- und Schuldgefühlen einher. Hilfe gibt es immer, auch wenn es nicht so erscheinen mag! Sehr wichtig ist es, das Schweigen zu brechen!

Ist das Tolerieren von Gewalt Ahimsa?

Das Tolerieren von Gewalt gegen mich oder auch gegen andere Personen macht aus meiner Sicht keinen Sinn und ist für mich eine Frage der Selbstfürsorge bzw. der unbedingt notwendigen Zivilcourage.

Ist deiner Meinung nach Selbstverteidigung Ahimsa oder Himsa?

Weder noch, wenn ich meine Unversehrtheit und/oder mein Leben verteidige, dann ist das notwendiges Handeln. Zu mindestens, wenn ich an meinem Leben hänge.

Ist ein „gerechtfertigter" Wutausbruch Himsa?

Bei dieser Frage geht es für mich um eine Reaktion auf ein als verletzend wahrgenommenes Verhalten, lass es mich versuchen zu beantworten... was ist ein „gerechtfertigter Wutausbruch"? Ich finde die Wortkombination in dieser Frage sehr interessant. Wut gehört genau wie Ärger, Freude, Angst, Überraschung, Ekel, Trauer, Scham, Scheu und Verachtung zu den Basisemotionen. Je nach Typ Mensch habe ich einen bestimmten Zugang und Umgang in bestimmten Lebenssituationen mit Emotionen und Gefühlen. Auch die spirituellen Schriften liefern viele Hinweise und Empfehlungen zum Umgang mit Emotionen und Gefühlen. Sichtbares Ausdrucksverhalten und typische Geräusche lassen Gefühle erkennen. Dazu gehört beispielsweise bei Wut das Schreien schon von Kleinkind an. Das hat eine alarmierende und entlastende Funktion. Doch wenn ich bei einem Wutanfall mein Gegenüber systematisch fertigmache, extrem verletzend bin und ihm/ihr Angst mache, dann ist das aus meiner Sicht *Himsa*. Wenn das einmalig passiert, dann hinterlässt so ein Vorfall meist andere Spuren und lässt sich anders aufarbeiten, als wenn eine Person konstant Wutanfälle bekommt und weitere Personen systematisch verängstigt dadurch.

Ist das Vernichten von Insektenplagen Himsa oder Ahimsa?

Auch das ist für mich nicht klar, mit dem einen oder dem anderen Wort zu beantworten. Es ist doch ein Abwägen. Wenn eine Heuschreckenplage droht, die gesamte Jahresernte und das Weideland einer Bevölkerung, deren Lebensgrundlage die Land- und Viehwirtschaft ist, zu vernichten, dann würden diese ihre gesamte Existenz verlieren, ggf. Leben bedroht sein, wenn keine Maßnahmen ergriffen werden. Für mich steht die Existenz eines Menschenlebens im Vordergrund und ist sicherzustellen.

Würdest du Mahatma Gandhi als einen Ahimsa-Menschen bezeichnen?

Gandhis Verhalten ist als gewaltfreier Widerstand zu definieren. Er hat Gewaltfreiheit praktiziert. Sein Agieren hat unter Umständen etwas ausgelöst in Menschen, die in dem Zusammenhang als Folge oder Konsequenz extreme Gewalt ausgeübt haben. Diese Menschen müssen Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen.

Sind Demütigungen und Beleidigungen Himsa?

Demütigungen und Beleidigungen sind psychische Gewalt. Auch wenn es nicht „mit Absicht" geschieht. Das höre ich in Beratungen oft: es sei ja nicht mit Absicht gewesen. Für mich ist diese Haltung eher eine „Nicht-bewusst-sein-darüber" Haltung. Wenn beispielsweise ich, Daniela, die Rückmeldung bekomme, dass sich jemand durch meine Worte/Taten gedemütigt oder beleidigt fühlt, dann werde ich doch selbstverständlich zuhören, mein Verhalten reflektieren, mich ggf. aufrichtig entschuldigen und eine Verhaltensveränderung vornehmen. Ich sage doch nicht: "Oh, das war ja gar nicht meine Absicht, da musst du wohl an deiner Sensibilität oder deinem Ego arbeiten" und gehe dann fröhlich pfeifend weiter meiner Wege. ■

Jemanden zu verletzen ist immer Himsa



Daniela Hirt
ist Systemische Familientherapeutin (SG), Traumapädagogin/Traumazentrierte Fachberaterin (DeGPT/FVTP), Fachkraft für Täterarbeit Häusliche Gewalt (BAG TäHG).
Das Streben nach respektvoller Kommunikation und Begegnung zieht sich durch ihr Leben. Es ist die Vision von der Weiterentwicklung eines sozialen Miteinanders, bei dem die Menschen interessiert sind ihrem Wesen näher zu kommen und dabei Verantwortung für ihre Lebensgestaltung zu übernehmen. Sie lädt ein zu einem lebendigen, kreativen und bewussten Prozess von Reflexion und fachlicher und persönlicher Weiterentwicklung. **daniela.hirt@web.de • Tel.: 0441/9848430 • www.daniela-hirt.com**





Psyche als des Selbst



von Sukadev Bretz

Das innere Instrument, Antahkarana, drückt sich in den Sinnesorganen wie zum Beispiel in den Augen aus. Indem es sich mit diesen Sinnesorganen identifiziert, existiert es im Körper als Reflexion des Selbst, Atman.

Woher kommt die Psyche?

Das ist eines der größten Rätsel. Du bist das unsterbliche Selbst. Du hast einen Körper. Es gibt das Bewusstsein. Das Bewusstsein hat ein inneres Instrument, das ist die Psyche. Sie bekommt ihre Eindrücke durch die Sinneseindrücke aus der physischen Welt. Dadurch formt sie die Wahrnehmung der Welt. Die Welt besteht aber nicht aus den Eindrücken unserer fünf Sinne. Sondern vom physikalischen Standpunkt aus ist die Welt nur Schwingung.

- **Ein bestimmtes elektromagnetisches Spektrum wird als Farben interpretiert**
- **Ein gewisses Spektrum von Luft wird als Klang interpretiert**
- **Gewisse Moleküle in der Nase werden als Geruch identifiziert**
- **Bestimmte Schwingungen auf dem Mund werden als Geschmack wahrgenommen**
- **Eine bestimmte Temperatur wird auf der Haut als Kälte oder Wärme interpretiert**

Die Psyche schafft über die Sinne ein Konzept vom Universum. Die Psyche selbst hat aber keine eigene Energie. Angenommen, dein Bewusstsein wäre nicht da, dann gäbe es auch keine Psyche. Du brauchst Bewusstsein. Nur wenn du Bewusstsein hast, kann die Psyche irgendetwas tun. Daher ist es die Psyche, die alles wahrnimmt. Nicht du nimmst alles wahr. Du nimmst es durch die Psyche wahr.

Die Psyche erscheint wie ein Schleier

Manchmal wird auch gesagt, die Psyche sei wie ein Filter oder wie ein Schleier, die das Erleben färbt. Sie ist wie ein Prisma. Das Selbst scheint nur Gedanken zu haben, Gefühle zu haben, Emotionen zu haben. Doch letztlich ist es die Psyche, die ihr Farbenspiel über das Selbst projiziert.

Das Selbst wirkt also durch die Psyche. Die Psyche hat kein Dasein ohne das Selbst. Die Psyche braucht aber die physische Welt. So ist die Psyche irgendwo ein Mittelding. Das Selbst nimmt die Welt nur über die Psyche wahr. Aber das Selbst ist nicht die Psyche. Die Psyche kann ohne das Selbst gar nichts machen. Du kannst darüber meditieren: Wer bin ich? Was ist die Welt? Das kann dir helfen, eine neue Perspektive auf deine Psyche und ihr wirken zu gewinnen.

Mache dir bewusst, dass du das unsterbliche Selbst bist! Mache dir nicht so viele Sorgen um deine Psyche! Shankaracharya lehrt, dass du dich um die Ruhe des Geistes, um Gleichmut, um Verhaftungslosigkeit bemühen sollst. In dem Maße, in dem du lernst, deinen Geist zur Ruhe zu bringen, fällt es dir auch leichter, deine wahre Natur zu erfahren.

Du bist das unsterbliche Selbst jenseits der Psyche

Aber in dir selbst ist es gar nicht so erheblich, was deine Psyche macht. Du bist das unsterbliche Selbst jenseits der Psyche. Wenn du das erst einmal weißt, dann kannst du ganz anders mit deiner Psyche umgehen. Du musst dich nicht verändern, du musst an deiner Psyche arbeiten. Und das ist etwas anderes. Sich selbst verändern zu müssen, ist schwierig. Aber an seiner Psyche zu arbeiten, etwas in ihr zu verändern ist leichter. Daher lerne, dass du nicht die Psyche bist. Du kannst an ihr arbeiten, aber du bist das unsterbliche Selbst schon jetzt vollkommen.

Löse dich von Sorgen um deine Gemütsverfassung

Wenn du dir Sorgen um deine Gemütsverfassung machst, löse dich davon. Du bist nicht die Gemütsverfassung. Die Psyche erzeugt verschiedene Gemütsverfassungen. Sie erzeugt mal Enthusiasmus, mal Niedergeschlagenheit, mal Energie und so weiter. Lass dich davon nicht zu sehr beeindrucken. Du bist das unsterbliche Selbst, der *Atman*, unabhängig davon, was in deiner Gemütsverfassung passiert. Du bist unsterblich, unendlich und ewig. Sei dir bewusst, die Wolken mögen am Himmel sein, aber die Sonne strahlt immer.

Akzeptiere die psychischen Zustände mit Gelassenheit

So ähnlich mag es auch auf der Oberfläche deines Geistes Wolken geben, Sorgen, Nöte, Ärger, Reizbarkeit und so weiter. Du bist das nicht. Du bist das unsterbliche Selbst. Du bist der *Atman*. Die Sonne kann sogar scheinbar untergehen. Aber nicht die Sonne geht unter, die Erde dreht sich. So ähnlich scheint es manchmal zu sein, als ob deine Freude untergegangen ist. Aber sie ist nicht untergegangen, sondern deine Psyche hat sich davon abgewendet. Aber die Sonne wird auch wieder aufgehen.

In diesem Sinne freue dich darüber, dass du das unsterbliche Selbst bist. Und akzeptiere die psychischen Zustände, nimm sie mit Gelassenheit. Du bist das unsterbliche Selbst, der *Atman*. ■



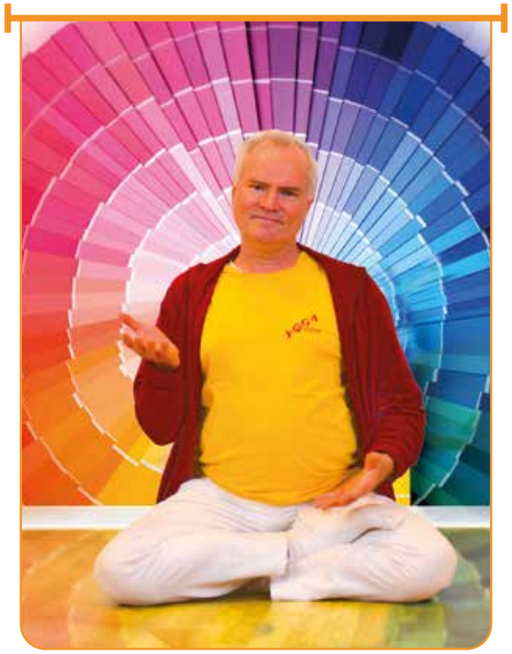


Sukadev Volker Bretz
ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu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

Inspiration durch Sukadev in seinen Seminaren

Swara Yoga – deine Energien optimal nutzen
Allgäu, 27.–29.1.23
Lerne deine Energierhythmen kennen und optimal nutzen. Lebe in Harmonie mit den Rhythmen von Mond und Sonne, Ida und Pingala, Yin und Yang, männlich und weiblich. Erkenne, zu welchem Zeitpunkt welche Tätigkeiten am effektivsten sind. Lerne einfache und hochwirksame Übungen zur Beruhigung der Energien, zur Aktivierung von Prana, der Lebensenergie und zum Öffnen der Chakras.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Kundalini Yoga Fortgeschrittene
Nordsee, 5.–7.5.23
Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen



5 Wochen Schweige-Retreat

Ein Erfahrungsbericht

von Shaktipriya Vogt

Wenn ich aus einem Retreat zurückkomme, sind einige neugierig und fragen mich: „Wie ist so ein Fünf-Wochen Retreat? Warum verwendest du deine gesamte Jahresfreizeit dafür?“

Ich könnte antworten: „*Ich versuche Gott in mir zu erkennen.*“ Das trifft zwar den Kern, aber es gehört doch etwas mehr dazu. Swami Sivanandas Beschreibung des Yogaweges in seiner Autobiografie finde ich da ganz passend: „*Es ist der über einen dornigen Pfad mit Stufen - schlüpfrigen Stufen-, erreichbare Gipfel.*“ Dafür lohnt es sich!

In der Praxis nimmt in meinem Schweige-Retreat das *Pranayama*, Yoga-Atemübungen zur Kontrolle des Pranas, einen großen Raum ein.

Angefangen hat mein Interesse dafür mit meiner 4-Wochen-Yogalehrerausbildung, die ich 2004 abgeschlossen habe. Sukadev, der Gründer von Yoga Vidya, hat uns damals in seiner Abschlussrede mit auf den Weg gegeben, mindestens 30 Minuten jeden Tag *Pranayama* zu praktizieren.

So habe ich auch angefangen. Das hat mir viel Freude bereitet und so sind aus 30 Minuten nun täglich eine Stunde geworden, weil ich bemerkte, wieviel mehr Energie ich plötzlich hatte. Damit das auch mit meinem damaligen Job zeitlich passte, bin ich um 4 Uhr aufgestanden, sodass ich voll aufgetankt zur Arbeit kam.

Sadhana

Pranayama hat immer mehr Zeit in meinem Leben eingenommen. Am Wochenende hat meine Familie meist lange geschlafen, sodass ich den ganzen Vormittag für mich zum Praktizieren hatte. Erst vier Jahre später habe ich das 14-tägige intensive *Pranayama* mit Sukadev entdeckt, dass ich fortan jährlich besuchte.

Aber das *Pranayama* hat nicht nur mein *Prana* (Energielevel), sondern auch mein ganzes Leben auf den Kopf gestellt, sodass ich 2010 mein bisheriges Leben aufgab und Sevaka bei Yoga Vidya wurde, was ich bis heute nie bereut habe.

Seit fünf Jahren praktiziere ich noch intensiver unter Anleitung von Sukadev, erst vier Wochen und seit drei Jahren fünf Wochen am Stück als Retreat. Jetzt auch immer Anfang des Jahres, da die Temperaturen dann für mich angenehmer sind.

Als angenehmen Ort für mein Retreat habe ich das Schweigekloster, das Shivalaya, bei uns in Bad Meinberg für mich entdeckt. Ein Retreat erfordert eine hohe Eigendisziplin, Geduld und Freude es machen zu wollen.

Gott kommt nicht so schnell. Es gibt da eine schöne Analogie von Sukadev, die mich immer sehr amüsiert und zum Lachen bringt: „*Es gehört vielleicht viel Mut dazu eine Eiche zu pflanzen, denn es wird dreißig Jahre dauern, bis sie ausreichend sichtbar ist. ...Es nützt jetzt nichts, die Eichel jeden Tag auszubuddeln, um festzustellen, sind schon Wurzeln da, und es nutzt auch nichts, wenn wir sie hemmungslos übergießen und überschwemmen, dann verfault sie nämlich. Es nutzt auch nichts, wenn wir dort Massen Dünger geben, dann versalzt sie. Und es nützt auch nichts, wenn der Keimling da ist und wir dran ziehen und hoffen, dass sie dann schneller wächst.*“
Geduld, Ausdauer und Durchhaltevermögen sind also gefragt.

Retreatalltag

Wie sieht also so ein Retreattag bei mir aus: Bei Sukadev habe ich die fortgeschrittenen *Pranayama* Techniken gelernt, an diese Klassiker halte ich mich bis heute: *Kapalabhati*, Wechselatmung (*Anuloma Viloma*), *Ujjayai Kumbhaka*, *Surya Bheda*, *Bastrika Mudra* Reihe.

Ich beginne meine Praxis immer mit einem Gebet an Gott, Swami Sivananda und meinem Meister. Gleichzeitig wiederhole ich mein Mantra während der Praxis auch zwischendrin so oft es geht.

Etwaiger Tagesablauf:

- 4 Uhr aufstehen, duschen, Mantra wiederholen, Kriyas: Neti, Donnerstag Kunjal Kriya
- 4:30-7:00 Uhr Pranayama
- 7:00-8:00 Uhr Satsang oder eigene Meditation
- 8:30-10:00 Uhr Meditation
- 10:00 -11:45 Uhr Pranayama
- 11:45 -13:00 Uhr Mittag
- 13:00 -15:00 Uhr Meditation
- 15:00-17:00 Uhr Asanas
- 17:00-19:00 Uhr Meditation
- 19:00 -19:30 Uhr Abendessen
- 19:30-20:00 Uhr Stotra oder Lesung in Schriften
- 20:00-21:00 Uhr Satsang oder Pranayama
- 21:00-22:00/23:00 Uhr Pranayama/Mediation

Das ist der Standard. Ich folge aber auch oft meiner Intuition und lasse es fließen, wenn es anders sein soll.

Zur Meditation setzte ich mich mindestens einmal am Tag für zwei Stunden am Stück hin, wenn es geht auch öfter und nutze die kombinierte Mantrameditation mit Konzentration aufs *Ajna Chakra*.

Bei den *Asanas* praktiziere ich oft die Yoga Vidya Grundreihe mit wenigen Variationen, aber längerem Halten der Grundstellungen.

In der letzten Woche des Retreats konzentriere ich mich mehr auf Meditation und weniger auf *Pranayama*.

Über meine tägliche Praxis führe ich Tagebuch zur Selbstdisziplin und Kontrolle meines *Sadhanas* (regelmäßige spirituelle Praxis).

Essen tue ich mäßig, meist Kitcheri (Basmatireis mit Mung Dahl und oder süßen Brei und etwas Obst, um den Magen für die Praxis nicht zu überfüllen und um den Geist für tiefe Erfahrungen zu öffnen.

Tiefreinigende Erfahrungen

Dieses Jahr hat es sich ergeben, dass ich das Retreat in der fünften Woche mit einer Panchkarmakur bei Dr. Devendra abgeschlossen habe, dazu habe ich dann auch das Schweigen beendet.

Insgesamt hat es sich so angefühlt, als wenn ich mit den ersten vier Wochen einmal kräftig in der Waschmaschine durchgewaschen wurde, mit allen Reinigungserfahrungen, die man nur haben kann und dann in der fünften Woche noch einen Feinwaschgang durchlaufen bin, um auch die letzten Unreinheiten noch auszuspülen und zum Schluss wieder getrocknet wurde, um kraftvoll ins *Seva* starten zu können.

Auf jeden Fall war es ein schönes Experiment, Yoga und Ayurveda zu verbinden.

Mir machen die fünf Wochen immer viel Freude. Man muss natürlich ehrlichkeitshalber sagen, dass auch viel *Tapas* (Disziplin) dabei ist.

