Nr.: 48 II/2024

Yoga Vidya Journal

ADHS
ALS GABE
GOTTES

REFLEXION PFLUG
GEHEIMNIS HATHA
YOGA

EIN LEBEN,
EINE WELT,
EINE ZUKUNFT

YOGA
UND AYURVEDA
IN SPIRITUELLEN
DIMENSIONEN

MEIN LEBEN IN
YOGAHALTUNGEN

ADVAITA YOGA
VON DER ZWEIHEIT IN
DIE EINHEIT

Die spirituelle Dimension des Yoga



YOGA Vidya

YOGA festival

15. - 17.11.2024 in Bad Meinberg



Erlebe den Yoga Spirit in seiner Vielfalt

Dich erwartet ein Festival voller Yogapraxis, Lebendigkeit und Leichtigkeit mit Sukadev, Narendra, Markus Stück, Jeannine und Maik, OM Boys, Janavallabha Wloka, Maharani Fritsch de Navarate, Arndt Büssing, Karta Purkh, Silke Weiß und Swami Nirgunananda

yoga-vidya.de/yogafestival

Tickets ab 210 € inkl. Übernachtung
Early Bird bis 15.8.2024 ab 135 €

YOGA Vidya

Einleitung

Liebe Leser:innen, willkommen in unserer Ausgabe:



„Die spirituelle Dimension des Yoga“!

Auf der Yogamatte gib es für jeden von uns irgendwann diesen heiligen Moment, wenn sich dein Körper öffnet und du der spirituellen Dimension des Yogas begegnest – Deiner Selbst begegnest und der Quelle allen Seins. In dieser Ausgabe haben wir inspirierende Erfahrungsberichte ausgewählt; Sukadev erläutert uns die Prinzipien der spirituellen Philosophie und der Berufsverband (BYV) stellt, eine für Yogalehrende, interessante Studie vor. Mit einigen Übungsbeispielen möchten wir deine Praxis von Meditation, Pranayama (Atemübungen) und Asanas bereichern und die Vorstellung der Preisträger des Innovationspreises motiviert dich vielleicht dein eigenes Herzensprojekt beim BYV einzureichen.

Viel Spaß beim Lesen
Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Inhalt

- Vorwort 4
- Neues aus den Ashrams 4
- Reise zu Gott 7
- Was ist der spirituelle Weg? 8
- Mein Leben in Yogahaltungen 12
- Reflexion zum Pflug 14
- **Berufsverband:** Neue Entwicklung 18
- **Pranayama:** Für Freude im Herzen 20
- Verbunden sein 21
- ADHS als Gottes Gabe 24
- Yoga und Ayurveda in spirirtuellen Dimensionen 26
- Prana: Die Kraft die alles am Leben hält 28
- Der Yoga Vidya Kongress 2023 30
- Übungsanleitung: Halsana - der Pflug 34
- Eine Familie, eine Welt, eine Zukunft 36
- Energie des Anfangs nutzen und beginnen loszulegen 38
- Mantra: Jay Ambe 41
- Karma Yoga 42
- 7 Prinipien spiritueller Philosohpie 44
- Grundprinzipien des praktischen Sadhana 49
- Yoga für alle Menschen zugänglich machen 50
- Die spirituelle Dimension des Yoga 52
- Fotsetzung v. S 30: Der Yoga Vidya Kongress 2023 54
- Advaita Yoga: Von der Zweiheit zur Einheit 57
- Das Glück im Herzen spüren. 60
- Rezept: Vegane Planzenmilch 62
- Entdeckungsreise ins Selbst 64
- Sprirituelles Tagebuch von Yoga Vidya 66
- Neues aus dem Verlag von Yoga Vidya. 67

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: Michaela Zapla, Rukmini Keilbar
Mail: journal@yoga-vidya.de
Layout/Satz, Bildbearbeitung: Claus Sagasser
Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit, Claus Sagasser
Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

Vorwort

Von Sukadev Bretz

Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund,

Ashram bedeutet Ort spiritueller Praxis. Ein Ashram ist ein Ort, in dem du in die Tiefe deines Selbst kommen kannst, tiefe spirituelle Erfahrungen machen kannst, die höhere Göttliche Wirklichkeit erleben kannst. Hier, in der Abgeschiedenheit der Yoga Vidya Ashrams, umgeben von erhabener Natur, bietet sich ein einzigartiger Raum für Wachstum und innere Entfaltung.

Die Praxis des Yoga ist mehr als nur eine Abfolge von Körperhaltungen; sie ist ein Weg, das Göttliche in uns und um uns herum zu erkennen und zu erfahren. In den ruhigen Momenten der Meditation, wenn der Geist still wird, öffnet sich das Fenster zu einer Welt, die weit über das Alltägliche hinausgeht. Diese Momente der Stille sind tiefgreifende Begegnungen mit dem Selbst, die uns zeigen, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind.

Auch das Mantrasingen, eine Praxis, die Herz und Stimme vereint, führt uns auf einen Pfad der Verbindung. Die heiligen Klänge tragen uns in eine Welt der Harmonie und des Friedens, wo jede Schwingung tief in das Gewebe unserer Seele eindringt.

