Nr. 41 II/2020

Yoga Vidya Journal

Seelenpartner
Eine höhere Dimension der Liebe

Einfach SEIN im Einklang mit der Natur

Asanareihe für Vertrauen und Gelassenheit im Alltag

Stärke deine *Lebenskraft*

Alles in der Welt ist MAYA



VERTRAUEN UND GELASSENHEIT

Yoga Vidya braucht deine Unterstützung



Spende ...

YOGA Vidya

für den Erhalt des Seminarzentrums, unsere Sevakas
und den Ausbau unserer Live Online-Seminare.

www.yoga-vidya.de/service/spenden

Yoga Vidya e.V.

IBAN: DE14 4726 0121 2150 0784 01 BIC: DGPBDE3MXXX

Editorial

Dieses Journal hat zum Thema Vertrauen und Gelassenheit - Tugenden, die wir in dieser herausfordernden Zeit ganz besonders kultivieren möchten. Über bestimmte Dinge haben wir keine Kontrolle, wie z.B. über einen „Lockdown", wie wir ihn im Frühjahr erlebt haben, aber wir können unser Urvertrauen, welches der Urgrund des großen Ganzen ist, stärken. Das beinhaltet ein Loslassen an das Leben selbst.

Wir haben viele Artikel für dich zusammengestellt, die dir praktische Tipps geben, wie Vertrauen und Gelassenheit entwickelt werden können.

Sukadev schreibt über die verschiedenen Arten von Vertrauen, mit dem Gottvertrauen an erster Stelle, und er beschreibt Methoden, wie man über Asanas und Tiefenentspannung zu mehr Vertrauen kommen kann.

Shivajyoti zeigt dir, wie du tiefes Vertrauen durch Hingabe und Mantras erschaffen kannst.

Wichtig ist auch, in einer guten Atmosphäre zu leben, in dem wir uns um den Umfeldschutz für Geist und Seele kümmern, so beschreibt es Elisabeth Steinbeck-Block.

Weiterhin findest du eine praktische Anleitung für die stehende Vorwärtsbeuge, mit der du Demut und Hingabe entwickelst. Außerdem eine Asanareihe, die speziell auf die Erfahrung des Vertrauens und der Gelassenheit ausgerichtet ist.

Wir haben für dich Aleah von den Love Keys zum Thema interviewt, es gibt einen Bericht über die Gruppe Mudita, die mit ihrer Musik für Herzöffnung pur sorgt und einen Artikel von Anne Careen Engel, wie man mit klassischer indischer Musik, dem Nada Yoga, Vertrauen entwickeln kann. Christian Einsiedel, der Organisator unseres jährlich stattfindenden Musikfestivals beschreibt, wie uns die Kraft der Klänge Frieden schenkt.

Eine wunderschöne Meditationsanleitung für Vertrauen und Gelassenheit von Swami Nirgunananda sowie auch die Vipassana-Meditation, über die Jochen Kowalski und Eva Schlüter berichten, verhelfen dir diese Tugenden zu entwickeln.

Natürlich gibt es wie immer viele Neuigkeiten aus den Ashrams, die du unter „Neues" findest und einen interessanten Artikel vom Berufsverband.

Claudia Uckel lässt uns mit ihrem Füllhorn Mandala aus dem Vollen schöpfen, und aus dem neuen Vegan Kochbuch von Yoga Vidya haben wir unter der Rubrik Rezepte glutenfreie Pancakes für dich ausgewählt.

Beiträge über Delfine, Seelenpartner, Mutterschaft, Selbstmitgefühl, Selbstentspannung, Tänze des universellen Friedens und die 10 Gebote der Gelassenheit, sowie der Bericht über Yoga bei Depressionen aus yogatherapeutischer Sicht von Shivakami Bretz bieten dir eine Vielfalt von Möglichkeiten, diese herausfordernden Zeiten zu einem Segen werden zu lassen.

Viel Spaß beim Lesen

Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams. 4
Eigenschafts-Meditation
für Gelassenheit und Vertrauen 7
Vertrauen als hilfreiche Tugend 10
Selbstmitgefühl 14
Nirvikalpa Samadhi 16
Mutter sein, ein Weg zu mehr Vertrauen. 18
Kirtan mal anders: Gruppe Mudita 20
Vipassana-Meditation 22
Vertrauen durch Hingabe 24
Eine weise Geschichte
über Vertrauen und Gelassenheit 26
Berufsverband 28
Seelenpartner: eine höhere Dimension der Liebe 30
Vertrauen und Gelassenheit 32
Leben in guter Atmosphäre. 34
Yoga Praxis: Stehende Vorwärtsbeuge. 38
Einfach SEIN im Einklang mit der Natur 40
Ein Kurs in Wundern 42
The Love Keys - Aleah G & Friends 46
Alles in der Welt ist Maya. 48
Yoga Vidya Kooperationscenter Bonn 50
Pranayama und Gelassenheit 52
Stärke deine Lebenskraft. 54
Der Mikrokosmos der Musik 56
Asanareihe für Vertrauen und Gelassenheit im Alltag 58
Nada Yoga 60
Die 10 Gebote der Gelassenheit 62
Tänze des Universellen Friedens 63
Yoga bei Depressionen 66
Yoga Council 2021. 69
Die Selbstentspannung 70
Rezepte. 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, Manuela Winkelbauer

Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit

Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand

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

Yoga Definitionen in der Bhagavad Gita

Krishna gibt in der Bhagavad Gita verschiedene Definitionen von Yoga. Diese sind gerade in Krisenzeiten besonders wichtig – und sind direkte Handlungsempfehlungen:

samatvam yoga ucyate – Yoga ist Gelassenheit (2.48): Bleibe in den verschiedenen Situationen ruhig und gelassen. Schwierigkeiten kommen, Schwierigkeiten gehen. Angenehmes und Unangenehmes kommt – und geht. Durch Verankerung in der Tiefe des Selbst und durch Gottvertrauen gelingt es dir, Gelassenheit und innere Klarheit zu bewahren.

yogah karmasu kaushalam – Yoga ist Geschick im Handeln (2.50): Bei aller Gelassenheit tue das Richtige. Bei aller inneren Losgelöstheit sei engagiert: Ziehe dich nicht zu lange in dein Schneckenhaus zurück. Überlege: Wie kann ich geschickt Gutes bewirken? Manchmal musst du Kränkungen überwinden, manchmal aus der Komfortzone herausgehen, manchmal neue Wege gehen. Lass dich nicht von Emotionen oder Prinzipienreiterei beherrschen. Überprüfe deine Handlungen, ob sie wirklich zielführend sind.

yam saṃnyāsamiti prāhuryogam – Yoga ist das, was man Entsagung nennt (6.2): Um in Gelassenheit zu kommen und um Gutes bewirken zu können, musst du immer wieder auf etwas verzichten. Auf dem spirituellen Weg geht es nicht hauptsächlich darum, seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu befriedigen. Es geht um weit mehr.

taṃ vidyād dukhasamyogaviyogam – Yoga ist das Lösen der Verbindung mit dem Schmerz (6.23): Schmerzen und Verluste gehören zum Leben dazu. Es gilt, davon zu lernen – und dann loszulassen. Leidvolle Erfahrungen kommen – sie gehen auch wieder – sofern wir sie ziehen lassen.

Überlege: Was können diese vier Yoga Empfehlungen jetzt für dich heißen? Was könnte das für dich jetzt bedeuten:
(1) Gelassenheit, (2) geschicktes Handeln, (3) Entsagung, (4) Schmerz loslassen.

„Höchste Wonne erfahren die Yoga Übenden, deren Geist friedvoll ist" (6.28).

Om Shanti
Herzlichst
Sukadev

Neues aus den Ashrams

Bad Meinberg

Eine große Herausforderung

2020 steht ganz im Zeichen von Corona: Unser Corona Hygiene- und Sicherheitskonzept wird beständig an die sich ständig wandelnden Anforderungen der jeweiligen Corona Verordnungen und Sicherheits- und Hygienekonzepte der betreffenden Bundesländer angepasst. So ist es eine besondere Herausforderung, den Seminarbetrieb mit Hygiene- und Abstandsgeboten aufrechtzuerhalten.

Spenden

Ein ganz besonderer Dank geht an die vielen Spender, die durch ihre Unterstützung wesentlich zum weiteren Bestehen von Yoga Vidya beigetragen haben. Bitte unterstütze weiterhin unseren Auftrag zur Verbreitung von Yoga – für eine friedliche, gesunde und nachhaltige gesellschaftliche Entwicklung.

Online Seminare

Viele neue Seminare wurden Online angeboten, sie sollen über die Krise hinaus weitergeführt werden. Wir bieten dir mithilfe von Online-Seminaren, -Ausbildungen und -Weiterbildungen an, dass du wachsen und dich in Yoga und Meditation weiterbilden kannst. Die Seminare werden live übertragen, sodass du auch während des Kurses die Möglichkeit hast, Fragen zu stellen. So kannst du dich trotz social distancing ideal an die Hand genommen fühlen.





Westerwald

Renovierung

Der Shiva Raum wurde neu gestrichen und die Wand hinter dem Altar nach Vorschlägen der Grafikerin und Künstlerin Claudia Uckel neu gestaltet.



Zelt und Luftfilteranlagen

Wir haben für euch ein gemütliches 250 m² Zelt mit funktionierender Heizung aufgebaut. Ab Herbst 2020 gibt es effektive Luftfilteranlagen in allen Yogaräumen.

Monatliches Krishna Bhakti Treffen

Einmal im Monat findet dienstags von 19:00-21:00 Uhr ein „Krishna Bhakti Treffen" statt. Wir singen gemeinsam Krishna Mantras, üben Japa und tauschen uns über Krishna und die dazugehörigen Schriften aus. Anschließend gibt es ein veganes gemeinsames Essen. Das Ziel ist, eine feste Gruppe aufzubauen. Neueinsteiger sind immer auch ganz herzlich willkommen. Das Treffen und das Essen sind kostenfrei, über Spenden freuen wir uns. Termine bitte erfragen unter **swami.divyananda@westerwald.yoga-vidya.de**





Nordsee

Erneuerungen
Durch den Einbau von Schiebetüren zwischen den 3 Yogaräumen bei uns im Neubau haben wir, wenn die Türen geöffnet sind, einen besonders großen Raum zur Verfügung. Außerdem ist er sehr lichtdurchflutet und besonders gut belüftbar. Zu Corona-Zeiten kommt uns das sehr zu Gute. Dadurch können wir es mehr Gästen ermöglichen zu uns zu kommen.



Coronavorschriften
Die meisten Gäste sind sehr diszipliniert und schätzen es wert, dass sie bei uns Gast sein dürfen. Leider gibt es auch solche Gäste, die sich nicht an die Coronavorschriften halten. Deshalb hier nochmal der Aufruf und die Bitte, euch über die Regeln in unserem Haus zu informieren und diese einzuhalten. Es geht dabei auch um den „Ahimsa"-Aspekt, der Respekt, Liebe und Wertschätzung integriert.

Seminare und Ausbildungen
Auch in der Wintersaison halten wir interessante Seminare sowie Aus- bzw. Weiterbildungen für euch bereit. Zum Stöbern findet ihr unser aktuellstes und teilweise geändertes Angebot online. **y-v.de/yogalive**





Allgäu

Sturmschäden Orkan Sabine
Montag, 10. Februar vormittags: Orkan „Sabine" hat unser Dach hochgerissen und auf die gegenüberliegende freie Wiese geweht – zum Glück wurde niemand verletzt und das Nachbarhaus wurde nur sehr wenig beschädigt.
Anfangs sind wir von einer Renovierungszeit von etwa 2 Monaten ausgegangen: Der Schaden hat sich nach und nach als größer und größer herausgestellt. Das Wasser hat sich seinen Weg gesucht und plötzlich war auch im Rezeptions-Bereich, im Shop-Bereich überall Wasser. Wir haben das gemeinsam gestemmt und nun ist das Dach wieder repariert.



Covid-19
Nach etwas mehr als einem Monat nach dem Sturm kam Covid-19 und ab dem 22. März der Lockdown. Nach etwa 3 ½ Monaten ohne Teilnehmer wurde der Lockdown größtenteils auch in Bayern aufgehoben. In unseren verbliebenen intakten Zimmern durften wir endlich wieder yogabegeisterte Gäste aufnehmen.

Anbau
Im Juli haben wir – nach fünf Jahren Planung und Verhandlungen – mit den Bauarbeiten für unseren Anbau begonnen und neue, größere Yogaräume werden entstehen. Den sehr günstigen Kredit dafür haben wir noch vor Covid-19 erhalten, was sich als großer Segen herausgestellt hat.



Eigenschafts-Meditation
...für Gelassenheit und Vertrauen

von Swami Nirgunananda
Diese Meditationstechnik kann dir helfen, hilfreiche, erwünschte Eigenschaften zu kultivieren. Swami Sivananda empfiehlt diese Meditation, wenn du deine Persönlichkeit bewusst und aktiv formen möchtest.

1 Einstimmung mit Mantra

Finde eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung

Du kannst die Meditation einleiten mit Om und einem Mantra für Schutz und Vertrauen, dem

Krishna Krishna Mahayogin-Mantra:

Om Om Om
Krishna Krishna Mahāyogin
Bhaktānām Abhayamkara
Govinda Paramānanda
Sarvam Me Vasha Māna Ya

2 Sitzhaltung
Überprüfe nochmals deine Sitzhaltung, so dass du möglichst aufgerichtet, fest und doch entspannt sitzen kannst.

Entspanne den Bauch, die Schultern, das Gesicht, besonders Augen und Stirn.

Bitte Körper und Geist, während der nächsten 15-20 Minuten ruhig und bewegungslos zu sein.

3 Atmung
Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke sanft,

beim Ausatmen geht die Bauchdecke sanft hinein.

Beim Einatmen stelle dir vor, du nimmst Licht, Kraft und Positivität auf.

Beim Ausatmen lasse ganz los und schicke dieses Licht und Positivität zu allen Wesen.

Atme so ein paar Mal weiter



4 Affirmation
Wiederhole ein paar Mal für dich

„Gelassenheit und Vertrauen"

oder auch eine Affirmation wie

„Ich bin gelassen. Ich habe Vertrauen" oder
„Ich entwickle Gelassenheit und Vertrauen".

1–2 Minuten

5 Rational darüber nachdenken
Denke über Gelassenheit und Vertrauen nach.
So, als würdest du darüber schreiben oder dich mit jemandem darüber unterhalten wollen.
Was bedeutet Gelassenheit? Was bedeutet Vertrauen? Ganz allgemein und was bedeutet es besonders für dich. Und wie wäre es, wenn du gelassener wärst und mehr Vertrauen hättest?
Vielleicht kommen auch Gedanken wie: „Gelassenheit kommt, wenn Vertrauen da ist." Oder „Gelassenheit fällt leichter mit einem Grundvertrauen". Oder was immer du damit verbindest.

1–2 Minuten

6 Situation visualisieren und Neuprogrammierung
Denke an eine Alltagssituation, in der du normalerweise eben nicht gelassen und mit Vertrauen reagierst und wo du weißt, dass du nachher unzufrieden bist bzw. sie nicht so gut verläuft.

Jetzt stelle dir vor, wie die Situation anders verlaufen würde, wenn du aus einer gewissen Gelassenheit heraus und mit einem gewissen Vertrauen an sie herangehen würdest. Und aus einem gewissen Vertrauen heraus mit größerer Gelassenheit handeln würdest, beziehungsweise Gelassenheit und Vertrauen bis zu einem gewissen Grad entwickelt hättest und diese in dein Handeln einfließen.
Male es dir ruhig ganz positiv aus. Wie das Ganze jetzt verläuft, wie andere Menschen auch positiv darauf reagieren und wie alles ganz ruhig, gelassen und konstruktiv verläuft. Und wie du dich dabei gut und zufrieden fühlst.

Etwa 5 Minuten



7 Gehe in die Essenz von Gelassenheit und Vertrauen hinein
Denke jetzt nicht mehr darüber nach, sondern spüre mit deinem ganzen Sein – mit Denken und Fühlen, mit Kopf und Herz – Gelassenheit und Vertrauen. Gehe ganz in das Wesen von Gelassenheit und Vertrauen hinein. Lasse dich ganz davon erfüllen. Jede Zelle deines Wesens ist erfüllt von Gelassenheit und Vertrauen. Du wirst zu reiner Gelassenheit und Vertrauen. Du bist personifizierte Gelassenheit und Vertrauen – mindestens für diesen Moment in der Meditation.

Etwa 5–10 Minuten

8 Affirmation
Wiederhole nochmals geistig mit ganzer Bewusstheit und Aufmerksamkeit und von Herzen:

„Gelassenheit und Vertrauen", oder

„Ich bin gelassen und voller Vertrauen", oder

„Ich entwickle Gelassenheit und Vertrauen".

Wenn du möchtest, kannst du die Affirmation auch mit einem Mantra verbinden, um die Wirkung zu verstärken, zum Beispiel:

„Gelassenheit und Vertrauen, om om om", oder

„Ich bin gelassen. Om namah shivaya.
Ich bin voller Vertrauen. Om namah shivaya"

Ein paar Mal

9 Abschluss
Vertiefe deinen Atem.
Sprich innerlich einen Vorsatz, zum Beispiel „Ich freue mich darauf, das und das mit Gelassenheit und Vertrauen anzugehen"
Om om om

Saranāgata Dīnārta
Paritrāna Parāyane
Sarvasyārti Hare Devi
Nārāyani Namostu Te
Om shantih shantih shantih
Om Frieden Frieden Frieden

Diese Eigenschaftsmeditation kannst du natürlich mit jeder beliebigen Eigenschaft oder Verhaltensweise machen, die du gern in dir entwickeln oder stärken möchtest.

Du kannst diese Technik entweder als Haupttechnik zum Meditieren nutzen oder, wenn du schon eine Grundtechnik hast, mit der du normalerweise gut meditieren kannst, kannst du die Eigenschaftsmeditation zum Beispiel am Anfang deiner normalen Meditation 5-10 Minuten lang praktizieren oder auch zwischendurch, unabhängig von deiner Hauptmeditation.

Swami Sivananda empfiehlt zusätzlich:

- denke jeden Morgen nach dem Aufwachen und jeden Abend vor dem Einschlafen an die Eigenschaft, die du stärken willst und wiederhole sie ein paar Mal, wie in Schritt 4+8. So gibst du deinem Unterbewusstsein eine Suggestion und sie wird dort fortwirken.

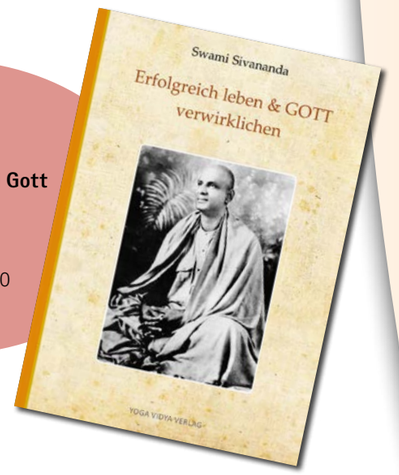
- einmal am Tag mache etwas, bei dem du die gewünschte Eigenschaft umsetzt. Es kann auch etwas Kleines, Alltägliches sein, aber mache mindestens eine Handlung so, dass du Gelassenheit und Vertrauen zum Ausdruck bringst.

Arbeite so etwa 1-2 Wochen, maximal 4 Wochen an einer Eigenschaft oder Einstellung oder Verhaltensweise. Dann wirst du sie vielleicht nicht vollständig beherrschen, aber doch bis zu einem gewissen Grad integriert haben. Und wenn du das eine Weile konsequent machst, kannst du zum Beispiel in einem Jahr 12 oder 24 Qualitäten in dir kultivieren.

Auf diese Weise kannst du, wenn du das möchtest, deine Persönlichkeit im Laufe der Zeit stärken und so formen, wie du es gerne hättest. Natürlich sind keine Wunder möglich – du hast sicher eine Grundveranlagung und Natur. Aber du bist auch nicht hilflos deinen Prägungen, deiner Sozialisierung, deinem Unterbewusstsein usw. ausgeliefert, sondern du kannst dich entscheiden, an dir, an deinem Geist zu arbeiten. Und du wirst merken, dass sich dein Verhalten, dein Lebensgefühl entsprechend verändern wird. So wünsche ich dir viel Gelassenheit und Vertrauen auf deinem Weg! ■

Buchtipp:

„Erfolgreich leben und Gott verwirklichen",
Swami Sivananda.
Yoga Vidya Verlag
ISBN 978-3-943376-34-0





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.

Komme zur Ruhe in den Retreats mit Swami Nirgunananda und Rukmini Keilbar

Shivalaya Meditationsretreat
Bad Meinberg, 3.–8.1.21
Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yoga Praxis 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 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Shivalaya Stille Retreat
Bad Meinberg, 18.–25.7.21
Mit intensiver Meditations- und Yoga Praxis 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. Du bist in unmittelbarer Nähe des Retreatzentrums untergebracht.
Ab 480 € pro Person für 7 Übernachtungen



Vertrauen als hilfreiche Tugend

von Sukadev Bretz

Vertrauen ist ein Wort, das wichtig ist und viele verschiedene Bedeutungen hat. Ich gebe regelmäßig Wochenendseminare zum Thema „Vertrauen“, und ich habe auch schon eine ganze Podcastreihe zu diesem Thema gegeben.

Was ist Vertrauen, wie kannst du Vertrauen entwickeln? Es gibt verschiedene Formen von Vertrauen. Ich halte Gottvertrauen, das tiefe Vertrauen, dass hinter allem eine höhere göttliche Kraft steckt, für besonders wichtig.

Diese Art von Vertrauen bedeutet natürlich auch, dass du lernen kannst hinter allem was kommt, auch wenn du nicht alles verstehen kannst, eine höhere Kraft zu fühlen, der du Vertrauen schenken kannst.

Hast du Gottesvertrauen oder eher Schicksalsvertrauen?

Schicksalsvertrauen

Was ist unter Schicksalsvertrauen zu verstehen? Schicksalsvertrauen bedeutet, dass das, was geschieht, etwas ist, woran du wachsen kannst. Dinge gehen schief, zweifelsohne. Was du aufgebaut hast, wird irgendwann kaputtgehen können. Dein gesunder Körper kann irgendwann krank werden, Unfälle geschehen, Menschen betrügen dich, all das passiert.
Eine Art Schicksalsvertrauen würde heißen, dass du an allem wachsen kannst. Wenn Dinge schwierig sind oder wenn Herausforderungen kommen, wenn du enttäuscht bist, irgendwie wirst du daran wachsen. Diese Art von Schicksalsvertrauen ist etwas sehr Hilfreiches. Es ist ein dynamisches Vertrauen, nicht ein Vertrauen, dass Dinge so ausgehen, wie du es gerne hättest, sondern dass die Dinge so ausgehen, wie es für deine persönliche und spirituelle Entwicklung hilfreich ist.

Vertrauen in andere Menschen

Vertrauen in andere Menschen ist die nächste Art von Vertrauen. Du brauchst ein gewisses Vertrauen, um mit anderen Menschen überhaupt umgehen zu können. Du hast Vertrauen z.B. in deinen Partner, du hast ein gewisses Vertrauen in deinen Chef, in deine Kollegen, in deine Kunden. Ohne Vertrauen ginge kaum etwas, aber das ist erstmal ein, man kann sagen, praktisches Vertrauen. Man sagt ja auch: „Trau, schau, wem!“ Also, wenn du Vertrauen übst, wird nicht jeder dem Vertrauen gerecht werden. Diese Art von Vertrauen wird öfters enttäuscht. Dennoch kannst du davon ausgehen, dass in neunzig Prozent der Fälle die Menschen deinem Vertrauen gerecht werden, vielleicht sogar in fünfundneunzig oder achtundneunzig Prozent der Fälle. Man darf nicht die ein, zwei oder fünf Prozent der Vertrauensmissbräuche zum allgemeinen Misstrauen werden lassen.
Aber ich will dieses Vertrauen in andere Menschen noch auf eine tiefere Ebene holen. Vertrauen in andere Menschen heißt auch, das tiefe Vertrauen, dass du in der Tiefe mit anderen Menschen verbunden bist. Im Yoga sagen wir, wir sind alle eins: „Die Tiefe meiner Seele ist eins mit der Seele der anderen. Und wir sind alle eins mit der Weltenseele, wir sind nicht so unterschiedlich, wie man das denkt.“ Und selbst wenn der andere komische Dinge tut, vertrauen wir darauf, dass wir tief im Inneren verbunden sind. Alles ist letztlich kosmisches Lila, kosmisches Spiel. Wir vertrauen auch darauf, dass der andere es irgendwie gut meint. Der andere mag irregeführt sein. Der andere mag aus Verletzungen oder Kränkungen heraus handeln, der andere mag auf die schiefe Bahn gekommen sein, aber wir haben trotzdem ein tiefes Vertrauen, dass der Mensch tief im Inneren gut ist.

Selbstvertrauen

Dann gibt es noch eine letzte Art von Vertrauen, das ist das Vertrauen zu sich selbst, Selbstvertrauen. „Was auch immer äußerlich geschieht, ich bin das unsterbliche Selbst. Der Körper mag krank werden, die Psyche mag durch Krisen hindurchgehen, aber ich selbst bin reines Bewusstsein, ich selbst bin die unsterbliche Seele.“
Wenn du dieser Frage nachgehst, kommst du vom: „Wer bin ich?“, zum Vertrauen: „Ich bin das unsterbliche Selbst“. Und dann kommt noch eine andere Art von Selbstvertrauen hinzu: „Ich habe alle Kräfte und Fähigkeiten, die nötig sind, die Aufgaben anzugehen, die mir das Leben schenkt.“ Das wäre die höchste Art von Selbstvertrauen. Vielleicht kannst du diese Art von Selbstvertrauen haben, vielleicht auch nicht, aber vielleicht magst du darüber nachdenken. Selbstvertrauen heißt auch: „Was auch immer kommt, ich habe die richtigen Kräfte dafür. Selbst wenn Dinge schiefgehen, ich wachse daran.“ Das sind viele Formen von Vertrauen, und es gibt noch sehr viel mehr. Man hat empirisch zeigen können, dass Menschen, die ins Burnout geraten, verschiedene Gemeinsamkeiten haben. Wer eine Neigung hat zu Burnout oder ins Burnout gerät, ist oft jemand, der ein hohes Verantwortungsgefühl hat, eine hohe Leistungsbereitschaft und einen hohen Anspruch, oft mit starkem inneren Antreiber und Perfektionsanspruch, er will Gutes bewirken. Er fordert sich bis zum Limit. Und dann könnte ein Erlebnis, das als Vertrauensbruch gedeutet wird hinzukommen. Wenn ein Vertrauensbruch kommt, dann kann die mühsam zusammengehaltene Kombination aus hohem Anspruch und intensivem Engagement in Überforderung münden. ➔

Manchmal hilft es, zu überlegen: „Wann ist es passiert? Wann ist ein solcher Vertrauensbruch geschehen?" Vielleicht kannst du diese äußere Art von Vertrauensbruch wieder umwandeln in ein tiefes Vertrauen. Selbst wenn auf einer äußeren Weise ein Mensch dein Vertrauen missbraucht hat, kannst du trotzdem in der Tiefe mit ihm oder ihr verbunden sein. Du kannst darin eine Lernaufgabe sehen, auch darin hat das Schicksal gewirkt, auch darin hat Gott gewirkt.

Hatha Yoga, Pranayama und Tiefenentspannung können ein Weg zu tiefem Vertrauen sein.

Hatha Yoga und Vertrauen: Körperarbeit für Selbstvertrauen und Mut

Hatha Yoga ist der Yoga der Körperübung. Im Hatha Yoga sagt man, dass Geisteszustand, *Prana* (Lebensenergie) und Körper miteinander verbunden sind. Das Denken und Fühlen manifestiert sich im Körper – als Entspannung/Anspannung, als Körperhaltung, als Form des Atmens etc. Über Veränderungen im Körper kannst du dein *Prana*, die Lebensenergie, beeinflussen und damit auch den Geist.
Ist dein Vertrauen erschüttert, dann ist auch dein *Prana* unruhig, der Atem unruhig, der Körper verspannt, die Körperhaltung eingesunken. Darauf kannst du im *Hatha Yoga* sehr gut einwirken durch

- **Asanas = Körperübungen**
- **Pranayama = Atemübungen**
- **Shavasana bzw. Yoga Nidra = Tiefenentspannung**

Vertrauen durch Asanas, Yoga Stellungen

Durch *Asanas*, Yoga Stellungen, kannst du eine gute, vertrauensvolle Körperhaltung bekommen: Du richtest dich auf, du löst Verspannungen. Manche *Asanas* (Stellungen) entwickeln das Vertrauen besonders:

- Durch Stellungen der Hingabe wie Stellung des Kindes (*Garbhasana*) oder Vorwärtsbeuge (*Paschimottanasana*) kommst du in Kontakt mit deinem Urvertrauen
- Durch Rückbeugen wie Kobra (*Bhujangasana*), Halbmond (*Anjaneyasana*), Fisch (*Matsyasana*), öffnest du dein Herz– Freude, Liebe, Vertrauen zu deinen Mitmenschen, zum Schicksal, zu Gott können wiederkommen
- Durch Gleichgewichtsübungen wie der Baum (*Vrikshasana*), Krähe (*Kakasana*), Kopfstand (*Shirshasana*) bekommst du Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten – und in deine Fähigkeit, auch in den Stürmen des Lebens, dein Gleichgewicht zu halten.

Vertrauen entwickeln mittels Pranayama, Atemübungen

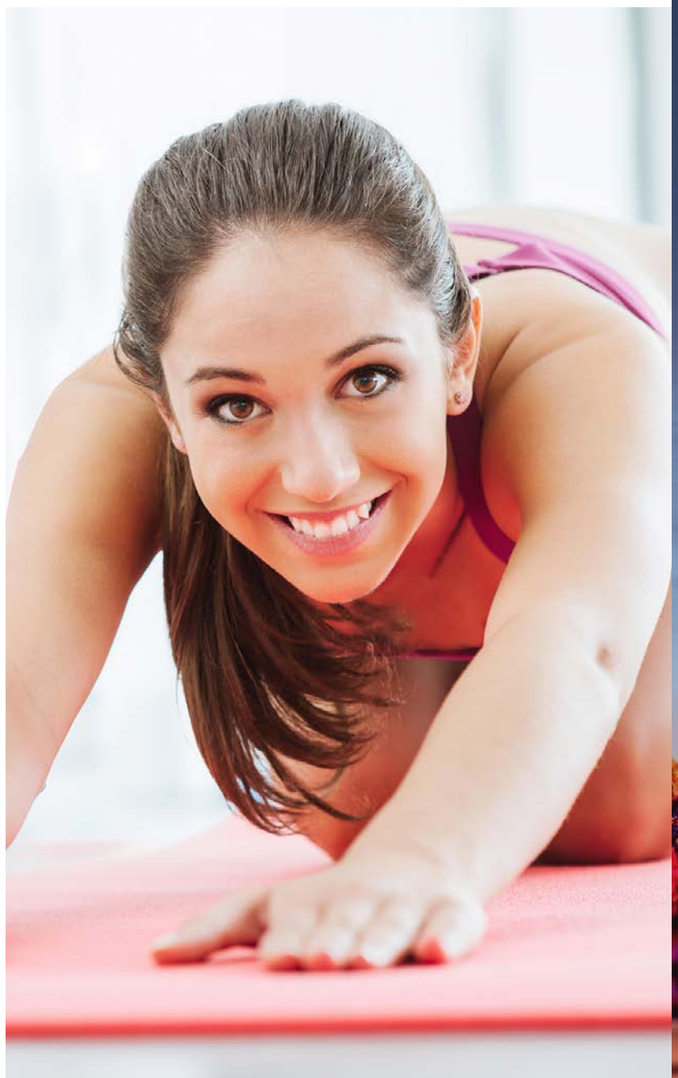
Atem und Geisteszustand hängen eng miteinander zusammen. Wenn aktuelle Ängste, Enttäuschungen, sich ansammelnder Alltagsärger auf die Stimmung schlagen, dann wird auch der Atem beeinflusst. Ängste machen den Atem unruhig, verkrampfen den Bauch, der Atem wird flach. Bei Ärger wird der Atem unruhig, gepresst. Oft atmen Menschen, die verärgert sind, mit dem Brustkorb. Frustrierte Menschen atmen oft flach und verkrampft. Mit dem Atem kannst du deinen Gemütszustand ändern - und neues Vertrauen gewinnen. Über Atemübungen (*Pranayama)*, kannst du neue Energie aufnehmen. Wenn du mehr Energie hast, kommt auch das Vertrauen wieder – das Vertrauen, etwas ändern zu können, das Vertrauen, dass alles gut ausgeht – und das Vertrauen, dass du auch wenn es schief geht, mit der Situation umgehen kannst. Mit mehr Energie sieht die Welt schon ruhiger aus.