Auch wenn Gott noch auf sich warten lässt, gibt mir das Retreat immer viel Gleichmut und Energie, um mein *Seva* wieder mit Liebe und Engagement bis zum nächsten Retreat in einem Jahr weiterzuführen, um dann erneut zu hoffen, dass Gott wieder einen großen Schritt auf mich zu geht. ■







Shaktipriya Vogt
ist Bereichsleiterin und Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung. Sie ist besonders spezialisiert auf das Unterrichten von Pranayama und Kundalini Yoga. Shaktipriya lebt ganz unter der Tradition von Swami Sivananda im Sinne von „diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche.“

Seminare mit Shaktipriya und Sukadev

Pranayama - Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 2.-7.4.23
Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Sadhana Intensiv - Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
Bad Meinberg, 16.-30.6.23
Ein zweiwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama wie es Swami Vishnudevananda gelehrt hatte. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften.
Ab 778 € pro Person für 14 Übernachtungen



Hatha-Yogapraxis zum Thema
Umgang mit sich selbst und der äußeren Welt

von Kaivalya Meike Schönknecht

Auf der Matte habe ich meistens das Gefühl, dass sich dort ein Raum öffnet, in dem ich mir selbst intensiv begegne.

In den ersten Jahren meiner Yogapraxis habe ich dabei mit Erstaunen wahrgenommen, dass es nicht nur eine intensive Begegnung mit dem physischen Körper ist, sondern vor allem auch mit den eigenen Gedanken und Gefühlen. Besonders beim längeren Halten habe ich, wie viele Praktizierende, tiefgehende und transformierende Erfahrungen gemacht, die jenseits dieser Gedanken und Gefühle gehen.

Es ist auch möglich, dass wir auf der Matte intensiv einem anderen Menschen begegnen. Bei Partnerübungen erleben wir ein oft spielerisches und freudevolles Miteinander. Wir schenken uns ein Lächeln und spüren den Körper der anderen Person, sowohl den physischen als auch den energetischen. Durch die gemeinsame Praxis können wir ein kraftvolles Energiefeld erleben und eine liebevolle Verbindung erfahren.

Und ob es nun die eigene oder die gemeinsame Praxis ist, ob wir auf oder jenseits der Matte sind, letztendlich suchen wir immer die Begegnung und Verbindung mit dem einen in allen von uns, mit dem Göttlichen – Om Namo Bhagavate Vasudevaya!

Auch bei Partnerübungen können wir Kernelemente der Yoga Vidya Grundreihe wie Umkehrstellung, Vorwärtsbeuge, Rückbeuge, Drehung und Gleichgewichtsübungen aufgreifen. Wärmt euch mit einigen Runden Sonnengruß auf, bevor ihr die Asanas gemeinsam praktiziert. Möge diese kleine Sequenz dir und deiner Yoga-Partnerin bzw. deinem Yoga-Partner eine freudevolle Begegnung mit dem Selbst in uns allen schenken!



Partnerübung Hund

Während eine von euch klassisch in die Stellung des Hundes geht, stelle deine Füße achtsam an die deutlich spürbaren Beckenknochen der anderen Person. So wird die Wirbelsäule im herabschauenden Hund auf angenehme Weise in die Länge gezogen.



Fisch und Vorwärtsbeuge

Eine von euch begibt sich in eine Vorwärtsbeuge, während die andere sich sanft Rücken an Rücken ablegt und in eine herzöffnende Fischstellung kommt. Die Positionierung der Arme und Hände wählt ihr, je nachdem, wie intensiv ihr in die Stellung gehen möchtet.

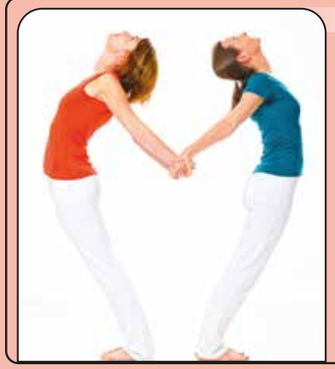


Spielerische Vorwärtsbeuge



Setzt euch so voreinander hin, dass ihr die Beine nach oben geben und die Füße aneinanderlegen könnt. Fasst euch an den Händen für mehr Halt und Verbindung.

Rückbeuge „Herz“



Stellt euch rückseitig etwa eine Fußlänge auseinander und fasst euch an den Händen, um dann mit den Hüften nach vorne und dem Kopf sanft zurückzugehen. So formt ihr ein Herz und spürt Offen- und Verbundenheit.

Gemeinsamer Drehsitz



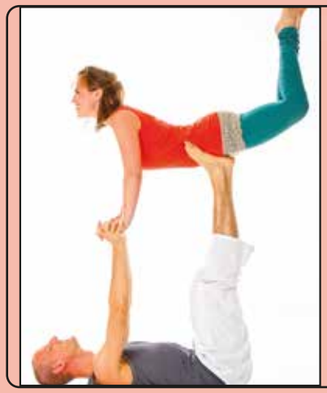
Als Vorbereitung setzt euch Rücken an Rücken aneinander und nehmt euch einige Momente Zeit, um euch zu spüren. Dann kommt in die Drehung und nutzt dabei das eigene Knie bzw. das der anderen Person, um noch tiefer in die Stellung zu kommen.

Gleichgewichtsübungen



Bei einem gemeinsamen Baum schenkt ihr euch gegenseitig Unterstützung und Halt. Die Arme könnt ihr beide nach oben geben (siehe Abbildung) oder alternativ die Handflächen aneinander legen zu einer Namaste-Stellung.

Acro-Yoga-Übungen



Vertrauensvolles Miteinander und ein intensives Arbeiten mit dem eigenen Körper und dem der anderen Person sind bei den etwas akrobatischeren Partnerübungen die Voraussetzung. Als Flyer (Flieger) lässt du dich von deinem Partner tragen und ihr erlebt beide eine spielerische Leichtigkeit.

Verbindung und gemeinsame Meditation

Setzt euch voreinander hin und gebt die Hände in der Namaste-Haltung vor eurem Herz zusammen. Begrüßt euch so, schenkt euch ein Lächeln und schaut euch liebevoll in die Augen. Dann schließ die Augen, spürt die Gegenwart des anderen und die Herzensverbindung. Genießt so einige Minuten in Stille.





Kaivalya Meike Schönknecht
ist Yoga Vidya Acharya, ausgebildete Sivananda Yoga Vedanta Lehrerin, Mantra- und Business-Yogalehrerin, Meditations-, Entspannungs- und Atemkursleiterin. Sie hat viele Jahre in England gelebt, wo sie nach ihrem Studium in der Verlagsbranche tätig war. Kaivalya ist 2013 zu Yoga Vidya nach Bad Meinberg gekommen, leitet das Verlagsteam und unterrichtet mit viel Freude.

Seminare mit Kaivalya

Entspannungskursleiter Ausbildung
Bad Meinberg,19.–24.3.23
Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.
Ab 440 € pro Person für 5 Übernachtungen

How to teach an English yoga class
Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 28.–30.4.23
Lerne Yoga auf Englisch zu unterrichten. Hier bekommst du wertvolle Tipps und Material mit gängigem Vokabular mit an die Hand. Du nimmst an zwei englischen Yogastunden teil und erhältst Vorlagen für englische Musterstunden im Yoga Vidya Stil.
An 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Chakra Harmonisierung mit Klang, Mantra und Mudra mit Ram Vakkalanka und Kaivalya
Bad Meinberg, 30.6.–2.7.23
Ein ganz besonderes Erlebnis: Asanas zu den klassischen Klängen der Sitar, dazu kraftvolle Mantras und Mudras harmonisieren die Chakras. Ram ist ein Meister der Sitar und Mantras. Er und Kaivalya begleiten dich auf deiner Reise durch die Chakras.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Partneryoga:

Yoga Vidya Bodywork – Partner Asanas. Yogalehrer Weiterbildung mit Radhika Siegenbruk und Maik Piorek.
Bad Meinberg, 2.–7.4.23
Lerne Yoga Vidya Bodywork und Partneryoga Kurse zu unterrichten, um so Abwechslung in deinen Yogaunterricht zu bringen.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen



Aus Versehen ERLEUCHTET

von Stefan Lüders

Es ist doch immer dasselbe mit dieser Erleuchtung: Kaum jemand erreicht sie je. Wer sie zu sehr will, bekommt sie nicht. Wer sie einmal hat, kann sie wieder verlieren.

Vielleicht ist es Zeit für eine neue Perspektive: Was wäre, wenn jemand aus Versehen erleuchtet wird? Einfach so. Ohne es zu wollen. Wie kommt er im Alltag damit zurecht? Was ändert sich an seinem Umgang mit sich selbst? Wie wirkt sich das auf seine Beziehung aus? Und was fängt er mit der ganzen Weisheit an?

IST DER WEG DAS ZIEL?

Anlässe nach Erleuchtung zu suchen, gibt es viele. Jack Kornfield schreibt: „Einige suchen nach dem Grund des Schmerzes, andere wollen einfach wissen, worauf es im Leben ankommt oder welchen Sinn es hat. Andere fragen […] wer sie sind oder nach den Möglichkeiten der Freiheit."

Normalerweise konzentrieren wir uns beim Thema Erleuchtung darauf, wie wir sie erlangen können. Patanjali schickt uns durch die acht Stufen des Raja Yoga. Dabei handelt es sich um einen langen, steinigen Weg. Zum Glück ist er nicht der einzige. Im integralen Yoga nach Swami Sivananda heißt es im Grunde: Viele Wege führen nach Rom. Oder eben zur Erleuchtung. Sei es über den Geist wie im Raja Yoga, über das Herz im Bhakti Yoga, durch unserer Hände Arbeit beim Karma Yoga, unseren Verstand im Jnana Yoga oder durch freigesetzte Energie mithilfe von Kundalini Yoga. Bei so vielen Wegen zur Erleuchtung scheint es fast, als wäre der Weg das Ziel. Aber was machen wir eigentlich, wenn wir am Ziel angekommen sind? Anders gefragt: Wie kommt jemand durch den Alltag, der nicht auf seine Erleuchtung vorbereitet war?

WIE ALLTAGSTAUGLICH IST ERLEUCHTUNG?

Es gibt klassische Begleiterscheinungen von Erleuchtung. Tiefes Mitgefühl zum Beispiel. Gilt unser Mitgefühl ausnahmslos allen Lebewesen – Tieren wie Pflanzen – so kommen als Nahrung höchstens noch Früchte in Frage, weil Pflanzen sie freiwillig hergeben.
Da wäre Fasten ein praktischer Ausweg aus diesem Dilemma. Fasten und Meditieren harmonieren gut miteinander. Fasten und ein Bürojob gehen noch gerade so zusammen. Aber fasten und in der Pflege zu arbeiten oder auf dem Bau, das ist nahezu undenkbar.

Wenn der Beruf nicht mit der Erleuchtung kompatibel ist, bleibt nur eines: den Job zu kündigen. Warum auch nicht? Besitz loszulassen passt gut zur Erleuchtung und ohne Arbeit lässt es sich einfacher im Moment leben. Meditierend im Himalaya zu sitzen ist eine Sache. Erleuchtet zu bleiben mit Fulltime-Job, Hauskredit und Kindern in der Pubertät ist Erleuchtung für Fortgeschrittene.

Apropos Familie. Wie ist das eigentlich mit der Enthaltsamkeit? Hält eine Partnerschaft das aus? Eine Freundin erzählte mir von einer Beziehung, in der ihr Partner enthaltsam leben wollte. Sie fühlte sich schlicht zurückgewiesen. Ein heikles Thema.

Bei all den Schwierigkeiten bekommt man mit etwas Glück ein paar *Siddhis* zur Erleuchtung dazu. *Siddhis* sind so etwas wie Yogi-Superkräfte: in die Zukunft schauen, Tiere verstehen, schweben oder an mehreren Orten gleichzeitig sein. Im Alltag dürfte es dagegen ebenso schwierig sein, diese Kräfte einzusetzen wie sie zu verbergen.

Bei der Vorstellung, wie jemand mir versichert, er könne Tiere verstehen, frage ich mich: Was unterscheidet einen Erleuchteten eigentlich von einem Verrückten? Und endet man nach der Erleuchtung zwangsläufig als hungernder Single-Superman oder als Solo-Wonder-Woman, die ihre Arbeit kündigt? Und wenn schon. Immerhin verschwindet der Schleier, der die Realität verhüllt, sodass tieferliegende Erkenntnisse zutage treten können. Allein, was fängt jemand damit an, der plötzlich erleuchtetet ist?

WOHIN MIT ALL DER WEISHEIT?

Eigentlich ganz klar: Er würde andere daran teilhaben lassen. Aber wie? Auf welchem Wege lassen sich tiefe Einsichten teilen? Orientieren wir uns an jemandem, der seine Einsichten nachhaltig geteilt hat: an Jesus. Eine Frage, die sich immer lohnt, ist: „Was hätte Jesus getan?" Hätte er eine Bergpredigt gehalten? Passt das überhaupt noch ins 21. Jahrhundert? Wäre Jesus wohl auf Youtube, Twitter oder Instagram? Warum eigentlich nicht?

Stellen wir uns vor, Jesus postet auf Twitter: „Gott ist die Liebe." Kaum vorstellbar, dass überhaupt jemand darauf reagiert. Es würde allenfalls kritische Kommentare zu aktuellen kirchenpolitischen Themen hageln. Vielleicht müsste es eine Nummer größer sein. So etwas wie: „Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt." Das mediale Interesse wäre gewaltig. Ist Gott online? Handelt es sich um einen Fake-Account? Und warum schreibt er auf Deutsch?

Kurzum: Die Aufmerksamkeit würde sich völlig von der eigentlichen Botschaft weg verlagern, hin zu Nebenschauplätzen. Soziale Medien mögen Reichweite bringen. Aber ob sie mit spirituellen Weisheiten kompatibel sind, ist fraglich. Zudem brauchen tiefe Einsichten Zeit, um in unser Bewusstsein einzusinken. Beobachte ich mein eigenes Nutzungsverhalten, so ist Innehalten keine typische Reaktion beim Durchscrollen von Timeline-Einträgen.

MITLEID MIT ERLEUCHTETEN?

Ein versehentlich Erleuchteter muss sich fühlen wie ein Astronaut, den man ohne Vorwarnung ins All geschossen hat. Plötzlich ist da überall diese Schwerelosigkeit. Viele der normalen Problemchen sind verschwunden, doch eine viel größere Herausforderung tritt an deren Stelle: die Integration von Erleuchtung in den Alltag. Um es mit dem Dramatiker Friedrich Hebbel zu sagen: „Klage nicht zu sehr über einen kleinen Schmerz; das Schicksal könnte ihn durch einen größeren heilen!"

Der Schlüssel zum entspannten Umgang mit Erleuchtung ist wahrscheinlich *Viveka*, die Unterscheidungskraft. Sie hilft dabei zu entscheiden, wie weit Mitgefühl gehen darf, wann Fasten angebracht ist und in welcher Lebensphase Enthaltsamkeit ihren Platz hat.

Ich selbst bin weit weg davon, erleuchtet zu sein, nähere mich dem Thema aber gern mit Humor. Sei es im Umgang mit sich selbst oder mit anderen: Humor ist eigentlich immer ein guter Begleiter. Das mag ein sehr langsamer Weg zur Erleuchtung sein. Gleichzeitig, aber auch ein äußerst amüsanter. ■



Stefan Lüders
ist Autor, Yogalehrer (BYV) und Musiker. Das Thema „Aus Versehen erleuchtet" kam während einer Meditation in seiner Yogalehrerausbildung zu ihm. Acht Jahre später ist ein Buch daraus geworden. Inzwischen sind drei weitere Bücher erschienen: „Die Kunst des Vergessenen", „Einmal falsch abgebogen: Steinzeit!" und „Die Konferenz der Solipsisten".

Buch im BoD-Verlag:
Aus Versehen erleuchtet

104 Seiten,
ISBN 978-3755786054

12,95€









Erkenne dich – ERKENNE DIE WELT



von Eva Schlüter und Jochen Kowalski

Beim Yoga und während der Meditation lernen wir zu wertfreien Beobachtern innerer, körperlicher, geistiger, emotionaler und äußerer Prozesse zu werden.

Diese Form der „Distanzierung" ermöglicht es uns, näher mit uns selbst in Kontakt zu kommen, zu uns zu finden, die Wirklichkeit anzunehmen. Dann ist es darüber hinaus auch möglich, mit anderen auf diese annehmende und wertschätzende Weise in Verbindung zu treten. Es liegt darin die Chance von uns selbst abzusehen, die durch vielfältige Ursachen entstandenen Illusionen, in denen wir gefangen sind, zu erkennen und sich so von ihnen zu lösen. Durch dieses „Zum-Zeugen-Werden" wird eine neue Sicht auf sich selbst, andere und die äußere Welt möglich.

NÄHE UND DISTANZ

Kürzlich las ich eine Geschichte:

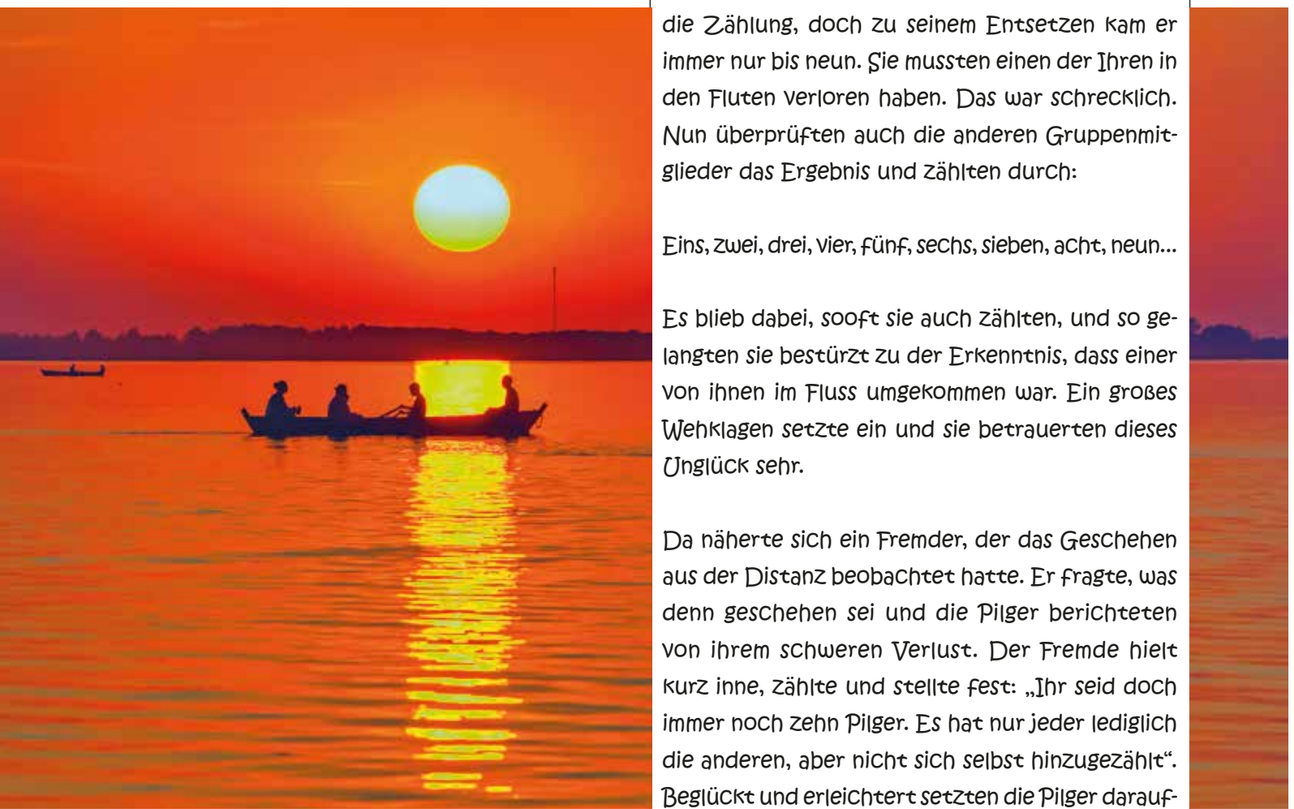
Zehn Pilger waren als Gruppe unterwegs. Sie gelangten an einen Fluss und beschlossen, ihn an einer Furt zu durchqueren. Die Strömung war recht stark. Auf der anderen Seite angekommen schlug einer der Pilger vor, sicherheitshalber die Gruppe einmal durchzuzählen:

Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun... Das musste ein Irrtum sein! Er wiederholte die Zählung, doch zu seinem Entsetzen kam er immer nur bis neun. Sie mussten einen der Ihren in den Fluten verloren haben. Das war schrecklich. Nun überprüften auch die anderen Gruppenmitglieder das Ergebnis und zählten durch:

Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun...