Ashrams sind auch Orte der Begegnung: Begegnung mit dir selbst, mit deiner inneren Stimme, mit der höheren Führung. Im Ashram begegnest du der Natur - und ihren Geschöpfen wie Pflanzen, Tiere und mehr. Und du begegnest anderen Menschen auf dem Weg. Komm also mal wieder in einen der Ashrams, erfahre Inspiration und innere Tiefe. Dann kannst du mit neuer Freude, Kraft und Gelassenheit zurück kehren in deinen Alltag.

In tiefer Verbundenheit,
Sukadev Bretz

Neues aus den Ashrams

BAD MEINBERG

IN BAD MEINBERG AUF DEM CAMPUS TUT SICH ETWAS!

Yoga Vidya Bad Meinberg ist ein kraftvoller, heiliger Ort. Dies bestätigte uns der Hauptpriester des Tempels, der hinduistischen Gemeinde Hamm, Priester Siva Sri Arumugam Paskarakurukkal. Im Rahmen der Grundsteinlegung des neuen Ganesha Schreins, machte er sich sein eigenes Bild vom Campus. Dies hat uns motiviert einen Vaastu Berater hinzu zu ziehen. Nach der indischen Architekturlehre, dem Vaastu, wurde der Campus bewertet. Und so konnte Sukadev am 19. Februar mit einer feierlichen Zeremonie fünf große Murtis (heilige Statue) einweihen. Es begrüßt dich Ganesha an jedem Haupteingang. Zwei Saraswati haben im Nordosten des Campus ihren Platz gefunden und eine Kali im Südwesten am Teich. Entsprechend der Naturgesetze der fünf Elemente wurde jeder Platz sorgfältig ausgewählt. Natur und Mensch – alle sollen sich wohl fühlen können. Im Weiteren wird jedes Haus in seinem Zentrum ein Shri Yantra (Diagramm der Göttin Shri) erhalten. Du darfst gespannt sein!



SHAMANIC WINTER FESTIVAL

Mitten im kalten Januar fand das erst Shamanic Winter Festival 2024 statt. Der Duft von weißem Salbei lag über dem Festival, täglich Agnihotra und andere Feuerrituale, eine herzliche Stimmung, fröhliche Gesichter und Verbundenheit war überall zu sehen. Mit buntem Bazar für den Neuzeitschamanen und sphärischen Klängen. All Jene, die es verpasst haben – das Festival war ein tolles Ereignis und wird es daher vom 17.-19.1.2025 wiedergeben. Also schon mal vormerken!



WESTERWALD

MANTRA WINTER FESTIVAL

Dieses Jahr fand bei uns zum 2. Mal das Mantra Winter Festival statt. Das Besondere an diesem Festival ist, dass es familiär, klein und besinnlich ist. Auch dieses Mal gab es wieder Abendkonzerte, Bhakti Circle, einen Harmonium-Workshop, eine Kakaozeremonie, ganz viele Mantra-, und Klangyogastunden.
Der nächste Termin für das Mantra Winter Festival 2025 steht schon: vom 26. Januar bis zum 2. Februar 2025. Aber jetzt planen wir erst einmal das Mantra Sommer Festival 2024, das vom 7.-14. Juli 2024 stattfindet. Wir freuen uns schon!



INTENSIVE PRAXIS UND ANGEBOTE FÜR MEHR STILLE

Natürlich finden auch weiterhin Yogalehrer:innen Ausbildungen bei uns statt. Ihr wünscht euch mehr Möglichkeiten zum Schweigen. Und da der Westerwald ja auch als Ort der Stille bekannt ist, haben wir jetzt schon für 2025 zwei Schweigeseminare mit dem ehemaligen Ashramleiter Maheshwara Mario Illgen geplant. Und natürlich gibt es auch weiterhin bei uns die Meditationskursleiterausbildung sowie andere Schweigeseminare.



NORDSEE

NEUE MURTIS ERHÖHEN SPIRITUELLE KRAFT

Am Dienstag, 27.02. haben wir unsere neuen Murtis eingeweiht und die kosmischen Aspekte eingeladen, bei uns einzuziehen. Satyananda, Kasimir Wahl, unser Parvati-Teamleiter vom Küchenteam und inspirierter Pujari hat mit uns eine Gurupuja zelebriert und damit auch um Swami Sivanandas Segen gebeten.

Nun erstrahlt im Radhakrshna-Raum auch ein Brahma und ein neuer Shiva. Unser Hanuman Raum hat einen größeren Hanuman bekommen, der vor Kraft und Liebe nur so leuchtet.



Rama und Sita sind noch eingezogen und im Devi-Raum eine Kali, die dort auch eine besondere Energie ausstrahlt.