Atemübungen, um Vertrauen zu bekommen und Vertrauen wiederzugewinnen:

- Tiefe Bauchatmung: Atme 4 Sekunden lang aus, 4 Sekunden lang ein. Atme dabei vollständig aus, atme sanft ein. Beim Ausatmen geht der Bauch hinein, beim Einatmen wölbt sich der Bauch sanft nach vorne. Diese Atmung hilft, *Prana* zu harmonisieren und damit die Energien auszugleichen. Die tiefe Bauchatmung hilft dir dich zu zentrieren. Wenn du dich in deiner Mitte fühlst und Harmonie spürst, fasst du schnell wieder Vertrauen.
- *Murccha*, verlängerter Ausatem: Wenn du dich über etwas geärgert hast, kann *Murccha* dir wieder innere Ruhe geben. *Murccha* gilt als *Pitta* harmonisierende Atmung, also als Ärger-reduzierende Atmung. Aus Ärger kommt oft schwindendes Vertrauen. Anleitung: Atme sanft ein. Dann atme langsam aus, mindestens doppelt so langsam wie beim Einatmen. Atme immer wieder sanft ein und so langsam wie möglich aus. Nach etwa 5-10 Atemzügen wirst du ruhiger und bekommst wieder Vertrauen in das Gute im Menschen und in deine Fähigkeit, Gutes zu bewirken.
- *Kapalabhati* ist der Schnellatem. *Kapalabhati* aktiviert die Energien – du pustest das Störende weg. Wenn du so neue Energie hast und das Störende aus Geist und Energiekörper „weggepustet" hast, kommt Vertrauen von selbst.
- Wechselatmung (*Anuloma Viloma* und *Nadi Shodhana)*: Die Wechselatmung gleicht die Energien aus, entwickelt die Fähigkeit zur Konzentration und zur inneren Ruhe inmitten der Höhen und Tiefen des Alltags – mit anderen Worten: Die Wechselatmung schafft eine gute Grundlage für beständiges Vertrauen.
- *Agni Sara,* die Feuerreinigung, gehört eigentlich zu den *Kriyas. Kriyas* sind die Reinigungsübungen im *Hatha Yoga. Agni Sara* massiert alle Bauchorgane, beseitigt Spannungen im Bauchbereich. *Agni Sara* ermöglicht den Zugang zur inneren Mitte, auch Sonnenenergie, Selbstbewusstsein, genannt. *Agni Sara* entfacht das innere Feuer, also Begeisterung, Durchsetzungsvermögen und Mut. Kurzübungsanleitung *Agni Sara* für Vertrauen: Stehe aufrecht und entspannt. Atme tief vollständig ein. Dann atme schnell durch den Mund aus, beuge leicht die Knie und stütze dich auf die Knie oder Oberschenkel ab. Halte die Luft mit leeren Lungen an. Ohne zu atmen gib den Bauch nach vorne und nach hinten, immer wieder. Wenn der Einatemimpuls kommt, gib den Bauch nach vorne, atme wieder ein und richte dich auf. Übe etwa 3 Runden *Agni Sara. Agni Sara* eignet sich am Morgen auch um gut wach zu werden. *Agni Sara* eignet sich aber auch zwischendurch, um stecken gebliebene Emotionen zu lösen.
- Yoga Augenübungen für Vertrauen: Auch die Augen stehen in Verbindung mit dem Gemütszustand. Wenn du die Augen zum Himmel hebst, den Himmel anschaust, dabei den Brustkorb wölbst, kannst du eine Verbindung zur Himmelsenergie, vielleicht auch zu Gott spüren. Oder schaue einen Baum eine Weile an und spüre ihn. Du wirst innere Festigkeit und neues Vertrauen bekommen: Ein Baum hat schon so viel erlebt - wenn du dich mit ihm verbindest, spürst du Vertrauen.

Tiefenentspannung als Mittel, Vertrauen zu entwickeln

Alltagsstress wie auch intensive negative Erlebnisse können sich als Spannungen in Körper und Geist manifestieren, die bleiben, auch wenn das Ereignis/die Ereignisse schon lange vorbei sind. Denken und Fühlen interpretieren das Vorhandensein von Spannungen, dass etwas nicht stimmt. So entsteht aus Verspannung ein Gefühl des Misstrauens – was dem Gefühl des Vertrauens entgegengesetzt ist. So ist es wichtig, die Spannungen im Körper zu lösen. Dann interpretiert die Psyche den gefühlten Entspannungszustand des Körpers, dass alles in Ordnung ist – so entsteht ein Gefühl des Vertrauens.
Wie kannst du Spannungen abbauen, um Vertrauen fassen zu können? Dazu ist die Yoga Tiefenentspannung besonders geeignet: Die Yoga Tiefenentspannung nutzt verschiedene Entspannungstechniken für Körper, Psyche und Geist – so kannst du gründlich entspannen. Und so entsteht eine positive Rückkopplungsschleife, ein Engelskreislauf: Du spürst Entspannung in Körper und Psyche – und fühlst Vertrauen. Du fühlst Vertrauen – und kannst entspannen. ■





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.

Lerne mit Sukadev, wie du deinem Alltag mit mehr Vertrauen und Gelassenheit begegnen kannst.

Gelassenheit entwickeln
Bad Meinberg, 5.–7.2.21
Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionelle Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Vertrauen entwickeln mit Sukadev
Bad Meinberg, 28.–30.5.21
Lerne Übungen und Ansätze aus verschiedenen Yogawegen um dein Vertrauen zu entwickeln und zu stärken: Vertrauen zu dir selbst, in deine eigenen Fähigkeiten. Vertrauen in andere, in das Gute in anderen. Gottvertrauen. Deiner Intuition vertrauen. Sukadev teilt hier seine große Erfahrung und Lebensweisheit mit dir, so dass dein Leben inmitten aller äußeren Stürme fest gegründet ist und du aus diesem Grundvertrauen heraus handeln kannst. Ein Wochenende, das dein Leben entscheidend verändern und dir viele neue Impulse geben kann.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



Selbstmitgefühl

von Shambavi Mareike Hansen

„Wenn du beginnst, dein Herz zu berühren oder es berühren zu lassen, dann beginnst du zu entdecken, dass es bodenlos ist, dass es keine Grenzen hat, dass dieses Herz riesig, unendlich und grenzenlos ist. Du beginnst zu entdecken, wie viel Wärme, Freundlichkeit und Platz es dort gibt.“ (Pema Chödrön)

Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, mit sich selbst liebevoll umzugehen

Ein kleines Mädchen fragte mich: „Was arbeitest du?“ „Ich helfe Menschen dabei, sich wieder lieb zu haben“, war meine Antwort. Seit knapp 20 Jahren begleite ich Menschen auf dem Weg der Selbstwerdung und der Heilung. Das Vermitteln der Fähigkeit, mit sich selbst liebevoll, einfühlsam und nachsichtig umzugehen, ist für viele Menschen der erste Schritt, eine stabile Basis, auf die viele andere Wachstumsschritte aufbauen können.
Menschliche Wesen sind mit der Fähigkeit zu lieben geboren, dem göttlichen Funken in uns, der erweckt werden möchte. Erst, wenn ich gelernt habe, mich selbst zu lieben, kann ich ein Licht für andere sein, bin fähig, bedingungslos zu lieben. Im Lauf der Zeit kann ich diese bedingungslose Liebe auf alle Wesen übertragen. Selbstmitgefühl hat nichts mit Egoismus zu tun. Es geht um Wachstum und Selbstwerdung. Letztlich wird das „Ich“ sogar zur Nebensache, denn wo Liebe ist, da gibt es kein „Ich“. „Wende dich niemals von der Liebe ab, nicht einmal von der Liebe in Menschenform, denn die Liebe allein wird dich von dir selbst befreien.“ (Sufi-Heiliger Jami)
Selbstmitgefühl bedeutet, tatkräftig Verantwortung für die eigene Entwicklung zu übernehmen, mit dem Ziel, die Person zu werden, die wir wirklich sind. Du kannst dich jetzt entscheiden, dorthin zu wachsen. Für die Etablierung dieser Haltung bedarf es einige Wochen täglicher Praxis.

Selbstmitgefühl, ich mag dieses Gefühl, wenn mein Herz, mein ganzes Wesen, wie von einem warmen Mantel umhüllt ist und ich mich verbunden fühle mit allen Wesen.

Dieses Gefühl kann ich in mir selbst aufbauen: Ich stelle mir vor, mein geistiger Lehrer oder der liebste Mensch der Welt sitzt mir gegenüber und blickt mich mit Augen voller bedingungsloser Liebe an. Während er mich so anschaut, versuche ich das Gefühl im Herzen zu spüren und zu halten, mein Herz badet in diesem Gefühl.

Meine tägliche Übungspraxis, die Basis für einen guten Tag, ist die Wunschmeditation der liebenden Güte: „Möge ich stets von liebender Güte umhüllt sein, möge ich mich in Körper und Geist wohlfühlen, möge ich von äußeren und inneren Gefahren geschützt sein, möge ich zufrieden und glücklich sein.“ Diese Meditation verbinde ich mit dem Mantra „*Om mani padme hum*“. Das bedeutet, „Das Göttliche wohnt im Zentrum meines geöffneten Herzens“. Es ist das Mantra des Buddhas des Mitgefühls, Avalokiteshwara.
Mich und andere besingen ist mein kraftvollstes und heilsames Geschenk. Der Klang verändert die eigene Chemie und wirkt auf den Emotionalkörper. Der Körper schüttet das „Liebeshormon“ Oxytocin aus.
Etabliert sich Selbstmitgefühl, wird deine Grundhaltung positiv sein, du bewältigst Krisen besser und spürst deutlich mehr Lebensfreude.

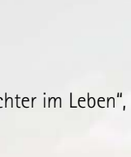
Auf dem Weg der Heilung ist es wichtig, alle Gefühle zuzulassen, mit dem Wissen, dass es keine schlechten Gefühle gibt. Sie sind alle unsere Lehrer und begleiten uns eine Zeit lang.

Schmerzvolle biografische Erfahrungen führen dazu, dass wir Schutzwälle (Blockaden) in unserem Körper aufbauen. Ähnlich wie im Märchen vom eisernen Heinrich. Liebe und andere Gefühle können nicht mehr frei fließen, wir schneiden uns regelrecht vom Lebensfluss ab.
Es ist nicht möglich, unerwünschte Gefühle dauerhaft zu unterdrücken, sie brauchen Raum und unsere Fürsorge. Das Leid, die Depression, die Trauer: „Bewirte sie wie Gäste in einem Gasthaus und frage sie, was sie brauchen“, würde der Dichtermystiker Rumi dazu sagen. Ich rege an, mit den Gefühlen ins Zwiegespräch zu gehen. Selbstmitgefühl schließt Selbstannahme ein, die radikale Akzeptanz unseres Seins, mit allen vermeintlichen Schwächen und den Aufbau von Fehlertoleranz. Denn wenn Liebe auf Leid trifft, entsteht Mitgefühl.
Oft ist es so, dass wir in den Angriff oder den Rückzug gehen, wenn wir verletzt worden sind. Selbstmitgefühl erfordert eine neue, tatkräftige Haltung. Ich bin Tröster und zu Tröstende zugleich: Selbstmitgefühl bedeutet, liebevoll mit sich selbst zu sprechen, so wie ein guter Freund das tun würde. Sich selbst umarmen, wenn es besonders schlimm ist. Mir hilft das folgende Mantra: „Dies ist ein Moment des Leidens. Leiden gehört zum Leben. Möge ich in diesem Moment liebevoll zu mir sein. Möge ich mir selbst das Mitgefühl schenken, das ich brauche.“

„Wenn du gut mit Leid umgehen kannst, hast Du es leichter im Leben“, hat mich mein Lehrer gelehrt.

Die Gedanken bestimmen das Sein und sind die mächtigste Kraft im Universum.

In Leistungsgesellschaften ist die Stimme des inneren Kritikers oder des Perfektionisten weit verbreitet:
„Ich bin nicht liebenswert, nicht gut genug“, sind klassische Sätze des inneren Kritikers. Sie lösen negative Gefühle aus. Das Umformulieren derartiger „Giftsätze“ ist der Ausweg aus der Spirale: Jeden Giftsatz streiche ich gedanklich mit einem schwarzen Stift durch. Einen neuen, wertschätzenden Satz halte ich schriftlich fest. So wird meine „Festplatte“ neu „programmiert“.
Wenn die kritische Stimme ruhig ist, kommst du in Kontakt mit deiner Einzigartigkeit, deinen vielen Fähigkeiten und Potentialen, Beziehungen zu anderen Menschen werden intensiver.
Konkurrenzdenken ist heute weit verbreitet. An dieser Stelle kannst du entscheiden, was dir wichtiger ist, Perfektionismus oder Menschlichkeit? Viele Menschen, die ich beim Wachstum begleitete, haben folgendes Mantra erhalten: „Ich bin richtig, ich bin wichtig und ich bin es wert geliebt zu werden.“ Nach drei Monaten Übung wurde dieser Satz für viele Wirklichkeit.
Du kannst dich jetzt entscheiden, bedingungslos zu lieben. Dein Geschenk für diese Welt. ■



Shambhavi Mareike Hansen M.A.

Yoga- und Meditationslehrerin - verbindet beruflich westliche Psychotherapie mit altem Yogawissen mit Leidenschaft für indische Musik.

Nirvikalpa Samadhi

Auszug aus dem Buch Göttliche Erkenntnis von Swami Sivananda

Nirvikalpa Samadhi ist jener ruhige Geisteszustand, der wie eine unbewegte Flamme an einem Ort ohne Windhauch ist.

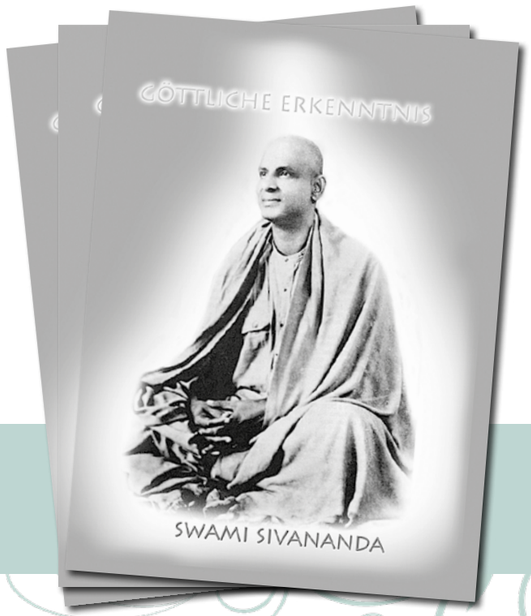
Ein gelehrter Besucher brachte einige Zweifel vor: „Swamiji, ich möchte etwas über *Nirvikalpa Samadhi* erfahren. Die Schriften sagen, dass jemand, der diesen Zustand erreicht hat, nicht öffentlich kundtue, dass er ihn erreicht habe. Wie können wir denn nun wissen, ob ein bestimmter Mensch die höchste Weisheit erreicht hat oder nicht?"
Der Meister antwortete: „Wir können es erkennen, indem wir seine Handlungen beobachten, sein Verhalten, seine Gespräche, seine Visionen, seinen Frieden, seinen Segen, seine beispiellose Heiterkeit, sein ausgeglichenes Wesen unter allen Bedingungen, seine kosmische Liebe und seine dauerhafte Weisheit."

„Wie kann er selbst wissen, dass er den Zustand von *Nirvikalpa Samadhi* erreicht hat?", war die nächste Frage. „Wenn seine Erfahrungen mit denen der Seher der *Upanishaden* (Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus) übereinstimmen, wenn ihn Frieden und Segen begleiten, wenn er in den schlimmsten Situationen gelassene Heiterkeit bewahrt, wenn alle seine Zweifel verschwunden sind, wenn er in der Verschiedenheit die Einheit erkennt, wenn er das Selbst in allen Wesen fühlt und die ganze Welt sein Körper ist. Wenn er komplett frei ist von sinnlichen Bedürfnissen, wenn er nicht beeinflusst wird durch Anziehung oder Ablehnung und frei ist von Lust, Ärger, Egoismus, Stolz und Anhaftung – dann kann er sicher sein, dass er Selbstverwirklichung erreicht hat."

Der freie Wille

Ein anderer Schüler fragte: „Swamiji, Gott ist doch barmherzig, warum sollte er nicht aus seiner Gnade heraus alle Menschen aus dem Elend erretten? Warum müssen Menschen denn überhaupt leiden?"
Und der Meister antwortete: „Gott hat dem Menschen den freien Willen gegeben, so zu handeln, wie er möchte. Der Mensch genießt oder leidet je nach Art seiner Handlungen, je nachdem, ob sie gut oder schlecht sind. Gott zwingt seinen Willen niemandem auf. Es kommt auf die Menschen an, seinen Willen mit offenen Armen zu empfangen. Nur wenn der Mensch sich dem göttlichen Willen hingibt, wird dieser in ihm arbeiten. Es gibt keinen Zwang, der von Gott ausgeht.
Er wartet einfach nur, bis der Mensch von selbst den Willen Gottes seinem eigenen Willen vorzieht."

Swami Venkatesanandaji sagte dann: „Swamiji, wo Gott doch allmächtig ist, kann er nicht bewirken, dass der Mensch immer in Übereinstimmung mit dem göttlichen Willen handelt, um so die Sünden und Leiden, die durch das Handeln gegen den göttlichen Willen entstehen, von vornherein zu vermeiden?"
Zur Antwort erzählte der Meister die folgende Begebenheit: „Als der Kurukshetra-Krieg zu Ende war und die Kauravas (in der Bhagavad Gita die Gegner der Pandavas) getötet worden waren, kam Udanka zu Gott Krishna und fragte diesen, warum er auf Seiten der Pandavas gewesen war und die Zerstörung der Kauravas herbeigeführt hatte, obgleich beide seine eigene Kreation waren.
Krishna erklärte, dass er sein Bestes getan habe, den Krieg zu verhindern und Frieden zwischen den Cousins herzustellen und wie er den Krieg erst zugelassen hatte, nachdem er herausgefunden hatte, dass die **Kauravas** fest entschlossen waren, zu kämpfen.
Udanka fragte, warum Krishna dann nicht die Gefühle der **Kauravas** dahingehend geändert habe, dass sie die **Pandavas** lieben gelernt hätten, so dass der Krieg hätte umgangen werden können.
Krishna antwortete, dass der Mensch einen freien Willen habe und er niemanden dazu zwingen würde, Gott zu lieben, bis derjenige von sich aus die Liebe zu Gott und seinem Willen entwickele. ■





Mutter sein,
ein Weg zu mehr Vertrauen



von Kristina Schirawski

An einem lauen Mai Abend dieses Jahres ist mein Sohn Mahad zur Welt gekommen. Mahad ist (wegen seines somalischen Papas) ein somalischer Name und bedeutet "Danke Gott". Eine tägliche Erinnerung, Dankbarkeit für dieses kleine Wunder zu empfinden.

Hier sitze ich nun, während mein Baby schläft, und überlege für das Yoga Vidya Journal, was ich bisher vom Mama Sein gelernt habe und wie durch diese Reise mein Vertrauen ins Leben gewachsen ist. Das Thema dieses Yoga-Magazins ist Vertrauen, wie passend. Woran liegt es, dass mein Vertrauen ins Leben durch diese Erfahrung gewachsen ist? Wie kann ich noch mehr in meine Stärke als Mutter vertrauen? Ich lese zur Inspiration den Yoga Wiki Artikel zum Thema Vertrauen und erfahre, dass es in allen sechs Yogawegen Anweisungen und Erkenntnisse zum Thema Vertrauen gibt.

Mutterschaft – ein intensiver spiritueller Pfad voller Lernaufgaben!

Für die Yogis ist Vertrauen auch eine wichtige Tugend, auf Sanskrit nennt man es *Shradda*. *Shradda* kann mithilfe aller Yogawege geübt werden. So lehrt das *Karma Yoga*, dass ein tiefes Urvertrauen dadurch entsteht, dass man in die Sinnhaftigkeit des Lebens vertraut. Die Yogaschriften lehren den fünffachen Sinn des Lebens, nach dem man sein Leben strukturieren und seine Handlungen (*Karma Yoga* kann als Yoga der Handlung übersetzt werden) ausrichten soll. Dieser wäre:

1. **Sprituell wachsen –** Ausrichten danach, wo das meiste spirituelle Wachstum ist.
2. **Lernen –** Wo kann ich etwas Neues, wo kann ich am meisten lernen?
3. **Erfahrung –** das Verständnis, dass man an allen Erfahrungen wächst, auch an den negativen.
4. **Fähigkeiten, Kräfte entwickeln –** bedeutet, nicht immer im Gleichen zu verharren, sondern immer wieder die Komfortzone zu verlassen.
5. **Etwas bewirken –** Gutes bewirken, sein *Dharma* (Lebensaufgabe) leben.

Da habe ich nun, bezogen auf die Mutterschaft, die ersten spannenden Erkenntnisse gesammelt. Ich habe das Gefühl, dass mein Leben nun sinnerfüllter ist. Folglich bin ich auf dem Weg des *Karma Yoga* weiter – und meinem *Dharma* ein Stückchen näher gekommen. Spirituell wachse ich definitiv, denn durch die Initiation in die Entstehung eines Lebens entsteht ein viel tieferes Verständnis des Lebens und eine stärkere Anbindung, das spüre ich jetzt schon. Neues über mich habe ich ebenfalls gelernt, z.B. wie viel Kraft ich habe, aber auch, wo das Ego noch akzeptieren muss, dass nun meine Bedürfnisse hinter denen des Babys anstehen. Zudem bin ich in einer komplett neuen Rolle gelandet: Da ist ein Lebewesen, dessen Leben und Wohlergehen von mir abhängt. Dadurch lerne ich mich selbst von einer ganz anderen Seite kennen und kann im Sinne des *Karma Yoga* in die Haltung des Dienens treten. Nach dem anstrengenden Geburtserlebnis kamen sogleich die Strapazen der Babypflege rund um die Uhr auf mich zu. Ich habe definitiv meine Komfortzone verlassen. Zweifelsohne habe ich im Sinne des *Karma Yoga* schlussendlich etwas Gutes bewirkt. Ich habe einem Wesen das Leben geschenkt. Und wenn ich mir Mühe gebe und Gott es so will, wird daraus ein feiner Mensch, der wiederum auch sein Gutes in die Welt tragen kann.

Sich in der vertrauensvollen Annahme von dem, was ist, üben

Auch im *Raja Yoga* (Yoga der Geisteskontrolle) – das sich die Psychologie des Menschen und die Beschaffenheit des Geistes zum Inhalt macht – gibt es Erkenntnisse zum Thema Vertrauen. Wichtig ist, dem, was gerade im Inneren los ist, zu vertrauen. Auch negative Gefühle wie Zorn oder Kummer haben ihre Daseinsberechtigung. Man sollte sie nicht unterdrücken, denn sie können auch einem wichtigen Zweck dienen (z.B. Wut als Motor zur Veränderung).
Interessant, denke ich mir, denn ich habe einen Sturm von negativen Gefühlen im Wochenbett erlebt, den ich – obwohl man so etwas von anderen Frauen oft berichtet bekommt – so nicht vorhergesehen hatte. Statt mich stets voller Freude um das Baby zu kümmern, habe ich gespürt, wo Blockaden sind, die mich das Erlebte nicht auf die vorgestellte Weise genießen lassen. Statt das abzulehnen oder in den Glaubenssatz „Ich bin eine schlechte Mutter" zu verwandeln, übte ich mich im Annehmen und in der Geduld mit mir. Ich vertraue darauf, dass ich mehr und mehr die Mutter werde, die ich sein möchte. Erst dieses Annehmen erlaubt, in eine innere Beobachtung zu gelangen und das „zur Ruhe kommen der Gedanken im Geist" (*Yoga Sutras* – Patanjali) zu erleben. Und was für ein Geschenk! Die Wahrnehmung wird frei, die Einheit mit dem kleinen Geschöpf zu erfahren und sein Staunen über all die neuen Eindrücke mitzuerleben.

Erste Hilfe Maßnahmen für ein aus dem Gleichgewicht geratenes Energiesystem

Im *Kundalini Yoga* (Yoga der Energie) gibt es auch spannende Hinweise zum Vertrauen. Ist das Energiesystem unausgeglichen, kann man schnell in einen Zustand weg vom Urvertrauen fallen. Ist das Energiefeld harmonisiert, kommt das Vertrauen von selbst. Durch die Geburt ist der Beckenbodenbereich sehr belastet. Bei mir hat das Wurzelchakra durch die Strapazen Blockaden angesammelt und ich fühlte mich dadurch von mir selbst distanziert und entwurzelt, im Zweifel, ob ich die Kraft habe, das alles zu meistern. Einfache Übungen helfen mir, mein Energiesystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ich erinnere mich daran, tief zu atmen. Ich gehe in den Wald und spüre, wie meine Füße die Erde berühren und wie die Erde mich trägt. Oder ich lege mich auf einer Wiese breit ausgestreckt auf den Boden. Ich erinnere mich an die stetige Präsenz der Großen Mutter und lasse mein Energiesystem von dieser liebevollen Präsenz auffrischen. Hilfreich finde ich auch die *Yoga Nidra* (Tiefenentspannung) Praxis, um mein System neu zu kalibrieren.

Mama werden, Yogini bleiben

Und das *Hatha Yoga* (Yoga der Körperübungen)? Vertrauensvoll, dass das Baby nicht frühzeitig wach wird, habe ich seit der Geburt einige wenige Male die Matte ausgerollt. Es ist auch schön, mit dem Baby fröhlich quiekend unter mir auf der Matte ein wenig in die Bewegung zu finden. Ich nehme mir vor, Haltungen einzubauen, die das Vertrauen stärken: das Kind für das Gefühl des Geborgenseins, den Fisch für Herzöffnung und die Entwicklung bedingungsloser Liebe, den Baum für gutes Verwurzelt-Sein.
Nicht zu vergessen ist das *Bhakti Yoga*, bei dem es um das Vertrauen in Gott, das Vertrauen, dass Gott alles richtet und zum Guten wendet, geht. Ich spüre hinein und fühle, wie notwendig dieses Vertrauen für die Reise „Mutterschaft" ist und auch für jeden tief empfundenen Lebenswunsch. ■



Kristina Schirawski
lebt, nachdem sie Sevaka im Hause Bad Meinberg war und ihre Yogalehrerausbildung abgeschlossen hat, seit einem Jahr mit Kind und Freund im Ort Bad Meinberg. Ihre Hoffnung hier ist die Gemeinschaft mit den vielen netten, gleichgesinnten Leuten – wer weiß, vielleicht magst du ja dazu stoßen?



Kirtan mal anders – Gruppe Mudita aus Bulgarien



von Genka Satya Rupini

Danny und Ivo aus Bulgarien pendeln seit einigen Jahren zwischen Detmold und Sofia und führen erfolgreich ein Doppelleben.

Ob Satsang, Konzerte, Musik Festivals, Mantra Seminare oder Silvesterfeier – die Gruppe Mudita verbreitet gute Stimmung. Ihre Musik verursacht eine Art Explosion auf Zellebene, dringt tief ein, pulsiert, bewegt, bringt jede Faser des Körpers zum Vibrieren, macht etwas mit uns.

Mantra singen mit Mudita

Seit meinem ersten Aufenthalt in Bad Meinberg freue ich mich immer wieder auf den Samstagabend Satsang.
Bei so einem Satsang habe ich vor ein paar Jahren zum ersten Mal die Gruppe Mudita auf der Bühne erlebt, die übrigens seit 2012 bei Yoga Vidya auftreten, und freue mich auf jede Gelegenheit, sie live zu sehen, zu hören und zu erleben.

Ivo erklärt den Anfang so: „Wenn wir ganz ehrlich sind, haben wir damals nicht wirklich nach einer Möglichkeit gesucht, uns zu zeigen. Wir singen nicht, um uns zu zeigen, uns zu beweisen. Nicht, dass es uns egal ist, aber es steht nicht an erster Stelle."
Wenn sie loslegen, heißt das bei Mudita, dass Ivo beginnt. Wie ich später erfahre, obwohl sie das Programm vorab planen, muss sich Ivo auf die Menschen und die Stimmung im Raum einstellen. Wenn er ein Gefühl für die Energiequalität des Augenblicks gewonnen hat, beginnt er. Danny bleibt nichts anderes übrig, als ihm zu folgen. Das tut sie auch – mit Eleganz und Anmut, spielerisch leicht. Einige Male hält Ivo mitten im Mantra inne und es herrscht eine fast greifbare Stille. Die Menschen halten inne, sind mitgerissen und ruhig zugleich. Später erklärte mir Ivo, dass er diese plötzlichen Unterbrechungen gerne und öfters macht. Denn in diesem kurzen Moment bleibt das Gehirn, dank der Überraschung durch das unerwartete Anhalten, wie erstarrt stehen und es herrscht Stille, sowohl außerhalb als auch innerhalb der Person. In der Stille nach dem Klang ist eine besondere Schwingung zu spüren.

„Wenn du Kirtan singst", erklärt Ivo, „arbeitest du mit den Menschen, die dir zuhören und bei diesem unerwarteten Stopp wird der Verstand verwirrt. Dann kann man in diesem endlosen Moment mit sich selbst arbeiten, das Gehirn stört nicht, es ist für die Dauer des Augenblicks eliminiert. Das sind kostbare Momente!"