Es blieb dabei, sooft sie auch zählten, und so gelangten sie bestürzt zu der Erkenntnis, dass einer von ihnen im Fluss umgekommen war. Ein großes Wehklagen setzte ein und sie betrauerten dieses Unglück sehr.

Da näherte sich ein Fremder, der das Geschehen aus der Distanz beobachtet hatte. Er fragte, was denn geschehen sei und die Pilger berichteten von ihrem schweren Verlust. Der Fremde hielt kurz inne, zählte und stellte fest: „Ihr seid doch immer noch zehn Pilger. Es hat nur jeder lediglich die anderen, aber nicht sich selbst hinzugezählt". Beglückt und erleichtert setzten die Pilger daraufhin ihren Weg fort.



Wir lachen über diese Pilger, die so in Ihrer Illusion, in der Verblendung gefangen sind. Wir bemitleiden sie vielleicht auch etwas in ihrer Bestürzung und Trauer, die so ganz und gar unnötig gewesen wäre... wenn sie nur erkannt hätten, was doch offenkundig war.
Und doch kennen wir es vermutlich alle auch von uns selbst gefangen in unserer eigenen Perspektive zu sein, die von uns als „wahr" erkannte Welt gleich zu setzen mit der „wirklichen" Welt. Wir kennen auch, dass wir starke emotionale Verstrickungen aufgrund unserer Einschätzungen oder aufgrund von Irrtümern, Missverständnissen etc. entwickeln.
Worin liegt die Auflösung? In der Geschichte kommt ein Fremder hinzu, der von außen, aus der Distanz heraus, die Situation betrachtet. So schafft also die Distanzierung von den Anhaftungen des „Ichs" die Auflösung einer isolierten Betrachtungsweise. Die Einnahme einer neuen Sichtweise wird möglich und die Wahrnehmung eines Geschehens als Ganzes.

Im konkreten Umgang mit sich und anderen ermöglicht die Praxis von Yoga und Meditation, gelassener und wertungsfreier auf Menschen und Situationen zu reagieren, unabhängig von Automatismen zu werden und Freiheit zu gewinnen. Dies ermöglicht uns, die eigene Begrenzung zu verlassen und - um in der Geschichte zu bleiben - bis 10 zählen zu lernen.

EINE KLEINE GESCHICHTE AUS EINER YOGAGRUPPE

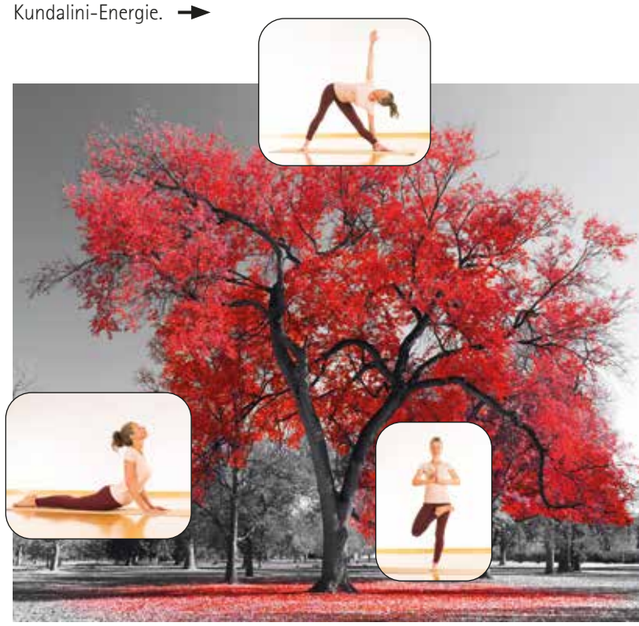
Es ist der Beginn eines Kurses, es sind auch einige Teilnehmende dabei, die bisher Yoga nicht kannten. In den ersten Stunden ist eine Teilnehmende sehr damit beschäftigt zu überprüfen, wie gut sie die Übungen – vor allem auch im Verhältnis zu den anderen – ausführt. Dies führt dann beispielsweise zu Stellungnahmen wie: „Ich kann das nicht so gut wie Du" oder „Du hast viel früher aufgegeben als ich". Die Teilnehmerin trägt – wie alle anderen auch – Aspekte ihrer Außenwelt in die Yogastunde.

Ich und die anderen, Yogapraxis und Außenwelt, alles erscheint getrennt voneinander, auch miteinander konkurrierend.
„Während der Übung spüre ich mehr und mehr Ruhe in mir", sagt die Teilnehmerin
Mit der Zeit, durch die Ruhe der Yogapraxis, reduzieren sich bewertende Stellungnahmen, verschwinden schließlich ganz. Durch das Erleben der Übungen tritt anstelle der Beurteilung die Wahrnehmung, das Annehmen, die Verbindung mit sich selbst, den anderen, dem Ganzen ein. Dies wiederum wird in Wechselwirkung mit der jeweiligen Außenwelt der Teilnehmenden treten und Veränderungen auch dort bewirken.

DAS ERLEBEN DES ACHTSAMEN HINEINSPÜRENS

Zu Beginn der Entspannungsübung sind alle im Yogaraum in unterschiedlicher körperlicher, seelischer, spiritueller, geistiger Verfassung. Die Atmosphäre im Raum wird entspannter, es wird stiller, wir lassen uns auf die Entspannung ein, ich und die anderen entspannen jetzt.

Jetzt werde ich in eine Atemübung geleitet: Nach Anweisung atme ich ein, atme ich aus. Alle atmen gleichzeitig ein und gleichzeitig aus, die Atmung verbindet. *Prana* fließt, wir atmen, es atmet uns. Wenn wir den Baum üben, erinnern wir uns: Jeder Baum existiert durch unsere Ausatmung, wir leben, weil der Baum (die Pflanzen) uns mit Sauerstoff versorgt (versorgen). Wir sind mit der Natur verbunden, können mit dem Baum eins werden, durch Achtsamkeit mit Dir und der Natur.
In der Yogapraxis üben wir einerseits für uns und andererseits mit den anderen in der Gruppe – gleichzeitig haben wir bei den Asanas die Verbindung zur äußeren Welt: der Baum, das Dreieck, die Kobra. Vielleicht taucht zunächst vor unserem inneren Auge das Bild der Kobra auf, noch zusammengeringelt, dann richtet sie sich auf, entfaltet sich. Einige von uns kennen das Bild der Kobra, die sich über den meditierenden Buddha aufrichtet: Schutz und Kundalini-Energie. →



Wir hören die Erläuterungen, wie wir in die Stellung gehen können, wir nehmen die Stellung der Kobra so gut es unser Körper zulässt, ein, mit geschlossenen Augen spüren wir das Aufrichten und das Gefühl, das über die Körperempfindung entsteht. Wir spüren die Kobra, werden eins mit der Kobra, wir spüren die anderen im Raum. Die Individualität der Kobras und die Verbundenheit, Einheit aller im Yogaraum, keine Bindung an Zeit und Raum, keine Gedanken, nur Gegenwart, eins sein.
Ähnliches kann beim gemeinsamen Meditieren geschehen. So meldet ein Teilnehmer nach einem mehrtägigen Vipassana-Schweigekurs zurück: Wir haben uns am ersten Abend nur kurz kennengelernt und obwohl jede/r für sich allein meditiert hat, wir nicht miteinander gesprochen haben, hat sich bei mir ein Gefühl in einer großen Gemeinschaft zu meditieren entwickelt.

Grundlage der Achtsamkeitsmeditation ist die Vergegenwärtigung des Geistes, der Gefühle, des Körperlichen. Die Aufmerksamkeit ist auf die Atmung gerichtet. Auch hier geht es darum, Beobachter zu werden.

- Ein- und ausatmend erkennst du bei der Atembetrachtung den ganzen Körper
- Ein- und ausatmend erfährst du die Vergegenwärtigung der Gefühle
- Ein- und ausatmend erfährst du den jeweiligen Geisteszustand
- Ein- und ausatmend erfasst du während jeden Atemzuges die Vergänglichkeit aller Dinge

So hat es der Buddha in einer seiner Lehrreden erläutert.

Durch das Erkennen der Bestandslosigkeit aller Dinge kommt es allmählich zum völligen Loslassen und dadurch zur (inneren) Freiheit. Wir erkennen: Alles was entsteht, vergeht, was nicht entstanden ist, kann nicht vergehen.

Wir erfahren aufmerksames Hören und Sehen, verfeinertes Riechen und Schmecken, den eigenen Gedanken und Gefühlen zuzuhören, ohne uns darin zu verfangen. Diese Schulung lehrt uns auf neue Weise zu erfahren. Es ist ein Prozess der Selbstentdeckung durch (teilnehmende) Beobachtung. Dieser höchst individuelle Prozess hat unmittelbare energetische Auswirkungen auch für die anderen, die Mitpraktizierenden und darüber hinaus für die äußere Welt. ■

Verbindung geschieht, Vervollständigung geschieht; ein erster Schritt zum Erkennen des „Ewig Einen" ist getan.

LOKAH SAMASTA SUKHINO BHAVANTU,
OM SHANTI, SHANTI, SHANTI





Jochen Kowalski
Pädagoge M.A., Meditationslehrer, Yoga-, QiGong- und Entspannungskursleiter, Shiatsu-Praktiker,Vipassana-Lehrauftrag 1998 in der Tradition des thailändischen Meditationslehrers Dhiravamsa.



Eva Schlüter
Juristin (1. und 2. Staatsexamen), Supervisorin (FiS), Mediation und Gewaltfreie Kommunikation, NLP- Practicioner Atemkursleiterin Erwachsenenbildung, Supervision und Mediation, eigene Seminarreihe mit den Schwerpunktthemen Kommunikation, Umgang mit Konflikten und Selbststärkung. Meditations- und Yogapraxis seit 1991, Retreats u.a. bei Dhiravamsa, Thich Nhat Tan, Dalai Lama

Stille und Erkenntnis mit Jochen

Vipassana-Meditations-Schweigekurs
Bad Meinberg, 19.–26.2.23, 2.–9.4.23
Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation,
zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw.
Ab 499 € pro Person für 7 Übernachtungen

Achtsamkeitspraxis und Meditation mit Eva

Sprechen wie ein Buddha
Bad Meinberg, 5.–10.3.23
Erlebe und übe lebenspraktische Werkzeuge aus der Achtsamkeitspraxis und dem Kommunikationsmodell der gewaltfreien Kommunikation in Verbindung mit buddhistischer Lehre und neuesten neurobiologischen Erkenntnissen. Mit Herz und Verstand zu Gelassenheit und Effektivität in der Kommunikation.
Ab 336 € pro person für 5 Übernachtungen

Gelassenheitsmeditation Kursleiter Ausbildung
Bad Meinberg, 9.–14.4.23
Lerne, Menschen in die Gelassenheitsmeditation einzuführen und in ihrer Meditationspraxis zu begleiten.
Ab 440 € pro Person für 2 Übernachtungen





Ernährungsformen und ihre Wirkung auf die Gesundheit

von Johann Schrainer

Was wir essen, gelangt direkt aus dem Außen in unsere innere Welt und somit ist Ernährung ein wichtiger Punkt in unserem Umgang mit uns selbst und der äußeren Welt. Die schleimfreie Heilkost nach Arnold Ehret bietet eine ethisch, ökologisch und gesundheitliche Perspektive, um uns mit dem, was wir Aufnehmen auseinanderzusetzen. Sie geht davon aus, dass Krankheit primär dadurch entsteht, dass Gifte im Körper abgelagert werden und durch zu viel Schleim im Körper nicht abgetragen werden können. Die schleimfreie Kost hilft dabei, den Schleim-Anteil im Körper zu reduzieren und damit die Heilkräfte des Körpers wieder zu aktivieren.

Hier werden einige Ernährungsformen und Betrachtungsweisen aus der Sicht der Schleimfreien Ernährung vorgestellt, die natürlich nur als Anregungen dienen sollen.



1: Allesesser (Omnivore)

Ein Omnivore ernährt sich von tierischen Produkten, pflanzlichen Nahrungsmittel, Fertiggerichten und Fast Food.

1.1) Tierische Produkte: (Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte)

- liefern große Mengen Toxine (Giftstoffe) vor allem Fleisch und Fisch
- werden zu 100 % „sauer" verstoffwechselt
- Milchprodukte hinterlassen große Mengen Schleim im Körper (Verschlackung)
- liefern sehr wenig Basenreiche und viel zu viel säurebildende Nährstoffe.

Fazit: Tierische Produkte sollten gemieden werden, da sie schädlich auf die Gesundheit wirken.

1.2) Pflanzliche Nahrungsmittel: (Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst und Gemüse)

- Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse werden „sauer" verstoffwechselt und sind große Schleimbildner.
- Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern wenig basenreiche und zu viel säurebildende Nährstoffe.
- Obst und Gemüse liefern große Mengen basische Nährstoffe und werden zu 100% basisch verstoffwechselt.

Fazit: Das größte Problem bei der pflanzlichen Ernährung ist die hohe Schleimbildung, die durch die genannten Nahrungsmittel verursacht wird, und die Säurelast ist ebenfalls nicht zu unterschätzen. Langfristig kann es zu einer chronischen Übersäuerung kommen und damit ist die Basis für alle möglichen Krankheiten geschaffen. Um den Säure-Basen Haushalt im Gleichgewicht zu halten sind 80% Basen und 20% Säuren notwendig. Leider ernährt sich die Menschheit überwiegend Schleim- und Säurehaltig, langfristig bedeutet das: Krankheiten aller Art (Schlaganfall, Herzinfarkt, Krebs, Diabetes etc.) entstehen, was sehr traurig ist und vermeidbar wäre.

1.3) Fertiggerichte und Fastfood:

- Fertiggerichte und Fastfood vereinen alle negativen Auswirkungen auf den Körper die ich bei 1.1 und 1.2 schon erwähnt habe. Gleichzeitig sind sie große Energieräuber. Das heißt, der Energieverbrauch für die Verdauung liegt bei geschätzten 70-80 % bei gleichzeitiger Energiegewinnung von 20-30 % je nachdem, was das für ein Gericht ist. Der Körper kann Fertiggerichte und Fastfood nur kompensieren, wenn die restliche Nahrung energiereich ist.

Fazit: Am besten Finger weg von Fertiggerichten und Fastfood.

→

2: vegetarische und vegane Ernährung

2.1) Vegetarische Ernährung: Die größte Last für den Körper sind die großen Schleim- und Säuremengen, die durch Milchprodukte und Getreide etc. entstehen. Leider ernähren sich Vegetarier zu säure- und schleimhaltig.

2.2) **Vegane Ernährung:** Auch hier gilt, dass zu hohe Säure-und Schleimmengen zugeführt werden. Da die vegane Ernährung komplett aus nicht tierischen Produkten besteht, ist sie sehr umweltfreundlich, Tierqualen werden gemieden etc. Eine vegane Ernährungsweise sollte für den Anfang mindestens aus 50% Rohkost bestehen. Das sollte allmählich auf 70% und mehr steigen. In diesem Idealfall heben Menschen Ihre Gesundheit auf ein unglaubliches Niveau und können eventuell bestehenden Krankheiten entgegenwirken.

Fazit: Für den Anfang ist eine vegane Ernährung in Ordnung, sie sollte jedoch allmählich weiter durch Rohkost ausgebaut werden. Der Verzehr sollte mäßig sein, zu viel kann der Magen-Darmtrakt nicht verdauen, die Rückstände, die sich ablagern, führen langfristig gesundheitliche Probleme herbei.

3: Rohkost und Urnahrung

3.1) Rohkost (Gemüse)

- Gemüse wirkt stark Basisch.
- sehr energiereich, 90% Energiegewinnung bei 10% Energieverlust durch Verdauung.
- wirkt stark reinigend, jedoch haben beide unterschiedliche stärken.
- Gemüse: wirkt im Verdauungstrakt wie ein Besen, lockert und entfernt Rückstände im Darm.
- Nahrung für die Vielfalt der Dickdarmbakterien.
- Stärkehaltiges Gemüse z.B. Kartoffeln, Süßkartoffeln etc. ist leider Schleim bildend.

Fazit: Gemüse darf in keiner Ernährung fehlen, da es einen starken positiven Effekt auf die Gesundheit hat. Stärkehaltiges Gemüse sollte minimal verzehrt werden, dafür viel mehr stärkefreies Gemüse (Karotten, Rote Beete, Gurken, Salat etc.).

3.2) Früchtekost (Urnahrung)

- Reife Früchte sind wie auch Gemüse ebenfalls Energiereich, 90% Energiegewinnung bei 10% Energieverlust durch Verdauung.
- Reife Früchte sind Schleimfrei.
- Zitrusfrüchte sind äußerst gesund, die Zitronensäure löst die Klebrigkeit des vorhandenen Schleims im Körper auf, so ist ein Abtransport effektiv machbar.
- Reife Früchte, vor allem saftige Früchte (Orangen, Mandarinen, Kiwis, Trauben, Wassermelone etc.) reinigen das Blut, die Blutbahnen und die Organe.
- Reife Früchte wirken stark basisch

Fazit: Reife Früchte dürfen bei einer gesunden Ernährung nicht fehlen. Früchtekost ist die Urnahrung des Menschen, jedoch für die meisten Menschen ist es ein langer Weg bis zur alleinigen Früchtediät. Jedoch ist der Gesundheitszustand kaum zu beschreiben, den man nach jahrelanger Früchtediät in Kombination mit Fasten und Entgiftung wiedererlangt.

4: Fasten und Entgiftung

Ein weiterer wichtiger Baustein der schleimfreien Heilkost ist das Fasten. Systematisches Fasten soll dem Körper dabei helfen, nicht nur zu entgiften, sondern auch langfristig die Ernährung auf eine schleimfreie Kost umzustellen.

4.1) Fasten (Intervallfasten, Heilfasten, Basenfasten)

Intervallfasten: 16 : 8 / 18 : 6 / 20 : 4

- 16/18/20 Stunden essenfreie Zeit und 8/6/4 Stunden Essenszeitraum
- mit diesen Varianten kann man in die Welt des Fastens einsteigen
- wirkt sich sehr günstig auf die Gesundheit aus
- gute Möglichkeit seine Ernährung umzustellen
- gute Vorbereitung aufs Heilfasten

→

Heilfasten:

- Beim Heilfasten werden maximal 500 Kalorien pro Tag aufgenommen, und das in flüssiger Form z.B. Brühe und frisch gepresste Säfte.
- Erfahrene Fastende können sauberes Wasser oder Zitronenwasser einnehmen (Mindestens 2 Liter pro Tag).
- Beim Heilfasten ist es sehr wichtig, den Dickdarm regelmäßig zu entleeren. Einläufe sind ein absolutes Muss, jeden zweiten Tag.
- Man kann auch Glaubersalz oder frisch gepressten Selleriesaft, mindestens einen Liter, trinken. Das wirkt abführend.
- Heilfasten hat eine sehr starke reinigende Wirkung auf den gesamten Körper und den Geist.
- Es werden Fastenkrisen auftreten, die sehr unangenehm sind. Hier muss abgewogen werden, wie stark diese sind und eventuell muss das Fasten abgebrochen werden.
- Das Fasten sollte am besten mit Gemüse oder Früchtekost gebrochen werden.