Wir laden das Göttliche ein und bitten um Segen für den Nordsee-Ashram und für ganz Yoga Vidya. Möge Sivanandas Segen uns Kraft und Liebe schenken und uns immer mehr ins Licht führen. Mögen wir erkennen, dass jede:r Einzelne nur ein Tropfen im Ozean ist, aber wir alle auch das Ganze sind. Mögen wir alle mit Sivanandas Segen – Gottes Segen in Vertrauen, Hingabe und Demut praktizieren.



ALLGÄU

JUBILÄUMSJAHR

2023 war für Yoga Vidya Allgäu das 10-jährige Jubiläumsjahr. Wir haben am 9.9. eine 10-Jahresfeier mit einem gut besuchten Tag der offenen Tür gefeiert. Markus Böswald hat einen halbstündigen Film anlässlich der Feierlichkeiten über den Ashram im Allgäu gedreht, der auch auf YouTube zu finden ist (10 Jahre Jubiläum Yoga Vidya Allgäu). Im Herbst 2023 haben wir unseren Speisesaal fertig umgestaltet und auch noch ein weiteres Zimmer im Erdgeschoss fertiggestellt. Das Musikprojekt „the dancing Shiva“ hat ein eigenes kleines Aufnahmestudio bezogen und so ist weiterhin für neue tracks gesorgt.





EIN FRISCHES FLAIR FÜR DIE REZEPTION

Im Frühjahr 2024 werden wir den Eingangsbereich mit der Rezeption umgestalten und auch hier ein frischeres Flair in den Ashram bringen. Und so freuen wir uns auch weiterhin viele Yogateilnehmer:innen bei uns begrüßen zu dürfen.



REISE ZU GOTT

von Rukmini Keilbar

„Möge die Straße dir entgegenkommen, wenn deine Schritte unterwegs ermüden."
– Irischer Segenswunsch –

Auf dem spirituellen Weg gilt es viele Herausforderungen zu meistern, immer wieder zu entscheiden, welchen Pfad man nehmen möchte und Vertrauen zu haben, dass alles, was geschieht nur zum Besten für dich selbst ist. Mit dieser Meditationsanleitung möchte ich dir Mut machen, den spirituellen Weg immer weiter zu gehen.

Meditationsanleitung
Om Om Om

1.
- Setze dich in eine Position, in der du 30 Minuten ruhig, fest und bequem sitzen kannst.
- Entspanne deine Schultern, Kiefergelenke, Augen.
- Öffne deinen Geist nach oben, sei empfangsbereit für den Segen Gottes.
- Lass den Atem einige Male frei und regelmäßig fließen.

2.
- Vergegenwärtige dir, dass alles Gott, alles das kosmische Bewusstsein, das höhere Selbst ist.
- Du selbst bist ein Pilger auf dieser Erde. Du bist ein *Sadhaka*, ein spirituell Suchender, auf dem Weg zu Gott, zur Einheit, zum Höchsten Selbst.

3.
- Stell dir vor, wie du auf deinem spirituellen Weg gehst. Vielleicht ist er eine Straße durch eine wunderschöne Naturlandschaft, eine Bergstraße mit vielen Kurven, eine gerade Autobahn, eine Uferstraße, mit Sackgassen, Abzweigungen. Vielleicht ist dein spiritueller Weg eben aber sehr weit. Oder er ist kurz aber sehr steil.
- Male dir für ein paar Momente deinen Weg aus oder erinnere dich, wie er bis jetzt war.

4.
- Mache dir nun bewusst, welche Hilfsmittel du auf dem spirituellen Weg hast:

Meditation – Asanas – Pranayama – Tiefenentspannung – die heiligen Schriften – Pujas – Homas – Gebet – Gottesdienst – Nächstenliebe – Japa ...

5.
- Wisse: Du selbst bist es, der die Schritte auf dem spirituellen Weg gehen darf.

6.
- Vielleicht hast du es schon erfahren oder mache es dir jetzt bewusst, dass es auch Phasen gibt oder geben kann, wo es schwieriger wird, wo du ermüdest, wo du vielleicht nicht mehr 30 Minuten oder länger meditieren möchtest, wo dein Geist sich lieber ablenkt, du krank bist, zu wenig geschlafen oder zu viel gegessen hast.
- Da heißt es in einem alten irischen Segenswunsch: „Möge die Straße dir entgegenkommen, wenn deine Schritte unterwegs ermüden."

Wenn du selbst wirklich ein Ziel erreichen willst, es aus eigener Kraft aber nicht schaffst, dann hilft dir das Höhere Selbst, das kosmische Bewusstsein, Gott. Er lässt dir die Straße entgegenkommen. Er hebt dich hoch, trägt dich, lässt dich weitergehen bis du es geschafft hast, bei ihm angekommen bist. Er weiß, was du brauchst, schenkt dir Wertschätzung.

Spüre und fühle dieses Getragen sein, dieses Geführt sein von Gott, deinem höheren Selbst, dem kosmischen Bewusstsein.

Meditiere so oder auf deine eigene Weise in der Stille. Etwa 20 Minuten oder länger.

7.
- Vertiefe langsam wieder deinen Atem.
- Atme ein paar Mal tief ein und aus und wiederhole geistig: „Möge mir die Straße entgegenkommen, wenn meine Schritte unterwegs ermüden."