Gemeinschaft schaffen mit Kirtan

Es sind definitiv nicht nur ihr Temperament und die klaren, sauberen, schönen und kraftvollen Stimmen, welche die Mantras zu Skulpturen aus Energie formen. Es ist etwas anderes, ein gewisses Etwas, mit dem sich viele im Satsang, im Mantra-Konzert oder in der Mantra-Yogastunde Anwesenden möglicherweise zum ersten Mal in Verbindung sind.
Das Reden sei nicht die Stärke der Gruppe Mudita, aber das Singen, erklärt Ivo und erzählt weiter: „Reden ist so eine seltsame Sache, ich sage etwas, du sagst etwas, aber wir sind nicht eins. Kirtan singen ist komplett anders. Es ist ein Mittel, um der Welt mitzuteilen, dass wir in diesem Moment glücklich sind, dass wir an einem schönen Ort sind, zusammen mit tollen Menschen, dass wir einen Moment erleben, in dem nichts anderes zählt als die Liebe und die Hingabe – einen Moment, in dem wir den Körper vergessen, alles vergessen. Das ist ein Moment, in dem wir uns für alles bedanken können. Du wirst leer, ohne Absicht – etwas geht durch dich hindurch – rein und raus – und du genießt es einfach. Kirtan singen ist eines der wundervollsten Dinge, die ein Mensch jemals erleben kann. Kirtan ist etwas anderes als ein Konzert. Bei einem Konzert werden die Anwesenden in Sänger und Zuhörer aufgeteilt und man verliert sich, weil es eine Barriere zwischen den Menschen gibt: Ich bin ein Performer und stehe (bzw. sitze) oben und das Publikum ist unten, das sind die Zuhörer."
Für Ivo und Danny ist es wichtig, eine Gemeinschaft mit den Menschen zu schaffen, und das Kirtan Singen als vollkommenes Glück und Freiheit zugleich zu erfahren. „Welche Form auch immer das hat, womit wir uns beim Kirtan singen verbinden, wir nehmen Kontakt auf und sind sofort frei. Für uns gibt es keinen Fehler, wir gehen nicht auf die Bühne, um etwas Perfektes zu zeigen, um zu zeigen, wieviel wir können, sondern um unsere Geschichte mit den anderen zu teilen.
Wir haben dieses Geschenk bekommen – die Gabe, Menschen zu bewegen".

Wie funktioniert Kirtan im Satsang oder im Konzert?

Kirtan ist ein Mittel des emotionalen Ausbruchs, um die Teilnehmer sozusagen aus der Reserve zu locken, und wenn sie es fühlen, wenn sie nachgeben, dann kann man mit ihnen arbeiten. Das ist mitunter auch der Grund für das plötzliche Anhalten mitten in dem Mantra – es überrascht den Verstand, es kommt eine Stille, etwas Unerklärliches passiert ...
Ivo schaut sich die Leute im Raum an und fragt sich: „Für wen sollen wir denn singen? Für diejenigen, die tanzen wollen, für diejenigen, die meditieren wollen? Es funktioniert nicht für alle gleich, deswegen versuchen wir alle auf einen Höhepunkt zu bringen und dann lassen wir sie tun, was immer sie wollen. Wenn du Kirtan singst, bist du glücklich und in dem Glück sind wir alle eins."

Mantra Yogastunde. Welche Rolle spielen da die Mantras und wie wählt man sie aus?

Es gibt unterschiedliche Meinungen – manche denken, dass Musik die Menschen beim Yoga ablenkt. Aber es ist nicht so. Der Geist wird von der schönen Musik mitgenommen, du gehst in die *Asana* und vergisst, dass du darin bist ... du wirst eins damit. In Mantra-Yogakursen harmonisiert man das, was man mit den *Asanas* macht. So arbeitet man auch mit dem emotionalen Körper, der oft im Hintergrund bleibt. Und mit Mantra Yoga funktioniert das sehr gut. ■

Wir freuen uns auf viele weitere Konzerte der Gruppe Mudita in den Yoga Vidya Ashrams.



Genka Satya Rupini
ist Germanistin und Uni Dozentin für Deutsch als Fremdsprache, freie Autorin, Yogalehrerin (BYV), Energietrainerin, Spiritueller Coach, Entspannungspädagogin, Gesundheitsberaterin (Naturheilkunde) und Reconnective Healing Praktizierende.

Wunderschöne Seminare mit der Gruppe Mudita

Mantra Singen und Yoga – Freude im Herzen
Allgäu 29.–31.1.21
Bad Meinberg 19.–21.2.21
Nordsee 26.–28.2.21
Klassisch indische Nada Klänge entführen dich tief in dein Herz. Ruhige Mantra Musik oder Latino Rhythmen erfrischen die Seele. Ausreichend Theorie und Praxis, wie Mantra Musik gestaltet wird: Mantras und Chakras, Stimmübungen für Nada Klänge und indische Musikskala, Rhythmus Übungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita
Allgäu 24.–29.1.21
Nordsee 18.–23.4.21
Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude.
Ab 263 € pro Person für 5 Übernachtungen



Gruppe Mudita

VIPASSANA MEDITATION

ein Weg zu Vertrauen und Gelassenheit

von Eva Schlüter und Jochen Kowalski

Die Vipassana-Meditation wird oft mit Einsichts-Meditation (Pali = Einsicht) übersetzt bzw. beschrieben. Es geht um Einsicht in die Dinge, wie sie wirklich sind, in die Daseinsmerkmale des Lebens: Unbeständigkeit (anicca) – Leidhaftigkeit bzw. Nichtgenügen (dukkha) – Nicht-Selbst (anatta).

Vipassana-Praxis ist der Weg, Leiden (*dukkha*) zu überwinden und in diesem Leben Befreiung zu erlangen bzw. an Freiheit zu gewinnen. Die Vipassana-Praxis und das Erreichen ihrer Ziele ist grundsätzlich an keine Religionszugehörigkeit gebunden. Wesentlicher Teil ist die Übung von Achtsamkeit (*sati*). Gelegentlich wird Vipassana-Meditation auch „Achtsamkeits-Meditation" statt Einsichtsmeditation genannt.

Vipassana-Meditation

Die Vipassana-Meditation ist eine sehr traditionsreiche Meditationsform, die unmittelbar auf die Lehrreden des Buddha zurückzuführen ist. Sie ist eine stille Meditation im aufrechten Sitz mit geschlossenen Augen. Um in die Stille und Ruhe zu gelangen, beobachtest du deine Atmung.
Du nimmst keinen Einfluss auf die Atmung, sondern lässt den Körper atmen, wie er möchte:
Du tust nichts, nimmst wertungsfrei wahr, was jetzt ist.

- **Ein- und Ausatmend erkennst du während 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 mit jedem Atemzug die Vergänglichkeit aller Dinge.**

So lehrte es Buddha.

Zur Einstimmung auf die stille Meditation kannst du gerne die vollständige Yogaatmung (Bauch-Brust-Schlüsselbeinatmung) dreimal durchführen. Danach lässt du den Körper atmen, wie er möchte und nimmst wahr, was geschieht. Wenn deine Achtsamkeit ganz bei der Atmung ist, bist du in der Gegenwart: bei gerade dieser Einatmung, bei gerade dieser Ausatmung. Dies bringt den unruhigen Verstand/Geist zur Ruhe und hilft dir, dich zu zentrieren. Aus Zentrierung wird im Laufe des Prozesses Meditation.
Wenn du möchtest, nimm nun einige Momente dein Ein- und Ausatmen wahr.

Vipassana – Gegenwart

Im Alltag kannst du jederzeit kurz innehalten und bewusst die Atmung beobachten. Dies bringt dich immer in die Gegenwart: D.h. in die Wahrnehmung der Gegenwart – nicht zu verwechseln mit dem Denken über die Gegenwart. Diese Schulung von Achtsamkeit, bezogen auf die Atmung, kannst du im Alltag als Achtsamkeitspraxis auch auf andere Bereiche übertragen.
Bitte halte jetzt einen Moment inne und nimm dich für einen Moment achtsam wahr, mit deiner Atmung, deinen Befindlichkeiten, deiner aktuellen Körperhaltung. Nun lies folgende Begriffe – lasse jeden einzeln wirken und nimm deine entsprechenden Reaktionen darauf wahr:
Kinderlachen – Krieg – Sommerwiese
Kannst du beobachten, wie unterschiedlich diese Worte auf dich wirken?
Es sind nur Worte – keiner dieser Begriffe hat vermutlich eine reale Entsprechung in deiner aktuellen Realität beim Lesen dieses Artikels. Gleichwohl verändern diese Worte deine Realität. Hast du dies wahrnehmen können? Es ist so, als würdest du z.B. einen Kieselstein in einen See werfen: Ausgehend von der Eintrittsstelle bewegt sich das Wasser, es bilden sich Kreise. Ist es ein kleiner Stein, entstehen milde kreisförmige Wellen, die bald sanft verebben. Ist es ein schwerer Brocken wird deutlich mehr Verwirbelung entstehen. In uns entstehen unentwegt Impulse; allein bis zu 50.000 Gedanken am Tag haben wir, sagt die Neurobiologie. Bleiben wir beim Bild des Sees, dann ist gut vorstellbar, dass diese Gedanken, verbunden mit entsprechenden emotionalen Reaktionen, viel Aufwirbelungen auslösen, das Wasser trübt ein.
Im Alltag, aber auch in der Meditation finden solche Prozesse statt. Wer bereits Meditationserfahrungen gesammelt hat, weiß, dass wir auch in völliger Stille noch jede Menge Gedanken und Gefühle produzieren – Vergangenes und Zukünftiges beeinträchtigen unser klares Erkennen des Jetzt. Hier hilft die oben beschriebene achtsame Verbindung mit dem Atem. Im Bild des Sees bleibend hilft diese Praxis, das Wasser des Sees ruhig und klar werden zu lassen, so dass wir mit etwas Glück die Freude erfahren, in klares Wasser zu blicken ... vielleicht für kurze Momente Ausschnitte dessen sehen, was da ist. Das ist der Prozess der Vipassana-Meditation: Ein befreites und befreiendes Sehen der Dinge wird möglich, begleitet von Freude.

Vipassana – Vertrauen

Das Leben ist unkontrollierbar, unsicher und wechselhaft. Wir lernen in der Meditation zu diesem Geschehen „Ja" zu sagen, indem wir es geschehen lassen. Wir erleben zwar immer noch das Leben mit seinen Aufs und Abs und auch mit seinen schmerzvollen Aspekten; wir verstärken das Leid jedoch nicht durch zusätzliche Bewertung, durch zusätzliche emotionale Dynamik. Der Wind weht, wo er will. So ist das. Er weht nicht dort, wo ich es für sinnvoll und erstrebenswert halte. Meine Anstrengungen, ihn diesbezüglich beeinflussen zu wollen, sind vergebens. Was ich aber tun kann, ist den Wind in all seinen Facetten zu nehmen, wie er ist, und das jeweils Beste daraus zu machen.
Dazu brauchen wir Vertrauen. Vertrauen in das unglaubliche Geschehen des Lebens als solches, Vertrauen in uns selbst und in andere, vielleicht auch Vertrauen in große, auch individuell als hilfreich oder sinngebend erkannte Prinzipien des Lebens wie z.B. „Alles, was entsteht, vergeht." Oder: „Nichts Wirkliches kann zerstört werden, nichts Unwirkliches existiert."
Dieses Vertrauen ermutigt uns, die Unbeständigkeit, die Unsicherheit des Lebens zu erkennen und anzuerkennen; es ermutigt uns auch, leidvolle Lebensphasen anzunehmen. Es ist begleitet von Freude über all unser So-sein, über unsere Beziehungen zu Mensch und Tier, über die wunderbaren Lebensformen in der Natur, über das Licht der Sonne, das Brummen des Insekts ...
Es braucht dazu keine komplizierte, schwarze oder weiße oder bunte Theorie, es braucht kein Konzept. Es braucht das Vertrauen sich hinzusetzen, still zu werden, geschehen zu lassen – und zu erkennen. Es ist es einfach.
Mögest du in der Gegenwart Ruhe, Gelassenheit, Gleichmut, Frieden, Gewaltlosigkeit und Entspannung finden. ■





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

Vipassana Meditation mit Jochen

Achtsamkeits-Meditation
Bad Meinberg, 14.–19.2.21
In der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) betrachtest du einfach alle Vorgänge, lässt sie zu, ohne zu vermeiden, zu rechtfertigen usw. Du übst Achtsamkeit im stillen Sitzen, Gehen, bei der Körperarbeit (Yoga, QiGong) und beim Mantra-Singen. Dies führt dich auch im Alltag zu neuer Klarheit, Ruhe, Entspannung und Gesundheit. Mit viel Meditation und Schweigen.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Vipassana-Meditations-Schweigekurs
Bad Meinberg 26.3.– 2.4.21
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 480 € pro Person für 7 Übernachtungen



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

Seminare mit Eva

Life Balance
Bad Meinberg, 29.–31.1.21
Entdecke deine Kraftquellen (wieder), um in eine gute Balance von Leistungsfähigkeit und Regeneration zu kommen. Du erhältst einen Überblick darüber, was Menschen nachhaltig balanciert, also stark, ausgeglichen und zufrieden macht. Wir erarbeiten Inhalte gemeinsam so, dass du konkrete Umsetzungsideen für deine Lebenspraxis gewinnst. Yoga unterstützt dich wirkungsvoll dabei.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Sprechen wie ein Buddha
Bad Meinberg, 11.–16.4.21
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 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Vertrauen durch Hingabe

Wie uns Mantras dabei helfen tiefes Vertrauen zu entwickeln

von Shivajyoti Arnold

In einer Zeit in der alles einzubrechen scheint, Strukturen sich verändern, Pläne nicht umgesetzt werden können und Unsicherheit das Gemüt trübt, ist es umso wichtiger inneres Vertrauen zu erwecken und dieses tief in sich zu verankern.

Die Wiederholung eines Mantras in der Stille, gesungen oder gesprochen, kann dir dabei helfen, innere Harmonie, Halt und Vertrauen zu entwickeln. Das Wort Mantra setzt sich aus den folgenden Silben zusammen: man von *manas* (Geist) und tra von *trajate* (befreiend). Somit ist ein Mantra eine Klangfolge auf Sanskrit, die die Kraft besitzt den Geist zu befreien. Klänge sind Schwingungen. Jeder Klang manifestiert sich in einer Form. *Mantras* wenden sich an unterschiedliche Aspekte des Göttlichen. Sie sind Anrufungen Gottes. Durch die ständige Wiederholung des Namens Gottes manifestiert sich schrittweise die Form der Gottheit, die man verehrt.

Praktiziere mit Hingabe

Um die Wirkung des Mantras zu entfachen ist es weniger notwendig die Bedeutung des Mantras zu kennen. Vielmehr ist eine korrekte Aussprache des Mantras wichtig. Doch um die Wirkung in seiner Gänze zu erfahren, praktiziere mit *Bhava* (Hingabe). Schnell wirst du eine Öffnung deines Herzens merken und Veränderung in deinem Inneren wahrnehmen können.
Es gibt verschiedene Mantras. Ein Mantra ist eine Gottheit. Das Mantra und seine führende Gottheit sind eins. Du kannst in deiner meditativen Praxis die verschiedenen göttlichen Aspekte lobpreisen, indem du folgende Mantras verwendest:

Om Namo Bhagavate Vāsudevāya (Gottheit: Krishna) oder *Om Namah Shivāya* (Shiva).

Weitere Mantras, die für *Japa* geeignet sind, findest du im Yoga Vidya Kirtanheft unter *Moksha*- (Befreiungs-) Mantras oder im Buch *Japa Yoga* von Swami Sivananda. Mantras können auch im Wechselgesang gesungen werden – dies nennt man *Kirtan.*

Tipps für deine Praxis

Die tägliche Praxis von *Japa* kann dir dabei helfen deine Energien zu harmonisieren. Du kannst dich währenddessen auf dein *Anahata Chakra* (Herzchakra) konzentrieren und dich so tief mit deinem Inneren verbinden. Von dort aus kannst du die Wirkung des Mantras nach außen ausstrahlen und dich mit allen Wesen und der Natur um dich herum verbinden und in tiefe Liebe versinken. Teile die Kraft des Mantras mit deinen Mitmenschen, indem du sie dir vor deinem inneren Auge visualisierst und das Heilmantra *Maha Mrityunjaya Mantra* (*Om Tryambakam*) aus tiefstem Herzen für sie wiederholst. Du wirst die Einheit von allem was ist, wahrnehmen können und tiefe Verbundenheit und Wonne spüren.
Wiederhole das Mantra mit höchster Konzentration auf dein *Ajna Chakra* (drittes Auge) und beherrsche deinen Geist. Das Mantra schenkt dir über einen Konzentrationspunkt hinaus die Tiefe des Einheitsbewusstseins. Die entfachte Energie des Mantras manifestiert sich in dir und hilft dir dabei Verhaltensmuster zu durchbrechen und befreit dich von Bedürfnissen und negativen Gedanken.

In voller Kenntnis der Bedeutung ist das Ziel der Gottverwirklichung noch schneller zu erreichen. Richte dich somit in deiner Praxis darauf aus und öffne dich voller Hingabe und Sehnsucht für die Kraft des Mantras.

Verbinde Bhakti mit Karma

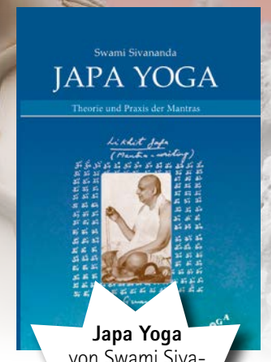
Praktiziere immer und überall. Du stehst in einer Warteschlange im Supermarkt? Wiederhole ein Mantra! Du arbeitest im Garten oder im Homeoffice? Wiederhole ein Mantra! Verbinde *Bhakti* (Yoga der Hingabe) und *Karma Yoga* (Yoga der Tat) miteinander, wie es Krishna zu Arjuna sagt:

„tasmāt sarveshu kāleshu
mām anusmara yudhya cha,
mayy arpita-mano-buddhir
mām evaishyasy asamshayah."

„Denke daher immer an Mich und kämpfe,
deinen Geist und deine Vernunft in Mir begründet,
wirst du ohne Zweifel
allein zu Mir kommen" (Bhagavad Gita, VIII-7).

Wenn du dich fragst, wie kann das funktionieren? Dann lade ich dich dazu ein, die erhebenden Zeilen von Swami Sivanananda zu lesen: „Gott erklären zu wollen, heißt Gott zu leugnen. Man kann ein endliches Objekt genau beschreiben. Wie aber kann man Unbegrenztheit oder Das Unendliche Wesen definieren, das die Quelle und letzte Ursache aller Dinge ist? Wenn man Gott beschreibt, begrenzt man das Grenzenlose, beschränkt man Ihn mit Vorstellungen des Geistes. Gott ist jenseits der Reichweite des groben Geistes, aber man kann Ihn durch Mantrawiederholung (*Japa*) und Meditation mit einem reinen, feinen, einpünktigen Geist erfahren."■

Maha Mrityunjaya Mantra
(Om Tryambakam)
Om Tryambakam Yajamahe
Sugandhim Pushtivardhanam
Urvaarukam Iva Bandhanan
Mrityor Mukshiya
Maamritat



Japa Yoga
von Swami Sivananda in unserem Shop und online Shop erhältlich!

Japa ist die geistige Wiederholung eines Mantras. Im gleichnamigen Buch Japa Yoga schenkt Swami Sivananda seinen Lesern einen tiefen Einblick in die kraftvollen Wirkungen der Mantra-Rezitation. Ihm zufolge dient Japa dem Aspiranten dazu, seinen Geist zu beherrschen und sich mit Gott zu vereinen. Innerer Frieden, Vertrauen und Glückseligkeit stellen sich ein.



Shivajyoti Arnold
Yogalehrerin, Meditationslehrerin und Sevaka in Bad Meinberg. Ihre Liebe zum Leben bringt sie mit Leichtigkeit durch das Singen, Schreiben und Tanzen zum Ausdruck.

Eine weise Geschichte über Vertrauen und Gelassenheit

In der Hauptstadt seines Landes lebte ein guter und gerechter König. Oft verkleidete er sich und ging unerkannt durch die Straßen, um zu erfahren, wie es um sein Volk stand.

Eines Abends geht er vor die Tore der Stadt. Er sieht aus einer Hütte einen Lichtschein fallen und erkennt durch das Fenster: Ein Mann sitzt allein an seinem zur Mahlzeit bereiteten Tisch und ist gerade dabei, den Lobpreis zu Gott über das Mahl zu singen. Als er geendet hat, klopft der König an der Tür: „Darf ein Gast eintreten?" „Gerne", sagt der Mann, „komm, halte mit, mein Mahl reicht für uns beide!" Während des Mahles sprechen die beiden über dieses und jenes. Der König – unerkannt – fragt: „Wovon lebst du? Was ist dein Gewerbe?" „Ich bin Flickschuster", antwortete der Mann. „Jeden Morgen gehe ich mit meinem Handwerkskasten durch die Stadt und die Leute bringen mir ihre Schuhe zum Flicken auf die Straße".

Der König: „Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit bekommst?" „Morgen?", sagte der Flickschuster, „Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Flickschuster am anderen Tag in die Stadt geht, sieht er überall angeschlagen: Befehl des Königs! In dieser Woche ist auf den Straßen meiner Stadt jede Flickschusterei verboten! Sonderbar, denkt der Schuster. Was doch die Könige für seltsame Einfälle haben! Nun, dann werde ich heute Wasser tragen; Wasser brauchen die Leute jeden Tag.

Am Abend hatte er so viel verdient, dass es für beide zur Mahlzeit reichte. Der König, wieder zu Gast, sagt: „Ich hatte schon Sorge um dich, als ich die Anschläge des Königs las. Wie hast du dennoch Geld verdienen können?" Der Schuster erzählt von seiner Idee, Wasser für jedermann zu holen und zu tragen, der ihn dafür entlohnen konnte. Der König: „Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" „Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Tag in die Stadt geht, um wieder Wasser zu tragen, kommen ihm Herolde entgegen, die rufen: Befehl des Königs! Wassertragen dürfen nur solche, die eine Erlaubnis des Königs haben! Sonderbar, denkt der Schuster, was doch die Könige für seltsame Einfälle haben. Nun, dann werde ich Holz zerkleinern und in die Häuser bringen. Er holte seine Axt, und am Abend hatte er so viel verdient, dass das Mahl für beide bereitet war. Und wieder fragte der König: „Und was wird morgen sein, wenn du keine Arbeit findest?" „Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"



Am anderen Morgen kam dem Flickschuster in der Stadt ein Trupp Soldaten entgegen. Der Hauptmann sagte: „Du hast eine Axt. Du musst heute im Palasthof des Königs Wache stehen. Hier hast du ein Schwert, lass deine Axt zu Hause!"

Nun musste der Flickschuster den ganzen Tag Wache stehen und verdiente keinen Pfennig. Abends ging er zu seinem Krämer und sagte: „Heute habe ich nichts verdienen können. Aber ich habe heute Abend einen Gast. Ich gebe Dir das Schwert..." – er zog es aus der Scheide – „... als Pfand! Gib mir, was ich für das Mahl brauche." Als er nach Hause kam, ging er zuerst in seine Werkstatt und fertigte ein Holzschwert, das genau in die Scheide passte.

Der König wunderte sich, dass auch an diesem Abend wieder das Mahl bereitet war. Der Schuster erzählte alles und zeigte dem König verschmitzt das Holzschwert. „Und was wird morgen sein, wenn der Hauptmann die Schwerter inspiziert?" „Morgen? Gott sei gepriesen Tag um Tag!"

Als der Schuster am anderen Morgen den Palasthof betritt, kommt ihm der Hauptmann entgegen, an der Hand einen gefesselten Gefangenen: „Das ist ein Mörder. Du sollst ihn hinrichten!" „Das kann ich nicht", rief der Schuster voll Schrecken aus. „Ich kann keinen Menschen töten!" „Doch, du musst es! Es ist Befehl des Königs!" Inzwischen hatte sich der Palasthof mit vielen Neugierigen gefüllt, die die Hinrichtung eines Mörders sehen wollten. Der Schuster schaute in die Augen des Gefangenen. Ist das ein Mörder? Dann warf er sich auf die Knie und mit lauter Stimme, so dass alle ihn beten hörten, rief er: „Gott, du König des Himmels und der Erde: Wenn dieser Mensch ein Mörder ist und ich ihn hinrichten soll, dann mache, dass mein Schwert aus Stahl ist und in der Sonne blitzt! Wenn aber dieser Mensch kein Mörder ist, dann mache, dass mein Schwert aus Holz ist!"

Alle Menschen schauten atemlos zu ihm hin. Er zog das Schwert, hielt es hoch – und siehe: es war aus Holz. Gewaltiger Jubel brach aus. In diesem Augenblick kam der König von der Freitreppe seines Palastes, ging geradewegs auf den Flickschuster zu, gab sich zu erkennen, umarmte ihn und sagte: „Von heute an sollst du mein Ratgeber sein!"

Urheber unbekannt, Hinweise sind willkommen

Liebe Verbandsmitglieder, Unterrichtende und Therapeut/innen,

Das Jahr 2020 ist in vielerlei Hinsicht ein besonderes Jahr – in dieser intensiven Zeit der Veränderungen, gibt es aber auch Events, denen eine gewisse Kontinuität zu Grunde liegt, z.B. Geburtstage und Jubiläen.

Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen feiert in diesem Jahr 25 jährigen Geburtstag!
Das möchten wir im Rahmen des Yoga Kongresses im November mit euch feiern.
Alles begann in Frankfurt mit der Gründung eines Berufsverbandes, der es zur Aufgabe gemacht hat, den integralen Yoga von Swami Sivananda zu verbreiten und den Stand der Yoga (Vidya) Lehrer/innen zu vertreten.
Um dieses Ziel zu erreichen startete der BYV von Beginn an unterschiedlichste Aktivitäten – in diesem Artikel möchte ich einige Schwerpunkte der Arbeit des BYV und „Meilensteine" hervorheben.

Ausbildungen und Öffentlichkeitsarbeit

Der BYV zertifiziert die Yoga Vidya Ausbildungen und kümmert sich darum, dass diese Ausbildungen auch bei öffentlichen Stellen, wie z.B. Krankenkassen (ZPP) anerkannt sind/bleiben.
Durch die langjährige Lobbyarbeit ist Yoga Vidya als wichtiges Ausbildungsinstitut in Deutschland bekannt und anerkannt.
Auch diesen Herbst steht wieder eine neue Leitfaden Änderung durch den GKV Spitzenverband an. Für diese Änderung haben wir ein weiteres, umfangreiches Ausbildungsmodul konzipiert, damit das Besuchen der Ausbildung weiterhin die Möglichkeit bietet, krankenkassengeförderte Yogakurse zu unterrichten.

Kongresse und der Yoga Vidya Preis für nachhaltige und innovative (Yoga-) Projekte

Es werden unterschiedlichste Kongresse zu verschiedensten Themengebieten durch den BYV organisiert, um einen Raum der Begegnung zu schaffen, bei dem sich Yogalehrer fortbilden, informieren und auch vernetzen können.
Business Yoga, Kinder Yoga und Yoga Vidya Yoga werden durch nationale und internationale Referenten und Dozenten lebendig und anschaulich in Form von Vorträgen, Yogastunden und Workshops vermittelt.
Seit 2016 vergibt der BYV den Yoga Vidya Preis für Innovation und Nachhaltigkeit. Der Preis wird verliehen für besonders interessante, nachhaltige, innovative oder berührende Yoga Projekte. Ausgezeichnet werden Projekte, bei denen Menschen in liebevoller und oft ehrenamtlicher Arbeit Yoga und die Haltung, die durch Yoga entsteht, weitergeben.

Mit der Preisverleihung möchte der BYV seine Wertschätzung für die Arbeit der Preisträger/innen zum Ausdruck bringen.
Preisträgerinnen des Yoga Vidya Preises 2019 waren Simone Schmitt und Gopi Christine Holzer mit ihrer Projektidee eines Yoga Vidya Pilgerwegs, der alle Yoga Vidya Ashrams miteinander verbindet. Entstehen wird ein Wanderbuch mit Wegbeschreibungen der Etappen, Übernachtungsmöglichkeiten und Inspirationen zu Meditation, *Pranayama* und Asanas. Dafür erwandern die Preisträgerinnen Schritt für Schritt weitere Etappen des Yoga Vidya Pilgerwegs.

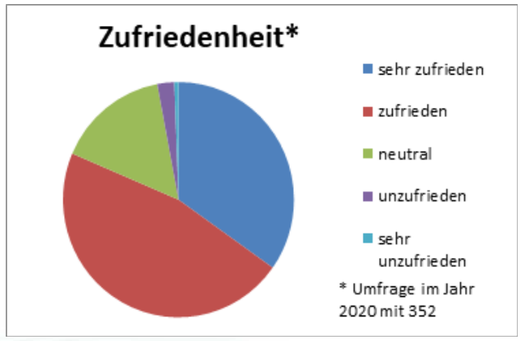
2018 ging der 1. Preis an Julia Schmidt für das von ihr angebotene Rückbildungsyoga für verwaiste Mütter, das es bis heute gibt. Julia Schmidt erklärt: „Wenn ein Kind kurz vor, bei oder nach der Geburt stirbt, haben die Mütter und auch die Väter i.d.R. das Gefühl mit zu sterben. Ein Teil von ihnen stirbt in der Tat auch mit. Um diesen erlebten, unfassbaren Verlust zu überleben und in das eigene Leben zu integrieren kann Yoga ein Stück weit helfen. Yoga kann Begleitung durch diese Zeit der Ohnmacht sein."
Stefanie Kinter gewann den Preis im Jahr **2017** mit ihren Yogaangeboten für Teilnehmende einer stationären Suchttherapie, die auch heute noch stattfinden. Stefanie Kinter berichtet: „Sie lernen dabei sich wieder zu spüren, jedes Körperteil und die Dehnungsgrenzen wahrzunehmen. Wenn man Drogen konsumiert, verdrängt man das eigene Wahrnehmen von Körper und Gefühlen und läuft vor Situationen weg, die man nicht ertragen oder erleben möchte."
Der erste Yoga Vidya Preis wurde **2016** für das Adventurecamp für Familien mit Krebserkrankungen vergeben.
Der BYV freut sich sehr über diese berührenden, interessanten und wichtigen Projekte und hofft, dass sie noch lange weiter bestehen und möglichst viele Menschen erreichen und inspirieren.



Mitgliederseiten und Vermittlung von Informationen

Da wir uns als Berufsverband sehen, der aktiv die Yogalehrer/innen an der Basis unterstützen möchte, ist über die Jahre eine sehr umfangreiche Mitgliederseite entstanden, auf der es Informationen, Handouts, Musterformulare und Kontakte rund um das Thema „selbstständige/r Yogalehrer/in gibt.
Vor einigen Monaten haben wir eine Umfrage an euch verschickt, auf die wir erfreulich viele Rückmeldungen bekommen haben.
Die Ergebnisse der Umfrage haben wir zum Anlass genommen, um in den nächsten Wochen ein sehr umfangreiches Projekt zu starten: Wir möchten die BYV Mitgliederseiten anhand eurer Rückmeldungen überarbeiten und auch etwas umstrukturieren.
Aus euren Rückmeldungen konnten wir entnehmen, dass das Thema Online Marketing, Social Media und Online Unterricht für euch sehr wichtig ist.
Diese Themen möchten wir durch die Überarbeitung der Seiten in Zukunft etwas besser herausstellen und mit weiteren Inhalten füllen.

Hier eine grafische Darstellung der BYV Mitglieder Zufriedenheit



Umfrage im Jahr 2020 mit 352 Teilnehmenden

Eine weitere wichtige Aufgabe des BYV ist es, den Bereich der Yoga Forschung und Wissenschaft voranzutreiben.
Im Rahmen unserer Möglichkeiten haben wir in den letzten Jahren verschiedene eigene Yogastudien mit unterschiedlichen Dozenten und Unis (z.B. Prof. Dr. Arndt Büssing Uni Witten-Herdecke, PD Dr. Holger Cramer Uni Essen ...) durchgeführt und Abschluss- Arbeiten von Studenten aus unterschiedlichen Studien Bereichen unterstützt.
Als Beispiel einer guten Zusammenarbeit, möchte ich noch einmal das besonders aussagekräftige Ergebnis der Arbeit von Sushila Thomas über „Yoga bei Adipositas" hervorheben.
Hier findet ihr den Artikel, der im Ärzteblatt veröffentlicht wurde:
https://cdn.aerzteblatt.de/pdf/113/39/m645.pdfhttps://cdn.aerzteblatt.de/pdf/113/39/m645.pdf
Hier ein Link zu dem Video, das wir über die Studie gedreht haben:
https://www.youtube.com/watch?v=BjvAvWW5Lm4https://www.youtube.com/watch?v=BjvAvWW5Lm4

Alle weiteren Studienergebnisse sind in unserem Yoga Wiki veröffentlicht worden:
wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien
Das Yoga Wiki wird unter anderem durch die Mitgliederbeiträge der BYV Mitglieder finanziert.
Damit dieses Wissen dann auch wieder zu euch zurück fließt, haben wir in den letzten Jahren verschiedene Broschüren und Flyer erstellt, die ihr für eure Arbeit nutzen könnt.