Basenfasten:

- Beim Basenfasten werden nur basische Lebensmittel konsumiert (Früchte und Gemüse).
- Bei reiner Früchtekost ist die ganzheitliche Reinigung viel stärker als bei Gemüsekost.
- Beides zu kombinieren ist empfehlenswert, da die Früchtekost krankmachende Stoffe lösen kann und Gemüse diese abtransportiert.
- Der Körper wird zu 100% mit Basen versorgt, das ist bei einer vorhandenen chronischen Übersäuerung notwendig.
- Beim Basenfasten sollte ebenfalls abgeführt, und der Dickdarm entleert werden.

Fazit: Fasten gehört zu einer ganzheitlichen Reinigung unbedingt dazu. Fasten kostet nichts und ist gleichzeitig bei richtiger Anwendung hoch effektiv.

4.2) Entgiftung

- Mit Rohkost und Fasten wird automatisch ganzheitlich entgiftet.
- Einläufe und abführende Mittel wie Glaubersalz und frisch gepresster Sellerie Saft gehören dazu.
- Zitronenwasser, mindestens zwei Liter pro Tag, ist sehr hilfreich beim Entgiften.
- Spaziergänge an der frischen Luft und Sonnenschein sind empfehlenswert.
- Eine Entgiftung kann milde verlaufen oder stark sein, jedoch gilt es, auf seinen Körper zu hören und notfalls muss man die Entgiftung abmildern oder komplett abbrechen mit etwas Gekochtem.
- Was über Jahrzehnte hinweg angesammelt wurde, kann nicht von heute auf morgen ausgeschieden werden

Fazit: Eine Entgiftung kann gefährlich werden, wenn man unüberlegt und unerfahren ist und diese dann durchführt. Das sicherste ist immer auf seinen Körper zu hören und einen im Fasten erfahrenen und Rohköstler zu Hilfe zu bitten.



Johann Schrainer
lebt seit 2017 bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Immer wieder bekam er Impulse, er solle sich mit Gesundheit bewusst beschäftigen. Da Ernährung eine Schlüsselrolle bei der Gesundheit spielt, hat er angefangen sich intensiver damit auseinanderzusetzen. Mittlerweile ist auch das interessante Thema Wasser dazugekommen.

Fastenseminare in unseren Ashrams

Heil- und Reinigungsfasten Intensiv
Bad Meinberg, 10.–19.2.23, 10.–19.3.23
Ein ausgeklügeltes Programm um zu entschlacken: Fasten mit Säften und Gemüsebrühen, Reinigungskräuter oder -tees. 2 Saunabesuche, 2 Ayurveda Massagen, täglich 2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Dein ganzes System wird erneuert, die Haut gereinigt, die Verdauung vorzüglich, deine Augen strahlen, du bist aufgeladen mit neuer Energie und Positivität.
Ab 715 € pro Person für 9 Übernachtungen

Fit in den Frühling – Entschlacken mit Ayurveda Fasten
Nordsee, 16.–21.4.23
Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden bereichern unseren Tagesablauf.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Heil- und Reinigungsfasten
Westerwald 26.–31.3.23
Der Körper ist auf Nahrungsenthaltung eingestellt und reagiert mit Gesundheit. Fasten entlastet, entschlackt und reinigt den Organismus. In Begleitung von erfahrenen Fastenleitern wirst du dich nicht nur über eine schönere Haut und schlankere Figur freuen, sondern auch Fastenkrisen zu überstehen lernen. Hinterher wirst du dich rundum wohl und glücklich fühlen.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen



Bericht:

Zaubermondkreis

Das Buch der Schatten

von Tara Devi Anja Schiebold

Vor einem halben Jahr haben wir - Kamala Devi, Kumari und ich - den Zaubermondkreis als Austauschplattform für Frauen gegründet. Alle zwei Wochen treffen wir uns online. Die Idee entstand nach der Zeit des letzten Lockdowns, als die Menschen durch Social Distancing gezwungen waren, in Trennung zu gehen.

Meine Mitleiterinnen Kamala Devi und Kumari sind beide Yogalehrerinnen und haben Coaching Erfahrung. Mit dem Zaubermondkreis haben wir eine Oase inmitten der Zeiten von Verunsicherung und Unruhen geschaffen. Veranstaltungen wie diese sind ein kleiner Beitrag dazu, Menschen zu helfen, mit den äußeren Gegebenheiten besser zurechtzukommen und sie genau dort abzuholen, wo sie gerade stehen. Frauen können aus ihren Wohnzimmern, auch bequem mit Kind im Arm und Katze im Hintergrund, zuschalten und teilhaben. Die Teilnahme ist kostenlos und die Abende sind bewusst so aufgebaut, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Wichtig ist für mich zudem, dass es bei uns eine ausgewogene Mischung aus frauenspezifischen, spirituellen und auch gesellschaftlichen Themen gibt. Persönlicher Austausch, Selbsterfahrung sowie Techniken der Entspannung runden unsere Treffen ab, sodass in jedem Fall auch immer ein Erholungseffekt für die Teilnehmerinnen mit dabei ist.
Im Yoga lernen wir unseren Umgang mit dem Außen zu verbessern indem wir unser Inneres Aufräumen, die Ansprüche an das Äußere reduzieren und uns durch Yoga Techniken so weit in Harmonie bringen, dass wir von äußeren Umständen nicht mehr so abhängig sind. Im Reclaiming Schamanismus, der dank Kamala Devi viele unsere Abende bereichern darf, gibt es ebenfalls viele Techniken, die uns gerade in schwierigen Zeiten helfen können, uns immer wieder in Harmonie zu bringen. Heute stellen wir euch das „Buch der Schatten vor". Es ist eine hilfreiche Methode zur Entdeckung des eigenen Selbst.

Was ist ein Buch der Schatten?

Das Buch der Schatten ist dein persönliches spirituelles Tagebuch. Anders als ein herkömmliches spirituelles Tagebuch schreibst du nicht ausschließlich deine spirituelle Praxis hinein, also wie viel Pranayama, Hatha Yoga und Meditation du am Tag gemacht hast, sondern auch deine Erkenntnisse und mystischen Erfahrungen während und nach der Zeit des Praktizierens. So erlangst du immer mehr Erkenntnisse über dich selbst und auch darüber, wie deine Praxis für dich funktioniert.

Was haben „Schatten" mit einem Tagebuch zu tun?

Mit „Schatten" ist in diesem Zusammenhang alles gemeint, was im Verborgenen, im Unbewussten liegt. Das Licht steht hier für alles, was uns über uns selbst bekannt ist. Das Buch der Schatten ist also ein Hilfsmittel, um Unbewusstes sichtbar zu machen. Auch Persönlichkeitsanteile, die uns bislang verborgen geblieben sind, können ans Licht gebracht und somit auch bearbeitet werden.

Was kann ich in mein Buch der Schatten schreiben?

Tiefe Erkenntnisse, Ereignisse, die dir im Leben immer wieder begegnen (sogenannte Spiralen), Träume, Visionen, Synchronizitäten sowie Eindrücke aus Büchern und Filmen können in deinem Buch der Schatten Platz finden. Wenn ein Eindruck aus unserer Intuition kommt, dann haben wir oft vorher dieses eine, ganz bestimmte, schwer zu definierende Gefühl. Und wir alle haben das schon mal erlebt: Wir denken an eine Freundin und sie ruft einen Augenblick später an, plötzlich haben wir Bilder von einem alten Bekannten in unserem Kopf und schon begegnet er uns durch Zufall auf der Straße oder auch Vorahnungen, wenn sich ein Bauchgefühl einstellt und plötzlich nimmt der Tag eine abrupte Wende.

Wie arbeite ich mit meinem Buch der Schatten?

Schreib' alle Begebenheiten auf, bei denen sich vorher deine Intuition gemeldet hat. Häufig meldet sich das Bauchgefühl in Form eines Gedankens oder tatsächlich einem Gefühl im Bauch und sowie der Gedanke gedacht ist, verschwindet er wieder ins Unbewusste. Hältst du ihn nicht fest, dann ist er für immer verloren. Wenn du beginnst, Ereignisse aufzuschreiben, dann kannst du deinen Geist darauf schulen, in Zukunft genauer darauf zu achten. Wichtig kann für dich tatsächlich auch noch sein aufzuschreiben, wann du welche Eingebungen hattest. Wie war dein Sadhana (spirituelle Praxis) zu dieser Zeit? Was hast du gegessen? Zu welcher Tageszeit hat das Ereignis stattgefunden? Wie hat sich deine Intuition gemeldet? War es eher ein Gedanke oder ein Gefühl? Wenn du magst, kannst du auch Visionen aus Meditation, Träumen und Präkognitionen in unterschiedlichen Farben oder in unterschiedliche Bücher schreiben, um die Übersichtlichkeit zu bewahren.
Du bekommst mit dem Buch der Schatten Zugang zu Informationen über dich selbst, deine Mitmenschen und auch Informationen aus dem Feld, das dich umgibt. Du kannst immer wieder darin lesen, dich besser kennenlernen und sehen, wie du dich weiterentwickelt hast. Vermutlich werden uns die vielen gesellschaftlichen und politischen Themen der letzten Monate und Jahre wohl noch eine Weile begleiten. Und vieles in der Welt können wir nicht so beeinflussen, wie wir uns das manchmal wünschen würden. Umso besser, dass wir uns austauschen und bestärken und weiter in Verbindung gehen und uns regelmäßig gegenseitig daran erinnern, wer wir in unserem Innersten wirklich sind – göttliche, wunderbare Wesen. ■

Hast du selber schon Erfahrungen mit einem Buch der Schatten gemacht? Wenn du uns das mitteilen möchtest oder in den Zaubermondkreis Newsletter aufgenommen werden willst, dann schreib uns eine Mail unter:

e-learning@yoga-vidya.de.





Tara Devi Anja Schiebold
ist Yogalehrerin, spirituelle Lebensberaterin und ausgebildet in Hypnose. Insbesondere die Entdeckung von Trancezuständen ist ihre große Leidenschaft.

In Trancezuständen ist es wunderbar möglich, sich wieder mit seiner Intuition zu verbinden und die eigenen Ressourcen zu stärken. In der Yogatherapie Bad Meinberg hat Tara Devi ein entsprechendes Angebot geschaffen.

Der Zaubermondkreis findet alle 14 Tage (immer in geraden Kalenderwochen) donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr statt. Wenn du mit dabei sein möchtest, dann schreibe gerne eine Mail an: **e-learning@yoga-vidya.de**

Kumari links, Tara Devi Mitte, Kamala Devi rechts





YOGA
Zwischenmenschliches
und Zwischenmenschliches

von Neeta Hingorani

Mache dir ein Konzept, bevor du einen Aufsatz schreibst. Sonst verzettelst du dich. Und am Ende kommt ein riesiges Wirr Warr dabei heraus.

So wie ein Fluss, der nicht sauber in den Ozean mündet, sondern ein weites Delta erzeugt und einen verwirrten Leser hinterlässt. Ich habe mir ein paar Notizen gemacht, einen vagen rosa-roten Faden zurechtgelegt. Aber mehr nicht. Mal sehen, ob ein Artikel entsteht. Ob es aus der Quelle fließt und wohin das Wasser strömen mag.

Die Quelle im Allgäu unter der Kirche hundert Meter vom Yoga Vidya Ashram ist versiegt. Es hat hier kaum geregnet. Das Grundwasser ist abgesunken. Das wissen wir von den Einheimischen, denen wir bei unseren täglichen Exkursionen vom Ashram zur Kirche begegnen- in unserer Freizeit, wenn wir nicht aus der Bhagavad Gita rezitieren oder Hatha Yoga (körperorientierter Teil des Yoga) praktizieren und so gut es uns möglich ist, zusammen mit den anderen schweigen.

Driften wir schon ab? Nein, dies ist lediglich zu Unterhaltungszwecken, ein Aufhänger, der Rahmen, in den der Artikel eingebettet werden soll. Denn während dieser Woche im semi-Schweige-Retreat dreht es sich mal wieder wie so oft im Kopf wie in einer Waschmaschine während des Hauptspülgangs. Der *Antahkarana* (Geist) läuft auf Hochtouren. Alles zur Kenntnis nehmen, weiter praktizieren und sich selbst weder verurteilen noch zu ernst nehmen für das, was sich im Inneren abspielt. Es erfordert ein Maß an Disziplin, Selbstkontrolle, Selbstfürsorge sowie Geduld, Rücksichtnahme und Hingabe, um im Lot zu bleiben. Dafür sind wir hier, im Ashram und auf Erden. Und natürlich wegen des Spaßfaktors, der Freude und Glückseligkeit. Mal dominiert dieses mal jenes.

YOGA UND DER UMGANG MIT SICH UND ANDEREN. EIN WIDERSPRUCH IN SICH?

Yoga bedeutet Einheit. Eins. Nicht zwei. Nicht dual. Für einen wahren Yogi gibt es keine Trennung, kein Ich und Du, Du und Ich. Innen und Außen, Außen und Innen. Alles eine Suppe. Elios (Vedanta Academy) bringt es auf den Punkt. Liebe deinen Nächsten als dich selbst. Nicht wie dich selbst. Als dich selbst. Eine kleine Präposition und doch ein himmelweiter Unterschied. Was siehst du, wenn du das Gegenüber anschaust? Einen Mann, eine Frau, einen Fremden, einen Freund, ein Kind, ein Tier, ein Auto, eine Blume, einen Stein oder in erster Linie dein Spiegelbild?
Ist es das, was wir letztendlich suchen? In allem nur das Eine sehen, um dann völlig in dem Einen aufzugehen? Das Objektiv scharf stellen? Die Doppelbilder loswerden? Den psychologischen Apparat transzendieren? Bis nur das Eine übrig bleibt? *Sat Chit Ananda* (Sein-Wissen-Glückseligkeit). Ist das Yoga? Die Frage bezüglich des Umgangs mit sich selbst und (den scheinbar) anderen stellt sich hier nicht mehr. Er ist spontan, mühelos und natürlich. So, wie es der Moment erfordert. Im Kopf nur praktische Gedanken oder Ruhe. Keine Quälgeister, keine Dämonen, keine Angst. Wovor auch?

RAJA YOGA

Angst, Unruhe, Grübeleien - Zeichen dafür, dass wir in einem Bewusstseinszustand der Trennung leben? Doppelbilder sehen? Ich und Du, Du und Ich. Verloren, immer auf der Suche, immer auf der Hut mit den entsprechenden Gedanken.

Der achtgliedrige Pfad von Patanjali ist eine Anleitung, dieses Dasein zu transzendieren und einzutauchen in neue Bewusstseinsebenen, in denen psychologische, trennende Gedanken immer weniger werden bis hin zur totalen Verschmelzung.

Dieser vor rund 2000 Jahren beschriebene Weg beginnt mit den *Yamas* und *Niyamas*. Der Umgang mit sich und den anderen. Nachzulesen in den Yogasutras von Patanjali. Heutzutage für jedermann erhältlich. Längst vorbei sind die Zeiten, in denen nur eine geistliche Minderheit und auserwählte Schüler Zugang zu den heiligen Schriften hatten. An Literatur mangelt es wahrlich nicht. An unserer Qualifikation schon eher.

SICH QUALIFIZIEREN

Auch hier brauchen wir das Rad nicht neu zu erfinden. Es ist alles ausgearbeitet. Die Yogawege sind bekannt. *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Ynana Yoga*, *Raja Yoga* und *Hatha Yoga*. Alles nachzulesen, in den Schriften, im Internet. Lassen wir uns ein und schauen, was passiert. Im Umgang mit uns selbst und den anderen.

GRENZEN WAHRNEHMEN

Wirst du dir deiner eigenen Grenzen bewusst, kannst du dem anderen schwerlich seine verübeln. Wir sitzen alle im gleichen Boot. Jeder mit seinen Ecken und Kanten. Heute quälen mich Gedanken, morgen dich. In jedem menschlichen Körper steckt Weisheit und Dummheit. Den Karren kriegen wir nur gemeinsam aus dem Schlamm. Mal zieht der eine, mal der andere, lernen kann jeder von jedem. Und meistens müssen wir alleine durch.

DAS, WAS MEINE UMWELT MICH LEHRT, TAGEIN, TAGAUS:

Urteile nicht. Überlege dir gut, was du sagst. Lese Wünsche von den Lippen ab und nimm dir Zeit für dich. Mische dich nicht ein und halte dich nicht raus. Biete Hilfe an, aber dränge dich nicht auf. Ziehe klare Grenzen und wachse über sie hinaus. Gebe und nehme, lebe und lasse leben. Nimm Anteil und bleibe unberührt. Opfere dich auf und lasse dich nicht benutzen. Diene, aber unterwerfe dich nicht. Schlafe eine Nacht über Konflikte. Nimm alles ernst, bewerte nichts über. Schaue nach rechts und links und verliere dich auch mal. Sammle dich wieder ein und richte dich auf. Nimm dich nicht so wichtig, aber vernachlässige dich nicht. Nimm dankend entgegen und erwarte nichts. Habe ein offenes Ohr und schließe es. Halte eine Hand und lasse sie gehen. Genieße aber besitze nicht. Widme dem Göttlichen alles und respektiere den Masterplan. Vertraue und bitte um Führung, wenn nichts mehr geht.

Unsere Mitmenschen sind wahre Vorbilder. Ohne sie wären wir nicht die, die wir sind und diejenigen, die wir werden können. Und eines Tages wissen wir vielleicht nicht mehr, was ist Außen und was Innen. Vielleicht fließt nicht jeder Fluss schnurstracks in den Ozean. Manche Flüsse bilden Deltas und nähern sich etwas langsamer dem großen Meer. ■

Nachtrag

„Ein Szenario aus dem letzten Winter. Es ist kalt. Ein Mitarbeiter in einem Schnellrestaurant bietet einem ungeimpften Gast trotz des 2G-Lockdowns eine heiße Tasse Tee während der Wartezeit an."



Neeta Hingorani
geboren und aufgewachsen in Norddeutschland, bei Bremen. Studium der Anglistik und Geographie in Heidelberg. Langjährige Erfahrung als Gymnasiallehrerin (Englisch, Erdkunde bilingual). Zertifizierte Yoga- und Pilateslehrerin. Vertraut mit der indischen Kultur. Derzeitiger beruflicher Schwerpunkt: Präventive Gesundheitsförderung durch Yoga und Pilates.



Deine eigene INNERE GESCHICHTE

von Sundari Lena Kuhlmann

Wann ging es Dir das letzte Mal so richtig, richtig gut? Körperliches Wohlbefinden, spirituelle Erfüllung, psychisch-emotionale Balance und einfach ein Gefühl von alles stimmt so, wie es ist.

Ich wünsche dir sehr, dass es gerade jetzt so ist. Viele Menschen aber kennen dieses Gefühl schon lange nicht mehr. Irgendwas scheint immer wieder in Dysbalance zu sein. Um das Greifen zu können, sprechen wir Menschen von Symptomen. Das können zum Beispiel körperliche Schmerzen oder Dysfunktionen sein, quälende Gedanken oder starke Emotionen. Und mit diesen Symptomen geht es dann häufig zum Arzt.