Dann mit der nächsten Ausatmung chante 3x Om und das
Krishna Krishna Mahayogin Mantra,
ein Mantra des Vertrauens und
des Mutes, um dir alle *Bhaya*,
alle Ängste, zu nehmen.

Es gibt so viele Wege, wie es Pilger gibt.

Was ist der „spirituelle Weg“?

von Sukadev Bretz

Spiritualität heißt Ausrichten des Lebens auf eine höhere Wirklichkeit.

Weg bedeutet, eine bestimmte Wegstrecke zurückzulegen, um zu einem bestimmten Ziel zu kommen. Jeder Pfad fängt irgendwo an und hat ein Ziel.

Wo beginnt der eigentliche spirituelle Weg, wie ist er beschaffen und zu welchem Ziel will er uns hinführen?

Darum geht es in diesem Artikel.

Wir behandeln Themen wie:

- Was ist yogische Spiritualität, spirituelles Leben allgemein?
- Warum wollen wir diesen Weg gehen?
- Was ist das Ziel?
- Wegweiser dorthin – Die Stufen des spirituellen Wegs

Ich erläutere hier den spirituellen Weg anhand des klassischen Konzeptes der 7 *Bhūmikās*, der 7 spirituellen Entwicklungsphasen.

Die Bhūmikās

- Die erste *Bhūmikā*-Stufe ist ein Herantasten an den Weg, an die Spiritualität.
- Die zweite Stufe ist das Gehen des Weges. Sie liegt zwischen Start- und Zielpunkt und ist daher lang und mannigfaltig.
- So näherst du dich schrittweise den höheren Stufen, welche dem Ziel schon sehr nahe sind.
- In der 7. *Bhūmikā* hast du das Ziel erreicht und gehst im Absoluten auf.

Der Weg
Die Symbolik des Weges

Unser Leben ist wie eine Reise. Wohin wir reisen und welchen Weg wir dabei wählen, ist entscheidend für unsere Entwicklung und dafür, welche Inhalte und Qualitäten wir unserem Leben geben.

Möglichst viel Geld zu verdienen kann ein Ziel sein und dafür muss man einen bestimmten Weg einschlagen. Wenn das Ziel möglichst viel Bequemlichkeit ist, musst man einen anderen Weg einschlagen. Ebenso ist der Weg ein anderer, wenn das Ziel Gott erfahren ist.

<<< Der spirituelle Weg heißt >>>

Wir befinden uns an einem Punkt, wo wir der inneren Stimme, die nach einem höheren oder tieferen Sinn ruft, nachgeben wollen. Wir haben bewusst oder unbewusst schon eine gewisse Strecke auf diesem Weg hinter uns gebracht. Nun wollen wir ihn bewusst und ernsthaft gehen. Warum? – Weil sich die tiefe Sehnsucht unserer Seele mehr und mehr bemerkbar macht und sich nicht mehr wegdrängen oder übertünchen lassen will.

<<< Wo will uns der Weg hinführen? >>>

Zur Erleuchtung, zur Gottverwirklichung, zur Selbstverwirklichung, zur Einheit mit einer höheren Wirklichkeit. Die Sanskrit-Fachbegriffe (heilige Sprache des Yoga) dafür sind u.a. *Nirvikalpa-Samādh* (höchster überbewusster Zustand), Moksha (Freiwerden von den Banden der Welt), *Kaivalya* (Befreiung – Ziel des Yoga). Dort wollen wir hinkommen und es gibt einen Pfad dorthin.
Ein Weg hat verschiedene Strecken und Abzweigungen. Da mag es Gabelungen geben, die in Richtung unseres Zieles führen und solche, die woanders hinführen oder es können auch mal Hindernisse auf dem Weg auftauchen, die es zu überwinden oder zu umgehen gilt.

Bestimmte Abzweigungen mögen auch zum Ziel führen, aber über eine andere Strecke. Zu unserem spirituellen Ziel führen viele Pfade – so viele, wie es authentische Übungstraditionen gibt und so viele, wie es Pilger gibt, denn jeder setzt wieder unterschiedliche Schwerpunkte. Der Weg mag manchmal steinig oder steil sein oder tiefe Furchen haben. Wir können zwischendurch auch mal verweilen, uns ausruhen oder langsamer oder schneller gehen. Irgendwann kommen wir zum Ziel und erfahren uns selbst als eins mit dem Unendlichen.

Spiritualität
Was ist Spiritualität?

Das Wort ist vom Lateinischen spiritus, Geist, abgeleitet und bedeutet das Geistige, Seele, höheres Bewusstsein.
Spiritualität ist der Weg, des geistigen Übens mit dem Ziel der Vereinigung mit einer höheren Wirklichkeit, Gott, Transzendenz, inneres Glück.

Schritte zu einem spirituellen Leben

Der erste Schritt ist, anzuerkennen, dass es eine höhere Wirklichkeit gibt, die erfahrbar ist.