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.

Seelenpartner:
Eine höhere Dimension der Liebe

von Satyadevi Bretz

Das Wiedererkennen von Seelenpartnern ist wohl das Berührendste, was wir auf zwischenmenschlicher Ebene erfahren können. Es ist ein Eintauchen in die kosmische Spirale, ein ekstatischer und dennoch stiller Orgasmus, der dich beflügelt und Erde und Himmel miteinander verbindet.

Manchmal erkennen sie sich sofort und manchmal dauert es Wochen, Monate, Jahre nach ihrer ersten Begegnung, bis sie sich für ihren multidimensionalen Raum, der ihnen gebührt, öffnen können. Das hängt vom eigenen Grad ihrer Liebesfähigkeit ab. Aber auch von ihren alten Anhaftungen und Mustern, die sie noch nicht bereit sind, loszulassen.
Sie wiegen sich in der scheinbaren Sicherheit und lassen sich von der Welt und ihrem Verstand vorgaukeln, dass das ihre erfüllte Rolle ist.
Vielleicht wollen sie einen Partner, mit dem sie sich gut ergänzen, der ihnen bei ihrer Karriere behilflich ist oder den sie dominieren können. Alles wird getan, um in der Gewohnheit zu bleiben.
Doch ein Seelenpartner kommt oft unverhofft und in einer ungewöhnlichen Gestalt, womit man nie gerechnet hätte. Denn der Seelenpartner hat die Aufgabe, den Verstand komplett zu sprengen.

Die Seelen erkennen sich

Es kann das andere oder das gleiche Geschlecht sein. Es kann ein sehr großer Altersunterschied vorhanden sein. Eine Seelenpartnerschaft findet auf der reinen feinen Herzfrequenz statt. Die Seelen erblicken sich.
Sie sprechen dieselbe Seelen-Sprache. Oft sehen sie sich ähnlich. Das hängt mit ihrer ähnlichen Schwingungsfrequenz zusammen. Man kann aus verschiedenen Regionen der Erde stammen, aber doch eine sehr ähnliche Ausstrahlung haben.
In der Seelenpartnerschaft herrscht das Gesetz „Gleiches zieht Gleiches an" vor. Es ist ein sanftes und dennoch kraftvolles Schwingen der Seelenfrequenzen. Es ist ein zu Hause ankommen, was man nie zuvor gespürt hat. Ein Ankommen in der Seelenheimat. Es ist die höchste zwischenmenschliche Stufe, die man auf Erden leben kann.
Diese Partnerschaften sind an keine Bedingungen geknüpft.
Das Schicksal hilft oft nach, wenn sich Seelenpartner endlich auf Erden wieder gefunden haben. Es kann, aber muss nicht in einer Partnerschaft münden. Es kann bei einer Freundschaft bleiben. Doch das kommt sehr selten vor, aus den oben genannten Gründen.

Synchronizitäten

Meistens trifft es einen wie einen Schlag. Man steht sich gegenüber und der ganze Körper fängt zu beben an. Man möchte am liebsten wissen, was das alles zu bedeuten hat. Warum reagiere ich so massiv auf diesen Menschen?
Oft erkennt der Seelenpartner, der schon länger auf dem spirituellen Weg ist, dass es sich um eine Seelenpartnerverbindung handelt. Er oder sie darf sich in Geduld und Vertrauen üben.
Der andere Seelenpartner darf seine ganzen Verdrängungsmechanismen erkennen. Meist gehen die Seelenpartner versetzt durch die Seelenpartnerstufen, damit sie voneinander lernen können, bis sie ihre kosmische Hochzeit feiern dürfen.
Der Seelenpartner ist nicht an deinen Rollen interessiert, was du kannst, bist und was du dir vielleicht die ganzen Jahre aufgebaut hast oder am Aufbauen bist, also mit den Dingen, mit denen du dich eventuell identifizierst.
Dein Seelenpartner ist an deiner Seele interessiert und an dem, was zwischen euch schwingt. Seelenpartner haben eine besondere Verbindung mit dem Universum, zu den Engeln, zu den großen himmlischen Wesenheiten. Für sie ist es wichtig, im Einklang mit ihnen zu wirken. Wenn zwei so energetische Menschen sich treffen, tanzt und vibriert der ganze Himmel. Was für ein Fest für die Geisteswesen, wenn sich zwei Seelenpartner treffen. Was für eine Freude. Deshalb geschehen oft kleine und auch große Wunder, wenn Seelenpartner zusammentreffen.
Es entstehen fast bei jedem Treffen die so genannten Synchronizitäten, Einfädelungen des Schicksals, um die tiefe Verbindung zu bestätigen, um in höhere Ebenen katapultiert zu werden. Aber auch wenn Seelenpartner gerade nicht zusammen sind, passieren Synchronizitäten, wenn sie sich schon gemeinsam an ihre Energien angepasst haben.

Vertrauen, Geduld und Ausbau des Selbstwertgefühls sind gute Ratgeber in der hochsensiblen Anfangszeit. Und du kannst gewiss sein: Wenn ihr euch gefunden habt, auch wenn es Perioden des Nichtsehens gibt: Ihr werdet immer und immer wieder auf magische Weise zusammengeführt. ■



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.

Inspirierende Seminare und Reise nach Assisi mit Satyadevi:

Akasha Chronik
Bad Meinberg, 22.–24.1.21
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 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Lichtarbeit mit deinen Händen
Bad Meinberg, 29.–31.1.21
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 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Assisi – Ein mystisches Abenteuer
4.–11.5.21
Spirituelle Reise zum Heiligen Franz von Assisi. Entdecke Italien ganz neu. Wandle auf den Spuren des hl. Franz von Assisi. Ein sehr spirituelles Yogaprogramm mit Yogastunden, Meditation, Vorträgen, Besuch der heiligen Stätten, wie z. B. der Kathedrale von Assisi, der Basilika San Francesco, der Kirche San Damiano und der Einsiedelei Eremo delle Carceri mit den Höhlen, leckerer veganer italienischer Küche und liebevoll-kompetente Seminarleitung erwarten dich.
Ab 760 € pro Person (ohne Anreise)

Vertrauen und Gelassenheit

von Atma Martin Heim

Die Welt steht Kopf. Schon seit Jahren kündigen sich große Veränderungen auf unserem Planeten an. Wer wach auf die Gesellschaft blickt, wird wahrscheinlich weniger von den derzeitigen Ereignissen überrascht sein.

Ich möchte jetzt nicht die Pandemie zu weit in den Vordergrund heben, denn da ist sie schon seit Monaten. Die Medien und unsere alltäglichen Gesprächsthemen sind oftmals von denselben Inhalten gekennzeichnet. Daneben scheinen mir sämtliche Konfliktbereiche gleichzeitig mit vermehrter Intensität aufgerüttelt. Es gibt weiterhin weltweite Demonstrationen gegen Rassismus, für Naturschutz, Gleichberechtigung, um nur ein paar der vordergründigen Themen zu nennen.

Ursprung unserer Ängste

Wichtig ist für mich eher der Ursprung unserer durchaus menschlichen Ängste, die durch die derzeitige globale Lage ausgelöst werden. Die prägnanteste; die Angst vor dem Tod und dem Wandel. Aber natürlich sind auch Krankheit und Altern durchaus für die Mehrheit der Erdbevölkerung nicht gerade ein angenehmes Thema und unser Umgang mit Corona berührt viele Wunden, die im Menschen darauf warten, angesehen zu werden. Wie finden wir einen konstruktiven Umgang mit solchen beschwerlichen Themen? Viele Naturvölker finden sich eher weise mit den natürlichen Faktoren ab, welche alle verkörperten Lebewesen begleiten. In einigen Kulturen werden Totenfeste gefeiert, um den Segen der Ahnen zu erbitten und diese wiederum zu ehren. Der Tod gehört zum Leben und anstatt davor zu flüchten, gibt man ihm den Raum, welcher ihm ohnehin gebührt. Leben ist steter Wandel!
Außerdem erfahren alte Menschen auch in östlichen Kulturkreisen generell hohe Wertschätzung. Diese beruht auf Respekt und auf den Erfahrungswerten einzelner, weiser gewordener Menschen, welche um Rat bei entscheidenden Fragen gebeten werden. Weise Menschen können den Ereignissen im alltäglichen Erleben vollkommener ins Auge blicken und eher Gelassenheit ausstrahlen, welche sich wie ein tiefes Vertrauen in das Sein äußert. Letztlich können wir sehen, dass lebendige, verkörperte Weisheit den Menschen im Leben am besten stützt. Doch wie hilft man dieser am besten zur Reife?

Es ist nicht einfach in alltäglichen Handlungen Weisheit, Bewusstheit, Gelassenheit und Vertrauen zu entwickeln, gerade wenn es scheint, als stünde unsere gesamte Wahrnehmung, unser ganzes Leben auf dem Spiel. Aber man kann es auch so sehen; man darf diese Wahrnehmung aufs Spiel setzen, um deutlich zu erkennen, worum es wirklich geht. Diese Krisen sind stets neue Möglichkeiten um aufzuwachen. Ansonsten lassen wir uns von dem Tumult unseres aufgepeitschten Geistes täuschen, welcher uns dann glauben machen möchte, dass seine Ängste und Sorgen „mein Leben" sind. Im Gehenlassen unserer begrenzenden Vorstellungen werden wir also mit etwas Übung allmählich gelassener. Wir beharren weniger auf einem festen Selbstbild und empfinden uns auf einmal mehr und mehr von grundlosem Frieden durchdrungen.

Das Tor des Vertrauens wählen

Deswegen ist es immer wieder wichtig, sich von Zeit zu Zeit den stärksten Ängsten zu stellen, wenn man nicht von ihnen beherrscht werden möchte. Wenn man spürt, dass da letztlich nichts geschieht, was lebensbedrohlich ist, bekommt man ein gewisses Zutrauen in das Leben, und man beginnt auf dem Wind des Seins mit Flügeln und offenerem Herzen zu gleiten. Man bereichert das Leben anderer, so wie man sich selber bereichert! Man kann sagen; wenn ich nicht das Tor des Vertrauens wähle, um in das Herz des Lebens einzutreten, misstraue ich noch, wäge ab und erfahre unter Umständen immer wieder denselben Schmerz der illusorischen Trennung, bis ich mich letztlich traue in das Ungewisse zu fallen.
Wenn man sich also erst einmal angesichts der erwachenden Bewusstheit fragt, ob es sich lohnt den Schritt durch das Tor des Lebens zu tun, möchte ich fragen, ob die Alternative in Furcht, Misstrauen und Sorge zu leben für Dich eine attraktive, willkommene Option ist … ■



Atma Martin Heim
hat mit etwa zwanzig Jahren die Meditation für sich entdeckt. Anfang Dreißig erkannte er den Stellenwert gelebter Spiritualität. Gerne teilt er seine Erfahrungen.

Leben in guter Atmosphäre

Umfeldschutz für Geist und Seele

von Elisabeth Steinbeck-Block

Gehörst du (egal ob du gerade Frau oder Mann bist) zu der Sorte, die zwar weiß, dass sie eine oder mehrere herrliche Blüten oder Früchte hervorbringen könnte, dies aber aus unerfindlichen Gründen nicht gelingen will? Egal, wie sehr du dich bemühst?

Das liegt einerseits an der Beschaffenheit der Energiefelder, die dich umgeben und der Atmosphäre darin. Andererseits liegt es an den Gesetzen der Schöpfung, die regeln, wie menschliche Energie – emotionale, mentale, astrale, spirituelle – miteinander interagiert. Leben in guter Atmosphäre hat drei Hauptakteure. Da ist zunächst einmal dein persönliches Energiefeld, deine Aura. Das nächstgrößere Feld ist dein näheres Umfeld, danach folgt dein weiteres Umfeld. Sie sind von größter Bedeutung, was den Schutz deines Geistes und deiner Seele betrifft.

Dein Energiefeld

Dein persönliches Energiefeld ist ein Schutzfeld. Es folgt dir überall hin, ist dein persönlicher Bodyguard und Tag und Nacht aktiv. Seine Aufgabe ist der des körperlichen Immunsystems gleich. Es ist das Immunsystem deines Geistes und deiner Seele! Und beide sind in Zeiten einer Pandemie – aktuell durch Corona – stark gefordert. Jedes Virus, jeder Pilz, jedes Bakterium hat seine Entsprechung in der nicht sichtbaren Welt als Energieform. Bevor ein Virus einen Körper erreichen kann, muss diese Energieform dein Energiefeld mit seinen diversen Lichtkörperschichten durchdringen, was nicht einfach ist, wenn die genannten fit sind. Aufrechterhalten wird dieses Feld mit Hilfe seiner verschiedenen „Bauteile", den Meridianen und Akupunkturpunkten, den *Chakras* (Energiezentren) und Energiekanälen. Sie sind elementare Bestandteile des menschlichen Energiesystems und in der Lage, Großartiges zu leisten. Sofern sie in Ordnung sind, können sie deinen energetischen Schutzmantel in der Qualität generieren und aufrecht erhalten, wie du das brauchst, um deine Bestimmung erfüllen zu können. Im Laufe verschiedenster Inkarnationen hast du, wie alle Menschen, positives und negatives *Karma* angesammelt. Letzteres hast du mit Sicherheit bereits teilweise abgebaut, teilweise jedoch noch nicht. Dieser karmische Restmüll „schwimmt" auf den verschiedenen Schichten deiner Lichtkörper. Wie Erdöl nach einem Tankerunfall auf der Meeresoberfläche schwimmt. Er verschmutzt dein Energiefeld und verfälscht deine Ausstrahlung. Auch das – gewohnheitsmäßige – Pflegen von negativen Gedanken, Gefühlen, Gesprächen über dich und/oder andere tut dies. Der Talmud beschreibt diesen Vorgang mit den Worten:

Achte auf deine Gedanken, denn sie bestimmen deine Gefühle und deine Worte.
Achte auf deine Gefühle und deine Worte, denn sie bestimmen deine Taten.
Achte auf deine Taten, denn sie formen deine Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie formen deinen Charakter.
Achte auf deinen Charakter, er bestimmt dein Schicksal.

Bedenke: wir alle waren und sind den Gesetzen der Schöpfung unterworfen und die lauten nun mal:

- **das Gesetz des Spiegels, das lautet: Wie oben – so unten**
- **das Gesetz der Anziehung, das lautet: Wie in dir – so um dich herum**
- **das Gesetz der Herkunft, das lautet: Energie kennt immer ihren Absender**

Alle drei Gesetze wirken durch Raum und Zeit und so ernten wir das, was wir einst säten, manchmal erst Jahrhunderte später. Die köstlichen Früchte, wie die bitteren. Wir haben keine Erinnerung mehr an den Ursprung und so bewerten wir die köstlichen Früchte als Glück und die bitteren als Schicksalsschlag.

Oft verirren wir uns in der Illusion, wir seien das unschuldige Opfer von Verschwörungen, von bösen Menschen, bösen Mächten, Außerirdischen etc. ... Beschränken wir den Blick auf die aktuelle Inkarnation, scheint das richtig zu sein. Verlassen wir jedoch die Sichtweise unseres persönlichen Selbstes, unseres EGOs, und schauen durch die Augen unseres multidimensionalen, göttlichen Selbstes auf die Angelegenheit, so sieht die Sache plötzlich ganz anders aus. ➔

Dein näheres Umfeld

Dein näheres Umfeld reagiert auf alles, was du ausstrahlst. Wie wäre es, dir die Freiheit zu nehmen, auch dein näheres Umfeld für dich schwingungsmäßig „passend" zu machen, damit die dort vorherrschenden Energien aufhören, dich und deine Mitmenschen noch länger unbewusst zu manipulieren, und ihr in mehr Frieden und Harmonie leben könnt.

Zu deinem persönlichen Umfeld gehören unter anderem dein Zuhause, also Wohnung, Haus und Grundstück, aber auch der Arbeitsplatz und deine sozialen Beziehungen! In allen sammeln sich mit der Zeit ebenfalls niedrig schwingende Energien an, unerlöste mentale und emotionale Aussendungen von dir und deinen Lieben, von Nachbarn und Kollegen. Auch völlig fremde Energien können sich in deinem Umfeld anreichern. Immer getreu den Gesetzen der Schöpfung. Wenn du das nicht mehr länger hinnehmen möchtest, ergreife deine Macht und nimm dich gezielt der ungeklärten Energien an, mit denen du es zu tun hast in dir und um dich herum.

Indem du dich auch der energetischen Behandlung deiner dysfunktionalen sozialen und zwischenmenschlichen Verbindungen annimmst, steigt auch deren Qualität. Deine Gegenüber reagieren anders auf dich, weil du andere Resonanzen erzeugst. Unliebsame Sparringspartner verändern ihr Verhalten oder verlassen den Ring, indem sie kündigen, umziehen oder ihre Kämpfe anderswo kämpfen. Du kannst nur gewinnen! An Lebensqualität in allen Bereichen. Und deine Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen etc. letztlich auch.

„Der bewusste Geist sollte wissen, was der unbewusste tut. Schließlich ist Bewusstheit das Ziel."
(*Jane Roberts in „Die frühen Sitzungen"*)

Entwickle Bewusstheit. Beginne, zu beobachten, wie dein Körper reagiert. Oder wie deine Mitmenschen auf dich reagieren. Daran kannst du ablesen, was du ausgesendet hast oder aussendest. Dankenswerterweise trudeln die Rückläufer aus der Vergangenheit immer noch mit Verspätung ein, doch seit der Zeitenwende geht es schneller … Das gilt es zu beachten. Energie kennt immer den Absender! Alle Botschaften, die du ausgesendet hast oder aussendest tragen deine unverwechselbare Energiesignatur. Diese bleibt durch Raum und Zeit erhalten. Wie eine Prägung.

Dein weiteres Umfeld

Ein Energiesystem kannst du als eine hochkomplexe technische Anlage auf der nicht sichtbaren Ebene betrachten. *Chakras* und Akupunkturpunkte sind systemrelevante Bauteile genauso wie *Nadis* (Energiekanäle) und Meridiane das sind. Erstere modulierten die verschiedensten *Prana*-Arten, bevor diese in die Energieleitungen, *Nadis* und Meridiane, eingespeist werden, um das *Prana* (Lebensenergie) zum jeweiligen Zielort zu transportieren: den Organen z.B. Bevor eine technische Anlage in Betrieb genommen werden kann, muss sie erstens geplant und zweitens gebaut werden. Das ist den Gesetzen der0 Schöpfung nach auf den nicht sichtbaren Ebenen genauso wie auf den sichtbaren. Wie im Himmel – so auf Erden!

Der Plan des menschlichen Energiesystems ist älter als die Menschheit selbst. Es wurde im Laufe der Entwicklung des Menschen immer weiter verfeinert. Weil es eines brauchbaren „Überlebensanzuges" bedurfte, wenn ein geistiges Wesen in die materielle Welt hinein- inkarnieren wollte - oder musste - um dort etwas zu bewegen, um Taten vollbringen zu können. Das ging und geht nur mit Hilfe eines physischen Körpers. Damit dieser keinen Schaden nimmt durch hohe geistige Energien, brauchte es ein System, das zur Übermittlung zwischen Geist und Materie geeignet war. So entstand das Energiesystem des Menschen. Es wurde inzwischen in milliardenfachen Einzeltestungen erprobt. Weit mehr als 2000 Jahre lang.

Was sich individuell als hilfreich erwiesen hat für den Erhalt und das Überleben eines gesunden Geistes in der Materie, kann dies genauso kollektiv tun. In größeren Dimensionen, versteht sich. Der Bauplan ist bekannt und genehmigt! Die Menschheit darf mit dem Aufbau kollektiv wirksamer Energiesysteme beginnen.

Globaler Umwelt- und Umfeldschutz

Die Bedeutung globalen Umweltschutzes ist bekannt, wird jedoch bedauerlicherweise vielerorts immer noch nicht angemessen ernst genommen. Noch schlimmer steht es um den nationalen wie um den globalen Schutz von Geist und Seele der Menschheit als Ganzes, den Umfeldschutz! Diesen Bereich hat die menschliche Gesellschaft noch gar nicht auf dem Schirm. Dank Unterstützung des Katalysators Corona ist diese Ignoranz nicht länger möglich. Der menschlichen Gemeinschaft fliegt ihr seelisch-geistiger Müll nicht mehr nur punktuell, sondern weltweit um die Ohren, um es einmal salopp zu sagen.

Der desolate Zustand der sichtbaren Umwelt hat sich – getreu des „wie oben – so unten" oder „wie auf den nicht sichtbaren Ebenen – so auf den sichtbaren Ebenen" manifestiert. Dieses Gesetz gilt nicht nur für die Welt der Form. Es gilt genauso für die Welt der Erfahrungen.

Viele heilige Orte und Plätze, Energiewirbelpunkte, Ein- und Ausatempunkte des Planeten sind zerstört, außer Funktion gesetzt oder werden missbraucht. Energieflüsse wurden umgelenkt und/oder manipuliert. Ganze Gitternetze und Energiekreisläufe wurden anderen Zwecken zugeführt. So können sie schon lange nicht mehr für Ausgleich und Balance der verschiedenen Reiche der Erde sorgen, wie es ihre ursprüngliche Aufgabe war. Erschwerend kommt die hohe Zahl der Passagiere an Bord hinzu, wie auch die durch den Aufstieg erhöhten Anforderungen durch kosmische Einstrahlungen.

Seit ich 2012 meine Arbeit als Medium begann, habe ich so einiges erfahren. Manches hat mich erschüttert, manches hat mir den Atem verschlagen, manches hat mich erfreut. So auch, dass die Menschheit es sehr wohl schaffen kann. Einzige Voraussetzung dafür ist, sie packt mit an, nimmt ihre Mitschöpferkraft endlich an und beginnt, diese bewusst einzusetzen. Unter anderem, um den Umweltschutz auf alle Existenzebenen auszudehnen. Und zwar so lange und in dem Maße, wie das notwendig ist. Es gilt ein Tuning vorzunehmen.

Karmischer Restmüll hält sich nicht nur hartnäckig in menschlichen Energiefeldern. Er tut dies auch an unzähligen Orten und Plätzen auf der Erde, in der Erde und in ihrem Energiefeld, z.B. dem von Ländern, Bundesländern, Landkreisen, Gemeinden, Städten, Dörfern oder wie auch immer diese in deiner Heimat genannt werden mögen. Auch sie sind Teil unserer persönlichen Umwelt.

Im Zuge des Aufstiegsprozesses, in dem sich die Erde und all ihre Bewohner befinden, kommt zu den genannten Altlasten das natürliche Chaos eines Umstrukturierungsprozesses hinzu. Dieser Prozess ähnelt einer Komplettsanierung, bei denen die Bewohner im Haus wohnen bleiben.

Der Plan, der mir offenbart wurde

In der menschlichen Gesellschaft kann aktuell beobachtet werden, wie die alten menschengemachten Regierungs- und Verwaltungssysteme in Frage gestellt werden und mehr und mehr an Glaubwürdigkeit verlieren.

Als mir der Plan offenbart wurde, wie die notwendige Sanierung vonstattengehen soll, verschlug es mir erstmal den Atem, weil es so logisch war, so offensichtlich. Der Plan, den Meister Hilarion mir darlegte, war einfach genial und genial einfach zugleich. Es sollen Verwaltungssysteme geerdet, eingerichtet und betrieben werden, die in der Lage sind, große Mengen verschiedenster menschlicher Energien – emotionaler, mentaler, astraler, spiritueller Art – schnell in Balance bringen und halten zu können. Diese Verwaltungssysteme sind so alt wie die Menschheit selbst und die einzigen Systeme, die bisher dazu in der Lage waren und sind. Es sind Systeme göttlichen Ursprungs. Systeme, die ihre Befähigung inzwischen milliardenfach unter Beweis gestellt haben. Chakrasysteme!

Diese waren schon immer die Schnittstelle, an der geistige Energien in die Materie, in unserem Fall den menschlichen Körper, eingespeist wurden, und zwar grundsätzlich so, wie es zuträglich ist, Gesundheit schafft und erhält und ein gelungenes Miteinander auf allen Ebenen möglich wird, sofern diese Schnittstellen ordnungsgemäß funktionieren! Tun sie das nicht, gibt es inzwischen viele Methoden, die in der Lage sind, die göttlich rechten Funktionen wiederherzustellen. Den Gesetzen der Schöpfung zu Folge muss das, was im Kleinen funktioniert, das auch im Großen können.

Wenn du dein volles Potenzial entdecken und entfalten willst, wenn du Seele und Geist so prachtvoll und üppig zum Erblühen bringen willst, wie das für dich vorgesehen ist in diesem Leben, dann prüfe, ob du nicht dem Rat von Meister Hilarion, meines geistigen Lehrers, folgen möchtest, der da sagte: „Sei auf gesunde Weise egoistisch! Warte nicht auf andere. Schaffe dir selber ein Leben in guter Atmosphäre! Ihr Menschen seid wie Blumen – Nur in geeigneter Umgebung könnt ihr euch (pracht)voll entfalten.

- Also halte dein Energiefeld klar und rein. Es ist der Schutzmantel deines Geistes und deiner Seele.

- Halte die Energie deines näheren Umfeldes klar und rein. Es sichert dir gute Beziehungen.

- Halte die Energie deines weiteren Umfeldes klar und rein. Es sichert dir, allen, die mit dir sind und allen, die nach dir sein werden, ein Leben in guter Atmosphäre. Während der gesamten Heimreise! Bedenke, du wirst ab und zu zurück kommen auf die Erde. Wäre es nicht schön, wenn dies die Rückkehr in ein Paradies wäre? Also: sei auf gesunde Weise egoistisch!" ■





Elisabeth Steinbeck-Block
ist medial begabt und als ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie als LichtArchitektin im Raum Mittelweser tätig. Als Medium arbeitet sie inzwischen weltweit. Ihre Gabe ist es, in Zusammenarbeit mit der geistigen Welt Energiesysteme des neuen Zeitalters zu erden und mittels dieser hochschwingende Energieräume aufzubauen, um die Rückkehr in die göttliche Ordnung zu beschleunigen

Begegne der Autorin bei uns in Bad Meinberg:

Themenwoche: Mysterium Externsteine
Bad Meinberg, 6.–11.6.21
Rund um den Standort Yoga Vidya Bad Meinberg gibt es eine Reihe hoch interessanter Naturkraftplätze und historische Kultstätten. Die Externsteine vereinen beide Merkmale und sind darüber hinaus hochschwingende Energieplätze.
In dieser Themenwoche hörst du spannende Vorträge und erkundest bei Tagesausflügen die verschiedenen Facetten des gesamten Areals.
Ab 39 € pro Tag pro Person

ॐ नमः शिवाय

STEHENDE VORWÄRTSBEUGE
PADA HASTASANA

Die stehende Vorwärtsbeuge ist die elfte der zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. In ihrer Wirkungsweise ist sie den Umkehrstellungen sehr ähnlich. Außerdem werden in dieser stehenden Stellung Wirbelsäule und Beinmuskeln gedehnt. Wie auch die sitzende Vorwärtsbeuge hilft sie dir, Demut und Hingabe zu entwickeln.

Körperlich
- Dehnt die Beinmuskulatur
- Regt die Verdauung an und hält die Taille schlank
- Wirkt in ähnlicher Weise wie die Umkehrstellungen
- Unterstützt die Blutzufuhr zum Gehirn
- Gedehnte Muskeln: Gastrocnemius (Wadenmuskeln), Bizeps Femoris (Beinbeuger), Gluteus, (Gesäßmuskeln), Longissimus (Rückenstrecker)

Energetisch
- Wirkt belebend und energetisierend
- Angesprochene Chakras: Muladhara, Sahasrara

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

Geistige Entsprechungen
- Ich verbeuge mich in Demut.
- Ich verneige mich vor der kosmischen Energie.
- Ich stehe mit beiden Beinen fest auf der Erde und weiß, dass ich nur mit Geduld wachsen kann.
- Erdverbundenheit und Geduld geben mir innere Kraft.
- Mich kann nichts aus der Ruhe bringen.
- Ich lasse mich voller Vertrauen fallen.
- Ich beuge mich, ohne mein Rückgrat zu verlieren.
- Ich bin eins mit mir selbst.

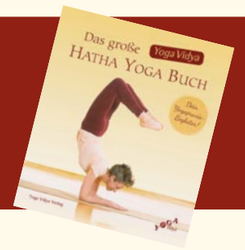


Anleitung für die Stehende Vorwärtsbeuge



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

Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch



Einfach Sein im Einklang mit der Natur

von Elke Fränzel



Das Meer und die Natur spielen und spielten in meinem Leben, neben meiner Yogalehrertätigkeit, immer schon eine große Rolle!

Ich hatte das Glück, 1999 bei Sukadev im Westerwald meine Yogalehrerausbildung machen zu dürfen, und ich arbeite seitdem hauptberuflich als Yogalehrerin!
2001 entdeckte ich dann auch die immer schon in mir schlummernde Liebe zu den Delfinen, denen ich in freier Wildbahn begegnen konnte.
An einem Strand in Hawaii begegnete ich ihnen, sie tauchten aus dem Nichts auf, sie waren da!
Und zum ersten Mal schwamm ich mit den wilden Delfinen, die zu mir kamen, in völligem Einklang, ich war „Delfin-infiziert"! Ich fühlte mich völlig eins mit ihnen, ein Tanz in Stille. Es gab nur diesen Augenblick der Einheit, der Präsenz, ein EINS-SEIN mit dem Göttlichen, dem Meer, den Delfinen!

Einfach sein!

Dankbarkeit!

Lebensfreude!

Bedingungslose Liebe!

Frieden!

Spielerische Leichtigkeit!

Anmut!

Freiheit!

Tiefes Atmen!

Herzöffnung!

Alles wirbelte durcheinander, was für eine Gnade!



Meine Liebe zu den Meeresbewohnern
Ich liebe die Delfine, die Wale und die Meere mit all ihren Bewohnern. Sie haben mich so reich beschenkt, dass ich schon lange den Herzenswunsch habe, ihnen etwas zurückzugeben! Es ist nun mein größter Wunsch, dass es den Delfinen und Walen gut geht in ihrer Wohnstube, dem Ozean.

Ich habe ein Delfin-Büchlein geschrieben. Und so beginnt es: „Es war einmal eine kleine Seele, die den Wunsch hatte, auf der Erde zu leben und das Meer und die Delfine kennenzulernen …" Und so endet die Geschichte: „Wenn dir demnächst ein Naturwesen begegnet, im Duft einer Blume, dem Gesang einer Amsel, der Schönheit eines Baumes, dann hör den liebevollen Ruf der Delfine: Was für eine Freude, wenn ihr Menschen euer Bestes gebt für eure eigene Wohnstube, welche sich Mutter Erde nennt mit all ihrem Überfluss, ihrer Schönheit, mit all ihren Kindern, den Bäumen, den Tieren, den Ozeanen, den Winden! Wie wundervoll, wenn jede einzelne Blume, jeder Atemzug frischer Luft, jeder Schluck Wasser euch erinnert an das, was wirklich wichtig ist im Leben, und dass wir alle Gäste sind auf Mutter Erde und in den Meeren. Einfach nur Gast sein ist genug. Was für eine sagenhafte Freude, wenn wir alle mit uns selbst, mit der Natur und allen Wesen achtsam und liebevoll umgehen."