Der Mensch ist ein Gesamtsystem

In unserem heutig herrschenden Spezialistentum haben sich die Bereiche, die für das Wohlbefinden eines Menschen wichtig sind, immer weiter ausdifferenziert. Wenn du etwas mit dem Magen hast, gehst du zum Gastroenterologen. Wenn es um die Haut geht, zum Dermatologen. Wenn es um das Herz geht, zum Kardiologen. Und wenn es um die Stimmung und Zufriedenheit geht, zum Psychologen. Das tiefe Wissen, das diese Spezialisten haben, ist ein großes Geschenk für die Menschheit. Und doch hat diese Spezialisierung auch einen Nachteil: Diese Trennung des Menschen in einzelne Abschnitte ist künstlich und wenig förderlich. Denn im Menschen findet diese so nicht statt. Der Mensch ist ein Gesamtsystem, in dem alles mit allem zusammenhängt und alles mit allem kommuniziert.

Zur Veranschaulichung hier ein Beispiel: Die Wahrnehmung einer Situation (über die Sinne) führt zu Gedankengängen (im Gehirn), bei denen die Situation mittels vorhandener Erfahrungen (im Unterbewusstsein) bewertet wird, die dann wiederum Emotionen auslösen, die eine Energie und Chemie (im ganzen Körper) kreieren und ebenso ein Gefühl im Körper (Nervensystem, Organe, Muskeln, Gelenke, ...). Je nachdem, wo dieses Gefühl im Körper sitzt, bewirkt dieses wiederum die Funktion des dort liegenden Organs, Muskels, Gelenks, des Nervensystems und/oder anderer Körperteile.

Das kann im Übrigen förderlich, neutral oder auch nicht förderlich sein. Doch in den ersten beiden Fällen wird meist keine Hilfe oder Heilung gesucht. Wenn sich zum Beispiel das Glück im Körper verteilt, ist das ein schönes Gefühl und ebenso förderlich für den Körper als Ganzes sowie in seinen Teilen. Hat es eine nicht förderliche Wirkung, kann es jede Form körperlicher Symptome auslösen. Passiert dieser Vorgang sogar regelmäßig und wird das entstehende Gefühl auch noch unterdrückt, kann es zu chronischen Symptomen kommen.

Urgrund einer Dysfunktion

Hat also jemand ein schmerzendes Knie, genügt es nicht, dieses zu operieren. So wird nur das Symptom behandelt. Bei chronischen Schmerzen kann dies eine durchaus förderliche Maßnahme sein, aber eben nur eine (von anderen). Ebenso wichtig ist es, dem Auslöser, dem Urgrund dieser Dysfunktion auf den Grund zu gehen. Dies ist meist zu finden in der oben dargestellten Kette von innerer Kommunikation. Eventuell gibt es im Außen eine Situation, die verändert werden sollte. Oder aber die Gedanken und die Bewertung dieser dürfen überprüft werden. Vielleicht gibt es auch eine Prägung (eine vergangene Erfahrung) anzuschauen und bewusst zu machen. Oder es darf gelernt werden, Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen. Oder aber es gibt noch weitere Punkte – das menschliche System ist immer wieder neu und individuell.

Wo auch immer der Urgrund liegt, in vielen Fällen ist dieser nicht nur im Symptom zu finden. Die moderne Medizin ist eine tolle Errungenschaft, um Symptome zu behandeln. Und wenn diese da sind, sollte das auch unbedingt getan werden. Doch werden rein die Symptome betrachtet, statt den Urgrund in der Tiefe zu erkunden, bleibt dieser bestehen und kann sich sogar auch ein anderes Symptom suchen, in dem er sich zeigt.



Die innere Weisheit

Zum Erkennen dieses Urgrunds kann das Yoga eine wunderbare Möglichkeit sein. Beim Yoga geht es um die Innenschau. In den einzelnen *Asanas* werden immer andere Körperbereiche in den Fokus genommen. Durch diesen Fokus und die grundlegende Entspannung, die dabei entsteht, können sich innere Wahrnehmungen und Weisheiten zeigen. Manche Menschen üben eine Asana und haben danach plötzlich ein tiefes, inneres Wissen, warum sie Hüftschmerzen haben. Andere üben eine *Asanas* und erleben ein Gefühl der inneren Lösung oder des inneren Verrückens. Als würde sich etwas auflösen oder an den richtigen Platz wandern, irgendwo tief im Innen ohne genauen Ort. Unabhängig davon, ob der Geist versteht, was dies genau ist, können sich auch so Spannungen und Dysfunktionen legen. Wieder andere üben eine *Asanas* und lokalisieren den Urgrund ihres Kopfschmerzes plötzlich im großen Zeh. Und noch andere üben eine *Asanas* und spüren plötzlich eine tiefe Trauer. Ganz ohne Auslöser wird eine Trauer im Innen frei und möchte sich mit Tränen ausdrücken. Auch hier kann sich ohne konkreten geistigen Bezug eine Spannung oder Dysfunktion legen. Und dies sind nur ein paar Beispiele von all dem, was das innere System und die innere Weisheit preisgeben kann.

Hat all das nicht auch eine Schönheit und Faszination in sich? Wie wunderbar komplex und tiefgründig der Mensch ist und wie intelligent und weise der Körper. Innere Prozesse sind so verschieden, wie es Menschen auf der Welt gibt. Und das ist auch wichtig so, denn niemand außer du selbst kann dir deine innere Wahrheit über dich erzählen. Und übrigens: Manchmal macht es auch total Sinn, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Doch vielleicht kann dir das Yoga üben ein unterstützender Begleiter im Schreiben und Umschreiben Deiner eigenen inneren Geschichte sein. ■



Sundari Lena Kuhlmann
geht es stets um die innere Freiheit. Bei sich und ihren Klient/innen. Sundari Lena ist psychologische Yogatherapeutin Yoga Vidya BM, Emotionscoach, Kommunikationsstrategin und Yogalehrerin. All das ist zu erleben in Einzelsitzungen bei ihr sowie in der Ausbildung psychologische Yogatherapie, die Sundari Lena gemeinsam mit Shivakami in Bad Meinberg unterrichtet. Wenn du mit Sundari Lena Kontakt aufnehmen möchtest, schreib einfach an **lenakuhlmann@gmx.de.**

Seminare

Mantra & Yogatherapie: guten Umgang mit Emotionen finden mit Sundari und Pranavi Deventer
Bad Meinberg, 16.–18.6.23
Du erlebst, wie du gut mit deinen Emotionen – auch mit den starken und schweren – umgehen kannst und wie Mantras dich unterstützen. Dafür verbinden die Seminarleiterinnen das Wissen der psychologischen Yogatherapie und des Mantrayoga. Es gibt intensive Praxis und direktes Erleben. Gleichzeitig lernst du, wie du zuhause selbst die Techniken anwenden kannst.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mantras therapeutisch in Yogaunterricht und Beratung mit Sundari und Pranavi Deventer
Bad Meinberg, 23.–28.7.23
Du liebst Mantras, hast ihre heilenden Wirkungen schon erfahren und möchtest sie gezielt therapeutisch im Yogaunterricht und in Beratungen einsetzen? Dann ist diese Weiterbildung genau das richtige für dich – eine Verbindung von moderner psychologischer Yogatherapie und des bewährten Mantra-Yoga.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Ausbildung – Yoga und Ayurveda in der psychologischen Anwendung mit Sundari und Raphael Mousa
Bad Meinberg 6.–11.8.23
Du möchtest tiefer in die Lehren und Praktiken der Yoga- und Ayurveda-Traditionen zu Themen wie Psyche, Leid und Heilung eintauchen? Dann ist diese Ausbildung genau das Richtige für dich!
Ab 440 € pro Person für 5 Übernachtungen



Die verbissene Leichtigkeit *des Seins*



von Shankari Susanne Hill

Wie Humor und Musik zu einem liebevollen Umgang mit sich und anderen beitragen können

Kennst du das eigentlich auch?

Du strebst nach Ruhe, Ausgeglichenheit und Leichtigkeit. Doch die Situation, in der du dich gerade befindest, fühlt sich wie das komplette Gegenteil an. Und je mehr du dich bemühst, sie in die gewollte Richtung zu verändern, je mehr du nach all den lichten Dingen strebst, dich anstrengst, dich zusammenreißt und disziplinierst, desto weniger gelingt es dir. Dadurch wirst du noch unzufriedener, bemühst dich noch mehr und fängst an, dich selbst runterzumachen, weil es dir nicht gelingt. Ein ewiger Teufelskreis.

Ich weiß genau, wovon ich spreche. Ich bin von Natur aus ehrgeizig, perfektionistisch veranlagt und möchte mich – und zum Leidwesen meines Liebsten oft genug auch ihn - ständig verbessern und optimieren. Daran ist erst mal auch gar nichts verkehrt. Selbst die Natur strebt immer wieder nach einer evolutionären Verbesserung und Weiterentwicklung. Dennoch geht mir da schnell mal die Leichtigkeit flöten und alles bekommt einen verbissenen Unterton. Das ist ganz schön anstrengend. Oft fühle ich mich dann unter Druck, manchmal sogar regelrecht gestresst und lasse all dies unfairerweise an meiner Umwelt aus.

In solchen Momenten ist dann nix mit *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit), sondern oft ganz viel *Satya* (Wahrheit). Und die kann, wie jeder weiß, auch ziemlich wehtun.

Ethische Verhaltensregeln

Die Yamas und *Niyamas* nach Patanjali - ethische Verhaltensregeln für einen besseren Umgang mit sich und anderen - sind da ein spannender Ansatzpunkt. Ein bisschen wie die zehn Gebote, aber doch irgendwie leichter nachzuvollziehen für jemanden wie mich, die sich mittlerweile im und mit Yoga sehr Zuhause fühlt.

Aber was tun, wenn selbst diese einfachen „Benimm-Regeln" nicht immer und überall helfen? Verbissen weiter üben? Wieder von vorne anfangen? Frustriert aufgeben und sich andere Regeln suchen? Oder gibt es noch zusätzliche, vielleicht auch zugänglichere Mittel, die einen liebevollen Umgang mit sich und anderen unterstützen können?

Für mich ist das eindeutig die Musik. Und der Humor. Wenn dann noch beides zusammenkommt, umso besser.

Und mit Humor meine ich jetzt nicht die gängige Vorstellung von Witze erzählen und die Jetzt-sei-doch-mal-lustig-Nummer, die schon manch einen vergrault und erst recht zum Lachen in den Keller geschickt hat. Humor in seiner ursprünglichen Bedeutung ist das „Im-Fluss-sein" und das Annehmen von allem, was ist. Das können ebenso lustige und leichte wie traurige Momente sein. Oder ein kurzer, aber heilsamer Wutausbruch.

Wenn es mir in solchen Momenten gelingt, mit mir selbst liebevoll umzugehen, mich so anzunehmen, wie ich in dem Moment bin und dies nicht zu unterdrücken, dann kommt die Leichtigkeit des Seins oft von ganz allein. Und auch der Umgang mit anderen wird wahrhaftig yogisch. *Svadhyaya*, Selbstreflexion, ist da das Stichwort. Wenn ich auch mal über mich selbst lachen kann, habe ich den Schritt geschafft, der essenziell ist: den Perspektivwechsel. Ich habe emotionalen Abstand zu den eigenen Befindlichkeiten hergestellt, kann mich und meine Umwelt auf eine andere Weise betrachten und so meine Gefühle auch besser annehmen und kommunizieren. Außerdem trägt das gemeinsame Lachen wie nichts anderes zu einem liebevollen Umgang bei. Durch zusammen erlebte Fröhlichkeit und Ausgelassenheit entsteht eine Verbindung untereinander, ein Miteinander, eine Gemeinschaft. Und das auf einer sehr vertrauten Ebene.

Berührung durch Musik und Klang

Auch Musik und Klang können eine wertvolle Unterstützung sein, denn sie berühren auf eine ganz andere, aber sehr direkte Weise unser Herz und unsere Seele. Beides spricht unsere Gefühle an, und die sind wiederum ein zentraler Aspekt im Kontakt mit sich und anderen. Einfacher gesagt: Wenn es mir gut geht, bin ich auch viel besser im Austausch mit anderen Menschen. Je mehr ich weiß, was ich brauche, damit es mir gut geht, umso besser. Musik kann unsere Stimmung immens beeinflussen und damit gezielt unterstützen. Das kann im Yoga schon das einfache Chanten von Mantras sein. Mantras tragen eine ganz bestimmte Energie in sich und rühren gewisse Aspekte in uns an. Wenn ich z.B. bewusst und regelmäßig das *Maha Mantra* (Hare Krishna) singe, fördere ich den freudvollen, liebevollen Teil meines Selbst. Dies wiederum wirkt sich auf das Miteinander mit meinem Umfeld aus. Wenn ich das Ganze dann noch in Gemeinschaft tue, hat dies einen viel größeren, direkteren Effekt auf uns alle. Nichts verbindet uns so schnell und unkompliziert wie das gemeinsame Singen. In diesen Momenten ist es dann egal, wer ich bin, was ich habe und ob ich mich gut mit meinem Nachbarn verstehe. Beim gemeinsamen Singen können wir einen echten Augenblick des Eins-seins erleben. Und dieser besondere Moment fördert den liebevollen Umgang enorm.

Das letzte Mal habe ich das ganz bewusst beim 17. Yoga Vidya Musikfestival erlebt, das dieses Jahr endlich wieder live stattgefunden hat. Ob in den Yogastunden mit Musik, wo zusammen achtsam praktiziert wird, oder in einem der Workshops. Vor allem aber in den Konzerten, beim Singen und Tanzen, wenn ein gemeinsamer Klang, eine gemeinsame Energie entsteht und man sich dadurch automatisch achtsamer, bewusster und somit auch liebevoller verhält.

Sicherlich gibt es noch viele andere Mittel, die den Umgang mit sich und den anderen gezielt unterstützen können. Vielleicht hast du da was ganz anderes. Und wenn es für dich funktioniert - wunderbar! Die Hauptsache ist doch, dass wir bewusst genug agieren, immer wieder reflektieren und letztendlich wissen, was wir tun und manchmal vielleicht lieber auch lassen sollten. So kann auf Dauer eine Leichtigkeit entstehen, die ganz und gar nicht verbissen ist. ■





Shankari Susanne Hill
arbeitet als Musikerin, Musikpädagogin, Yogalehrerin (BYV/Yin Yoga) und Seminarleiterin. Sie war jahrelang für die Eckart von Hirschhausen Stiftung HUMOR HILFT HEILEN als Humortrainerin und Klinikclownin tätig. Shankari liebt es, ihre Begeisterung für Musik, Mantras und Yoga auf eine humorvolle und herzöffnende Art und Weise mit anderen Menschen zu teilen. Seit letztem Jahr hat sie die Organisation des Yoga Vidya Musikfestivals übernommen. Infos: forheartnsoul.com

Mantra-Konzerte mit Shankari

So 8.1. 13:30 – 14:30 Uhr
Sa 4.3. 18:45 – 19:45 Uhr
So 9.4. 12:30 – 13:30 Uhr
Sa 6.5. 18:45 – 19:45 Uhr
Sa 3.6. 18:45 – 19:45 Uhr

Das Yoga Musik Festival findet vom 18.5.–21.5.23 statt



Naturrituale, Erdheilung und Naturschutz

von Satyadevi Bretz

Naturrituale, Erdheilung und Naturschutz sind 3 prägnante Begriffe, die schon einzeln einen hohen Stellenwert haben und über die es viel zu schreiben gibt. Doch möchte ich gern in diesem Beitrag aufführen, wie die 3 Kraftworte miteinander kohärieren und ein wahrer Schatz in ihrer Vereinigung sind.

Rituale in der Natur

Rituale in der Natur eröffnen dir eine höhere Dimension in die Naturreiche aber auch zu dir selbst und der großen Universumseele. Rituale können sehr klein, kurz, doch mit besonderen Herzensthemen ausgeführt werden. Bis hin zu ganz großen Ritualen, bei denen mehrere Menschen und Wesen mit einbezogen werden. Es gibt da keine Grenzen.

Ein Naturritual kann schon sein, wenn ich mich an einen Bach oder Fluss setze, ins Wasser schaue und mir vorstelle, dass alle kreisenden Gedanken, die ich vielleicht momentan habe, wegfließen. Ruhe und Klarheit entstehen in mir.

Auch eine Gehmeditation in der Natur ist ein Ritual. Du gehst langsam und achtsam durch die Natur, lauschst den Geräuschen, beobachtest die Formen und Farben der Natur, aber auch das gegenwärtige Geschehen.

Erdheilung für mehr Harmonie in der Welt

Wenn wir immer tiefer in der Naturmagie ankommen, kann es sein, dass wir den Wunsch verspüren, in der Natur größere Rituale auszuführen und vielleicht mit der Intention für mehr Weltfrieden. Dann ist es ganz natürlich, dass immer mehr Feinstoffwesen auf uns aufmerksam werden, sie uns mehr und mehr an die Hand nehmen und mit uns sogar zusammenarbeiten.

Wenn deine Intuition erwacht, kannst du immer öfter Eingebungen bekommen, an welchem Ort und zu welcher Zeit z.B. eine Erdheilung angesagt ist.

Du kannst dich bewusst entscheiden, dich als Erdheiler/in zur Verfügung zu stellen.

Es ist ein natürliches Bedürfnis, je mehr du dich mit Mutter Erde verbindest, sie siehst, fühlst, riechst, ihre Zusammenhänge immer mehr erkennst, der Wunsch aufsteigt, sie gut zu behandeln und ihr sogar zu dienen.

Umweltschutz-Ein wichtiger Teil der Erdheilung

Das fängt schon mit der Mülltrennung an. Du kannst schauen, dass du z.B. mehr Gemüse- und Obstsorten aus der Region oder Nachbarländern kaufst und nicht mehr aus China oder Amerika. Ich habe mich vor Kurzem beobachtet, dass ich eine Avocado wieder zurückgelegt habe, weil sie aus Chile kam.

Die ganzen Transporte tragen zur Umweltverschmutzung bei. So auch die Schnittblumen. Die meisten unserer Blumen in unseren Supermärkten kommen aus Afrika. Täglich fliegen mehrere sogenannte Blumenflugzeuge hin und her nach Europa und auch nach Deutschland, nur damit wir ein kurzes Glücksgefühl haben. Aber was da für eine große Leidenskette dranhängt, ist vielen nicht bewusst. Die Blumen werden mit Pestiziden eingesprüht und das gelangt wiederum in die afrikanischen großen Seen, die dadurch verschmutzt werden. Menschen und Kinder werden in Afrika oft nicht sehr fair behandelt. Dann kommt noch die momentane Wasserknappheit dazu. Unmengen an Wasser werden für die Blumen gebraucht.

Wenn Menschen viel Fleisch und Milchprodukte konsumieren, tragen sie erheblich zu Zerstörung und Ausbeutung unseres Planeten bei.

Habe ich nur so viele Sachen bei mir zu Hause, die ich wirklich brauche? Menschen haben oft die Angewohnheit zu sammeln. Andere freuen sich vielleicht über die Dinge, die wir haben und würden sie evtl. mehr gebrauchen.

Wir wollen alle glücklich und zufrieden sein. Wie erreichen wir das? Das ist eine Frage, die wir uns immer wieder stellen sollten. Unser Handeln in der Welt ist dabei grundlegend entscheidend.