- Als nächstes sollte der Wille in einem wachsen, diese höhere Wirklichkeit zu erfahren.
- Als Drittes sollte sich die Hoffnung auf diese Erfahrung entwickeln und damit auch das Durchhaltevermögen, etwas für diese Erfahrung zu tun.

<<< Definitionen und Annäherungen an Spiritualität >>

Spiritualität kann natürlich unterschiedlich definiert werden und es gibt unterschiedliche Vorstellungen von Spiritualität. Hier einige Ansätze:

❶ Der Psychologe Rudolf Sponsel definiert Spiritualität als mehr oder minder bewusste Beschäftigung „mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und der Selbstver wirklichung im Leben“. (Rudolf Sponsel: „Spiritualität – Eine psychologische Untersuchung“). So umfasst Spiritualität eine nicht notwendigerweise im konfessionellen Sinne verstandene religiöse Lebenseinstellung eines Menschen.

❷ Die Bedeutungsinhalte der Spiritualität hängen nach Untersuchungen von Büssing et al. (2006) jeweils vom weltanschaulichen Kontext ab, und beziehen sich immer auf eine immaterielle, nicht sinnlich fassbare Wirklichkeit - Gott, Wesenheiten, Kräfte -, die dennoch erfahrbar oder erahnbar ist. Voraussetzung dafür ist eine suchende Haltung, die unterschiedlich ausgeprägt sein kann, von einer glaubend-annehmenden bis hin zu einer wissend-erkennenden Einstellung.

❸ Graf Dürckheim (1896-1988), einer der Pioniere fernöstlicher Spiritualität in Europa, definiert Spiritualität wie folgt:

„Spiritualität ist die Transparenz zum immanent Transzendenten“

Das bringt es sehr schön auf den Punkt. Doch was heißt das?

- **Transparenz** bedeutet soviel wie durchlässig, durchscheinend sein. Spiritualität heißt, eine höhere Wirklichkeit zu erfahren, indem das Denken durchlässig wird. Spiritualität heißt, den Ruf der Seele zu verspüren, indem man durchlässig wird.

- **Transzendent** ist das, was über das hinausgeht, was wir im Alltagsbewusstsein mit unseren Sinnen wahrnehmen. Spirituelle Traditionen gehen davon aus, dass es eine höhere Wirklichkeit gibt, die das intellektuelle Verstehen und das sinnlich Wahrnehmbare übersteigt.

- **Immanent bedeutet** „innewohnend”. Spiritualität geht davon aus, dass hinter allen Phänomenen eine höhere Wirklichkeit ist, die allem innewohnt - allem, was wir wahrnehmen, sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen. Hinter und in all dem, hinter der Welt, verbirgt sich eine höhere Wirklichkeit, das Göttliche, ein Numinoses, eine kosmische Intelligenz oder Energie.

Gemäß dieser Definition heißt Spiritualität also:

- Durchlässig für das Göttliche in einem selbst zu werden, das Göttliche in sich selbst zu erkennen.
- Das Göttliche durch sich wirken zu lassen, sich als Instrument, nicht als Handelnder zu fühlen.
- In den Ereignissen das Wirken Gottes spüren.
- Das Göttliche in jedem Menschen, in jedem Wesen, in allem wahrzunehmen als DAS allem zugrundeliegende Sein.

<<< Transparenz entwickeln >>>

Spirituelle Praktiken wie Meditation dienen dazu, sich transparent zu machen, sodass das Göttliche überall erfahren werden kann.

Beispiel: Ein spiritueller Mensch sieht nicht nur einen Baum, sondern er erblickt in dem Baum das Göttliche. Er sieht in einem Menschen nicht nur dieses Individuum, sondern ein göttliches Wesen, das durchscheint.

Beispiel: Wenn man Wasser haben will und es regnet, kann man draußen ein Gefäß aufstellen. Aber man muss es auch mit der Öffnung nach oben aufstellen, damit sich Regenwasser ansammeln kann. Wenn man es umgestülpt hinstellt, kann man kein Wasser auffangen.

So ist es auch mit dieser göttlichen Immanenz: Sie ist immer da, wir schwimmen in einem Ozean göttlicher Gegenwart, sind uns dessen aber nicht bewusst und können sie daher nicht aufnehmen. Mit spiritueller Praxis öffnen wir unsere Kanäle dafür. Durch einen entsprechenden Lebensstil und eine innere Haltung können wir uns selbst subtiler machen, sodass dieser göttliche Funken, unsere Seele, unser wahres Selbst mmer mehr durch uns strahlen und spürbar werden kann.

Selbst wenn du dir dessen nicht bewusst bist, gibt es diese immanente Transzendenz auch in dir. Ein spiritueller Mensch spürt in sich selbst dieses Göttliche, möchte es durch sich hindurch wirken lassen und lässt das immanent Transzendente in anderen zu sich sprechen. Ein solcher Suchender richtet sich auch im Alltag, auch inmitten schwieriger Situationen, an das Göttliche in seinem Gegenüber und in sich selbst.