Vertrauen in den Fluss des Lebens
Was für eine Freude, einfach nur zu sein auf der Erde, getragen in einem Meer der unbegrenzten Energie, und zur richtigen Zeit an den richtigen Ort geführt zu werden, um das Richtige zu tun.

Ihr Menschen, erinnert Euch:
Das, wonach ihr euch immer sehnt,
es ist genau dieser Augenblick und alles,
was darin stattfindet.

Mein Traum
Mein Traum ist es, zunehmend mit den Energien der Delfine zu arbeiten: Delfintherapie, nicht mit gefangenen Delfinen, sondern als reine Energiearbeit! Denn: Alles ist Energie!

Dass alles Energie sei, lehrten mich die Delfine. Oftmals, wenn sie nicht zu mir kamen und ich enttäuscht auf sie wartete, empfing ich trotzdem ihre Botschaft: „Lass das Wollen los! Egal, ob du unseren Körper siehst oder nicht, wir sind immer miteinander verbunden! Alles ist eins, alles ist Energie".

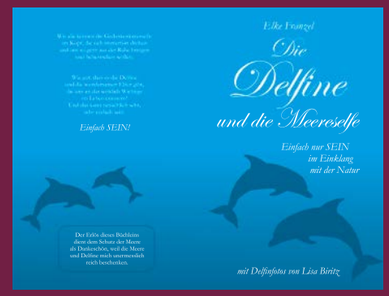
Und so kam der Impuls scheinbar aus dem Nichts: „Arbeite in deiner kleinen Praxis mit der Energie der Delfine, sowohl als Yogalehrerin als auch als Masseurin und Heilpraktikerin für Psychotherapie".
Diesem Impuls bin ich gefolgt: beseelt von der Kraft der Delfine arbeite ich nun schon seit einiger Zeit mit ihrer Energie. Gerade jetzt, in diesen merkwürdigen Zeiten, in denen sich scheinbar alles Denken neu formatieren muss, gibt mir das Gefühl, mit den Delfinen verbunden zu sein, die Botschaft ein, die ich weitergeben möchte: „Kümmere dich nicht um deine angstorientierten Gedanken, gib ihnen keine Macht. Bleibe in der Stille, bleibe innen, vertraue der Kraft in dir, sie kennt den Weg. Vertraue dem Fluss des Lebens und das Universum wird für dich sorgen, vertraue der Kraft der Liebe".

Weil die Delfine und die Meere mich so reich beschenken, dient der Erlös des Buches ausschließlich dem Schutz der Meere und wird von mir an seriös arbeitende Meeresschutzorganisationen gespendet.

Das Buch kann gegen eine Spende von 7,00 € bei Elke Fränzel: **namaste-gesundheitsoase.de** erworben werden.



Elke Fränzel arbeitet seit 2001 als Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Delfintherapeutin in ihrer kleinen Gesundheitsoase „Namaste".
Ihre Meister sind die Delfine, das Meer und die vier Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft. Seit vielen Jahren darf sie die Delfine in freier Wildbahn erleben. Sie sieht ihre Lebensaufgabe darin, sich selbst und andere immer wieder daran zu erinnern, wie wundervoll die Erde mit all ihrer Schönheit uns reich beschenkt, und wie wertvoll der achtsame, liebevolle Umgang mit der Natur und allen Wesen ist.



EIN KURS IN WUNDERN

von Dirk Gießelmann

„Nichts Wirkliches kann bedroht werden. Nichts Unwirkliches existiert. Hierin liegt der Frieden GOTTES.“, so lautet der letzte Absatz der Einleitung zu „EIN KURS IN WUNDERN®“ (erschienen im Greuthof Verlag).

EKIW® oder auch der „Kurs“, wie er im Deutschen häufig abgekürzt wird, hat viele Parallelen und Schnittmengen mit dem integralen Yoga System, mit der *Samkhya*-Philosophie und mit *Advaita Vedanta*, der alten indischen Nondualitäts-Lehre. So ist es nicht verwunderlich, dass sich viele Passagen aus dem Kurs, welcher grundsätzlich christliche Symbole und Begriffe verwendet, wie z.B. Gott Vater, Heiliger Sohn, Heiliger Geist usw., mit alten vedischen Mantras, *Sutras* (Lehrsatz), Metaphern, Kommentaren und Originaltexten oben erwähnter Systeme decken – nicht, weil sie sich aufeinander beziehen, sondern auf ihre Quelle, Gott – das Absolute.

Der Kurs wurde ab den 1960er Jahren von zwei Professoren für klinische Psychologie in New York in einem fast siebenjährigen Prozess zu Papier gebracht, wobei die beiden sich nicht als Autoren des Werks verstehen, sondern die Texte durch Helen Schucman als geistiges Diktat, wie sie es bezeichnete, empfangen worden sind.

„Obwohl der Kurs in seiner Ausdrucksweise christlich ist, behandelt er universelle spirituelle Themen. Es wird betont, dass er nur eine Version des universellen Lehrplans ist. Es gibt viele andere, und diese unterscheidet sich nur in der Form von ihnen. Alle führen am Ende zu Gott.“

Es zeichnet den Kurs aus, dass er sich nicht in Konkurrenz zu anderen Lehren positioniert. Er zielt ab auf das Gewahrsein der Einheit, deren Teil du bist – und von der niemand ausgeschlossen ist, so wie alles Wasser eines Ozeans Teil desselben Meeres ist.

Es ist wahr, …

Im Vergleich zum oben erwähnten Zitat heißt es in der Bhagavad Gita, Kapitel II, Vers 16: „Das Unwirkliche hat kein Sein. Es gibt kein Nicht-Sein des Wirklichen. Wer die Wahrheit kennt, das Eigentliche sieht, hat erkannt, was an beidem wahr ist.“ Oder im Yoga Vasishta: „Es ist wahr, dass das was ist, nicht aufhört zu sein, während das, was nicht ist, nicht existiert.“

Die Einheit und Unveränderlichkeit des Seins, welches gleichbedeutend mit Gott, Liebe und meinem wahren Selbst ist, sowie die Unterscheidung des Wirklichen vom Unwirklichen, sind Hauptthemen, die sowohl im Kurs als auch im *Advaita Vedanta* behandelt werden.

Es gibt Grundthemen, auf die sich der Kurs stützt. Ähnlich wie *Advaita Vedanta*, unterrichtet auch der Kurs dahingehend, dass die subjektive „Wirklichkeit“ durch Interpretation der Wahrnehmung gemacht wird. Im Grunde wählte der Geist, mit einem Körper wahrzunehmen, wählt sodann Wahrnehmungen aus und projiziert darauf Zusammenhänge und Sinn, demgemäß er dann sieht, wie er zu sehen wünscht. Diese besondere Realität hat den Status eines Traumes oder einer Illusion – im *Vedanta* spricht man von einer Überlagerung. Für die Wirklichkeit hat sie keinen Wert. *Vedanta* nutzt das Konzept von „*Maya*“ samt ihren innewohnenden Kräften der Verhüllung und der Projektion, aufgrund derer sich das Leben zu einem teils irrwitzigen Schauspiel ausagiert und Erscheinungen und Scheinbares als wirklich erfahren werden, gleich einer Fata Morgana.

Liebe ist die Botschaft

Du bist Liebe. Deine Quelle ist Liebe. Gott, der deine Quelle ist, ist Liebe. Jedes deiner Geschwister – alle Mitmenschen – sind Teil und Ausdehnung dieser Liebe. Liebe ist nicht an Körper gebunden. Liebe kennt keine Besonderheit. Der geeinte Geist ist endlos, ohne Verlust und frei von Tod und Schmerz. Besonderheit ist ein irreführendes Konzept. Man kann das mit dem Verstand zu begreifen versuchen, aber solange es nicht als Gewissheit „erfahren“ wird, hat es wenig Bedeutung. „Ein Gramm Praxis ist mehr wert als eine Tonne Theorie“ war ein Leitspruch von Swami Sivananda. Im Kurs selbst heißt es zu Beginn der 185. Lektion: „Ich will den Frieden Gottes. Diese Worte zu sagen ist nichts. Doch diese Worte zu meinen ist alles.“

Für den Menschen geht es darum, über den Glauben an die vollkommene Freiheit hin zu dieser Erfahrung zu kommen.

EIN KURS IN WUNDERN bietet uns 365 praktische Lektionen an, um die im Geiste befindlichen Vorstellungen von Trennung, Angriff und Vergänglichkeit zu heilen. Das Ego wird erwähnt – und der Hinweis, dass es nicht wahr ist. Aber dadurch, dass ich die unwirklichen Trennungsgedanken des Egos in mir und in anderen verurteile, sie angreife und verändern will, wird der Eindruck gestärkt, sie seien wirklich, was wiederum ihren Anschein von Wirklichkeit festigt. Wie Don Quijote kämpft der Mensch im Leben unablässig gegen harmlose Windmühlen – die er jedoch für Gegner seiner mutmaßlichen Integrität hält. Es kommt zu Beurteilung und Verurteilung – meiner selbst und meiner Mitmenschen. Probleme, Unliebsames, Ungerechtigkeit, ein immerwährender Kampf … all dies entspringt der Unwissenheit über meine Wirklichkeit, die unzweideutig liebevoll ist – ohne Gegenteil. Ein ungeschulter Geist jedoch braucht Qualifikation und Praxis, um sein egozentrisches Weltbild als einen Irrtum, eine Fata Morgana oder eine lapidare Traumvorstellung zu erkennen und um zu einer wahrheitsgemäßen Erkenntnis zu erwachen.

Medizin für den Geist

Im komplizierten Traum der Vielheit, in der Gegensätze miteinander konkurrieren und in Konflikt stehen, erhalte ich nun sozusagen eine Traummedizin für den maladen Geist, um die Schrecken des Traumes im Traum selbst zu kurieren. Außer in der Welt des Traumes gibt es nichts zu heilen, weil in Wahrheit alles heil ist – ich eingeschlossen. Im Traum aber heile ich, der ich mich als unheilig und sterblich träume, durch die Erkenntnis meines wahren Selbst, das eins mit Gott, eins mit der Liebe ist. Und es gibt nichts und niemanden, das/der nicht das wahre Selbst ist. Jeder ist eins mit mir in Gott. Der Kurs wird nicht müde, dies zu betonen, und darauf hinzuweisen, dass meinen Bruder als nicht heilig und vollkommen anzusehen dazu führt, dass ich mich selbst ebenso wenig als heilig und vollkommen erfahren kann. Hierin liegt die Macht des Geistes: Das Heilige in allem vorauszusetzen geht einher mit der Manifestation der Heiligkeit. Fürchte ich, so wird meine Furcht fürchterliche Früchte tragen. Vertraue ich und bin meinen Mitmenschen wohlgesonnen, so folgen Erfahrungen der Verbundenheit, der Gemeinsamkeit, der Liebe. Dadurch erkenne ich an, was ungeachtet subjektiver Bewertungen im Wesentlichen wahr ist. Neben der Liebe gibt es nur den Ruf nach Liebe. Meine Haltung anderen gegenüber – sei sie offensichtlich oder scheinbar privat und geheim – ist immer eine Erfahrung in mir durch mich. Wenn ich geistigen Frieden erfahren will, so tue ich gut daran, friedliche Gedanken zu hegen. In der Gesamtheit ist dies die Heilung, die wir miteinander einladen und der wir zu folgen haben, um sie gemeinsam zu erleben.

Ich bin das Licht der Welt

Der Kurs fördert mit seinen Lektionen viele transformative Prozesse. Es geht darum, Frieden zu entdecken, psychologische Konflikte auszusortieren, Gedankenströme positiv hin zu einer Vorstellung (von) der höchsten absoluten Vollkommenheit, deren Teil ich bin und welche Teil von mir ist, zu lenken. Es geht darum, mich zu öffnen und mich auf die Lehre vom liebevollen Eins-Sein einzulassen. Im klassisch indischen Yoga bedarf es bei diesem Prozess eines Lehrers, des *Gurus*. Im Kurs ist die Rede vom älteren Bruder und von den Lehrern Gottes. Jesus Christus spricht zu uns im Kurs: „Ich habe vollkommen klar dargelegt, dass ich bin wie du und du so bist wie ich", und an anderer Stelle sagt er: „Ich habe nichts, was nicht von Gott kommt. Der jetzige Unterschied zwischen uns ist, dass ich nichts anderes habe. Dadurch bin ich in einem Zustand, der in dir nur potenziell vorhanden ist.".
EIN KURS IN WUNDERN® stellt in gewisser Hinsicht die Vereinigung von Lehrer (*Guru*) und autoritativer Schrift (*Sruti*) dar. Das macht ihn so effektiv. Der Kurs bietet dir so viel, wie du fähig und bereit bist, zu lernen. Der Kurs lädt dich ein, mit ihm so weit zu gehen, wie du kannst und willst. Darüber hinaus verdeutlicht er, dass wirkliche Stärke nicht in der Persönlichkeit liegt, sondern in der Stärke Gottes, die mein ist, wenn ich fähig bin, von eigenen irrigen Vorstellungen loszulassen und um Hilfe und Führung bitte.

Erlösung

Die Identifikation mit dem im Kreislauf von Geburt, Leben und Tod gebundenen Individualitätsbewusstsein schmjlzt wie ein Eiswürfel im Wasser dahin – hinein in die Einheit, die niemals nicht gewesen ist.
Der Weg der Erlösung ist ein Weg, der kein Weg ist. Erlösung ist erkenntnishafte Erfahrung, dass ich freies, bewusstes, unveränderliches Sein bin. Im yogischen Kontext wird Erlösung u.a. *Moksha*, Befreiung oder Selbstverwirklichung genannt.
EIN KURS IN WUNDERN® ähnelt dem integralen Yoga, so könnte man sagen, denn er vermittelt Aspekte des Wissens (*Jnana Yoga*), der Hingabe (*Bhakti Yoga*), der Geisteskontrolle (*Raja Yoga*) und des uneigennützigen Handelns (*Karma Yoga*) auf eine intensive, effektive und erfolgreiche Weise, um zur Einheits-Erfahrung zu führen. Man kann das bestimmt auch anders sehen. Es gibt Unterschiede zwischen dem Kurs und Yoga. Womöglich viele. Denn eine „Lehre (von) der Wahrheit" ist auf der relativen Ebene stets ein Feld der Deutung und spezieller Handhabung. Es ist wie bei dem Bild einer Pfeife, das nicht die Pfeife selbst ist, sondern nur eine Darstellung. Doch geht es hier um Gemeinsamkeit, wie im Kurs betont wird:
„Eine universelle Theologie ist unmöglich, aber eine universelle Erfahrung ist nicht nur möglich, sondern nötig. Diese Erfahrung ist es, auf die dieser Kurs abzielt. Nur hier wird Beständigkeit möglich, weil nur hier die Ungewissheit endet."

Ein Kurs in Wundern und Yoga

EIN KURS IN WUNDERN® und Yoga ergänzen einander meiner Ansicht nach hervorragend. Sie dienen der Integration des nach Erleuchtung strebenden Individualbewusstseins in das Eins-Sein mit Gott. Es ist eine Art Wiedergutmachung. Dabei ist es keine partielle Kosmetik irdischen Lebens, sondern die radikale Verdeutlichung der Falschheit des Leidens, der Schuld, des Todes, der widersprüchlichen Welt. Dafür braucht es eine Bereitwilligkeit, die einen Menschen zumeist dann ereilt, wenn er verstanden hat, dass er in der irdischen Welt auf Dauer nicht finden kann, was er fortwährend sucht: absoluten, ewigen Frieden.
Im 18. Kapitel von EIN KURS IN WUNDERN® im 7. Abschnitt, überschrieben mit „Ich brauche nichts zu tun", heißt es:
„Viele haben ein ganzes Leben mit Vorbereitung zugebracht und haben in der Tat ihre Momente des Erfolgs erzielt. Dieser Kurs versucht nicht, mehr zu lehren, als sie in der Zeit lernten, aber er zielt auf Zeitersparnis ab. Vielleicht versuchst du, einen sehr langen Weg zum Ziel zu gehen, das du akzeptiert hast. Es ist extrem schwierig, die Sühne zu erreichen, indem man gegen Sünde kämpft. Enorme Mühe wird bei dem Versuch aufgewendet, das heilig zu machen, was man hasst und verachtet. Auch ist ein Leben der Kontemplation und langer Phasen der Meditation, die auf Loslösung vom Körper abzielen, nicht notwendig. Alle diese Versuche werden letztlich von Erfolg gekrönt sein, um ihres Zieles willen. Doch sind die Mittel mühsam und sehr zeitaufwendig, denn sie sind alle auf die Zukunft ausgerichtet, um die Befreiung von einem Zustand gegenwärtiger Unwürdigkeit und Unzulänglichkeit zu erlangen. Dein Weg wird ein anderer sein, nicht was das Ziel, sondern was die Mittel betrifft."



Dirk Gießelmann hat seinen Lebensmittelpunkt im Yoga-Seminarhaus und -Ausbildungszentrum in Bad Meinberg. Dort genießt er die Kombination von Spiritualität und Weltoffenheit, von Erfahrung und Erkenntnis, von Geben und Nehmen. 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 eine inspirierende Zeit mit Dirk

Themenwoche: Ein Kurs in Wundern
Bad Meinberg, 7.–12.2.21
Angelehnt an den bekannten „Ein Kurs in Wundern® " (EKIW®), der von der Essenz her höchstes Jnana Yoga und Vedanta ist. Mit Übungen, die dir helfen, deine Denk- und Sichtweise neu zu formen und zu berichtigen.
Ab 39 € pro Tag pro Person

Abdruck der Zitate aus Ein Kurs in Wundern® mit freundlicher Genehmigung des Greuthof Verlages. Nähere Informationen unter greuthof.de.



The Love Keys

- Aleah Gandharvika & Friends

Wir freuen uns sehr, dass wir Aleah Gandharvika interviewen durften, die bei Yoga Vidya seit Jahren Mantra Konzerte, Mantra Yogastunden und Bhakti Yoga Seminare gibt. Sie vermittelt uns einen Eindruck, welche Bedeutung Vertrauen und Gelassenheit in der Musik spielen.

Was bedeutet für dich Vertrauen haben, und in was vor allem?
Wenn ich vertraue, dass das Universum es gut mit mir meint, fällt es mir leicht allem anderen zu vertrauen. Urvertrauen ist essenziell.

Was bedeutet für dich Vertrauen und Gelassenheit in Bezug zur Musik?
Beim Musik machen kann meiner Erfahrung nach nur Vertrauen und Gelassenheit Raum finden, wenn ich mich in meiner Musikalität sicher fühle. Nur dann kann ich wahrlich loslassen und fernab vom Fokus auf Technik mich der Musik voll und ganz hingeben.

Wie übermittelst du Vertrauen: durch deine Musik, durch die Klangschwingung, die Worte, oder dadurch, dass du im Vertrauen bist?
Durch alles was du hier nennst und mehr. Seitdem ich aus Indien zurück bin, merke ich, dass die Kraft, die durch meine Stimme fließt, die Menschen noch tiefer erreicht.

Was ist Gelassenheit für dich? Oft wird Gelassenheit mit Gleichgültigkeit verwechselt. Wo liegt für dich der Unterschied?
Gelassenheit bedeutet für mich zu vertrauen, dass sich alles zum Besten entwickelt. Man kann das auch Gleichmut nennen, da ich in meinem Vertrauen in die göttliche Fügung keine Aktien darin habe, wie sich die Situation entwickelt. Das ist weit entfernt von Gleichgültigkeit, die aus Resignation entstehen kann. Mir ist die Situation nicht egal, ich bin wach dabei.

Kannst du gelassen sein in allen Stürmen und Tiefen des Lebens?
Meine essenzielle Natur kann das, mein Ich aufgrund von Traumata noch nicht immer, aber ich bin auf einem guten Weg.

Wie viele Bandmitglieder seid ihr bei The Love Keys und welche Rolle spielt das Vertrauen unter euch?
Momentan spiele ich mit vielen Gastmusikern. Je nach Event sind wir zu zweit oder zu dritt auf der Bühne. Vertrauen ist essenziell in unserer Zusammenarbeit. Nur so kann sich die Musik richtig entfalten. Gerade entwickelt sich außerdem ein neues Projekt.

Was ist die Botschaft, die ihr durch eure Musik vermitteln wollt?
Musik kann uns auf die schönste Art und Weise aufbrechen und mit ihrem Klang durchfluten. Das kann zutiefst heilend sein. Sie ist die Sprache, die uns jenseits von Raum und Zeit berührt. Zusammen mit der transformierenden Kraft der Mantras kann sie uns helfen unsere *Samskaras*, unsere festgefahrenen Muster, zu verdauen und durch neue Impulse unser Leben nachhaltig verändern.

Herzlichen Dank, liebe Aleah. Wir freuen uns, auf die nächsten Konzerte von dir und deinen Freunden hier bei uns bei Yoga Vidya.

Aleah Gandharvika ist Mantra Sängerin und Heart of Sound Yogalehrerin. Sie tourte 10 Jahre mit Ben Vogt weltweit als The Love Keys. Seit 2018 ist sie Schülerin von Anandra George und hat im April 2019 erfolgreich die Heart of Sound Yogalehrer-Ausbildung abgeschlossen. Es ist ihre Lebensaufgabe, die Welt der Mantras auf transformierende Art und Weise den Menschen näherzubringen.

thelovekeys.de

Mantra-Konzerte mit The Love Keys – Aleah Gandharvika & Friends in Bad Meinberg

31.12.2020
12.01.2021
02.02.2021
20.04.2021
15.06.2021



Alles in der Welt ist MAYA

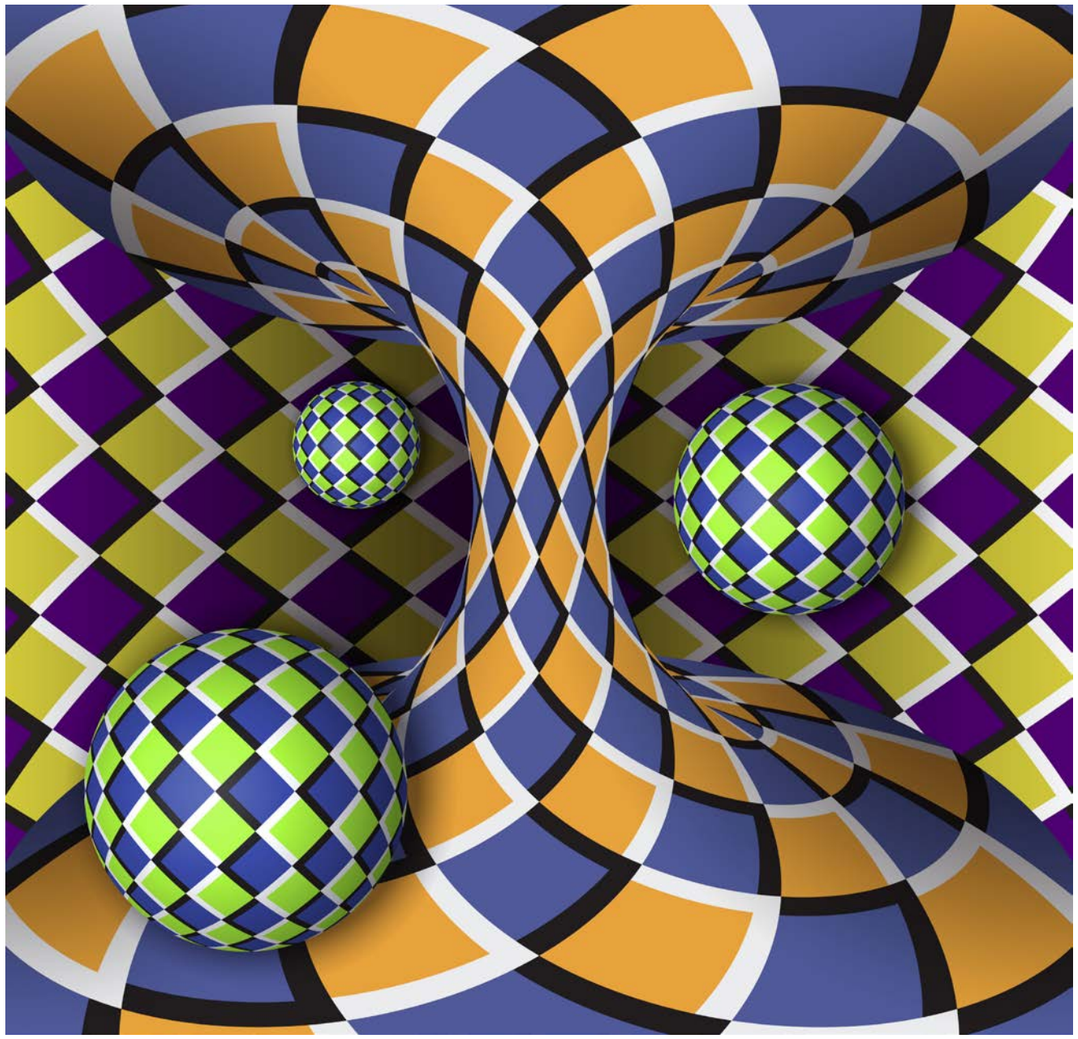
Eine Yoga Geschichte nacherzählt von Sukadev Bretz

Yoga Geschichten sind tiefgründig und voll vielschichtiger Weisheit und tiefer spiritueller Bedeutung. Sukadev Bretz ist ein Meister darin, den ganzheitlichen Yoga mit anschaulichen Geschichten zu illustrieren.

Einst lebte ein König, der der Meinung war, er habe jetzt schon lange genug regiert. Deshalb wollte er seinem Sohn Rama die Regierungsgewalt und das Königreich übergeben.
Rama, obwohl erst sechzehn Jahre alt, stimmte zu. Vor der Krönung wollte er sich aber erst einmal im Reich umschauen und die Wallfahrtsorte, heiligen Flüsse und Haine sehen. Mehrere Wochen und Monate reiste er durch alle Teile des Königreiches. Als er zurückkam, sprach er kein Wort. Er war zutiefst niedergeschlagen, zog sich in seine Kammer zurück und aß kaum.

Tun und Treiben in der Welt

Der König befahl die besten Ärzte zu sich. Sie sollten herausfinden, was mit Rama los sei. Sie prüften die Temperatur und den Puls, hießen Rama den Mund öffnen, um in den Rachen zu schauen; aber soviel sie auch untersuchten, sie fanden keine Krankheit. Rama ließ alles still und teilnahmslos über sich ergehen.
Da die Ärzte ihn nicht heilen konnten, ließ der König die Weisen des Landes rufen. Sie kamen, und unter ihnen befand sich Vishvamitra, einer der weisesten. In Anwesenheit des gesamten Könighofes und aller anderen Weisen sollte er Rama nach den Gründen für seinen Zustand befragen.



Vishvamitra fragte Rama direkt: „Was ist los mit dir?" Wer würde als sechzehnjähriger in dieser Situation ein Wort herausbringen? Aber, oh Wunder, Rama sprach zum ersten Mal wieder. Er sagte: „Im ganzen Königreich bin ich herumgereist und habe viele heilige Stätten und Einsiedeleien besucht, und auch wenn meine Worte töricht klingen mögen, will ich mich dennoch äußern. Folgende Gedanken gehen mir durch den Kopf: Unser Tun und Treiben und die ganze Welt sind ohne Bestand. Wir werden geboren, um zu sterben und sterben, um wieder geboren zu werden. Was soll ich mit einem Königreich? Überall hetzen die Menschen Gold und Gütern hinterher. Aber Gold und Güter zu besitzen, kann doch nicht der Sinn des Lebens sein! Was soll ich mit schönen Dingen?
Wozu das alles? Wer bin ich? Was bin ich? Wie kann das Unglück enden? Wenn ich über all das nachdenke, fühle ich mich unwohl und niedergeschlagen wie ein Wanderer, der eine Wüste durchqueren muss."

Verlangen nach der Wahrheit

Die Antwort genügte Vishvamitra, den Grund für Ramas eigenartiges Verhalten zu erkennen. Nach der Anamnese, der Untersuchung der Krankengeschichte, folgte also die Diagnose und gleich auch die Therapie.
Vishvamitra wandte sich dem Herrscher zu und sagte: „O König, freue dich. Dein Sohn ist nicht krank, sondern er hat die erste Stufe des Wissens erreicht, die in der heiligen Sprache *Subecha*, Verlangen nach Wahrheit, genannt wird. Erkennen will er, was wirklich ist. Er will den Sinn des Daseins verstehen. Nicht dadurch wirst du ihn zur Fröhlichkeit zurückführen, indem du ihm immer großartigere Vergnügungen und Zerstreuungen anbietest, sondern dein Sohn dürstet nach Wissen, nach tiefem Wissen; er muss anfangen zu meditieren. Um ihn aber in die Meditation einzuführen, o König, braucht er spirituelle Unterweisung."
Vishvamitra sah sich unter den anwesenden Weisen um, und wie ein guter allgemeiner Arzt seinen Patienten an einen guten Facharzt überweist, sagte er: „Vasishtha, der Kenner des Yoga, ist der geeignete Lehrer."
Vasishtha, der große Weise, lehrte den Königssohn Rama nun Abend für Abend die Weisheit des Selbst. Nicht in philosophischen Abhandlungen lehrte er, sondern in vielen Geschichten.

Die Welt ist Schein

„Die Welt", so sagte er, „obwohl scheinbar gegenständlich, ist unwirklich. Schein (*Maya*), die Dinge und deine Wünsche umgeben dich wie ein Urwald, in dem tief drinnen das unsterbliche Selbst, das göttliche Bewusstsein, der Tropfen des *Brahman* als tiefer, klarer See der Wildgänse liegt (*Hamsa*, die Wildgans, gilt als Symbol der Befreiung). Um zu diesem See zu gelangen, musst du dir durch das Dickicht einen Weg schlagen. Das ist deine alltägliche Pflicht, die du erfüllen musst. Nur so erreichst du den See, kannst aus ihm trinken oder auf seinen Grund schauen oder in ihn eingehen. Hast du verstanden?"
„Ja", antwortete Rama, „ich habe verstanden."
Vasishtha sah ihn streng an und sagte: „Nichts hast du verstanden, denn niemand hat etwas gesagt, niemand hat zugehört, folglich gibt es niemanden, der etwas verstanden haben kann, denn alles in der Welt ist nur *Maya*, Illusion. In Wirklichkeit ist alles nur *Brahman*, Bewusstsein, und nichts passiert."
Rama wurde gekrönt. Während seiner langen Regierungszeit überwand er viele Schwierigkeiten und wurde ein glorreicher König. ■



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.

Lasse dich von Sukadev in seinen Seminaren inspirieren

Was wirklich wichtig ist im Leben
Bad Meinberg, 12.–14.2.21
Hast du manchmal den Eindruck, das Leben vergeht immer schneller und es bleibt wenig Zeit, dich mit sinngebenden Fragen zu beschäftigen? „Welche Ziele möchte ich in meinem Leben erreichen?", „Was würde gern ich in meinem Leben ändern?", „Was bedeuten Glück und Zufriedenheit für mich?". Yoga kann Denkanstöße und Anregungen geben.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Spirituelles Retreat mit Sukadev
Bad Meinberg, 7.–12.2.21
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.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
Bad Meinberg, 18.–25.7.21
Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Einblicke in den Arbeitsalltag des Yoga Vidya Kooperationscenters Bonn

von Jutta und Karl Eulner

Die meisten unserer Yogaschüler/innen sehen uns oft nur am Abend im Yogaunterricht oder an der Rezeption. Manchmal fragen Sie uns: Was macht Ihr als Zentrumsleitung eigentlich den ganzen Tag? Wie sieht euer Arbeitstag, eure Arbeitswoche aus? Da die wenigsten sich das so konkret vorstellen können, möchten wir euch ein wenig von unserer Tätigkeit im Bonner Yoga Vidya Center berichten.