Wir sind alle miteinander verbunden

Naturrituale öffnen unser Herz und lassen uns sensibler werden. Wir erkennen eine alldurchdringende Kraft, die durch jede Pflanze, durch jedes Tier und durch jeden Menschen strömt. Alles ist belebt. Alles pulsiert in dieser großen Schöpfungsentfaltungsexpansion. In der Natur gibt es verschiedene Energiequalitäten. Es kann schon ein Ritual sein, wenn wir uns auf diese Qualitäten einstimmen und schauen, was sie mit uns machen. Im Schamanismus öffnet man den heiligen Raum. Wir rufen so die Allgegenwart an oder den Hüter des Platzes und bitten z.B. um gute Führung. Wir könnten fragen, was ich Gutes für diesen Ort tun kann. Und so wird hier ein Naturritual zu einer Erdheilung. Und die Erdheilung zum Naturschutz, weil wir durch unsere eigene Sensibilität und Achtsamkeit automatisch die Natur mehr schützen.

Nur ein ganzheitlicher Schamanismus kann dauerhaften Frieden auf unserem Planeten gewährleisten. Die Dinge, die wir täglich tun, sollten zum Wohle aller beitragen. Und selbst wenn wir denken, dass wir jetzt nur für uns sorgen, tun wir dies mit der Einstellung, dass wir es für andere tun, da sie von unserem Wohlergehen und unserer Positivität, die aus unserer Eigenumsorgung resultiert, mit profitieren. ■





Satyadevi Bretz
verhilft in ihren Klangyogastunden und Klangreisen Menschen, ihr Innerstes zu spüren. In ihren Natur-Workshops, Seminaren und Ausbildungen kannst du dich auf mystische Weise verzaubern lassen. Satyadevis besondere Fähigkeit ist es, Menschen zu tiefen spirituellen Erfahrungen zu führen.

Lichtarbeit und Schamanismus mit Satyadevi

Akasha Chronik
Bad Meinberg, 13.–15.1.23
Viele Mythen weben sich um die Akasha Chronik. Es ist ihr Geheimnis, dass sie mit ALLEM verwoben ist. Alles was war, alles was ist und sein wird, ist in ihr verborgen. Akasha kommt aus dem Sanskrit und heißt Äther. Mit Yoga- und schamanischen Techniken wollen wir Zugang zu dieser feinen Ebene bekommen und etwas über unser Leben erfahren.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Lichtarbeit mit deinen Händen
Bad Meinberg, 10.–12.2.23
Öffne deine Handchakras. Lasse die unendliche Weisheit durch sie hindurchströmen. Du wirst deine Hellfühligkeit ausbauen und deine Intuition erweitern. Du kannst deine Hände nutzen, um Blockaden in Menschen, Tieren und Gegenständen zu finden und aufzulösen. Du verbindest dich mit einer höheren Kraft und lässt sie durch dich wirken. Eine heilsame, lichtvolle Erfahrung!
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Schamanische Erdheiler/in Ausbildung
Bad Meinberg, 16.–21.7.23
Lerne, dich als Lichtarbeiter/in der Erde zur Verfügung zu stellen, um dir, anderen und Mutter Erde etwas Gutes zu tun.
Ab 440 € pro Person für 5 Übernachtungen



ALLES IST SCHWINGUNG
Verändere deine Gedanken und du veränderst die Welt



von Amyana Martina Finkel

70.000	Gedanken denkt ein normaler Mensch am Tag
70 %	Belanglose und flüchtige Gedanken
25 %	Destruktive Gedanken
5 %	Aufbauende und hilfreiche Gedanken

In deine Gedanken fließen Energie, Einstellungen, Erfahrungen, Erwartungen, Stimmungen als auch deine körperlich-seelische Verfassung mit ein. Gedanken steuern uns unabhängig davon, wie die Situation wirklich ist. Es ist alles erst einmal neutral, durch eine mentale Bewertung wird alles als positiv oder negativ betrachtet (selektive Wahrnehmung). Und dabei sind deine Gedanken nur elektrische Impulse, die wiederum Reaktionen in unserem Gehirn hervorrufen.

Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.
Albert Schweitzer

Mit einem Gedanken fängt alles an...

Die Ursache ist im Geistigen zu finden. Alles wird vorher gedacht. Und – Energie folgt der Aufmerksamkeit. Da, wo du deine Gedanken hinrichtest, folgt die Energie und damit deine Aufmerksamkeit. Du wirst zu deinen Gedanken.
Gedanken nehmen Einfluss, wie du alles um dich herum wahrnimmst, bewertest und darauf reagierst. Oft gibt es Verbindungen zur Kindheit, die im Unterbewusstsein gespeichert sind und im Heute deine Gedanken und dein Verhalten bestimmen
Achte auf Deine Gedanken, daraus entstehen Manifestationen und damit deine Wirklichkeit. Denn sich immer wiederholende Gedanken werden zu Überzeugungen und Glaubenssätzen. Wenn sich dann die betreffende Situation wiederholt, spult das Gehirn das entsprechende Programm ab.
Gedanken wirken wie ein Magnet: Denkst du positiv, zieht du Positives an – denkst du negativ, ziehst du Negatives an.

Steuerung der Gedanken durch das Gehirn

Wir sind allgegenwärtig von Gedanken umgeben bzw. produzieren sie ständig. Jedoch empfängt das Gehirn bestimmte Frequenzen, wenn der entsprechende Teil des Gehirns aktiv ist – wie bei einem Radio, welches nur die Sender empfangen kann, wenn das Empfangsteil eingeschaltet ist. Im Gehirn übernimmt die Hypophyse diese Aufgabe durch entsprechende Hormon-Ausschüttungen. Die Epiphyse, an der Basis der Großhirnrinde lokalisiert, kann die Gedanken-Frequenzen verstärken. Sie leitet weiter in das zentrale Nervensystem über die Wirbelsäule in jede Zelle deines Körpers.

Die Menschen werden nicht durch die Dinge, die passieren, beunruhigt, sondern durch die Gedanken darüber.
William Shakespeare

Beherrsche Deine Gedanken

Der erste Schritt ist, dir deiner Gedanken bewusst zu werden, sie zu beobachten, z. B. sie aufzuschreiben oder sich bewusst für andere Gedanken entscheiden. Die Frage, ob dich deine Gedanken stärken oder schwächen, ist von großer Bedeutung. Sei der Herr über deine Gedanken. Was immer du denkst, hat eine Wirkung

.



Im zweiten Schritt kannst du ein gezieltes Umdenken üben (Reframing). Lenke deine Gedanken in die gewünschte Richtung, schreibe z. B. deine negativen Gedanken auf und distanziere dich dann von ihnen. Im dritten Schritt listest du Alternativen auf.

Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden deine Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Taten.
Achte auf deine Taten, denn sie werden zur Gewohnheit.
Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden zu deinem Charakter.
Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal!
Charles Reade (1814 - 1884), englischer Schriftsteller

Übung: stecke dir morgens 10 Bohnen in die linke Hosentasche. Wenn dir etwas Freudiges passiert, wechselt eine Bohne in die rechte Hosentasche. Abends lässt du deine Erlebnisse Revue passieren.

Die Macht der Mantras

Nicht nur Gedanken beeinflussen dich, sondern auch andere Schwingungen, die wir sehen oder hören.
Physikalisch sind Gedanken, Schwingungen im Geist. So gilt das Gesetz der Resonanz. Mantras sind Gedanken-Schwingungen, die durch Resonanz verstärkt werden können. Mantras können sich also selbst verstärken wie eine Brücke, die im Gleichschritt von vielen Menschen überquert wird zu schwingen beginnt.
Meister Sai Baba sagte, dass das Gayatri-Mantra aus der Rig-Veda eine Schwingungs-Formel sei, mit der Macht alle Gehirnzellen zu aktivieren. ■

Gayatri Mantra

Om Bhur Bhurvah Swah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yo Nah Prachodayat



Amyana Martina Finkel,
Heilerin der Neuen Zeit und Gesundheitsdozentin
BAYATEE - Zentrum für ENERGETIC AWARENESS
Gesundheit – Prävention – Ausbildung

Gesundheitsförderung mit Amayana Martina Finkel

Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit
Bad Meinberg, 23.–28.4.23
Dehnungssequenzen für geschmeidige Muskeln und Bewegungsabläufe. Herausforderungen im Bewegungsapparat haben häufig eine verminderte Dehnungsbereitschaft der Muskeln, Sehnen und Bänder als Ursache. Lerne Übungen aus verschiedenen Bereichen kennen und spüre, was dir guttut. Bitte weiche Faszienrolle und Tennisball mitbringen.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Entspannungsbogen – besser schlafen, entspannen, Yoga
Bad Meinberg, 2.–4.6.23
Verschiedene Entspannungsmethoden, vorwiegend aus den Bereichen Yoga, Meditation, Wahrnehmung und Achtsamkeit bieten neben den klassischen Yogabewegungen und Atemübungen viele Möglichkeiten des Abschaltens vom Alltag. Ziel ist es, die innere Balance zu optimieren, erholt zu schlafen und gestärkt in die neue Woche zu starten.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ich habe Rücken! Na und!
Bad Meinberg, 4.–9.6.23
Qi Gong und Yoga für einen starken Rücken. Qi Gong Übungen sind gesundheitsfördernde Bewegungen, mit leichten und geschmeidigen Übungsabläufen, hier speziell für Wirbelsäule und Schulter-Nacken-Bereich. Ziel ist ein Gleichgewicht der Lebenskraft im Körper. Außerdem Asanas speziell für Rücken-Herausforderungen.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen



Liebe Verbandsmitglieder, Unterrichtende und Therapeut/innen

Das Wort Yoga stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet Einheit. Einheit wiederum ist Frieden.
Mit den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung ermöglicht Yoga Vidya jedem Menschen den Zugang zum Yoga und leistet dadurch einen wertvollen Beitrag für eine friedliche Welt.
Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen teilt diese Absicht und vertritt mit Herzblut die Interessen all der ausgebildeten Yogalehrer*innen und Mitglieder.

Mitglied im

BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Die Team-Leiterin des BYV, Vicara Shakti, ist selbst praktizierende Yogalehrerin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit schamanischen Heiltechniken und Ritualen, deshalb beschreibt sie in folgendem Beitrag gemeinsam mit ihrer Kollegin Janine, wie auch Schamanismus zu einem friedvollen Umgang mit dir selbst und der äußeren Welt beitragen kann.





Schamanismus

für einen friedvollen Umgang mit dir selbst und der äußeren Welt

von Vicara Shakti Müller und Janine Lippelt

Die äußere Welt ist eine Welt des Wandels. Alles ist in ständiger Veränderung und nicht immer haben wir Einfluss auf die Geschehnisse im Außen.

In den letzten Jahren hat uns das Leben besonders viele Herausforderungen geboten. Neben Corona sorgten auch die Kriegsgeschehnisse in der Ukraine für Unruhe, Stress und Angst bei vielen Menschen.

Es ist nichts Neues, dass sich schreckliche Dinge auf der Welt ereignen. Zu unserem Bedauern ist fast immer irgendwo auf der Welt Krieg und es passieren ständig fürchterliche Dinge an verschiedenen Orten unserer Erde. Die Frage ist, wie wir damit umgehen.

Viele Menschen versuchen sich einzubringen, um zu helfen. Sie spenden Geld oder gehen für den Frieden auf die Straße. Andere werden wütend und richten ihren Groll gegen die vermeintlich Schuldigen oder auf diejenigen, die anderer Meinung sind als sie selbst.

Wut hat ihre Daseinsberechtigung und der Wunsch zu helfen ist großartig. Beide Reaktionsmuster sind jedoch häufig eine Folge von Gefühlen der Ohnmacht, Angst oder Unruhe, die wir tief in uns fühlen, wenn sich im Außen schreckliche Dinge ereignen.
Es wird im Leben immer wieder Situationen geben, in denen wir keinen Einfluss auf die Geschehnisse im Außen haben. Was wir aber jederzeit tun können, ist nach innen zu schauen und vollends zu spüren, was gerade in uns aktiv ist.

Dieser Weg der Selbsterkenntnis bedarf großen Mut, weil wir das Außen als Spiegel unseres Innern erkennen werden.

Der Krieg in uns selbst

Es stellt sich die Frage, ob wir mutig genug sind, uns einzugestehen, dass die Kriegsschauplätze im Außen unsere innere Kriegsführung widerspiegeln.

Überleg doch mal, wo du in deinem Leben gegen andere Menschen kämpfst? In Deiner Familie? Auf der Arbeit? In deinem Freundeskreis? In politischen Vereinigungen? Kämpfst du womöglich sogar gegen dich selbst? Gegen deine Gefühle, deine Wünsche und Bedürfnisse? Kannst du aufhören, dich klein zu halten, zu bestrafen und dich anders haben zu wollen, als du bist?

Wir sind diesen inneren Krieg so sehr gewohnt, dass er uns nicht annähernd so grausam vorkommt wie das, was wir im außen beobachten. Wenn wir jedoch innehalten, tief atmen und in uns hineinspüren, dann können wir erkennen, dass die äußeren Ereignisse die gleiche energetische Signatur tragen wie unsere inneren Bewegungen.

Frieden beginnt in uns

Ob wir uns darüber im Klaren sind oder nicht, wir gestalten die Außenwelt aus unserem Inneren heraus mit. Statt in blindem Aktionismus das Außen verändern zu wollen, dürfen wir den Fokus auf uns legen, indem wir bei uns selbst anfangen.

Der erste Schritt zu einem friedlichen Miteinander ist die Verbindung mit uns selbst, unseren Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen.

Eine regelmäßige Praxis (Yoga und Meditation) und die Ausführung heilsamer Rituale (Schamanismus) kann uns helfen, die verloren gegangene Verbindung zu uns selbst wiederherzustellen.

→

Schamanismus als Weg

In spirituellen Kreisen wird dem Loslassen häufig viel Aufmerksamkeit geschenkt. Wir sollen unsere belastenden Gefühle einfach loslassen, um in den Frieden zu kommen. Aber geschieht Heilung und Wandel nicht viel mehr durch Akzeptanz und Integration?
Wenn wir unsere Gefühle von uns wegschieben und uns ihnen nicht zuwenden, sind sie nicht einfach verschwunden. Sie wirken unbewusst in uns weiter und entladen sich, ohne dass wir Einfluss darauf nehmen können. Bleiben wir bei dem Beispiel mit der Wut, die durch Kriege in der Welt aufkommen kann: Erst wenn wir diese Wut in uns anerkennen und zulassen (fühlen), können wir uns unserer Reaktion darauf bewusst werden und Veränderungen herbeiführen.
Im Schamanentum wird dieses Annehmen und Durchfühlen der eigenen Gefühle „Schattenarbeit" genannt.
Um in den Frieden mit uns und der Welt zu finden, müssen wir also unseren Schatten begegnen, indem wir den Weg der Selbsterkenntnis gehen. Das benötigt Mut und Aufrichtigkeit, denn es ist nicht immer angenehm und kann sehr schmerzlich sein, weil unser bisheriges Selbstbild ins Wanken geraten kann. Aber wenn wir zurück zu uns selbst gefunden haben, wissen wir, es hat sich gelohnt.

Übungen für inneren Frieden und Selbsterkenntnis

Wenn Du spürst, dass der Weg der Selbsterkenntnis der Richtige für dich ist, sollen Dir die folgenden Übungen aus dem Schamanentum Unterstützung geben:

❶ Der Raum der Gefühle

Sobald in dir ein starkes Gefühl oder eine Empfindung auftaucht, setze dich still hin und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.
Du kannst dir dazu in deinem Körper einen innerlichen Raum der Gefühle erschaffen z.B. in deinem Becken- oder Bauchraum. Spüre in diesen Raum hinein und beobachte, was du dort wahrnimmst. Dann versuche das Gefühl oder die Empfindung durch sanftes Atmen zu bewegen, damit sich die gebundene Energie lösen kann.
Bei Gefühlen und Empfindungen, die wir schon sehr lange in unserem Gepäck herumtragen, kann es manchmal etwas dauern, bis sie wieder in den Fluss kommen. Eine wiederholte Zuwendung lohnt sich also.

❷ Verbindung mit der Natur

Ein weiterer wichtiger Anker in Zeiten von Chaos und Unruhe ist die Verbindung mit der Natur, denn die Rhythmen und Zyklen der Natur schenken dir eine stetige Stabilität. Wanderungen, Gartenarbeit oder einfach im Freien meditieren können dich erden und zentrieren. Auch das Feiern bestimmter Feste, die dich mit den Jahreszeiten und Jahreskreisen der Natur verbinden, ist eine wunderschöne Möglichkeit, dich mit der Natur und dir selbst zu verbinden.

Ganz besonders wirkungsvoll ist es, morgens vor dem Tageswerk in die Natur zu gehen und dich einige Minuten mit dem Rücken an einen Baum zu setzen, um den Atem ganz bewusst zu spüren. Du kannst barfuß laufen, um Mutter Erde intensiv unter deinen Füßen wahrzunehmen. Am Baum angekommen, öffnest du all deine Sinne, um aus dem Kopf im Körper anzukommen. Nimm wahr, was sich dort alles zeigt. Was hörst, siehst, riechst und spürst du? Egal was es ist, akzeptiere und beobachte es einfach. Nachdem du mit deiner Wahrnehmung vollkommen in deinem Körper angekommen bist, nimmst du einatmend die Schönheit in dich auf, die dich umgibt und schickst ausatmend Dankbarkeit in die Welt.

❸ Dankbarkeitsrituale

Dankbarkeitsrituale sind eine besonders gute Möglichkeit, um mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Es kann schon ausreichen, einmal am Tag kurz innezuhalten und darüber nachzudenken, wofür du dankbar bist. Vielleicht für die Funktionsweisen deines Körpers? Für deine Gesundheit? Für die Menschen in deinem Leben?
Mache dir täglich selbst ein Geschenk, indem du dich am Abend vor dem Einschlafen auf Dankbarkeit ausrichtest, denn dann ist dein Unterbewusstsein besonders empfänglich. Schau zunächst, ob vom Tag noch etwas gedanklich offen oder unausgesprochen ist. Gibt es noch ein Gefühl, dass gefühlt werden will? Wenn ja, nimm dir jetzt die Zeit, um dich darum zu kümmern.

Als Nächstes besinnst du dich auf mindestens drei Dinge, für die du an diesem Tag dankbar bist oder die du besonders gut gemeistert hast. Danke vor allem auch dir selbst und genieße dann einen friedlichen und erholsamen Schlaf.

Die Bedeutung von Beziehungen auf dem Weg der Selbsterkenntnis

Wenn wir bereits Fortschritte auf dem Weg der Selbsterkenntnis gemacht und inneren Frieden mit unseren Gefühlen geschlossen haben, gilt es auch den Beziehungen in unserem Leben Aufmerksamkeit zu schenken.

Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, welche Beziehungen du zu Menschen hast? Gibt es Begegnungen, die dich aufladen oder vielleicht auch solche, nach denen du dich erschöpft und müde fühlst?

Besonders in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und zu schützen. Viel zu oft halten wir an toxischen Beziehungen fest, die uns schaden und dem Frieden in uns selbst im Weg stehen. Sei an dieser Stelle ganz achtsam und sorge liebevoll für dich. Nimm dich und deine Bedürfnisse ernst. Trau dich ehrlich und aufrichtig mit dir selbst und deinem Gegenüber zu sein. Wenn du feststellst, dass eine bestimmte Beziehung vielleicht nicht mehr stimmig für dich ist, dann verändere die Form der Beziehung so, dass es dir mit diesem Menschen gut geht.

Destruktive Beziehungen führen zu innerer Unausgeglichenheit und stehen einem guten Kontakt mit uns selbst im Weg. Nährende Beziehungen hingegen, in denen wir einen wertfreien und unterstützenden Raum erleben können, in denen sich das Geben und Empfangen spielerisch abwechselt, schenken uns Stabilität und Sicherheit.