❹ Ich definiere Spiritualität gern anhand der **7 Prinzipien spiritueller Philosophie**
(Sukadev geht in seinem Artikel auf S. 42 "näher" auf die 7 Prinzipien spiritueller Philosophie ein.)

Religion, Glaube und Spiritualität

<<< Religion >>>

Spiritualität ist das, was alle Religionen miteinander verbindet und auch ohne konkrete Religionszugehörigkeit geübt werden kann. Wenn man von einer Religion die soziologischen, gesellschaftlichen und hierarchischen Teile abzieht, bleibt Spiritualität als Essenz übrig. Die meisten großen Meister der verschiedensten Weltreligionen haben aus mehreren Religionen geschöpft und wollten Brücken zwischen den Religionen bauen.

<<< Glaube >>>

Religion kann Spiritualität bedeuten. Es kann jedoch auch einfach ein Glaube, ein kulturell geprägter Lebensstil, sein. Bei dieser Art religiöser Einstellung geht es in der Regel nicht darum, in diesem Leben Gott zu erfahren oder zu verwirklichen, sondern man erhofft sich die Gotteserfahrung nach dem Tod.

Der spirituell-religiöse Mensch hingegen möchte Gott bzw. eine höhere Wirklichkeit noch in diesem Leben erfahren. Dies gilt im Yoga. Aber auch wer den christlichen Weg geht, vertraut heutzutage häufig nicht mehr einfach auf die Erlösung nach dem Tod, sondern spürt und kultiviert die Gegenwart Gottes im Alltag und weiß, dass er/sie dieses Göttliche in diesem Leben erfahren kann.

In den jeweiligen Religionen kann mehr Wert auf Glaube oder mehr Wert auf Spiritualität gelegt werden. Oft haben jedoch im praktischen Alltag Glaube und Spiritualität mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Auch der spirituelle Mensch glaubt an eine höhere Wirklichkeit. Und gläubige Menschen praktizieren meist mit großer Inbrunst.

Es gibt auch Spiritualität ohne eine konkrete Religion; spirituelle Menschen, die sich nicht einer Religion zugehörig fühlen. Ihnen fällt es meist leicht, die Gemeinsamkeiten aller Religionen in ihrer Essenz zu sehen.

<<< Philosophie >>>

Ähnlich verhält es sich auch mit Philosophie und Spiritualität.

Von der Wortbedeutung her sind Spiritualität und Philosophie nicht so weit voneinander entfernt: Philosophie heißt „Freund (*Philo*) der Weisheit (*Sophia*), Liebe zur Weisheit“ - Genau das sind sowohl die Theoretiker, die nach logischen Konstrukten zur Erklärung des Seins suchen wie auch spirituelle Menschen, die die Wahrheit verwirklichen wollen. ●



Sukadev Bretz - Sukadev 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. 12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnu-devananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte.

Erlebe Sukadev als inspirierenden Yogameister



Kundalini Yoga Mittelstufe
Bad Meinberg, 14.–16.6.24
Intensives Kundalini Yoga Seminar zur Erweckung der inneren Kundalini Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Yoga Asanas: längeres Halten, spezielle Atem- und Konzentrationstechniken, fortgeschrittenere Variationen. Fortgeschrittenere machtvolle Pranayama Techniken. Bandhas, Mudras, Mantras, Yantras, Arati, Kriyas. Kundalini-Meditations- und Tiefenentspannungstechniken. Faszinierende Workshops und Vorträge.
Ab 210€ pro Person für 2 Übernachtungen

Spirituelle Lebensberater Ausbildung
Bad Meinberg, 16.–23.8.24
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 758€ pro Person für 7 Übernachtungen



Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Bad Meinberg, 8.–13.9.24
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (vom Aspekt deines Mantras).
Ab 488€ pro Person für 5 Übernachtungen

YOGA

MEIN LEBEN IN YOGAHALTUNGEN

ODER

In welchem „Feld“ verkörpern wir uns?



yogalini.de

von Verena Kamphausen

Wenn wir uns durch unseren ganz gewöhnlichen Alltag bewegen, dann kann es passieren, dass wir, anstatt uns selbst frei auszudrücken, eigentlich eine Art Kopie von uns selbst beleben. Vielleicht ohne dass wir es überhaupt bemerken, weil diese Kopie IN UNS SELBST auftaucht.

EIN NATÜRLICHES UND EIN KÜNSTLICHES ICH – ZWEI FREQUENZFELDER IN UNS SELBST

Seit meiner Kindheit erforsche ich die Art und Weise meines eigenen Auftauchens. Dabei wurde immer offensichtlicher, dass unser aller Realität aus zwei komplett unterschiedlichen Frequenzfeldern besteht. Ähnlich wie bei diesen „Kippbildern", auf denen man entweder eine junge oder eine alte Frau erkennen kann, je nachdem mit welchem Fokus man auf das Bild schaut.

Die Kopie von der ich spreche, ist eine Art „falsches" oder „künstliches" ICH. Es besteht aus unseren VOR-Stellungen.