Das Yoga Vidya Center Bonn existiert seit genau 10 Jahren. Gegründet haben wir es damals zusammen mit einer befreundeten Yogalehrerin (Marion Hofmann), und wir vertrauten Swami Sivananda, dass sich Yoga Vidya auch in Bonn verbreiten würde. Mit der ersten Yogalehrerausbildung kamen auch mehr und mehr Yogis und Yoginis in unser Center und unsere Arbeit wuchs. Anfangs mussten wir aus finanziellen Gründen noch nebenbei arbeiten, aber nach drei Jahren konnten wir bescheiden von den Ergebnissen der Yogalehrer-Tätigkeit leben. Aus familiären Gründen gab Marion ihre Aufgaben ab und so hat es sich ergeben, dass ich zusammen mit meinem Mann Karl jetzt schon seit Jahren das Center mit viel Freude leite. Wir sind umgezogen in größere, hellere, wunderschöne Räume mit fast 200 m² Fläche in der Bonner Südstadt.

Center Management

Mittlerweile ist unsere Arbeit ein Fulltime Job geworden: Organisation, Büro, Management, praktischer Unterricht und Yogalehrerausbildung. Wir leiten zwei Yogalehrer Ausbildungsgruppen montags und donnerstags von 18:30 bis 22:00 Uhr. Daneben unterrichten wir an den anderen Tagen in der Regel nachmittags ab 17:30 Uhr Yogakurse oder offene Stunden, Meditation und in einer speziellen Jahresgruppe die „Philosophie" des Yoga, Vedanta. Es ist eine wohltuende Abwechslung zur theoretischen, organisatorischen praktischen Arbeit. In den letzten Jahren hat sich unser Team erweitert und wir haben mehrere Yogalehrer/innen in Teilzeit oder fest angestellt. Unser Yoga Center hat drei unterschiedlich große Räume, in denen parallel unterrichtet wird und – unser Highlight besonders in der Corona-Zeit – eine wunderbare Outdoor Terrasse für den Unterricht im Freien.
Die Arbeit, die unsere Yogaschüler/innen nicht sehen, ist viel umfangreicher, als die meisten denken. Das Center Management umfasst Teamsitzungen, Absprachen mit den Mitarbeitern, Urlaubs- und Vertretungspläne. Viel Zeit benötigt das Beantworten der E-Mail-Anfragen, das Koordinieren der Kursteilnehmer und die Bewerbung unseres Centers. Daneben müssen die Ausbildungsabende vorbereitet werden, Workshops geplant, teilweise selbst geleitet, teilweise von auswärtigen Yogalehrern angeboten – all das muss koordiniert, kommuniziert und natürlich beworben werden. So haben wir oft mehr als eine 40-Stunden-Woche!
Im Laufe der Jahre mussten wir uns eine Reihe von Fähigkeiten aneignen: Organisationsfähigkeit, Buchhaltung (ein bis dahin fremdes Wesen), Kalkulation und immer wieder war unsere Kreativität gefragt, um mit neuen Situationen umzugehen, wie jetzt in der Corona-Zeit. Wir haben auf diesem Wege gelernt, wie man Zoom Live Meetings gibt und wie wir unsere Schüler in diesen schwierigen Zeiten so weiter online erreichen können. Was für eine Herausforderung und schließlich auch tolle Erfahrung, weiter verbunden bleiben zu können!

Hobby als Beruf

Diese Vielseitigkeit der unterschiedlichen Anforderungen, die Selbstständigkeit, die Eigenverantwortlichkeit ließ unsere Arbeit niemals langweilig werden. Wir freuen uns jeden Tag, dass wir diese Tätigkeit ausüben dürfen, die uns ermöglicht, unser Interesse, unser Hobby, unsere Leidenschaft zu unserem Beruf zu machen. Wir wollen weiter tiefer und tiefer in den unendlichen Reichtum des Yoga eintauchen.
Das Wunderbare für uns ist, dass wir immer wieder sehen können, wie entspannt Menschen nach einer Yogastunde oder nach der Meditation unser Center verlassen. Wir freuen uns über die Fortschritte unserer Yogaschüler/innen, die wir besonders in den Ausbildungs- und Jahresgruppen so offensichtlich sehen können. Ihre Beweglichkeit verbessert sich, ihre Konzentrationsfähigkeit und auch die Fähigkeit zu entspannen. Und das macht natürlich sehr viel mit uns, wenn unsere Teilnehmer/innen entsprechende Rückmeldungen geben oder einfach mit einem breiten Grinsen aus der Centertür gehen. Und wir lernen selber immer wieder mehr und mehr: im praktischen Unterricht, in all den Facetten des Yogaweges und besonders auch in der Kommunikation mit Mitarbeitern und unseren Yogaschülern. Vor allem an die vielen persönlichen Gespräche erinnern wir uns immer wieder gerne.
So gehen wir meistens nach der Arbeit mit mehr Energie nach Hause. Natürlich sind wir auch manchmal erschöpft, aber in aller Regel erleben wir es als großes Geschenk, wenn wir unsere Leidenschaft, unser Wissen weitergeben können.
Wir werden diesen Weg auch zukünftig gemeinsam weitergehen, aber mittlerweile sind wir in das „goldene" Yogaalter gekommen und suchen Nachfolger für unser Center. ■



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, 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

Nachfolger gesucht

Wir haben in den nächsten Monaten und Jahren in **verschiedenen** Ballungsgebieten oder Großstädten Kooperations-Center, die z.B. altersbedingt oder aus persönlichen Gründen schließen würden. An diesen teilweise sehr prominenten Standorten wollen wir gerne weiterhin Yoga verbreiten und freuen uns sehr, falls du Interesse hast, deine berufliche Zukunft mit einem Yoga Vidya Koop Center zu planen. Deine Anfrage kannst du uns gerne an **service@yoga-vidya.de** senden.

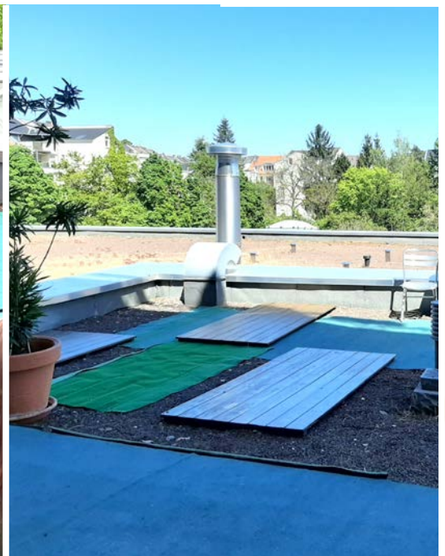














PRANAYAMA und GELASSENHEIT

Ein Erlebnisbericht eines Suchenden







Thomas Trimurti Stadler
erholt sich gerne in seinem wöchentlichen Yoga-unterricht und er findet es therapeutisch und magisch wie sich sein Bewusstsein durch Atmung ändern kann. Er findet für die wichtigen Menschen und Dinge irgendwann die richtige Lösung.

von Thomas Trimurti Stadler

Wenn man mit Laien über yogische Atemübungen redet, dann kommt man vielleicht darauf, dass diese Übungen Vitalität geben. Sie wären gut für Schwimmer und Taucher und alle, die mal die Luft anhalten wollen.

Wann war ich das erste Mal so richtig beeindruckt von den Wirkungen des *Pranayama* (Atemübungen)? Wann habe ich gemerkt, dass sie nicht nur den Energielevel erhöhen, sondern auch Gelassenheit bewirken? Es muss vor einigen Jahren gewesen sein, als Sukadev begonnen hat, für Yogalehrer fortgeschrittene *Pranayama* Übungen per Podcast zu veröffentlichen. Damit konnte ich Wirkungen feststellen, die ich nicht von *Pranayama* Übungen erwartet hätte: eine Furchtlosigkeit, die an Kaltblütigkeit grenzt. Fast bekam ich vor mir selber Angst. Eine Dickfelligkeit, die an Gleichgültigkeit grenzt. Eine Klarheit des Geistes, die auch luzide Träume erleichtert. „Jetzt bin ich für alles bereit!", dachte ich mir, nach einem fast dreistündigen Podcast mit fortgeschrittenen Atemübungen.
In der *Pranayama* Weiterbildung Mittelstufe beispielsweise, bekommt man einen Werkzeugkasten an die Hand, der einem hilft, Atemübungen je nach Situation anzuwenden. So hilft bei einer Tendenz zu Reizbarkeit, Entzündungen und Allergien eine Übung wie *Bhramari*, die Bienenatmung. Tatsächlich ist diese eine der wirksamsten Übungen, die in vielerlei Weise hilft, z.B. auch bei Ängsten und Trägheit. Nebenbei verhindert *Bhramari* als eine der Herzenspranayamas, dass die Übungen zu egoistischen Gründen zweckentfremdet werden und erweckt in manchen Fällen auch gehobene Bewusstseinszustände voller Freude. Wer kann mit einem weiten Herzen noch Böses tun?

Ins Gleichgewicht kommen

Ungleichgewichte in deinem System führen dazu, dass dir weniger Energie zur Verfügung steht, um geschickt zu handeln. *Pranayama* arbeitet an deinem Ungleichgewicht und gibt dir dadurch mehr Energie. *Bhastrika* (Blasebalg Atmung) ist auch so ein Alleskönner unter den Übungen. Es erweckt eine Menge Energie und gleicht dein emotionales Ungleichgewicht aus.
Momentan übe ich gerade live online mit Sukadev und Shaktipriya: Es ist besser als eine bis drei Stunden alleine zu üben und auch besser als einen Podcast zu hören. Einen Podcast kann man immer ausstellen, wenn man sich nicht mehr danach fühlt. Nach 180 Minuten *Pranayama* und *Dhyana* (Versenkung) fühlt sich die Asana Praxis leicht und gut an. Leider fehlt es mir dann doch an Zeit mehr als eine Stunde *Sadhana* Praxis (spirituelle Praxis) zu üben, weil ja anders als im „Ashram-Urlaub" doch noch familiäre und berufliche Verpflichtungen auf mich warten. Dass ich Zeit für ein kleines *Sadhana* Intensiv im August hatte, ist ein sehr wertvolles Geschenk. Momentan habe ich das Gefühl für alles bereit und mehr ich selbst zu sein und meist die verträglichere Version von mir selbst. Und manchmal leider auch eine müdere Version von mir, die sich auf die nächsten fünf bis 20 Minuten Entspannung freut und sie auch brauchen kann.
Was passiert Neues in den Stunden, in denen ich *Pranayama* übe und danach? Während ich *Pranayama* übe, wundere ich mich, wie schnell die Anhalte-Pausen bei *Surya Bheda* (zur Stärkung der Sonnenenergie) und *Ujjayi* (Verschließen der Stimmritze) vorbei sind. Wie schwer fiel es mir vor sechzehn Jahren den Atem überhaupt eine Minute anzuhalten, um *Agni Sara* oder *Nauli* (Reinigungsübungen) zu üben. Jetzt dürften die angesagten Anhalte-Phasen durchaus länger sein, um noch mehr Energie zu erwecken. Dafür gibt es die Hausaufgaben, die man sich selbst vornimmt. Ein Nebeneffekt davon ist: auch bei grundlegenden Atemübungen kann man mühelos einen Rhythmus von 8:32:16 bei *Anuloma Viloma* (Wechselatmung) schaffen. Nach dem Blutspenden von einem halben Liter fühle ich mich sogar mit 6:24:12 wieder gefordert und 8:32:16 ist plötzlich erneut anstrengend. Noch bin ich an den Körper mit seinen Blutkörperchen und physischen Grenzen gebunden. Meine Yoga Schüler sind immer „enttäuscht", wenn ich nicht an zwei Orten zugleich sein kann.

Gedanken und Gefühle – eine Illusion

Das *Niyama* (Regel) *Santosha* (Zufriedenheit) ist immer noch ein großes Thema. Es ist für mich schwieriger zu erreichen als *Samadhi* (Versenkung) durch *Pranayama* und *Dhyana* (Betrachtung). Und gleichzeitig hilft mir die mühelose Konzentration, die durch *Pranayama* entsteht, auch solche guten Eigenschaften zu kultivieren, zu großem Glück zu kommen und mich mit der Zufriedenheit in mir immer wieder zu verbinden. Für mich ist es ein guter Weg über *Asana, Pranayama, Dharana* (Konzentration) und *Dhyana* zu *Yama* und *Niyama* (yogische Regeln) zurückzukehren.
Es fällt mir zusehends leichter, mich von dem zu lösen, was ich aus Unwissenheit für mich selbst halte und was doch nur vergänglich ist. Wie schnell lassen sich durch die Atmung meine Gefühle und mein Bewusstsein verändern. Man braucht dafür keine chemischen Mittel oder magnetischen Felder, die man benutzen kann, um das Bewusstsein zu verändern. Meine Atmung reicht aus, um zu erkennen wie illusionär alles ist, was ich meine Gedanken und meine Gefühle nenne.
Um nicht vom spirituellen Weg abzukommen und größere Wirkungen im *Pranayama* zu erleben, kann ich nur empfehlen immer wieder einen Ashram zu besuchen. Die Wirkungen sind einfach stärker, wenn man keinerlei andere Verpflichtungen hat. Man ist entspannter und unter Gleichgesinnten. Was will man mehr? ■



Stärke deine Lebenskraft

Entdecke die Natur als Kraftort

von Guntram Stoehr

Eine kraftvolle Natur ist wie ein Besuch einer Parfumfabrik. Schon allein durch unseren Aufenthalt werden wir nach Parfum duften. Genauso werden wir an einem Kraftort wie von selbst von der positiven Atmosphäre des Ortes profitieren.

Ein Spaziergang durch einen naturbelassenen Wald bringt Erholung und Entspannung. Die Gedanken kommen zur Ruhe und man spürt eine tiefe, wohltuende neue Kraft. Woher kommt diese aufbauende Kraft? Bei einem Aufenthalt in der Natur nimmt der Körper Lebenskraft auf und speichert sie. Gute Laune, Lebensfreude und Tatendrang sind Zeichen dafür.

Orte mit viel Lebenskraft

In der Natur gibt es Orte mit besonders viel Lebenskraft. Zur allgemeinen Stärkung ist es ideal, täglich einen nahe gelegenen Kraftort mit hoher Lebenskraft aufzusuchen, um dort das Körpersystem mit Vitalkraft aufzuladen. Klar im Vorteil sind dann diejenigen, die selbst erkennen können, wo in ihrer Umgebung Orte sind, an denen sie sich gewissermaßen mit neuen, erholsamen Kräften „aufladen" können. Doch wie können wir diese Orte finden? In der Natur gibt es in der Landschaft eine Reihe sichtbarer Anzeichen, die auf Orte mit starker Lebenskraft hinweisen. Einen Hinweis gibt uns das Pflanzenreich, denn Pflanzen reagieren auf das Niveau der Lebenskraft der Landschaft. An lebenskraftstarken Orten zeichnen sie sich durch einen kraftvollen und gesunden Wuchs aus. Zudem zeigen Bäume an lebenskraftstarken Orten besondere Wuchsformen. Hier bilden sie beispielsweise Rüsseläste oder Zusammenwachsungen wie etwa sogenannte Elfenaugen. Auch am äußeren Landschaftsbild können wir erkennen, ob ein Ort voller Lebenskraft ist. Hier bilden Landschaftselemente Kraftfelder, zum Beispiel Felsen, Berge, Täler, Wälder und Seen. Treffen zwei verschiedene Landschaftselemente aufeinander, entsteht grundsätzlich ein Bereich mit erhöhter Energie, weil sich hier die Lebenskraftfelder der beiden Landschaftsbereiche überlagern. Dies gilt zum Beispiel für Meeresufer, Waldränder, eine Abbruchkante im Gebirge, ein Felsen im Wald oder für das Ufer eines Flusses. Auch Orte, an denen zwei Bäche oder Flüsse zusammenfließen, sind ein Hinweis auf eine erhöhte Lebenskraft der Landschaft.

Kraft in der Natur sammeln

Orte mit viel Lebenskraft eignen sich besonders gut, um Kraft für den Alltag zu sammeln. Das hilft sogar als Prophylaxe gegen Burnout. Lebenskraftstarke Orte eignen sich auch besonders gut für Yoga, *Pranayama* (Atemübungen) und Meditation. Diese beeindruckenden Naturerfahrungen helfen uns, um in unserer Spiritualität voranzukommen und tiefen inneren Frieden zu erfahren. Gleichzeitig entsteht ein Gefühl von Verbundenheit mit der Natur. So finden wir, was uns wirklich glücklich macht. Haben wir viel Lebenskraft, steigt automatisch unsere Lebensfreude und innere Zufriedenheit. Gute Gedanken werden geboren und wir fühlen uns vom Leben getragen. ■



Guntram Stoehr
ist freier Architekt, Autor und in Indien ausgebildeter Vastu-Berater. Seit 20 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit Geomantie und Kraftorten. Er vermittelt sein tiefes Erfahrungswissen in geomantischen Reisen, Seminaren sowie in seiner Akademie für Geomantie und Vastu.

Seminare mit Guntram Stoehr:

Glücklich wohnen mit dem indischen Vastu
Bad Meinberg, 12. –14.03.21
Wie kannst Du glücklich und gesund wohnen? Wie kann eine Wohnung deinen spirituellen Weg unterstützen? Dafür lernst du das indische Vastu kennen. „Vastu" ist die überlieferte Baulehre aus Indien, aus der später das „Feng Shui" in China entstanden ist. Der Begriff „Vastu" bedeutet soviel wie „im Einklang mit der Natur leben". Der Wohnort sollte eine „Quelle der Kraft" sein und Erholung und Zufriedenheit bringen. Doch welche Möglichkeiten gibt es, in Mietwohnungen oder bestehenden Wohnhäusern eine solche harmonische Wohnatmosphäre zu erreichen? Diesen Fragen widmet sich das Seminar. Du erfährst, wie du in deiner Wohnung eine harmonische Atmosphäre erzielen kannst und welche Naturgesetzmäßigkeiten du dazu berücksichtigen kannst, um im Einklang mit der Natur zu leben.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Bäume an Orten der Kraft
Bad Meinberg, 11. –13.06.21
Natur-Seminar an den Externsteinen und Kraftorten der Region. Unsere Umgebung hat einen großen Einfluss auf unser persönliches Wohlbefinden. Halten wir uns in einer guten Umgebung auf, dann werden unsere persönliche Lebenskraft und unser mentales Gleichgewicht positiv beeinflusst. Besonders in der Natur finden wir solche Orte. Bäume können uns helfen, solche Orte zu finden. Sie reagieren mit ihrem Wuchsverhalten auf die Qualitäten eines Ortes und machen Kraftorte sichtbar, die wir sonst nicht erkennen könnten. In diesem Kurs werden wir viel in der Natur sein und die „Sprache der Bäume" an kraftvollen Orten kennenlernen.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Der Mikrokosmos der Musik

Wie uns die Kraft der Klänge Frieden schenken kann

von Christian Einsiedel

Musik als Mittel: Mood Management

Der Moment in dem ich mit Yoga in Kontakt kam, hatte nichts mit Matten-Gymnastik zu tun: Eine Arbeitswoche in München lag hinter mir, die vier Zugstunden zurück nach Frankfurt waren zum Nachbereiten eingeplant. Auch meine Mitreisenden im überfüllten ICE wollten die Fahrt nutzen – allerdings zum Biertrinken, Skatspielen und lautstarkem Nachbesprechen der Baustoff-Messe, von der sie kamen. Nachdem ich eine Weile erfolglos versucht hatte mich trotzdem auf E-Mails zu konzentrieren, fiel mir zum Glück etwas ein: Hatte ich nicht neulich Entspannungsmusik auf den Laptop überspielt?

Erst Jahre danach habe ich die wunderschöne CD *Dakshina* (Dankesgeschenk) von Deva Premal bewusst gehört. Noch viel später hatte ich die Ehre, Deva und ihren Partner Miten persönlich zu treffen und als Schirmherren des Yoga Vidya Musikfestivals zu gewinnen. Damals im ICE war ihre Version uralter Mantras nur eine Kopfhörer-Klangkulisse, um trotz Lärmpegel produktiv zu werden. Als der Zug mit Anbruch der Dunkelheit in den Bahnhof rollte, war ich nicht nur mit der Arbeit fertig, sondern auch unerwartet entspannt. Mit einem Lächeln auf den Lippen und einem Ohrwurm in einer noch unbekannten Sprache: *Om Namo Bhagavate Vasudevaya* (Ehrerbietung dem Licht aller Geschöpfe, dem was in allen Wesen wohnt).

Was ich intuitiv getan hatte nennt die Fachwelt „Mood Management": Das Regulieren von Stimmungen mit Musik. Vom Beruhigen wie damals im Zug bis zum Aufputschen mit Rock oder Elektro, vom Zugehörigkeitsgefühl in spirituellen, politischen oder Fan-Gesängen bis zur Ballade oder Bach-Kantate, die uns zu Tränen rührt: Musik wirkt!

Musik als Metapher: Modell des Menschseins

Das hat zunächst physiologische Gründe: Musik resoniert in uns. Sie bringt nicht nur unseren Gehörapparat, sondern auch Knochen, Muskeln und innere Organe zum Schwingen. Emotional verbinden wir musikalische Eigenschaften mit Stimmungen – im Westen gilt zum Beispiel Dur als fröhlich, Moll als traurig. Geistig dient uns Musik als Lern- und Merkhilfe, sozial als vorsprachliche Verständigungsmöglichkeit. Die Liste ließe sich fortsetzen. Musik lässt sich darüber hinaus als Allegorie des Lebens verstehen: Sie ist rhythmisch vielschichtig gegliedert, wie unser Dasein durch den Herzschlag und den Wechsel von Tagen, Wochen, Jahreszeiten. Sie besteht wie die physikalische Welt aus Schwingung. Und sie entspringt als flüchtige, zeitgebundene Kunst aus der Stille, verweilt, bewegt, entwickelt sich dann und vergeht schließlich wieder. Genau wie jedes einzelne Lebewesen und die Welt insgesamt, was im hinduistisch geprägten Yoga durch die Dreifaltigkeit von *Brahma* (Entstehen), *Vishnu* (Bestehen) und *Shiva* (Vergehen) symbolisiert wird. Jedes Musikstück lässt sich so als Miniatur des Menschseins fühlen, mit den Binnenbewegungen von Harmonie und Disharmonie als Analogie zum Auf und Ab unseres Erlebens.

Musik als Magie: Meditatives Miteinander

Hinzu kommt die verbindende Funktion der Musik: Sie webt ein magisches Band zu anderen Menschen im gemeinsamen Singen, Tönen, Tanzen. Und erinnert uns an das große Ganze, sei es auf erhebende oder meditativ versunkene Weise. Schopenhauer sah Musik als „Bad des Geistes: es spült alles Unreine, alles Kleinliche, alles Schlechte weg, stimmt jeden hinauf auf die höchste Stufe". Musik war für ihn die geeignetste Kunstform, um in der Welt eine Ahnung dessen zu bekommen, was dahinter liegt – wie auch für Swami Sivananda: „*Brahman* (das Absolute, Allumfassende, Universelle) in seinem transzendenten Aspekt ist unfassbar. Ihm am nächsten kommt nur Klang."

So kann Musik nicht nur unsere Stimmungen aufwühlen oder beruhigen. Sie kann uns auch zum gelassenen, vertrauensvollen Umgang mit der Vergänglichkeit aller Formen inspirieren: Indem sie jenseits aller Bewegtheit den tiefen Frieden des Unveränderlichen fühlbar macht. ■



Christian Einsiedel
arbeitet als Creative Business Coach vor Ort in Bad Meinberg und mit Online-Klient/innen von Landau bis London. Mit Herzenswärme, Kompetenz und Klartext ermutigt er Menschen, sich persönlich zu entfalten und kreativ die Welt zu verbessern. Darüber hinaus ist er als feinfühliger Pianist und Musikproduzent aktiv und seit 2019 verantwortlich für Programm und Organisation des Yoga Vidya Musikfestivals. Infos & Kontakt: **wegbereit.com**

Erlebe international
bekannte KünstlerInnen,
Konzerte, Kirtan, Klang-
Yoga & Workshops

16. Yoga Vidya
Musik Festival
12.5.–16.5.2021
in Bad Meinberg



Jetzt informieren und anmelden:
Tageskarten Mi. 17 €, Do., Fr., Sa. 98 €, So 49 €
Preise 12.–16.5. ab 312 €, 13.–16.5. ab 264 €, 14.–16.5. ab 191 €
yoga-vidya.de/musikfestival

Asanareihe für Vertrauen und Gelassenheit im Alltag

von Sina Divya Jyoti Wingen

Es gibt Tage und Situationen, an denen wir uns nicht verwurzelt fühlen, Angst und Unsicherheit den Alltag bestimmen. Gerade in solchen Momenten kann dir Yoga helfen, wieder in deine innere Mitte und in dein Urvertrauen zurückzufinden. So lässt sich auch in herausfordernden Situationen Gelassenheit wahren.

Die hier vorgestellte Asanareihe fördert besonders deine Fähigkeit zum Loslassen und Vertrauen, deine Erdung/Verwurzelung, deine Kraft und Stabilität, sowie dein (inneres) Gleichgewicht.

Nimm dir für die Asanareihe etwa 30 Minuten Zeit. Unterstütze deine Praxis mit angenehmer Mantramusik und einem schönen Duft, z.B. Sandelholzöl, welches zusätzlich eine harmonisierende Wirkung auf dein Wurzelchakra (*Muladhara*) hat und damit Urvertrauen und Erdung stärkt.

Verbinde jede Bewegung und jede Asana mit deiner tiefen und gleichmäßigen Atmung und übe wann immer möglich mit geschlossenen Augen.

1 Heldenhaltung–Virasana

Diese Haltung ist ein schöner Beginn für deine Asanapraxis. Durch die nach oben gerichteten Handflächen und der damit verbundenen Herzöffnung, entwickelst du Annahme, du kommst innerlich zur Ruhe.
Der Druck der Fersen auf dein Gesäß aktiviert dein Wurzelchakra und stärkt so deine Erdung und dein Urvertrauen.
Zusätzlich birgt *Virasana* einen heilenden Aspekt für dein Knie. Das gesamte Gewebe um dein Knie herum wird intensiv gedehnt und von frischem und nährenden Blut durchflutet.



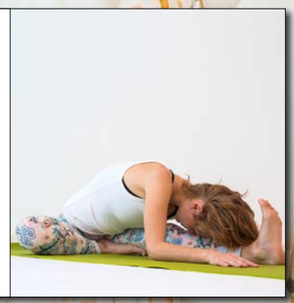
2 Stellung des Kindes–Garbhasana

Wie ein Baby im Mutterleib darfst du dich in dieser Haltung vollkommen entspannen. Du ziehst deine Sinne zurück und kommst ganz bei dir an. Eng zusammengerollt erfährst du Geborgenheit, Halt und Sicherheit: Qualitäten, die dich darin unterstützen, in jeder Situation gelassen zu bleiben.
Gerade für den unteren Rücken ist diese Haltung eine Wohltat.



3 Halbe Vorwärtsbeuge–Janu Shirsasana

Lerne in dieser Vorbeuge die Stille zu schätzen. Sie wirkt beruhigend, balancierend und schenkt uns auf allen Ebenen mehr Harmonie.
Atme langsam und tief. Löse dich von Ehrgeiz und Ungeduld, lerne loszulassen, praktiziere Hingabe.
Zusätzlich aktiviert auch die halbe Vorbeuge dein Wurzelchakra und damit dein Urvertrauen, wenn du deinen Fuß nah zum Dammpunkt bringst. Sie dehnt deine Beinrückseiten und deinen gesamten Rückenstrecker.



4 Kriegerhaltungen–Virabhadrasana 1&2

Die Kriegerhaltungen bringen deine Aufmerksamkeit zu dir und stärken deine mentale Wachheit. Mit ihnen baust du Kraft, Stärke und Selbstvertrauen auf. Mutig schaust du in die Zukunft, kraftvoll und geerdet, für alles gewappnet.
Auf der körperlichen Ebene stärken sie den Muskeltonus deiner Beine und deines Beckens, im Krieger 2 wird auch noch deine Hüfte sanft geöffnet.



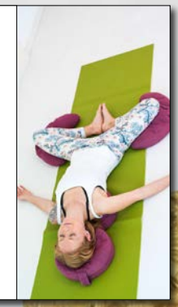
5 Baum–Vrksasana

Im Baum lernst du dich auszubalancieren, stabil zu bleiben und dich mental zu fokussieren, denn nur so kannst du *Vrkshasana* halten. Diese Qualitäten verhelfen dir auch im Alltag zu mehr Standfertigkeit, innerem Gleichgewicht und Fokus, sodass du auch im größten Sturm stark verwurzelt und deinen Zielen treu bleibst.
Wenn du deinen Fuß möglichst nah an deinem Schambein an die Innenkante deines Oberschenkels gibst, wird auch hier, wie in *Virasana* und *Janu Shirsasana*, dein Wurzelchakra aktiviert und die Erdung unterstützt.
Dein Standbein wird gekräftigt und deine Hüfte sanft geöffnet.



6 Fisch passiv–Supta Matsyasana

Die intensive Öffnung im Brustbereich löst emotionale Blockaden und ist eine wunderbare Gegenbewegung für die oft krumme, schützende Haltung im Alltag. Du zeigst dich verletzlich und gleichzeitig wirst du offen und empfänglich für all die Freude und Liebe in deinem Leben. Freiheit und Leichtigkeit darf sich entfalten und deine Verbindung zum Göttlichen wird gestärkt. Du spürst, dass du geführt wirst. Die Beinhaltung im Schmetterling ist ein Hüftöffner und bringt dir mehr Flexibilität auf allen Ebenen.





Sina Divya Jyoti Wingen ist zertifizierte Yogalehrerin und Schwangeren Übungsleiterin (BYV/Yoga Alliance) sowie Hormon Yogalehrerin nach Dinah Rodrigues. Schon in jungen Jahren widmete sie sich dem Yogaweg und unterrichtet heute, inspiriert vom Yoga Vidya Stil und Anusara Yoga, ihren ganz eigenen Stil. Ihre Stunden gestaltet sie mit großer Freude, Leichtigkeit, Klarheit und Präzision, mit besonderem Fokus auf die korrekte Ausrichtung.

Yoga Asanas mit Sina Divya Jyoti

Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen
Bad Meinberg, 21.–24.5.21
Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und den Alltag. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.
Ab 171 € pro Person für 3 Übernachtungen

Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen
Bad Meinberg, 18.–20.6.21
Das Seminar verbindet den spirituellen Hintergrund des Yoga nach Swami Sivananda mit Yogatherapie und Sportwissenschaft. Du lernst Asanas physiologisch korrekt und deinem Körper entsprechend durchzuführen und auf Schwach- oder Schmerzpunkte einzugehen. In Praxis eingebundene Theorie.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



Die eigene Mitte finden und Vertrauen entwickeln mit Nada Yoga

von Anne-Careen Engel

Nada Yoga ist für jeden geeignet, die ihre Stimme erkunden wollen – unabhängig von Alter, physischen oder psychischen Gegebenheiten. Man muss auch nicht singen können oder gar Musiker sein, um Nada Yoga zu praktizieren.