Umgib dich mit Menschen, die dich in deiner Entwicklung fördern

Verbinde dich mit Menschen, bei denen du dich verstanden und gut aufgehoben fühlst. Menschen, mit denen du gemeinsam Rituale, Gesprächskreise oder eine spirituelle Praxis erleben kannst. Du wirst sehen, dass dich solche Beziehungen durch herausfordernde Zeiten tragen und in deiner Entwicklung fördern.

Bei Yoga Vidya hast du die Möglichkeit, dich mit solchen Menschen zu verbinden. Durch den Satsang und das gemeinsame Praktizieren erfährst du innere Stabilität und das Gefühl der Zugehörigkeit. Beides gute Voraussetzungen für deinen Weg der Selbsterkenntnis.

Es gibt natürlich nicht nur den einen Weg. Wenn dich dieser Artikel und die Übungen nicht ansprechen, dann begib dich auf die Suche, um deinen eigenen Weg zu mehr Frieden in dir selbst zu finden.
Eigentlich ist bereits alles schon in uns. Es braucht manchmal nur etwas Stille, um ins Herz der Dinge zu lauschen und etwas Ausrichtung, um die nährenden und stärkenden Dinge in das eigene Leben zu integrieren. ■



Vicara Shakti Müller
ist seit vielen Jahren Teamleiterin der Teams Berufsverband und Studien. Sie arbeitet als externe Mitarbeiterin bei Yoga Vidya und ist außerdem als selbstständige Yogalehrerin tätig. In ihrer Freizeit beschäftigt sie sich mit Schamanismus und leitet gerne Schwitzhütten-Zeremonien.





Janine Lippelt
ist seit Mitte 2019 externe Mitarbeiterin bei Yoga Vidya und hat vor kurzem den Bereich Bildungsurlaub übernommen. Außerdem unterstützt sie tatkräftig den Berufsverband, vor allem mit ihrer Freude am Texten und Gestalten.

„Ich werde tun, was du sagst."

von Dirk Gießelmann

Der Meister erzählte seinen Schülern eine Geschichte: „Vor vielen Jahrhunderten, in dunkler Zeit, wurde ein Kloster in der Provinz Yunnan von einer Handvoll Abgesandter der Armee des Kaisers Wu belagert.

Der delegierte Hauptmann befahl einem seiner Soldaten: »Nimm alle Bewohner des Klosters gefangen! Sperre den Vorsteher des Klosters in eine Kammer, lasse ihn sich entkleiden, sich stehend mit dem Gesicht zur Wand aufstellen und dann sorge dafür, dass er sich nicht rührt.« Der Soldat gab zur Antwort: »Ich werde tun, was du sagst«. Daraufhin trieb er mit seinen Kameraden die Bewohner des Klosters zusammen, sperrte den Abt dem Geheiß des Hauptmanns folgend in eine Kammer und rief: »Zieh dich aus, dreh dich um, stell dich mit dem Gesicht zur Wand und wage es nicht, dich zu bewegen!«. Der Mönch sprach: »Ich werde tun, was du sagst« und leistete den Worten des Soldaten widerstandslos Folge.

Wochen und Monate verstrichen, die Bewohner des Klosters blieben von den Soldaten unterdrückt, der Abt stand – tagein, tagaus – nackt in seinem Zimmer, wurde notdürftig mit Wasser und Reis versorgt und hatte sich nur in der Nacht zum Schlafen auf sein Bett zu legen.

Dann geschah es, dass eine Gruppe Rebellen vor den Truppen des Kaisers Schutz suchend in die Provinz flüchtete. Am belagerten Kloster angekommen, wurden die Widerständler schnell der Lage Herr, überwältigten die Soldaten und befreiten alle Mönche aus ihrer Gefangenschaft. Der Rebellenführer ließ den Vorsteher des Klosters zu sich bitten und sprach: »Ehrenwerter Herr, Ihr wurdet gedemütigt und gequält. Freut Euch, denn ich sage: Morgen früh werden wir die kaiserlichen Soldaten exekutieren, ihnen die Köpfe abschlagen und diese als Zeichen unseres Sieges, als eine unmissverständliche Botschaft an den Hof des Kaisers bringen lassen. Habt ihr dem etwas hinzuzufügen?«

Der Mönch wandte sich nickend ab, ging hinaus ins Freie und bat den Anführer, zu folgen. An einem Brunnen kurz hinter dem Haupteingang des Klosters angekommen, hob der Abt einen sehr weit geschnittenen Ärmel seines Gewandes an, tauchte dessen Spitze ins Wasser und sprach: »Seht her, lieber Freund! Es ist nur die Spitze meines Ärmels, die sich im Wasser befindet, jedoch kriecht das Wasser – bedingt durch den Sog der trockenen Fasern – zunehmend in den Stoff. Je länger ich warte, desto mehr Wasser wird in meinem Gewand zu finden sein.« Der Mönch blickte zum Rebellen und der Anführer nickte.

Der Mönch fuhr fort: »Was bedeutet das? Nun, ich sage dir, das Unrecht und die Grausamkeiten der Welt, in der wir leben, bahnen sich früher oder später ihren Weg ins menschliche Gemüt. Und so ist Achtsamkeit geboten, damit wir vom Übel der Welt nicht überwältigt werden. So wie der Stoff meines Gewandes trocken bleibt, wenn ich ihn von Wasser fernhalte, so bleibt der Geist friedlich und ruhig, wenn ich ihn vor Grausamkeit bewahre. Sage mir, wie könnte ich mit den von dir verkündeten Todesurteilen zufrieden sein? Dies käme einem Sprung in den Brunnen gleich.
Unbestreitbar finden schmerzhafte und leidvolle Erfahrungen für jedes Lebewesen statt – demnach bedeutet unserer Auffassung nach erst die Aufhebung von der Verbindung mit dem Schmerz, ganz und gar in Harmonie zu sein. Doch sage ich dir: Trocken und Nass, Recht und Unrecht, Freude und Leid – alle Gegensätze bedingen einander. Unserer erhabenen Lehre nach ist das Eine, das Vollkommene, das Absolute die einzige und wahre Natur all dessen, was ist. Dies ist unser wirkliches Wesen; dadurch ist alles geeint.

Ein friedlicher, ungestörter, wacher und erkennender Geist ist sich selbst als solcher präsent – unberührt und frei.

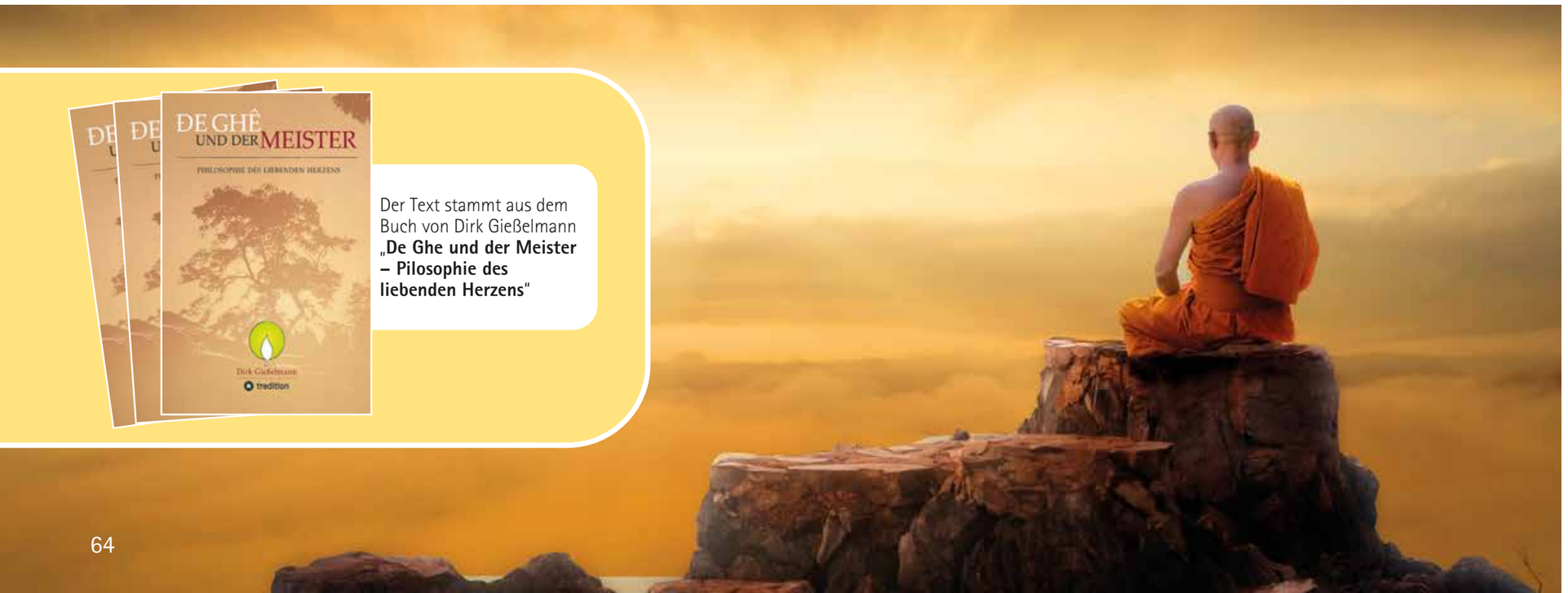
Wir halten uns fern von Aufruhr und Tumult, denn wir wissen: Was kommt, wird gehen. Das ist ein irdisches Gesetz. Die Menschheit wende sich jedoch mit Bedacht dem Unveränderlichen zu. Möge sie erkennen, dass die äußeren Angelegenheiten ihren Grund im Inneren, im sogenannten ‚Geistigen', im Geist als solchen haben.

‚Unrecht' wird durch die Vorstellung von ‚Recht', und ‚schlecht' wird durch die Idee von ‚gut' bestimmt. Das Eine jedoch, in dem alles kommt, um zu gehen, verbleibt ungerührt und ewig als Es selbst. Das ist die Erkenntnis, in der der allgegenwärtige Geist bedingungslosen Frieden findet. Demzufolge wird sich ein Mensch als den Bruder seines Bruders wissen.«

Der Anführer der Rebellen lauschte gebannt und leicht verwundert den Worten des Klostervorstehers, ohne genau zu verstehen, was der Mönch meinte.

Der Abt fuhr fort: »Lieber Freund, nun bitte ich dich: Verschone das Leben der Soldaten. Wir werden ihnen anbieten, dass sie hier bei uns im Kloster bleiben, oder ihr sendet sie zurück zu ihren Familien. Durch die Beständigkeit der Liebe werden sie, jeder zu seiner Zeit, dazu bereit sein, ihr Leben dem Erkennen der Einheit zu widmen.«

Der Rebell sprach: »Ich werde tun, was du sagst.« ■



Der Text stammt aus dem Buch von Dirk Gießelmann „**De Ghe und der Meister – Pilosophie des liebenden Herzens**"



Dirk Gießelmann
hat seinen Lebensmittelpunkt im Yoga-Seminarhaus und -Ausbildungszentrum in Bad Meinberg. Dirk möchte andere gerne an seinen Erfahrungen und an seinem Wissen teilhaben lassen. Offenheit, Freundlichkeit und eine liebevolle Akzeptanz liegen ihm dabei sehr am Herzen.

Erlebe Dirk in Bad Meinberg

Themenwoche: Ein Kurs in Wundern
Bad Meinberg, 5.–10.2.23
Mit Übungen, die dir helfen, deine Denk- und Sichtweise neu zu formen und zu berichtigen
Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden etc.:
Montag bis Freitag pro Tag ab 41 €

Yoga und Meditation Einführung
Bad Meinberg 24.–26.2.23
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Ab 114 € pro Peron für 2 Übernachtungen



Om Bhagavān (354)

Mitsingen, mitspielen - Mantra mit Noten

aus unserem Yoga Vidya Kirtan-Songbook



Alternativ kannst du die Akkorde durch folgende ersetzen: Gm → Em, F → D
Wenn du diese einfacheren Akkorde mit Capo 3 spielst, klingen sie wie im Original.

oṃ bhagavān
śrī bhagavān
ānanda-bhagavān
śivānanda bhagavān

Hinweis: Auf der CD spielen wir den Kīrtan zweimal mit den Akkorden Gm und F und beim dritten Mal (um einen Ganzton erhöht) mit Am und G.



Mit **Om Bhagavān** rufen wir die Energie des Guru (**Bhagavān**), hier im Speziellen Swami Sivananda, an, um Führung auf unserem spirituellen Weg zu erhalten. Mit dem Ehrentitel **Shrī** drücken wir dabei unseren besonderen Respekt aus. **Ānanda** bedeutet Glückseligkeit und ist gleichzeitig Teil des Namens von Asketen der Shankara-Tradition, der auch Sivananda angehörte. Wir können uns mit diesem Mantra auf die Energie von Swami Sivananda einstimmen, um seine Führung in unserem Leben intensiver zu erfahren.

Yoga Vidya Kirtan-Songbook

Erlerne Mantras mit Gitarre und Harmonium zu begleiten

Mithilfe dieses Büchleins kannst du neun klassische Kirtans, wie sie bei Yoga Vidya im Satsang gesungen werden, erlernen. Du bekommst Informationen, um Mantras und Kirtans inhaltlich zu verstehen, korrekt auszusprechen und mit einem Instrument begleiten zu können.

Wenn du magst, schau dir unseren Trailer an. Er informiert dich auf sehr schöne Weise über unser Kirtan-Songbook

Hersteller: Yoga Vidya Verlag
Art.Nr.: 100080
ISBN 9783943376579
Preis: 14,90 €

erhältlich vor Ort
oder online
yoga-vidya.de/shop



Yogapattasana - früher und heute

von Sumangala Pai

In einer typischen Yogalehrer-Ausbildung bei Yoga Vidya sieht man oft Schüler, die mit einem Yoga-Gurt oder der Bettdecke verschnürt auf dem Boden (natürlich mit Teppich) sitzen, während sie den Vorträgen lauschen.

In dieser Haltung kann man stundenlang sitzen, ohne Schmerzen oder Unwohlsein zu verspüren. Sie sitzen tatsächlich in Yogapattasana, genau wie die Yogis von einst, die lange Stunden in dieser Pose meditierten. In einer modernen Yogastunde werden die Teilnehmer ermutigt, Requisiten wie Gürtel und Blöcke zu benutzen, um in eine bestimmte Pose zu gelangen und diese eine Weile zu halten. Früher benutzten die Yogis nicht nur die **Yogapatta** um sich abzustützen, sondern auch Seile, Stöcke und Ziegelsteine. Die Verwendung von Requisiten in der modernen Yogaklasse begann mit B. K. S. Iyengar, der in Frankreich seinen Koffer mit einem Gürtel zusammengebunden hatte. Er fand, dass der Gürtel in einer Yogastunde für Schüler geeignet ist, um ihnen zu helfen in eine Asana zu kommen, ohne sich Gedanken über die Haltung und Schmerzen zu machen, was es auch ermöglicht, sicherer in eine Pose zu kommen und die Pose besser zu verstehen. Heute gibt es alle Arten von Requisiten für die Yogapraxis.

Yogapattasana ist auch als **Paryankasana** bekannt. **Paryanka** (*paryaṅka* - पर्यङ्क) bedeutet in Sanskrit eine Sänfte oder modern ausgedrückt ein Bett oder eine Couch. Es bedeutet auch ein Tuch, das wie ein Gürtel um den Rücken und die Knie (bis zur Brust hochgezogen) gebunden wird, wenn man auf dem Boden oder auf einem kleinen Schemel, z.B. einem **Puja-Hocker,** sitzt. Der Stoffgürtel kann auch so gebunden werden, dass er den Rücken, die Oberarme und beide Beine knapp unter den Knien umschließt. Die Knie sind bis zur Brust angehoben, die Beine meist gekreuzt, die Füße stehen auf dem Boden. Das Tuch wird auch **Yoga-Patta** (*Yogapaṭṭa* - योगपट्ट) genannt und die Asana wird auch als Yogapattasana bezeichnet.

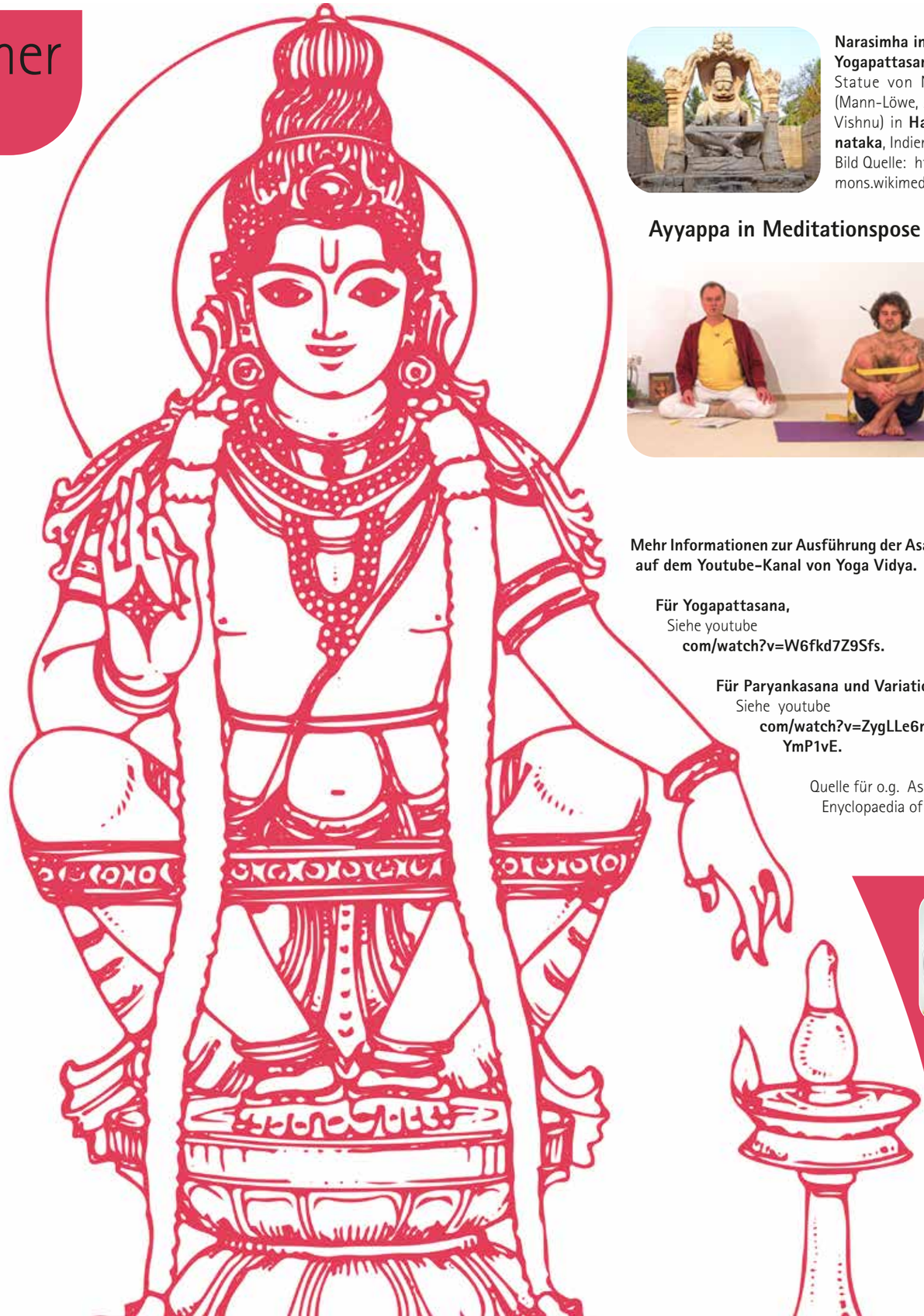
Gottheiten und Asketen wurden in einer meditativen Pose sitzend mit einem **Yogapatta** um Rücken und Knie dargestellt, um in der Pose zu bleiben und sich darauf zu konzentrieren, den Geist zu stillen. Selbst in der Shiva Purana, Kapitel 23, Vers 50 wurde **Yogapatta** erwähnt um Shiva zu beschreiben, der in der **Yogischen Haltung** (*yogapaṭṭasthitaṃ*) gesessen hat.