Aus all dem, was sich wie ein festes Bild VOR das gestellt hat, was sich ursprünglich fließend bewegt und natürlich verbunden ist - Unsere Natur, reine Lebendigkeit. Eine Qualität, die wir nicht nur als Idee sind, als Konzept oder als weit entferntes Ziel, sondern eine Qualität, die wir wirklich und real verkörpert beleben können. **Hier und Jetzt!**

Beide Bilder sind potentiell vorhanden und doch können wir auf Dauer nicht ständig hin- und herspringen. Wenn wir körperlich eine Haltung zum Leben einnehmen, müssen wir uns – zumindest für diesen einen lebendigen Augenblick – entscheiden:

In welchem Feld wollen wir auftauchen? - Was wollen wir verkörpern? - Unsere künstlichen Vorstellungen von uns selbst? - Wollen wir die Welt durch die künstliche Brille, die künstliche Selbst-Zensur betrachten? - Von hier aus unsere Schlussfolgerungen ziehen? - Oder wollen wir dem Leben aus unserer ursprünglichen Reinheit und natürlichen Verbundenheit heraus antworten?

DEM LEBEN SEINE URSPRÜNGLICHE REINHEIT UND VERBUNDENHEIT ZURÜCKGEBEN

Das wirklich Interessante an diesen Fragen ist, was alles in den Bereich der Bilder und VOR-Stellungen fällt. Denn auch im spirituellen Bereich existieren Unmengen an Bildern, die alle nicht falsch sind und doch irritieren sie uns, doch lenken sie uns ab und verhindern – zumindest scheinbar – den Ausdruck unseres natürlich verbundenen, fließenden Wesens. Natürlich macht es keinen Sinn zu leugnen, dass wir uns von Bildern, die in uns selbst auftauchen, angezogen fühlen, dass wir uns getriggert fühlen oder dass wir uns wünschen, irgendetwas wäre anders als es momentan ist. Es macht aber ebenso keinen Sinn, sich Vorwürfe zu machen, dass eben nicht alles so ist, wie es (ursprünglich) sein sollte.

Jeder Versuch, das, was ist, KÜNSTLICH zu verändern, entspringt dem künstlichen Feld, aus dem auch unsere künstlichen Beurteilungen stammen. Während gleichzeitig, wie bei dem Kippbild, unsere ursprüngliche Verbundenheit und nicht unsere VOR-Stellung von Verbundenheit im lebendigen Feld vollkommen aktiv ist. In diesem ursprünglichen Feld klären wir alle Dinge aufgrund unseres natürlichen Fließens. Hier sind wir einfach wir selbst. Wir sagen, was es zu sagen gibt und fühlen, was es zu fühlen gibt. Wir handeln, wir machen „Fehler" und wir lernen. Aber nicht irritiert durch künstliche Bilder und eine eigentlich künstliche Selbstzensur, sondern aufgrund unserer ursprünglichen Reinheit. Diese hat nichts gemeinsam mit der künstlichen Vorstellung von Reinheit.

DAS NATÜRLICHE FLIESSEN SPÜLT ALLES KÜNSTLICHE HINWEG

Mit meiner Pubertät, während meines Pädagogik- und Philosophiestudiums und nach meiner Yogalehrerausbildung (2001) habe ich mich selbst immer wieder verfangen in künstlichen Bildern.

Und doch konnte sich letztendlich keines halten. Immer wieder hat das natürliche Fließen alles Künstliche weggespült und immer wieder war es die ursprüngliche Verbundenheit, die aus mir selbst heraus alles geklärt und natürlich sortiert hat. Das ist es, was wir sind!

Ich habe ein Buch dazu geschrieben. Über meinen Alltag als alleinerziehende Mutter, als Tochter, als Yogalehrerin, als Freundin, als Geliebte. Ich beschreibe in diesem Buch wie sich die beiden komplett unterschiedlichen Felder in unserer Realität äußern und darüber wie wir Yogapositionen nutzen können, um eine Erfahrung unabhängig von der künstlichen Stimme in unserem Kopf zumachen. Du findest dort weder eine neue Theorie, noch eine alte Tradition beschrieben. Ich schreibe nicht linear. Das ermöglicht dir, trotz der Bilder, die in dir auftauchen werden, aus deiner eigenen Verbundenheit heraus, deine Antworten zu finden. Diese Antworten sind keine festen Antworten. Es ist ein spontanes, verkörpertes, natürlich verbundenes Antworten auf diesen lebendigen Augenblick. ●



Verena Kamphausen
Diplom-Pädagogin, Yogalehrerin, Mama, Yogini und Erforscherin und Genießerin in jedem lebendigen Moment. Ich LIEBE Yoga und es begleitet mich schon seit vielen Jahren. Raus aus dem Kopf, rein in DIESEN Moment. Das ist die Essenz von Yoga. Gerne unterstütze ich dich darin, diesen Schatz auch für dich zu entdecken in "offenen Yogastunden" oder "individueller Einzelarbeit".

Du erhältst mein Buch im Buchhandel und auf meiner Website: **yogalini.de**
Books of Demand, 328 Seiten,
ISBN-13: 9783754339619, 23,- Euro.