Denn jenseits von falsch und richtig, jenseits jedweder Vorstellungen, wie eine „schöne Stimme" wohl zu klingen hat, beginnen wir mit einfachen, aber effektiven, oft alltäglichen Lauten wie Gähnen, Seufzen und entwickeln über das Tönen die natürliche Sprechstimme.

Die Stimme ist ein Wunderwerk

Sie steckt voller ungeahnter Möglichkeiten und Potentiale. Sie kann uns in unsere tiefsten Tiefen führen und auch in höchste Bewusstseinszustände, dorthin, wo Wahrheit und Bewusstheit zu höchstem Glück werden: *Sat-Chit-Ananda.*

Im Grunde ist sie nichts als tönender Atem. Doch genau darin liegt eines ihrer Geheimnisse: wie der Atem selbst verbindet sie die Welt, in der wir leben mit unseren ureigensten Gefühlen, Gedanken, Träumen, Sehnsüchten ... unsere innere mit der äußeren Natur, dort, wo wir EINS werden.

Gleichzeitig wirkt sie auf das Energiesystem: der unhörbare Klang *Naad* fließt durch alle *Nadis* (Energiekanäle) und *Chakras* (Energiezentren), reinigt sie, harmonisiert sie, löst Blockaden und aktiviert das Energiesystem, insbesondere entlang der Wirbelsäule - *Kundalini* (ätherische Kraft im Menschen) steigt auf und lässt grüßen ...

Besonderheiten des Kehlkopfchakras – bewusstes Hören

Besonders aktiv beim Singen ist das Kehlkopfchakra, das wir beim Singen permanent aktivieren. Es ist das letzte und „höchste" *Chakra*, das wir willentlich unmittelbar beeinflussen können. Der Kehlkopf ist mit allen Nervenbahnen entlang des Rückenmarkskanals verbunden, so dass sich das Singen im gesamten Körper auswirkt.

Dem *Vishuddhi Chakra* ist der Hörsinn zugeordnet: denn Kehlkopf und die Stimmbänder kann ich nicht willentlich muskulär steuern - vielmehr übernimmt das Hören die Feinjustierung. Das Ohr, dieses Sinnesorgan, trägt die äußere Welt permanent als hörbaren oder unhörbaren Klang in uns hinein. Über das Ohr orten wir uns im Raum in alle Richtungen und so ist das Ohr auch der Sitz des Gleichgewichtes, und zwar nicht nur physisch: vielmehr ist das Hören unmittelbar verbunden mit dem Gefühl von innerem Gleichgewicht, von Harmonie, Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

Eindruck und Ausdruck

Was wir durch das Lauschen auf den Klang in uns hinein bringen, bringen wir beim *Nada Yoga* gleich auch wieder tönend zum Ausdruck. Was wir erfahren und wie wir es im Inneren verarbeitet haben, drückt sich in unserer Stimme unmittelbar aus. *Nada Yoga* fördert nicht nur die immer feiner werdende Wahrnehmung, sondern auch die Kreativität.

Yoga der Stimme – erste Schritte im Nada Yoga:

Damit die Stimme diese weitreichenden und sehr präzisen Wirkungen erzielen kann, ist (analog zur richtigen Ausführung der *Asanas* beim *Hatha Yoga*) ein geschulter, richtiger Gebrauch der Stimme notwendig. Darum braucht es ein geeignetes Begleitinstrument, eine regelmäßige Praxis und einen erfahrenen Lehrer.

Die Tanpura – Begleitinstrument für Nada Yoga

Nada Yoga wird, wie jede Indische Musik, begleitet von der **Tanpura**, einem sehr obertonreichen Instrument. Sie intoniert den Grundton, aus dem sich alle anderen Töne heraus entwickeln und ihre Klanglandschaften „malen". Erst die Beziehung der Töne zum Grundton erweckt den *Raga* (melodische Grundstruktur der klassischen indischen Musik) zum Leben und berührt Sänger und Zuhörer gleichermaßen. Klavier, Gitarre und Harmonium dagegen sind temperiert gestimmt und nicht Grundton-bezogen. Darum kann sich die Energie der Obertöne und des *Raga* nicht entfalten.

Klangmeditation mit der Tanpura

Lausche den Klängen einer Tanpura! Natürlich ist es am schönsten, das Instrument selber zu spielen - aber eine gute Musikanlage tut es auch schon. Eine gute Aufnahme des Tanpuraklanges eignet sich auch wunderbar für Meditationen! Achte auf eine gute Qualität der Lautsprecher und nutze gerade zur Meditation keine komprimierten Dateien! Sie können die feinen Mikrotöne nicht abbilden und „bohren" sich ins Ohr anstatt zu entspannen ...

Dhrupad – Musik gewordenes Nada Yoga

Dhrupad ist ein Musikstil, der die Prinzipien des *Nada Yoga* präzise umsetzt. *Dhrupad* erforscht die fundamentalen Elemente von Klang überhaupt: *nama* und *rupa* (den inhaltlichen und den Formaspekt von Klang) sowie deren Wirkung auf Körper, Atem und Geist. *Dhrupad*, so heißt es, sei die älteste, unmittelbar auf spirituelles Wachstum ausgerichtete Musik der Welt und gehe zurück auf die Gesänge der *Rishis* (Seher) in den vedischen Zeiten. Im *Dhrupad* lernst du verschiedene Tonarten kennen, die *Ragas* und *Talas* (Rhythmen), du entwickelst deine Stimme, dein Klangempfinden, deine Wahrnehmung und lernst, zu improvisieren. *Dhrupad* schärft deine Wahrnehmung.

Dein Geist wird klar und zentriert, du harmonisierst alle *Chakras* und entwickelst eine große Ruhe, Beständigkeit und Gelassenheit.

Wie jede Yoga Praxis zeigt auch *Nada Yoga* nur Früchte, wenn es regelmäßig praktiziert wird.



Aber der Erfolg wird belohnt: ein erfahrener *Nada Yogi* kann so mit dem *Raga* verschmelzen, dass „der *Raga* ihn singt" - er hört sich selber zu, während sich die Melodie wie von selbst entwickelt - es ist wie das Surfen auf der Welle - reine Freude ...

Nicht umsonst heißt es: Nada Yoga sei der schnellste Weg zu Sat-Chit-Ananda – der höchsten Glückseligkeit. ■



Anne-Careen Engel
lebt nach jahrelanger Theaterarbeit als freie Künstlerin und Lehrerin für Yoga, Meditation und Nada Yoga in Hamburg. Aufbauend auf der jahrtausende alten ursprünglichen Praxis entwickelte sie ein Nada Yoga, das alte und neue Stimm- und Klangwege vereint. Es gibt ein Reich in uns voller Schönheit und Frieden – und mit Klängen, Musik und insbesondere mit der eigene Stimme kann man so einfach dorthin gelangen."
sa-re-ga.de

Lerne mehr über Nada Yoga in den Seminaren mit Anne

Nada Yoga – Sing dich ins Licht
Bad Meinberg, 26.–28.3.21
Die natürliche Stimme ist ganz unmittelbarer Ausdruck deiner Seele. Leicht und spielerisch entwickelst du deine stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, erlebst den Zusammenhang zwischen Körper, Gefühl und Stimme in Bewegung und Stille. Eine Einführung ins Nada Yoga mit etwas Theorie und vor allem mit viel tönenden Erfahrungen.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Tampura Lernseminar
Bad Meinberg, 21.–24.5.21
Das einfachste und schönste klassische Instrument! Was ist das Besondere an der Tampura und wie setze ich sie ein? Wie wird sie gestimmt? Lerne, wie du wunderschöne Klänge erzeugen kannst. Falls vorhanden, bitte eigene Instrumente mitbringen.
Ab 219 € pro Person für 3 Übernachtungen

Chakras im Nada Yoga
Bad Meinberg 13.– 20.6.21
Jeder der sieben Tage ist einem Chakra gewidmet mit speziellen Wahrnehmungsübungen und Meditationen, speziellem „tuning" für die Chakras mit dem Singen von indischen Ragas, Mantras und Kirtanas. Du erlangst Erfahrungswissen über deine feinstofflichen Schichten mit den zugehörigen Lebensthemen und spürst, wie der Klang deiner Stimme auf den Fluss des Prana, deiner Lebensenergie wirkt. Gut geeignet auch für Yogalehrer und Heilberufe, wie z.B. Klangtherapeuten, Musiker, Musikpädagogen, Logopäden etc.
Ab 480 € pro Person für 7 Übernachtungen



Die 10 Gebote der Gelassenheit

**(Johannes XXIII.: Für das Glück geschaffen:
Die zehn Regeln der Gelassenheit. St. Benno, Leipzig 2006)**

Die 10 Gebote der Gelassenheit, auch bekannt als Dekalog der Gelassenheit, werden dem römisch-katholischen Papst Johannes XXIII. (1881–1963) zugeschrieben und gelten als ein Angebot einer einfachen und unkomplizierten Lebensphilosophie.

Einzelne dieser Leitsätze hatte er schon in seinem Geistlichen Tagebuch formuliert, andere kamen später dazu. Auffällig ist, dass erst die letzte dieser Maximen Bezug auf Gott nimmt. Keine dieser Lebensregeln ist spezifisch christlich, was zur weiten Verbreitung beigetragen hat.

1. Leben

Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

2. Sorgfalt

Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern … nur mich selbst.

3. Glück

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin … nicht nur für die anderen, sondern auch für diese Welt.

4. Realismus

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

5. Lesen

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

6. Handeln

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.

7. Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

8. Planen

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

9. Mut

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

10. Vertrauen

Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und mit Geduld.

Tänze des Universellen Friedens

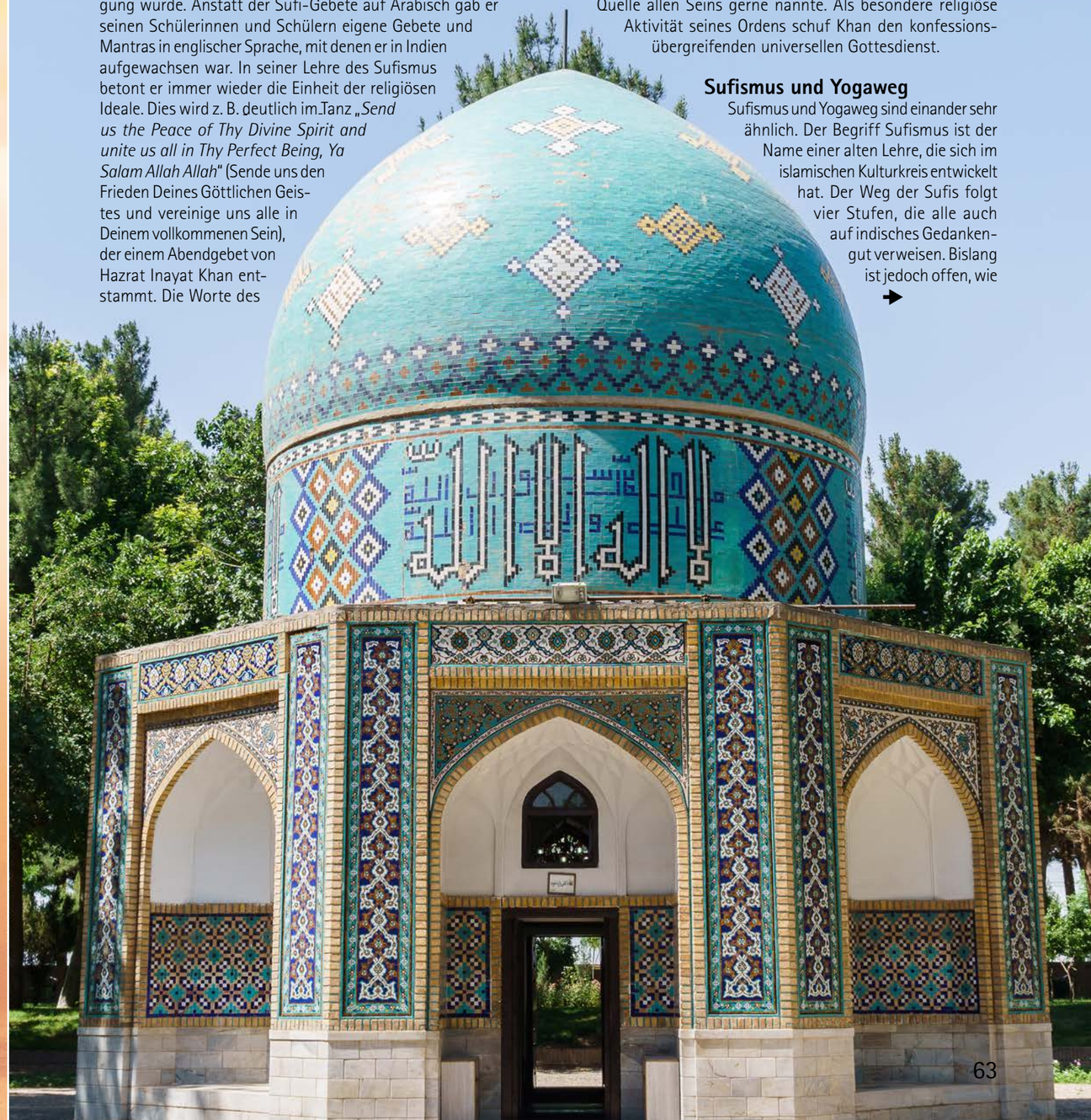
von Ingrid Seemann

Die Tänze des Universellen Friedens sind Teil der zeitlosen Tradition des spirituellen Tanzes. Sie sind ein Weg der Freude, um in uns und anderen das Herz zu berühren.

Der indische Musiker und Sufi-Mystiker Hazrat Inayat Khan brachte 1910 den Sufismus in den Westen, wo er der Gründer des Internationalen Sufi Ordens und der Internationalen Sufi-Bewegung wurde. Anstatt der Sufi-Gebete auf Arabisch gab er seinen Schülerinnen und Schülern eigene Gebete und Mantras in englischer Sprache, mit denen er in Indien aufgewachsen war. In seiner Lehre des Sufismus betont er immer wieder die Einheit der religiösen Ideale. Dies wird z. B. deutlich im Tanz „*Send us the Peace of Thy Divine Spirit and unite us all in Thy Perfect Being, Ya Salam Allah Allah*" (Sende uns den Frieden Deines Göttlichen Geistes und vereinige uns alle in Deinem vollkommenen Sein), der einem Abendgebet von Hazrat Inayat Khan entstammt. Die Worte des Tanzes enthalten ein Paradox: Der Frieden des Göttlichen Geistes ist schon immer in uns, also muss er nur in uns erweckt werden. Dies geschieht dadurch, dass wir immer wieder das Wort Frieden (Salam auf Arabisch) in den zahlreichen Liedtexten wiederholen. Mit Salam ist nicht nur einfach Frieden im weltlichen Sinne gemeint, sondern der ewige Frieden. Allah ist das arabische Wort für Gott oder die Einheit, wie Inayat Khan die eine und einzige Quelle allen Seins gerne nannte. Als besondere religiöse Aktivität seines Ordens schuf Khan den konfessionsübergreifenden universellen Gottesdienst.

Sufismus und Yogaweg

Sufismus und Yogaweg sind einander sehr ähnlich. Der Begriff Sufismus ist der Name einer alten Lehre, die sich im islamischen Kulturkreis entwickelt hat. Der Weg der Sufis folgt vier Stufen, die alle auch auf indisches Gedankengut verweisen. Bislang ist jedoch offen, wie ➔



und in welche Richtung diese Beeinflussung historisch verlief:

1. Zurückziehen der sinnlichen Wahrnehmung
2. Überwindung der Verhaftung an die Welt, in der wir leben
3. Auslöschen des Ego
4. Aufgehen im Göttlichen.

Das oberste Ziel der Sufis ist, Gott so nahe wie möglich zu kommen und dabei die eigenen Wünsche zurückzulassen. Dabei wird Gott oder die Wahrheit als „der Geliebte" erfahren. Kern des Sufismus ist demnach die innere Beziehung zwischen dem „Liebenden" (Sufi) und dem „Geliebten" (Gott). Durch die Liebe wird der Sufi zu Gott geführt, wobei der Suchende danach strebt, die Wahrheit schon in diesem Leben zu erfahren. Dies spiegelt sich in der Idee zu sterben, bevor man stirbt wider. Hierzu versuchen die Sufis, die Triebe des tyrannischen Egos so zu bekämpfen, dass sie in positive Eigenschaften umgeformt werden. Auf diese Weise werden einzelne Stationen durchlaufen, deren höchste die reine Seele ist. Diese letzte Stufe bleibt jedoch ausschließlich den Propheten und den vollkommenen Heiligen vorbehalten.

Einheit der religiösen Ideale

Die Sufis glauben, dass in allen Religionen eine grundlegende Wahrheit zu finden sei und dass die großen Religionen von ihrem Wesen her denselben Kern verkörpern. Manche Sufis gehen deswegen sogar so weit, dass sie den Sufismus nicht innerhalb des Islams (also einer Religion) angesiedelt sehen, sondern meinen, dass ihre Mystik über allen Religionen stehe und diese sogar bedinge.

Spirituelle Praktiken der Sufis

Durch tägliche regelmäßige Meditation (Dhikr, das bedeutet „Gedenken", also „Gedenken an Gott") und spezielle geistige Übungen suchen die Sufis Gott nahezukommen oder mit Gott im irdischen Leben eins zu werden. Letzteres wird vom orthodoxen Islam und der islamischen Rechtsprechung kritisch betrachtet, wenn nicht gar als Gotteslästerung verdammt. Der Sufismus bietet dem Suchenden nicht zuletzt durch den Dhikr eine Möglichkeit, das Göttliche in sich zu finden oder wieder zu entdecken. Die Sufis glauben, dass Gott in jeden Menschen einen göttlichen Funken gelegt hat, der im tiefsten Herzen verborgen ist. Gleichzeitig wird dieser Funke durch die Liebe zu allem, was nicht Gott ist, verschleiert, genauso wie durch die Abhängigkeit von den Banalitäten der (materiellen) Welt sowie durch Achtlosigkeit und Unwissenheit. Laut dem Propheten Muhammad sagt Gott zu den Menschen: „Es gibt siebzigtausend Schleier zwischen euch und Mir, aber keinen zwischen Mir und euch." Während des Dhikr rezitieren die Sufis bestimmte Stellen aus dem Koran und wiederholen eine bestimmte Anzahl der göttlichen Attribute (im Islam neunundneunzig). Ein Dhikr, das bei allen Sufis angewandt wird, ist das Wiederholen des ersten Teils der Schahāda („Glaubensbekenntnis") la ilaha illa-llah, zu Deutsch: „Es gibt keinen Gott außer Gott" oder „Es existiert keine Macht, die es wert ist, angebetet zu werden, außer Gott". Eine Ableitung des ersten Teils der Schahada, die ebenfalls beim Dhikr wiederholt ausgesprochen wird, ist die Formel la ilaha illa hu, zu Deutsch: „Es gibt keinen Gott außer Ihm." Darüber hinaus kennen die meisten Orden ein wöchentliches Zusammentreffen, bei dem neben der Pflege der Gemeinschaft und dem gemeinsamen Gebet ebenfalls ein Dhikr ausgeführt wird. Je nach Orden kann dieser Dhikr Musik, bestimmte Körperbewegungen und Atemübungen beinhalten.

Samuel L. Lewis, Schöpfer der Tänze, Hazrat Inayat Khan ihr geistiger Vater

Die ursprünglichen Tänze des Universellen Friedens wurden von Samuel L. Lewis (1896-1971) entwickelt, einem Schüler von Hazrat Inayat Khan, später selber Sufi Lehrer und Zen- Meister, der auch intensiv die mystischen Traditionen des Hinduismus, Judentums und Christentums studiert hatte. Aus seiner ursprünglichen Sammlung von rund 50 Tänzen sind inzwischen mehr als 500 geworden. Durch sie tauchen wir ein in die Weisheit von Hinduismus, Buddhismus, Juden- und Christentum, Sufismus, Zoroastertum sowie Traditionen der Kelten, der Ureinwohner Amerikas und Afrikas und in die Zeit der Großen Mutter, wie sie im Nahen Osten angerufen wurde. Samuel Lewis selbst war ein lebendes Vorbild für die Einheit religiöser Ideale: Er erhielt den höchsten Einweihungsgrad sowohl des Sufismus als auch des Zen, er hatte einen Hindu-Lehrer (Papa Ramdas), war Mitbegründer der christlichen Gemeinschaft MANS und er war bekannt als Kabbalist. Nach seinen Reisen in den Nahen und Mittleren Osten ließ Samuel Lewis sich als Sufi Lehrer in den USA nieder. Dort wurde er spiritueller Führer der Hippies. Viele tausende Hippies sangen und tanzten mit ihm. Von seinen Schülern wurde er kurz Sam genannt. Sam erkannte, dass die Suche der Hippies nach höheren Werten und weg von materiellen Werten aufrichtig war, dass sie aber die falschen Mittel, nämlich Drogen, benutzten. Sam selbst hielt sich davon fern, von ihm ist folgender Spruch überliefert: „Ich bin von mir selbst schon high genug." An seinem Wohnort in San Francisco lernte Sam den ältesten Sohn von Hazrat Inayat Khan kennen. Dieser kam gerade von einer Türkeireise zurück und machte ihm das wirbelnde Drehen der Derwische vor. Da sprang der Funke auf Sam über. Samuel Lewis betrachtete sich selbst immer als reines Instrument, als Kanal. Den ersten Tanz präsentierte er in der Garage unter seinem Haus im Jahre 1967 oder 1968. Neben der spirituellen Entwicklung der Menschen war es auch seine Vision, den Menschen in ihrem Leben eine innere Haltung und Richtung zu geben und sie von Drogen und Konsum wegzubekommen. Er sah die Tänze als Geschenk für den Weltfrieden, der nur mit dem Frieden in einem selbst beginnen kann und sich dann zu einem Frieden im persönlichen Umfeld ausweitet. Sam war schon 70 Jahre, als er die Friedenstänze in die Welt brachte. Er weilte nur noch wenige Jahre auf der Erde, um dieses Erbe weiterzugeben. Aber als Person war er so kraftvoll, dass er in den wenigen Jahren vielen seiner Schüler Ausrichtung und Nahrung für ihr ganzes weiteres Leben mit auf den Weg gab. Samuel Lewis sagte: „Der spirituelle Tanz hat keine andere Absicht, keinen anderen ihm innewohnenden Sinn, als die Menschheit zu erbauen – sie zu Freude, Segen, Verwirklichung und Frieden zu führen. Der aufrichtige Tänzer/die aufrichtige Tänzerin ist einer/eine der geeignetsten Arbeiter/Arbeiterinnen für universelle Harmonie und auf diese Weise für universellen Frieden."

Eines der bekanntesten Gebete von Hazrat Inayat Khan trägt den arabischen Titel „Saum". Dieses Wort bedeutet: Enthaltsamkeit üben, verzichten, aufhören. Meditation ist demnach das Fasten der Gedanken. ■

Saum

Lob sei Dir, Allerhöchster Gott,
Allmächtiger, Allgegenwärtiger, Alles Durchdringender, das einzige Sein.
Nimm uns in Deine Elternarme,
enthebe uns der Erdenschwere.
Deine Schönheit beten wir an,
Dir ergeben wir uns willig.

Gnadenreichster und Allbarmherziger Gott,
Du göttliches Ideal der gesamten Menschheit,
Dich allein beten wir an, zu Dir allein streben wir empor.

Öffne unsere Herzen Deiner Schönheit,
erleuchte unsere Seelen mit göttlichem Licht,
O Du, Vollkommenheit der Liebe, der Harmonie und der Schönheit.

Allmächtiger Schöpfer und Erhalter, Richter und Verzeiher unserer Unvollkommenheiten. Herr Gott des Ostens und des Westens, der Welten über uns und unter uns, der sichtbaren und der unsichtbaren Wesen, gieße aus über uns Deine Liebe und Dein Licht, gib Nahrung unseren Körpern, Herzen, und Seelen.
Gebrauche uns für den Zweck, den Deine Weisheit erwählet,
und führe uns auf dem Pfad Deiner eigenen Güte.

Ziehe uns näher zu Dir in jedem Augenblick unseres Lebens, bis in uns sich widerspiegle:
Deine Gnade, Deine Herrlichkeit, Deine Weisheit, Deine Freude und Dein Friede.

Amen

Hazrat Inayat Khan



Ingrid Seemann
Yogalehrerin, Rückenyogalehrerin und Yogatherapeutin.
Ausbildung zur Tanzleiterin bei Wali und Arienne van der Zwan. Sie ist Phyllis Krystal Trainerin. Seit über 15 Jahren arbeitet sie mit dieser Methode im Yogaunterricht und im privaten Bereich. Aus persönlicher Erfahrung kann Ingrid berichten, dass durch diese Methode und durch Yoga ihr Leben viel angstfreier und entspannter geworden ist.

Werde frei mit Ingrid und tanze deinen Frieden.

Die inneren Fesseln sprengen – die Phyllis Krystal Methode
Bad Meinberg, 11.–14.4.21
Mit Hilfe der Phyllis Krystal Methode und mit Yogaübungen, Imaginationstechniken und Entspannungsmeditationen lernst du mit der Inneren Weisheit, der Seele, in Kontakt zu treten. Mit dieser inneren Führung kannst du deine Probleme besser bewältigen und deine Beziehungen zu anderen Menschen entwickeln sich positiver.
Ab 195 € pro Person für 3 Übernachtungen

Themenwoche: Friedenstänze
Bad Meinberg, 16.–21.5.21
Tauche ein in die Welt der Friedenstänze, die aus verschiedenen religiösen Traditionen dieses Planeten entstanden sind. Erfahre ihre transformierende und heilende Wirkung. Offen für alle.
Ab 39 € pro Tag pro Person



Yoga bei Depressionen

von Shivakami Bretz

Die Corona-Zeit stellt uns vor viele neue Herausforderungen. Viele Menschen haben plötzlich andere Tätigkeitsfelder, die sie bedienen müssen oder/und der Arbeitsaufwand im Beruf hat sich durch die Hygiene-Regelungen vervielfacht. Es geschieht, dass Menschen in eine Belastungsdepression geraten.

Praktische Übungen und Tipps, die bei Depressionen schnell und effektiv wirken

Diese Übungen sind auch für jeden geeignet, der gerade nicht viel Energie hat, nicht viel Zeit und besonders, wenn die Stimmung immer mehr in den Keller geht.
Die Übungen sind geeignet für Menschen, die in einer depressiven Verstimmung sind und helfen Menschen, die an leichten und sogar schweren Depressionen leiden. Yoga ersetzt natürlich bei den so genannten Affektiven Störungen (Fachbegriff für Störungen, die negative Gestimmtheit als Leitsymptom haben) nicht die ärztliche Behandlung, die unbedingt nötig ist. Begleitend zur ärztlichen Behandlung kann Yoga eine große Hilfe auf dem Weg der Genesung sein.
Einfache, effektive Übungen können deine Energien wieder ins Fließen bringen und dir helfen, den Tag gut zu beginnen.

Wenn das Aufstehen schwer fällt, kannst du bereits im Bett mit einem Ritual beginnen:

Ritual:
Hand auf das Herz legen und mehrmals laut, wenn man alleine ist, oder leise **AUM** singen. Mache dir bewusst, dass du dich mit der universellen, göttlichen Energie verbindest. Dann prüfe, welches Nasenloch offen ist. Das ist die aktive Seite. Halte ein Nasenloch zu und eine Hand unter das offene Nasenloch, um die Stärke des Atemflusses zu spüren. Dann die andere Seite. Wo der Atemfluss stärker zu spüren ist, dort ist die Energie aktiver. Jetzt setze dich hin und setze den Fuß der aktiven Seite zuerst auf den Boden.
Wenn negative Gedanken kommen wie: „**Das ist alles zu viel, ich habe keine Kraft ... Ich kann das sowieso nicht ....**", klatsche fest in deine Hände und sage „**STOPP!**" Wiederhole stattdessen geistig: „**Ich fange an, und ich tue, was ich kann**" – wiederhole mehrmals.

Gib dem Tag ein positives Motto „**Ich fange an, und ich tue, was ich kann**". Nicht mehr und nicht weniger. „**Ich fange an, und ich tue, was ich kann**".
Dann fange an!



Übungen im Stehen zum Aktivieren:

1. Übung (1-3 Minuten):
Stelle dich aufrecht hin – stabiler Stand. Dabei sind die Füße hüftbreit auseinander. Finger im *Chinmudra*, d.h. Daumen und Zeigefinger berühren sich. Atme jetzt tief durch die Nase ein und stoße den Atem durch den Mund wieder aus. Jetzt stampfe mit den Füßen rhythmisch und fest auf – zuerst langsam – dann immer schneller die Füße auf den Boden stampfen – dabei durch die Nase langsam und tiefer einatmen und durch den Mund ausatmen. Ganz wichtig! Die Füße bewegen sich jetzt immer schneller – ganz schnell, der Atem wird langsamer und tiefer.
Durch das feste Stampfen der Fußsohlen auf den Boden werden alle Fuß-Reflexpunkte des Körpers stimuliert. Diese Übung brauchst du nur 1-2 Minuten zu üben. Du wirst sofort spüren, wie sie dich energetisiert und deinen Kreislauf in Schwung bringt.

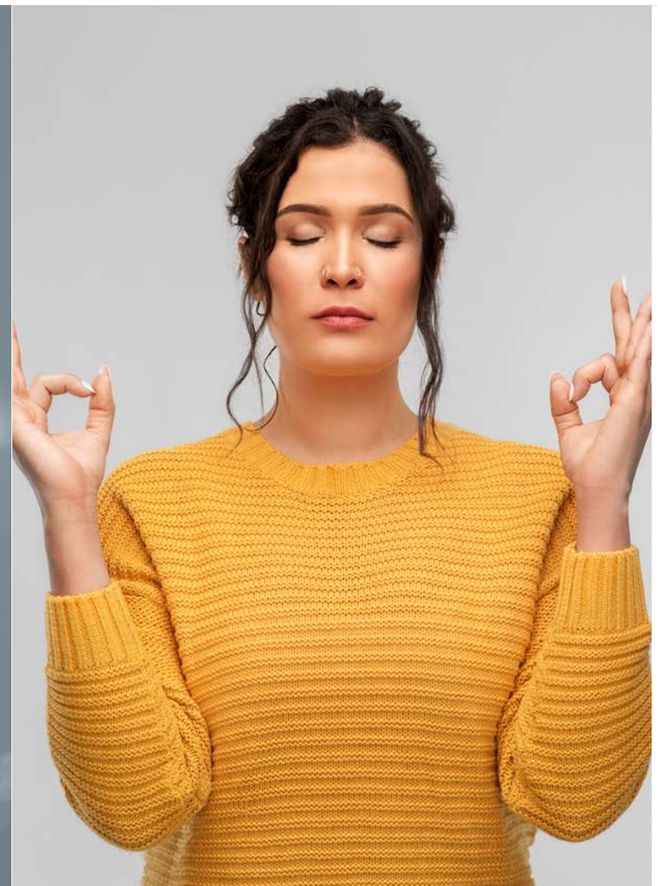
2. Übung:
Nimm eine feste, aufrechte Stehposition ein.
Sage laut:
„**Ich bin wach und bereit**"
„**Ich bin wach und bereit**"
„**Ich bin wach und bereit**"
dabei hebe das rechte Knie zum rechten Ellbogen
4 x, dann Seite wechseln
immer schneller und dann diagonal: rechtes Knie zum linken Ellbogen, linkes Knie zum rechten Ellbogen führen. Jetzt bleibe einen Moment entspannt stehen und spüre deinen Körper von den Zehen bis zum Kopf.