योगपट्टस्थितं शंभुं गणैश्च परिवारितम् ।
तपोरूपं दधानं च परमेश्वररूपिणम् ॥ ५० ॥

yogapaṭṭasthitaṃ śaṃbhuṃ gaṇaiśca parivāritam |
taporūpaṃ dadhānaṃ ca parameśvararūpiṇam
|| 50 ||

[Übersetzung: ... dann verneigten sich Vishnu, die Götter, die **Siddhas**, die Weisen und ich (*Brahma*) vor Shiva, der in der Yogischen Haltung, umgeben von den **Ganas**, sitzt, und lobten ihn.]

Yogapattasana /Paryankasana ist in seinen verschiedenen Variationen in buddhistischen Texten, **Jain-Texten** und den **Puranas** zu finden. In Indien und in anderen asiatischen Ländern kann man Skulpturen sehen, die Yogis und/oder Gottheiten in dieser Asana sitzend darstellen.



Narasimha in Yogapattasana
Statue von Narasimha (Mann-Löwe, Avatar von Vishnu) in **Hampi Karnataka**, Indien.
Bild Quelle: https://commons.wikimedia.org

Ayyappa in Meditationspose mit Yogapatta

Im **Yoga Chintamani** und in der **Yoga Siddhanta Chandrika** wird die **Asana** wie folgt beschrieben: Knie beugen und den rechten Fuß auf die Seite des linken Unterschenkels und den linken Fuß auf die Seite des rechten Unterschenkels von innen setzen. Die Knie und den Rücken mit einem Gürtel aus Stoff umschließen. Auf dem Bild, das bei Yoga Vidya aufgenommen wurde, sieht man, dass ein Yoga-Gurt verwendet wird.

Mehr Informationen zur Ausführung der Asanas findest du im digitalen Asana Lexikon auf dem Youtube-Kanal von Yoga Vidya.

Für Yogapattasana,
Siehe youtube
com/watch?v=W6fkd7Z9Sfs.

Für Paryankasana und Variationen
Siehe youtube
com/watch?v=ZygLLe6ne6M und youtube.com/watch?v=aSsNT-YmP1vE.

Quelle für o.g. Asanas:
Enyclopaedia of Traditional Asanas by Dr. M.L. Gharote



Sumangala Pai
hat einen Studienabschluss u.a. in Psychologie und Kommunikationswissenschaft, Yogalehrerin, Senioren Yoga Übungsleiterin, Meditationskursleiterin, Spirituelle Lebensberaterin. Sie ist Sevaka und Yogalehrerin bei Yoga Vidya seit Herbst 2019. Im Rahmen ihres Seva hat sie intensiv am Asana-Lexikon-Projekt mitgewirkt.

REISEN im Gefährt des Körpers

von Maharani Jennifer Valeska Schons

Schon aus einem Gleichnis der ältesten Texte der Yoga-Geschichte, den Upanischaden, erfahren wir besonders bildhaft, was Yoga letztlich in seinem Kern auszeichnet. Das Individuum wird hier beschrieben als Reisender im Wagen des materiellen Körpers.

[Vers 3.3]:
Ein Wagenfahrer ist,
wisse der Atman,
Wagen ist der Leib,
den Wagen lenkend
ist Buddhi
Manas, wisse der Zügel ist.

Den Wagen können wir als den menschlichen Körper verstehen, den Lenker als das höhere Selbst; die Seele und die Zügel als unseren Geist, unsere Emotionen. Yoga möchte alles zusammenhalten und in Balance bringen; alle drei Bereiche – Körper, Geist und Seele – sind im Grunde eins und werden stets voneinander beeinflusst und können daher auch nicht getrennt betrachtet werden. So möchte Yoga (von yuga = „Joch" und „yuj" für „anjochen, zusammenbinden, anspannen, anschirren") verbinden, vereinigen, integrieren.

Die Frage, die sich mir unverzüglich stellt: Warum vergessen wir diesen einfachen Umstand? Warum entfernt sich die Menschheit häufig – besonders jetzt in diesen Zeiten des Kriegs, des Verfalls und der Zerstörung spürbar - immer mehr von diesem Ursprung? Von der Einheit. Von der Verbundenheit.

Der Weg ist viel interessanter als das Ziel.

Aus eigener Erfahrung kann ich nur mutmaßen, dass vielleicht der heute oft verbreitete Gedanke einer gelungenen Selbstentfaltung im Rahmen eines stark gelebten Individualismus, gekoppelt mit der auch in der heutigen Gesellschaft nicht enden wollenden Idee, das Prinzip Leistung stets in den Vordergrund zu stellen, eine Erklärung annähern kann.

Von meiner eigenen Studienzeit und meiner Tätigkeit an der Uni weiß ich noch, wie wichtig es mir selbst war, stets alles „richtig" zu machen. Gute Noten in der Uni zu haben, fleißig sein; Berichte, Hausarbeiten, Studienleistungen fristgerecht abgeben, stets möglichst effektiv arbeiten; immer orientiert am gewünschten Ergebnis und Ziel. Diesen zunehmenden Druck und oftmals die isolierte Beschränkung auf die Leistungsorientierung konnte ich aber auch bei den Studierenden insgesamt oder im Alltag der Menschen generell beobachten.

Yoga aber hat mich gelehrt, dass Fehler gut und richtig sind. Dass man niemand sein muss, um geliebt zu werden, sondern dass die bloße Existenz/das eigene Sein ausreicht - ohne den stetigen Drang höher, besser, schneller, schöner (...) zu sein. Und: dass der Weg viel interessanter ist als das Ziel. Hier fällt mir ein Zitat ein, das so simpel, aber einfach immer wieder so treffend ist:

„Beim Yoga
geht es nicht darum, die Füße zu berühren,
sondern vielmehr um das,
was du auf dem Weg dorthin lernst."

An diesem Beispiel lässt sich gut ausführen, wie wir auch die *Yamas* und *Niyamas* tagtäglich als Handlungs- und Verhaltenskodex für uns selbst und unsere Mitmenschen sehen und konkret anwenden können. Im Prinzip *Asteya* zum Beispiel (= Nichtstehlen) geht es darum, Entsagung zu leisten und uns von der Fähigkeit und dem Wunsch nach Dingen, die uns nicht gehören, zu lösen. Dies können wir auf der Yogamatte direkt anwenden, ob wir nun nach uns selbst schauen und uns fragen, warum wir eine *Asana* noch nicht vollständig beherrschen oder ob wir die kunstvolle Ausführung des Yogis auf der Nachbarmatte bewundern und beneiden. Die Liste ließe sich unendlich weiterführen mit solchen Beispielen.

Einkehr in unser Innerstes durch Yoga

Und so fängt Yoga immer bei uns selbst an und hört aber hier eben nicht auf. Denn erst hier beginnt die Reise. Fangen wir bei uns selbst an, Sachen zu verändern, so nehmen wir direkt Einfluss auf unsere Mitmenschen und können somit einen Beitrag für unsere Umwelt leisten – ob gewollt oder nicht gewollt.

Mithilfe des ganzheitlichen Yogas werden uns verschiedene Wege geboten, uns selbst zu erforschen und Einkehr in unser Innerstes zu halten: ob im *Hatha Yoga* durch die Beruhigung unseres ganzen Systems mittels *Asanas*; im *Raja Yoga* durch Selbstanalyse und Selbstbeobachtung, im *Jnana Yoga* durch den Yogaweg insgesamt, den wir beschreiten, um hiermit zum *Jnana* (zum Höchsten) zu kommen; im *Bhakti Yoga* durch das Rezitieren oder Mantra-Singen und grundsätzlich der Liebe und Hingabe oder durch das Zurücknehmen im *Karma Yoga* oder der Energielenkung im *Kundalini Yoga*. All diese Wege dienen letztlich dazu, sich selbst und dadurch die Verbundenheit mit anderen zu erfahren. Und das Schöne ist, dass auf diesem Weg (diesem Weg „nach unten zu den Füßen", um auf das o.g. Beispiel zurückzukommen), allerlei weitere Erfahrungen, Facetten und Abzweigungen emportreten und uns unsere ganz eigene Richtung weisen, mit dessen Hilfe wir *Mudita* (= Mitfreude, Anerkennung) und *Metta* (= Freundschaft, Freundlichkeit, Güte) in diese Welt tragen können. ■



Literaturhinweise:

Paul Deussen, Peter Michel (Hrsg.):
Upanishaden – Die Geheimlehren des Veda
Marix Verlag 2007.

Trökes, Anna: Yoga der Verbundenheit:
Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten
O. W. Barth Verlag 2017.

Wagner, Caro und Walther, Tasja (Hrsg):
Mental Yin Yoga. Ein neues Körper- und Geistbewusstsein
ViaNova Verlag 2015.

Maharani Jennifer Valeska Schons ist Erziehungswissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin, Yogalehrerin und Yin Yogalehrerin. Seit 2022 lebt sie nun im Nordsee Ashram.
Sie unterrichtet gerne sanfte Hatha Yoga Flows und ist ebenso im Vinyasa Yoga zuhause, ihr Herz schlägt aber ganz besonders für Yin Yoga.

LADDU / GANESHA-NOUGAT

ZUTATEN:

110 g	vegane Butter, z.B. Alsan (oder 100 g Kokosöl)
100 g	Kichererbsenmehl
60 g	Zucker
40 g	Sesam/Kokosflocken
1 EL	Rosenwasser
½	Zitrone (bio), für den Zitronenschalenabrieb



Anleitung

1. Erhitze die vegane Butter (oder das Kokosöl) und lasse sie schmelzen.
2. Gib das Kichererbsenmehl hinzu und röste die Masse für ca. 10 Min. auf niedriger bis mittlerer Stufe unter ständigem Rühren. Die Masse sollte nicht zu dunkel werden.
3. Rühre nach der Hälfte der Zeit Zucker, Sesam und/oder Kokosflocken unter.
4. Nimm anschließend die Masse vom Herd und füge Rosenwasser und Zitronenabrieb hinzu.
5. Gib die warme Masse auf ein Backblech, drücke sie fest, sodass sie ½ bis 1 cm hoch ist und lasse sie im Kühlschrank auskühlen.
6. Sobald das Laddu fest ist, kannst du es in Stücke schneiden und dir schmecken lassen oder auch wunderbar verschenken.



Unser Yoga Vidya Kochbuch
Autorin: **Julienne Purna Devi Brembach**
Klappenbroschur mit 96 Seiten
ISBN 978-3-943376-51-7, 12,90 €



Annapurna Team:
Yoga Vidya Allgäu

Einige unserer Kochkurse

Ayurveda Kochen für die Winterzeit mit Dr. Devendra
Bad Meinberg, 3.–5.2.23
Im Winter bleibt die Energie unseres Körpers im Inneren, deshalb ist unser Verdauungsfeuer, Agni, erhöht. Wir können schwere oder fettige Speisen im Winter besser als zu anderen Jahreszeiten verdauen. Die Ayurveda Küche bietet leckere und abwechslungsreiche Köstlichkeiten für diese besondere Zeit.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga
Bad Meinberg, 9.–12.4.23
„Der Mensch ist, was er isst." Nahrung ist nicht nur zur Erhaltung des Körpers da, sie beeinflusst auch auf subtile Weise Denken und Handeln. Die yogische Küche ist sattwig (harmonisch), schmackhaft und gesund. Gerade für alle, die Yoga üben, ist eine solche Ernährung wesentlich, da sie die Energieströme im Körper und Geist ausgleicht und Prana, Lebenskraft, gibt. Du erhältst Einblicke in die yogische Ernährungslehre, lernst die harmonische Zusammenstellung und Zubereitung von Mahlzeiten u.v.m. Für zu Hause und die professionelle Gastronomie.
Ab 250 € pro Person für 3 Übernachtungen

Vegane Kochausbildung
Bad Meinberg 10.–15.4.23
Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche!
Ab 440 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr.14 für www.yoga-vidya.de

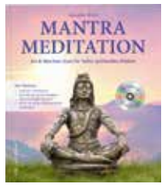
Durch das Mindset wird der Blick auf Welt geformt.
Weshalb ein sorgsamer Umgang mit der eigenen Wahrnehmung wichtig ist.
Der Buddha ist ein Inbegriff des Meisterns der inneren Welt und so sitzt er inmitten des Weltenchaos in gleichmütiger Gelassenheit.



Claudia Uckel
(mandalala.de) ist freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin aus Berlin. Sie hat sich vor 12 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.

Themenwoche: Mandalas und Yantras
Bad Meinberg, 14.–19.5.23; 17.–22.9.23; 24.–29.9.23;
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend, beruhigend und friedvoll. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m.
Ab 41 € pro Tag, pro Person

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



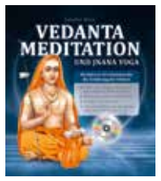
Mantra Meditation

Sukadev Bretz hat basierend auf seinem großen Wissens- und Erfahrungsschatz ein umfassendes Praxisbuch über Mantra Meditation zusammengestellt. Aufgebaut als 8-Wochen-Kurs erlernst du unterschiedliche Techniken und erhältst viel Hintergrundwissen über die Kraft der Mantras. MP3-CD bzw. Download mit über 40 Anleitungen gesprochen von Sukadev (ca. 13 Std.).
Klappenbroschur mit 304 Seiten, inkl. MP3-CD
ISBN 9-783943376-62-3, Preis 24,90 €



Die wichtigsten Upanishaden

Die Upanishaden sind die wohl wichtigsten Schriften Indiens und bilden die Grundlage der Vedanta-Philosophie. Swami Sivananda erläutert diese Texte für uns sehr zugänglich. Enthalten sind: Ishavasya, Kena, Katha, Prasna, Mundaka, Mandukya, Taittiriya, Aitareya und Svetasvatara. Mit Originalversen in Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift, Worterklärungen und Erläuterungen.
Hardcover mit 560 Seiten
ISBN 978-3-943376-28-9, 24,90 €



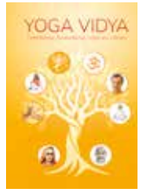
Vedanta Meditation und Jnana Yoga

Ein Kurs in 20 Lektionen für die Erfahrung der Einheit
Sukadev teilt sein Wissen über Vedanta-Philosophie, Jnana-Yoga und Advaita-Konzepte. Alltagsnahe Analogien und Tipps für gelebte Weisheit. CD bzw. MP3-Download mit über 20 angeleiteten Meditationen gesprochen von Sukadev.
Klappenbroschur mit 288 Seiten
ISBN 978-3-973376-64-7, Preis 24,90 €



Kirtan-Songbook

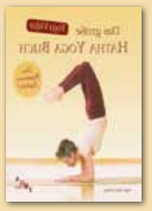
Mithilfe dieses Büchleins kannst du neun klassische Kirtans, wie sie bei Yoga Vidya im Satsang gesungen werden, erlernen. Zudem bekommst du Informationen zur Bedeutung der Mantras und korrekten Aussprache. Die Musikaufnahmen auf der beiliegenden CD bzw. MP3-Download zeigen, wie sich diese Kirtans anhören können, und dienen als Inspiration für einen freien und gefühlvollen Umgang mit Mantras.
Klappenbroschur mit 28 Seiten, inkl. CD bzw. MP3-Download
ISBN 9-783943376-57-9, Preis 14,90 €



YOGA VIDYA – Entstehung, Entwicklung, Leben im Ashram

Wer oder was ist Yoga Vidya? Was ist ein Ashram? Wer lebt in einem Ashram und wie ist der Tagesablauf dort? Was macht Yoga Vidya so besonders? 1992 gründete Sukadev Bretz in Frankfurt das „Yoga Center am Zoo" und dies war der Beginn von Yoga Vidya. Zum 30. Jubiläum schenkt dieses Buch Einblicke, zeigt Fotos und beantwortet Fragen, die sich Yoga-Vidya-Neulinge und Neugierige häufig stellen.
Klappenbroschur mit 176 Seiten
ISBN 9-783943376-60-9, Preis 9,90 €

Unsere Bestseller



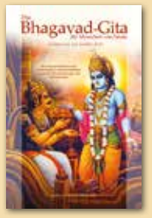
Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

Der Yoga Vidya Stil in seiner Vielfalt gut erklärt mit über 650 farbigen Fotos
Klappenbroschur mit 256 Seiten
ISBN 978-3-943376-16-6
Preis 19,90 €



Das große Yoga Vidya Pranayama Buch

Illustriertes Buch inkl. MP3-CD mit Anleitungen von Sukadev.
Klappenbroschur mit 320 Seiten
ISBN 978-3-943376-55-5
Preis 24,90 €



Die Bhagavad Gita für Menschen von heute

Devanagari, wissenschaftliche Umschrift, Übersetzung, Kommentar von Sukadev Bretz
Hardcover, 600 Seiten
ISBN 978-3-943376-09-8
Preis 19,90 €

Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop **shop.yoga-vidya.de**
Und zu bestellen unter shop@yoga-vidya.de oder Tel. 05234 / 87 22 09

*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.

yoga-vidya.de/musikfestival

18. Yoga Vidya
Musik Festival
18.-21.5.2023
in Bad Meinberg

Normalpreis ab dem 2.3.: MZ 317 €, DZ 369 €, EZ 424 € Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil 275 €.
Inkl. Übernachtung, 2 x am Tag veganes Bio-Buffet, alle Konzerte, Workshops und Yogastunden.

Early Birds zahlen weniger!
Early Bird Ticket bis 1.3.:
4-Tages-Ticket MZ 254 €, DZ 295 €, EZ 340 € Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil 220 €.

Aktuelle Hygienemaßnahmen gelten

International bekannte KünstlerInnen, Kirtan, Klang-Yoga, und Workshops

YOGA Vidya

Urlaub im Ashram

yoga-vidya.de/yoga-urlaub/yoga-ferien

Verbringe deine Ferien bei uns und genieße deinen individuellen Aufenthalt im größten Yoga-Ashram außerhalb Indiens. Als Individualgast nimmst du am Tagesablauf des Hauses teil und kannst sonst deinen Tag nach eigenen Vorstellungen gestalten.

Das ist unser typischer Tagesablauf:

6.00 Uhr	Pranayama für Fortgeschrittene
7.00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, Lesung/ Vortrag, Arati (Licht-Zeromenie)
8.05 Uhr	meist Möglichkeit zu einem Vortrag/Workshop über ein Yoga-Thema
9.15 Uhr	Yogastunde (Du kannst zwischen verschiedenen Levels wählen)
11.00 Uhr	Veganes Vollwertbuffet
16.15 Uhr	Yogastunde (Du kannst zwischen verschiedenen Level wählen)
18.00 Uhr	Veganes-biologisches Abendbuffet
20.00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, Lesung/ Vortrag, Arati (Licht-Zeromenie)



Preise 2023*

Zeitraum	So-Fr	Fr-Sa	Sa-So
Mehrbettzimmer	55 €	62 €	62 €
Doppelzimmer	72 €	80 €	80 €
Einzelzimmer	90 €	99 €	99 €
Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil	41 €	49 €	49 €

* alle Preise pro Tag und Person

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