Hilfreiche Atemübungen:

Aktivierendes Pranayama:
Im Liegen:
Atme ein durch die Nase und stoßweise aus mit dem Bauch (Zwerchfell), wie ein Blasebalg.
1. Runde
20 bis 40 Mal oder so lange, wie es dir möglich ist, ohne dich zu verspannen. Wenn du 10 x aus- und einatmest ist es auch gut. Dann atme tief ein und aus. Wieder tief einatmen – Atem anhalten – beobachte, ob du dich irgendwo gut spüren kannst. Vielleicht Bauch, Brust, Kehle, Kopf? Wiederhole wieder geistig dein Tagesmotto „Ich fange an, und ich tue, was ich kann"
2. Runde
30 bis 60 Mal ein und ausatmen wie oben beschrieben
3. Runde
40 bis 80 Mal
Wenn das Bedürfnis kommt, sich aufrecht hinzusetzen, tue das und übe im Sitzen weiter. Wenn möglich, ist dabei die Wirbelsäule aufgerichtet, Schultern und Gesicht entspannt, Rücken frei.

Einfaches (für Anfänger ausführbar) Suryabedha :

Beuge Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand (*Vishnu-Mudra*) und atme zuerst aus. Schließe mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch und atme rechts ein, so viel wie möglich und so, dass es sich angenehm anfühlt. Dann schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme links so langsam wie möglich aus, ohne festen Rhythmus. Einfach so, wie es sich für dich angenehm anfühlt. ➔





Das wiederhole ca. 5 Minuten lang. Immer rechts einatmen und links ausatmen.
So wird die Sonnenenergie verstärkt, die dich in die Aktivität bringt und dir hilft nach außen zu gehen, dich in der Welt auszudrücken. Sie fließt durch das rechte Nasenloch. Durch das linke Nasenloch fließt die Mondenergie, die uns hilft nach innen zu gehen.
Wenn das zu schwer ist, kannst du das linke Nasenloch für einige Stunden mit einem Wattebausch verschließen, so dass du nur durch die aktivierende Sonnenseite atmest. Das regt den gesamten Stoffwechsel an (nicht bei innerer Unruhe).

Auf unserer Internetseite findest ein Video mit diesen Übungen:
blog.yoga-vidya.de/atemubung-bei-depressiver-verstimmung-video

Negative Gedanken loslassen und transformieren

Zur Transformation und zum Loslassen von negativen Gedankenschleifen ist die Wiederholung eines Sanskrit-Mantras eine wunderbar einfache und effektive spirituelle Praxis. Jeder Sanskritbuchstabe entspricht einer positiven Grundschwingung, die in unserem feinstofflichen Körper (mikrokosmisch) und im gesamten Universum (makrokosmisch) schwingt. Wenn wir Sanskrit sprechen, singen oder denken, verstärken wir diese positive Kraft in uns. Die Yogis in Indien sagen „Sanskrit ist die Sprache der Götter".
Du verstärkst mit der Wiederholung eines Mantras die mystische Energie in dir. Es ist so einfach. Wenn negative Gedanken kommen, sage laut oder innerlich: "**Stopp!**"
Wiederhole das Mantra *Om Sri Mahakalikayai Namaha* – oder ein anderes Mantra, das du schon kennst, so lange wie möglich. Immer wenn der Geist Zeit hat, zu grübeln, kannst du deine Gedanken stoppen und das Mantra wiederholen. Der Geist bekommt eine Pause. Er wird auf einer subtilen Ebene gereinigt und geklärt. Du wirst sehen, dass sich durch die Mantra-Wiederholung deine Stimmung ändert. Wiederhole so oft wie möglich ein Mantra. Beim Gehen, Radfahren, Geschirr spülen ... immer wenn dein analytischer, rationaler Verstand gerade nicht gefragt ist. Die Wirkung kannst du vertiefen, wenn du dir täglich 5-10 Minuten (Anfänger) Zeit für eine einfache Mantra-Meditation nimmst. Aber denke an dein Motto: „**Ich fange an, und ich tue das, was ich kann**".



Shivakami Bretz
Yoga Acharya, Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), ausgebildet in Hypnose und Gestalttherapie. Shivakami liebt es, Brücken zu bauen zwischen unterschiedlichen Traditionen wie Körperübungen und Selbstreflexion oder Raja Yoga und westlicher Psychologie. Sie ist Leiterin der Yogatherapie und psychologischen Yogatherapie in Bad Meinberg. Sie berät dich auch gerne in Einzelsitzungen.

Beratung & Anmeldung für Yogatherapie in Bad Meinberg:
von 13:00-14:00 Uhr:
Tel.: 05234/87-2245 oder AB ist geschaltet 05234/87-2250
psychologische-yogatherapie@yoga-vidya.de

Shivakami teilt gerne ihr Wissen mit dir in ihren Seminaren:

Umgang mit Ärger, Angst und Depression
Bad Meinberg, 29.-31.1.21
Ärger, Angst und Furcht sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umgehen zu können bzw. sie mit Übungen aus allen Aspekten des Yoga zu überwinden.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Selbstreflexion mit Hatha Yoga
Allgäu, 14.-19.2.21; Bad Meinberg 4.-9.7.21
Du übst, dich in den Asanas zu beobachten, wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Lerne die Sprache deines Körpers durch Asanas verstehen sowie durch intensive Praxis deinen Yogaunterricht zu vertiefen und deine Teilnehmer in ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Guter Umgang mit starken Gefühlen
Bad Meinberg, 5.-7.3.21
Alle Gefühle sind wichtig. Sie beleben und sind Wegweiser – wenn du sie zulässt. Bekomme durch Selbsterfahrungsübungen und Hatha Yoga neue Möglichkeiten, auch mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Wut und Trauer im Alltag umzugehen. So, dass du gestärkt und zu einer weisen Persönlichkeit werden kannst.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

In wissenschaftlichen Studien aus dem Jahr 2017 von Cramer, Anheyer, Lauche und Dobos, wurde festgestellt, dass bei schweren Depressionen (auch Majordepressionen oder endogene Depressionen genannt) bei 240 Proband/innen Yoga zu positiven Ergebnissen geführt hat. Laut dieser Studie ist Yoga gleich wirksam wie eine medikamentöse Behandlung. Hierzu findest du mehr in unserer neuen Broschüre oder im Internet:

yoga-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Yoga_Vidya_Gesamt/Studie_Meditation_BYV_gesamt.pdf



Yoga Council 2021

Yoga in der Wissenschaft



von Christoph Ramdas Harrach
Das wachsende gesellschaftliche Interesse an Yoga hat dazu geführt, dass auch für Wissenschaftler/innen das Thema immer relevanter wird. Während im Jahr 2000 weltweit erst 1.314 wissenschaftliche Studien zum Thema Yoga veröffentlicht wurden, waren es in 2019 schon 15.200 Publikationen. (app.dimensions.ai/discover/publication?search_mode=content&search_text=yoga&search_type=kws&search_field=full_search)



Auch für Yoga Vidya ist die Förderung der wissenschaftlichen Fundierung ein zentrales Anliegen. Neben dem aktiven Mitwirken an Studien, wie z.B. Yoga bei Adipositas (aerzteblatt.de/archiv/182537/Yoga-bei-Frauen-mit-zentraler-Adipositas), veröffentlicht Yoga Vidya eine ständig aktualisierte Übersicht vieler Yoga-Studien auf einer eigenen Webseite:
wiki.yoga-vidya.de/Wissenschaftliche_Studien
Darüber hinaus arbeitet das Wissenschafts-Team von Yoga Vidya daran, Yogalehrende in der Vermittlung von Yoga akademisch zu qualifizieren. Der Hochschulzertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya" bietet z.B. als akademische Weiterbildung die Möglichkeit, ein wissenschaftlich anerkanntes Zertifikat zu erwerben **yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung/yogalehrer-ausbildung/hochschulzertifikat**
Langfristig wird der Aufbau einer eigenen Yoga Universität angestrebt.

Yoga-Forscher/innen gesucht!

In diesem Kontext findet in 2021 das Yoga Council unter dem Motto „Yoga in der Wissenschaft" statt **vidyabliss.yoga-vidya.de/yoga-council**. In der seit 2017 jährlich durchgeführten Zukunftswerkstatt werden in einem dreitägigen Innovationsprozess mit einem ausgewählten interdisziplinär zusammengesetzten Team zukunftsweisende Vorhaben gestaltet.

In 2021 lautet die Innovationsaufgabe für das Council: „Wie können wir (Nachwuchs-) Forscher*innen vernetzen, deren Arbeit sichtbar machen und wie können wir co-kreativ transdisziplinäre Forschungsprojekte entwickeln?".
Für die Teilnahme am Council 2021 suchen wir Wissenschaftler/innen, die zu unterschiedlichen Fragestellungen im Bereich Yoga forschen. Im Council werden die Teilnehmer/innen unter der Anleitung eines erfahrenen Moderators gemeinsam Prototypen für potenzielle Wissenschaftsprojekte gestalten. Auch die eigene Praxis kommt im Rahmen des Councils nicht zu kurz: Das Programm wird durch gemeinsame thematisch abgestimmte Yogastunden, Meditationen und Mantra-Singen abgerundet.
Das Yoga Council 2021 wird vom 18. bis 21. April 2021 stattfinden. Mehr Infos und Bewerbung dazu finden sich auf der Webseite:

vidyabliss.yoga-vidya.de/yoga-council



Christoph Ramdas Harrach
hat das Council bei Yoga Vidya initiiert und leitet dieses gemeinsam mit Jana Krützfeld. Christoph praktiziert seit über 25 Jahren Yoga, ist ausgebildeter Yoga Vidya Lehrer und lebt seit 2012 in der Yogastadt Bad Meinberg. Er begleitet in seiner Rolle als Unternehmensberater und Wissenschaftler Organisationen in Transformationsprozessen hin zu einer zukunftsfähigen Ökonomie.

Die *Selbstentspannung*

Vertrauen und Gelassenheit durch regelmäßige Selbstentspannung

Auszug aus dem Buch „La Scienza della Vita" von Amadio Bianchi, übersetzt von Christine Henss

Ohne den Hauch eines Zweifels hat der heutige Mensch die Fähigkeit zur Entspannung durch sein Verhalten geschädigt oder schon eingebüßt.

Aufgrund der ständigen Sorgen, die das moderne Leben häufig mit sich bringt, lebt er dauernd in Anspannung und wie in einer Art Wachzustand, insbesondere wenn es ihm nicht gelingt, seine Alltagssorgen mit einer gewissen Distanz zu betrachten und zu bewältigen.
Die daraus resultierenden Spannungen wandern in den Körper und verwandeln sich dort in Kontraktionen, die Tag und Nacht aktiv sind und in kurzer Zeit die gesamte Energie rauben.
Um zu verstehen, was genau passiert, balle man die Hand mit Gewalt zur Faust und halte die Kontraktion so lange wie möglich. Nach einer Weile möchte man das Experiment beenden, weil der entstehende Energieverbrauch ermüdet, und genau das geschieht bei jeder Anspannung im Körper, ob klein oder groß, bewusst oder unbewusst. Selbst wenn man die Stirn runzelt, bedeutet dies einen langsamen, aber steten Energieverlust.

Entspannung verbessern durch Bewusstheit

Der erste und wichtigste Weg, um die Qualität der Entspannung zu verbessern bzw. wiederherzustellen, ist der Weg der Bewusstheit. Es ist der Bewusstheit zu verdanken, dass wir herausfinden, wo sich unsere Spannungen im Körper manifestieren. Und es ist der Bewusstheit zu verdanken, dass wir eingreifen können, indem wir Einstellungen und Gewohnheiten ändern, auch chronische, die Bluthochdruck und nervöse Störungen verursachen.
Viele Menschen tendieren selbst während des Schlafs dazu, die Kiefer zusammenzupressen oder andere Körperteile anzuspannen und sind natürlich prädestiniert dafür, schlecht aus dem Bett zu kommen. Normalerweise beginnen sie ihren Tag dann auch müde, bevor sie überhaupt zu arbeiten begonnen haben.
All dies führt zu einer Anhäufung von Spannungen, die heutzutage unter dem Namen Stress bekannt ist. Es ist ratsam, ein paar Minuten am Tag der unten empfohlenen Praxis zu widmen, bevor es zu spät ist.





Amadio Bianchi
(Swami Suryananda Saraswati)
Gründer der Welt-Yoga- und Ayurveda-Gemeinschaft, Vorsitzender der internationalen Yoga und Ayurveda Bewegung der europäischen Yoga Föderation, Vizepräsident der Internationalen Yoga Föderation, Gründungsmitglied des europäischen Ayurveda Verbands und der internationalen Schule des Yoga und Ayurveda C.Y. Surya. Er praktiziert Yoga seit 52 Jahren und unterrichtet seit 46 Jahren.





Loslassen

Schafft euch am Ende eures Arbeitstages oder wann immer ihr die Gelegenheit findet, in einem angenehmen Ambiente die geeigneten Bedingungen (also so geräuscharm und störungsfrei wie möglich), legt euch auf den Boden und lasst den Körper los. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Bedeutung des Wortes: loslassen.
Es ist sehr schwierig, ein völliges Loslassen zu erkennen, denn dazu müssen wir das Vertrauen wieder herstellen, das der Mensch auf dem Feld seiner verlorenen Schlachten gelassen hat. Zumindest glaubt er das, bis er herausfindet, dass die verlorenen Schlachten eigentlich große innere Wachstumsmomente sind.
Legt euch also vertrauensvoll hin und werdet euch eures ganzen Körpers bewusst. Lasst eure Fußspitzen nach außen fallen und dreht eure Handflächen nach oben, um eurem Tastsinn die materielle Ebene zu entziehen. Nähert euer Kinn leicht dem Brustbein, um die Krümmung der Halswirbelsäule zu verringern, und löst eure Gesichtsmuskulatur, indem ihr alle Partien entspannt (ihr wisst, dass das Gesicht für einen Experten als Karte der mentalen Spannungen gilt).
Versucht einige Momente, euch bestmöglich auf eure eigene Weise zu entspannen, und sagt euch konkret: Ich entspanne mich. Dies dient dazu, eure Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was ihr gerade tut.
Durchlauft mental euren gesamten Körper und löst alle Kontraktionen, die euch begegnen. Versucht bis zum Ende der Übung bewegungslos zu bleiben.
Jetzt werdet ihr feststellen, dass es wirklich schwierig ist, sich von den gewohnten Inhalten des Geistes abzulenken, die aus Erinnerungen an das, was während des Tages oder sogar in der Vergangenheit passiert ist, bestehen. Den Weg der Bewusstheit begeht man jedoch nur in der Gegenwart.



Gegenwärtigkeit

Das „Hier und Jetzt", wie die östlichen Schulen beteuern, ist das Einzige, was wirklich zählt. Wie viele Menschen ruinieren tatsächlich ihr Leben, indem sie in unangenehme Erfahrungen der Vergangenheit eintauchen, mittlerweile unempfindlich gegenüber den Botschaften der Freude und des Vergnügens, die die Natur ihnen ständig sendet? Ich sage das, damit ihr die angenehme Nachricht begreift, welche die hier vorgeschlagene Entspannungstechnik beinhaltet. Denn es ist ein Moment, der zu eurer Gegenwart gehört, ein Moment der Freude; der Freude, sich zu fühlen und sich von der universellen Energie durchdringen zu lassen. Letzteres kann geschehen, sobald die richtigen Umstände eingetreten sind: Wenn sich Körper und Geist in einem spannungsfreien Zustand befinden und sich für die Durchflutung der universellen Energie öffnen können.
Der beste Weg, den Geist kontinuierlich in der Gegenwart zu halten, ist die Konzentration auf den Atem. Gleichzeitig kann man damit auch die emotionale Ebene unter Kontrolle halten. Indem man den Luftstrom, der durch die Nasenlöcher in die Lunge gelangt, so reguliert und ausgleicht, dass Ein- und Ausatmung gleich lang sind, erreicht man einen großartigen Zustand der Harmonie und des Gleichgewichts. Lasst das Ein- und Ausatmen jeweils 6 Sekunden dauern und zählt im Geiste mit. Fahrt solange fort, bis eure eingeplante Übungszeit abgelaufen ist. Kehrt achtsam und sachte zurück, indem ihr noch in der körperlichen Bewegungslosigkeit die Aufmerksamkeit zurück auf den Körper, die physische Ebene, lenkt und euch dabei mental auf Bewegung einstellt.
Beginnt erst die Zehen, dann die Finger zu bewegen. Dreht euren Kopf sanft nach rechts und nach links und lasst euch allmählich auf größere Bewegungen ein, bis ihr den Drang verspürt, euch zu strecken, als wärt ihr gerade aufgewacht. Kommt ganz in Ruhe zum Sitzen und steht erst auf, wenn ihr euch bereit dazu fühlt.

Die Übung ist zu Ende

Wird die Selbstentspannung regelmäßig praktiziert, kommt der Geist immer mehr zur Ruhe und es fällt leichter, den alltäglichen Anforderungen mit Gelassenheit zu begegnen. Das wiederholte Loslassen des Körpers bereitet den Boden für allgegenwärtiges Vertrauen in den kosmischen Plan.

Glutenfreie Pancakes

Zutaten: (3-4 Personen)

250 g Buchweizen- oder Hafermehl
4 EL Apfelmus
(gern selbstgemacht)
100 ml Mineralwasser
180 ml Hafermilch
1 Msp. Stevia
2 geh. EL Nussmus
(z.B. Mandelmus)
oder Sojajoghurt
4 TL Backpulver
1 Msp. Zimt
1 Msp. Vanille
1 Prise Salz
Öl zum Braten z.B. Kokosöl

Anleitung

Vermische alle trockenen Zutaten und gib dann nacheinander Apfelmus und Nussmus sowie Hafermilch und Mineralwasser hinzu. Erhitze eine Pfanne mit etwas Öl und gib, sobald sie gut aufgeheizt ist, mit einem Löffel den Teig hinein. Brate die Pancakes kurz von beiden Seiten bei mittlerer Hitze, sodass sie nicht zu dunkel werden bevor sie durchgebraten sind.
Die Pancakes schmecken besonders gut mit warmem Apfelmus und Ahornsirup oder Dattelcreme (am besten selbstgemacht).





Für Dattelcreme

Weiche 500 g Datteln für ein paar Stunden in 1 L Wasser ein, gib sie in einen Mixer und püriere die Dattelmischung bis eine flüssige Dattelcreme entsteht. Diese kannst du zum Süßen in vielen Gerichten anwenden, die Sirups verwenden.



Annapurna Team: Yoga Vidya Allgäu



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



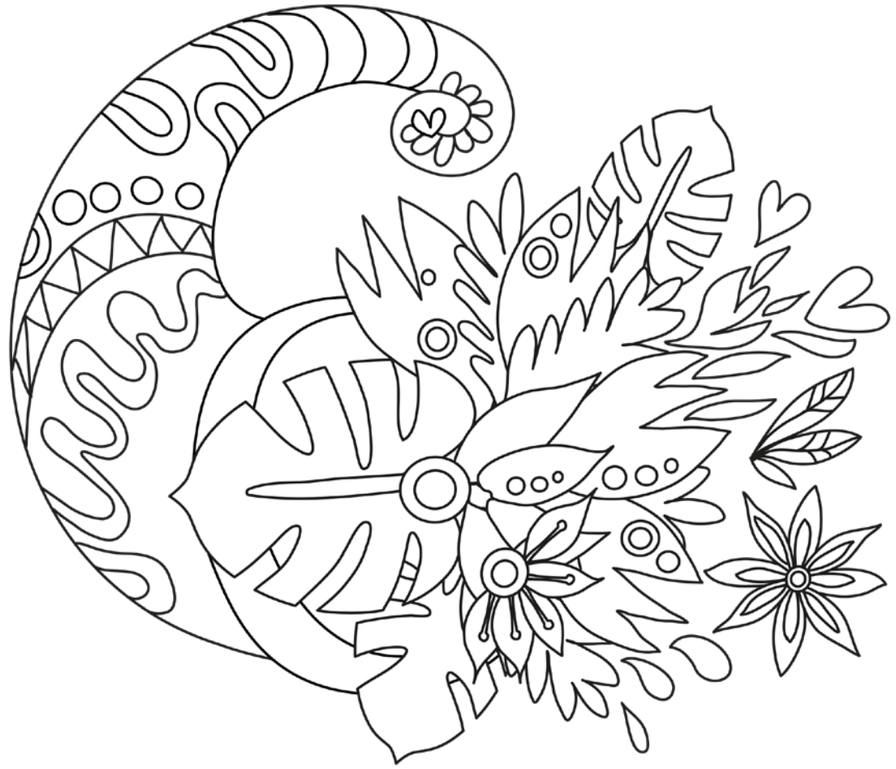
Ayurvedisch Kochen
Bad Meinberg, 29.-31.1.21
Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepte, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga
Bad Meinberg 28.-31.3.21
„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. Du erhältst Einblicke in die yogische Ernährungslehre, lernst die harmonische Zusammenstellung und Zubereitung von Mahlzeiten u.v.m.
Ab 240 € pro Person für 3 Übernachtungen

Vegane Kochausbildung
Bad Meinberg, 5.-10.4.21
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 423 € pro Person für 5 Übernachtungen

Ayurveda Koch Ausbildung mit
Kuldeep Kaur Wulsch
Bad Meinberg, 30.7.-6.8.21
Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. Geeignet sowohl für Hobbyköche als auch für professionelle Köche, die ayurvedische Gerichte anbieten wollen.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr.10 für www.yoga-vidya.de

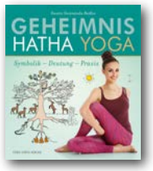
Diese Ausgabe des Yoga Vidya Journals steht unter der Überschrift „Vertrauen und Gelassenheit". Um diese Gefühlszustände in ein konkretes Bild zu übersetzen habe ich mir folgendes überlegt: Freude und Gelassenheit können besonders erfahren werden wenn der Geist positiv ausgerichtet ist. Dann sind die Fülle und die vielen Möglichkeiten im Universum spürbar. In der antiken Mythologie steht das Füllhorn für diesen Überfluss und ist das Ausmalbild für diese Ausgabe.
Lasst und aus dem Vollen schöpfen!



Claudia Uckel
ist freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin. Sie betreut neben ihrer freischaffenden Tätigkeit Teile der Raumgestaltung bei Yoga Vidya. Auch die bezaubernden Mandala Karten im Shop und Motive der Meistergalerie am Ananda Saal und des Speisesaals Haridwar stammen aus Claudias Hand.
mandala.de

Themenwoche: Mandalas und Yantras mit Sharima Steffens
Bad Meinberg, 2.-7.5.21
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren.
Ab 39 € pro Tag pro Person

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



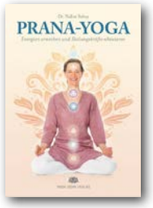
Geheimnis Hatha Yoga

Swami Sivananda Radha, direkte Schülerin von Swami Sivananda, versteht es, die Symbolik der Asanas (Yogastellungen) zu erklären. So erhält die Hatha Yogapraxis noch mehr Tiefe. Mit zahlreichen farbigen Fotos und Illustrationen.
Klappenbroschur mit 240 Seiten, ISBN 978-3-943376-46-3, 19,90 €



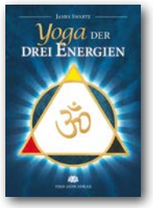
Yogisch Kochen für Genießer

Vegane Leckereien aus der Küche des Yoga Vidya Allgäu Ashrams. Rein – pflanzlich – yogisch! Ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen bzw. auch Desserts und Aufstriche – die wunderbaren Fotos inspirieren zum Nachkochen.
Klappenbroschur mit 96 Seiten, ISBN 978-3-943376-51-7, 12,90 €



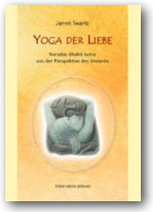
Prana-Yoga

Dr. Nalini Sahay hat über viele Jahre ein spezielles Übungsprogramm entwickelt, das dir ermöglicht, dein Prana (Lebensenergie) zu erhöhen und gezielt zu lenken. So kannst du Energien erwecken und Heilungskräfte aktivieren.
Klappenbroschur mit 224 Seite
ISBN 978-3-943376-43-2, 12,90 €



Yoga der drei Energien

Die gesamte Schöpfung besteht aus drei elementaren Energien (Gunas): Sattva, Rajas und Tamas. James Swartz erklärt die drei Gunas und alltagsnahes Guna-Management aus der Sicht der Vedanta-Philosophie.
Softcover mit 256 Seiten
ISBN 978-3-943376-45-6, 14,90 €



Yoga der Liebe

Wir sind Manifestationen reiner Liebe. Wie wir diese Liebe erkennen und bewusst im Alltag leben können, ist Gegenstand dieses Buches. James Swartz greift hierbei zurück auf die klassische Schrift Bhakti Sutra von Narada.
Softcover mit 240 Seiten
ISBN 978-3-943376-35-7, 14,90 €



Übungsplan Yoga für Schwangere und mit Baby

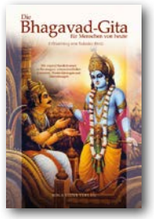
Mit Yoga kannst du dich während deiner Schwangerschaft wunderbar auf dein Baby einstimmen. Inkl. Übungen, die du nach der Geburt mit deinem Kind praktizieren kannst, denn gemeinsam macht Yoga doppelt so viel Freude!
Farbiges A3-Poster, beidseitig bedruckt, Recycling-Papier, 1,00 €

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 €



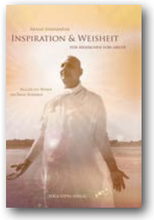
Die Bhagavad Gita für Menschen von heute

Kommentar von Sukadev Bretz
Hardcover mit 600 Seiten
ISBN 978-3-943376-09-8, Preis 19,90 €



Meditieren lernen in 10 Wochen

Illustriertes Buch inkl. MP3-CD mit angeleiteten Meditationen von Sukadev.
Klappenbroschur mit 224 Seiten
ISBN 978-3-943376-38-8, Preis 19,90 €



Inspiration und Weisheit

Eine Sammlung von Artikeln aus verschiedenen Werken von Swami Sivananda.
Hardcover mit 464 Seiten
ISBN 978-3-943376-21-0, 19,90 €

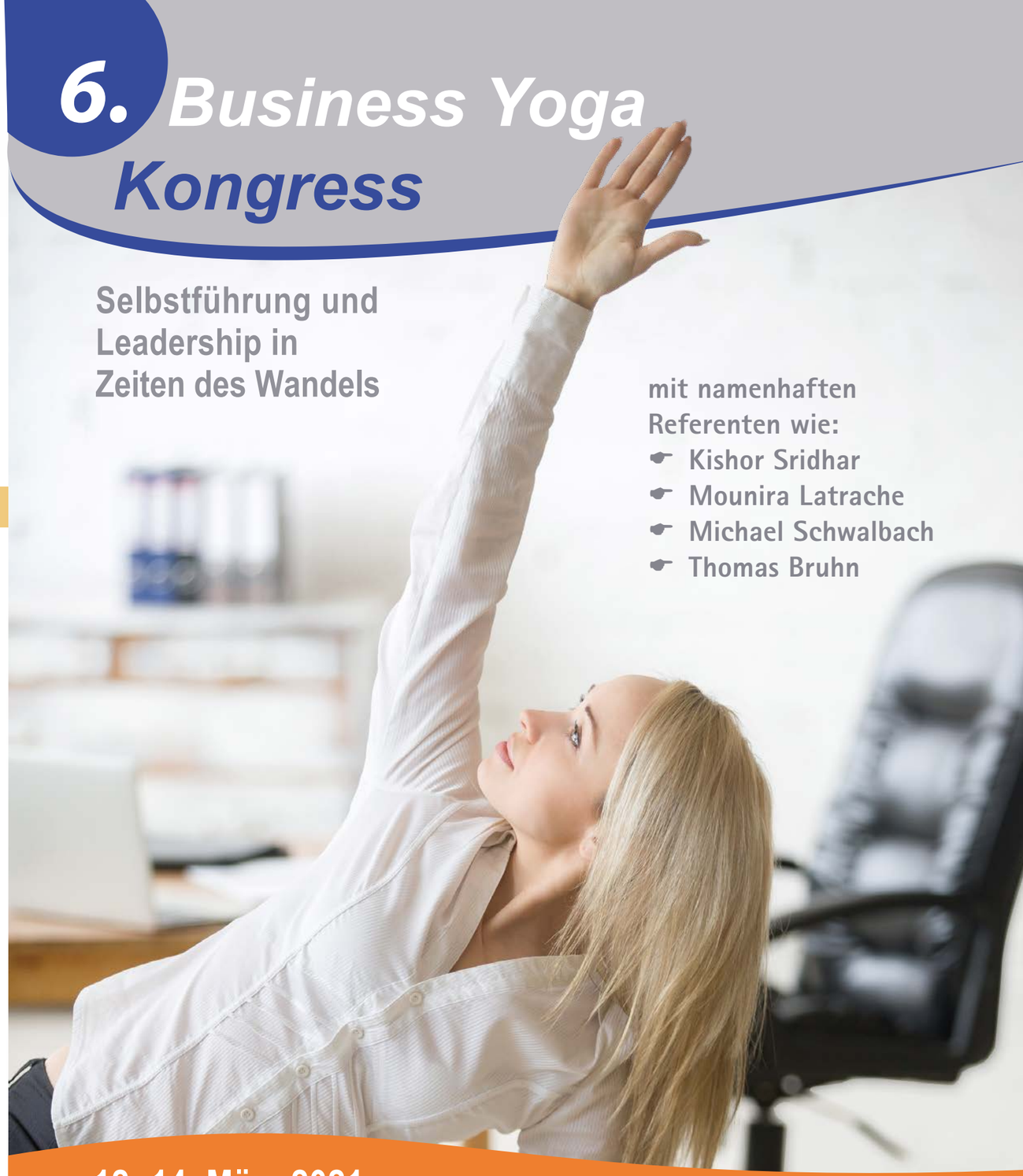
Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop **shop.yoga-vidya.de**
Und zu bestellen unter shop@yoga-vidya.de oder Tel. 05234 / 822 09

*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.

6. Business Yoga Kongress

Selbstführung und Leadership in Zeiten des Wandels

mit namenhaften Referenten wie:
- Kishor Sridhar
- Mounira Latrache
- Michael Schwalbach
- Thomas Bruhn



12.-14. März 2021
bei Yoga Vidya Bad Meinberg

Bitte Sonderbroschüre anfordern!
Preise: MZ 207 €; DZ 240 €; EZ 276 €; S/Z 180 €

Karma Konsum
BYV
yoga biz®
yoga business partner

yoga-vidya.de/business

YOGA Vidya

Yogalehrer/innen Ausbildung

in Europas bekanntestem Ausbildungszentrum

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

Jeden Monat Vorbereitungsseminare zur Yogalehrer/innen Ausbildung zum Kennenlernen
Ab 119,- € pro Person für 2 Übernachtungen

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



Gurukula Yogalehrer Ausbildung
8 Wochen intensiv, ca 400 UE ab 2.080,- €

4 Wochen intensiv
Erlebe die Tiefe des Yoga. Ca 400 UE, auch 2 x 2 Wochen oder 4 x 1 Woche buchbar ab 2.080,- €

2 Jahres-Ausbildung
723 UE, in 58 Stadtzentren möglich, ab 191,- € im Monat im MZ an den AB-Wochenenden

3 Jahres-Ausbildung
mit Intensivwochen und individueller Begleitung ab 120,- € im Monat im MZ

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

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

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

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