REFLEXION ZUM PFLUG

Aus dem Buch „Geheimnis Hatha Yoga"
von Swami Sivananda Radha



So wie der Boden jedes Jahr gepflügt werden muss, damit er locker bleibt und gut belüftet wird, so muss auch der Boden unseres Geistes immer wieder umgepflügt werden, damit er offen und aufnahmefähig bleibt.

Als noch von Hand gepflügt wurde, brauchten die Menschen einen festen Griff und starke Muskeln, um die Erde aufzubrechen und sie für das Düngen und die Aussaat vorzubereiten, damit Nahrung für den Menschen gedeihen konnte.

Das Pflügen des Bodens ist ein ziemlich heftiger, ja sogar gewalttätiger Akt, der die Kruste aufbrechen soll, die sich gebildet hat, um die darunterliegende Erde zu schützen. Auch die Ernte der Früchte, die aus dem Schoß der Erde wachsen, ist, wie die Geburt eines Kindes aus dem Leib der Mutter, ein recht gewaltsamer Vorgang. In indigenen Völkern Nordamerikas und auch in anderen nomadischen Völkern wird das Pflügen als Verletzung des Körpers von Mutter Erde angesehen.

Wahre Hingabe erfordert das Überwinden des Selbst

Selbst die Hingabe ist nicht ohne ein bestimmtes Maß an Gewaltsamkeit möglich, denn am Anfang steht zumeist das Opfer, der Verzicht auf die eigenen Wünsche. Die Überwindung des Selbst und des Eigenwillens stellt immer einen Akt der Gewalt dar. Die Reibung zwischen zwei Gegensätzen ist die Grundlage der Kontinuität des Lebens.

Beim Ausführen von *Halāsana* (der Pflug) überlege: „Welchen Bereich meines Lebens muss ich pflügen? Welche harten Brocken muss ich aufbrechen? Was will ich auf meinem Boden pflanzen? Was möchte ich wirklich tun? Während ich die Beine über den Kopf strecke, fühle ich mich zwar eingeengt, aber gleichzeitig auch sicher. Engt mich die Sicherheit meines Lebens ein?“

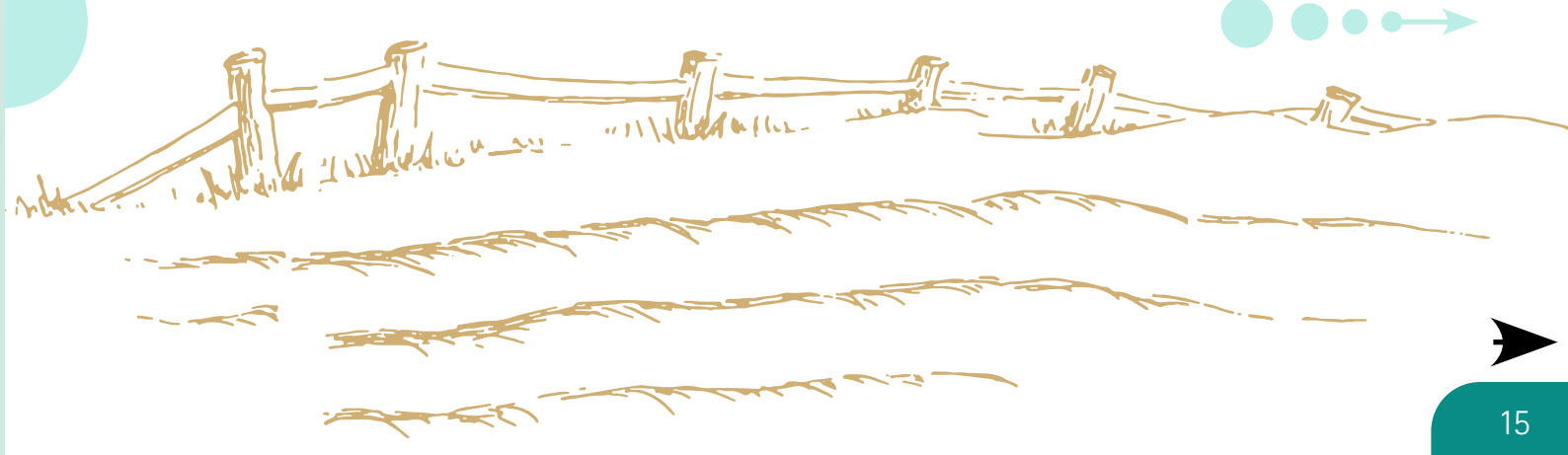
In der *Bhagavad-Gītā* (wichtige heilige Schrift des Yoga) heißt es, dass wir auf die Früchte unserer Mühe verzichten und sie dem Göttlichen weihen sollen. Am schwersten fällt uns ein solcher Verzicht wahrscheinlich, wenn diese Früchte Anerkennung, Ruhm oder Reichtum heißen. Wir könnten auch davon sprechen, den Boden des Lebens zu pflügen und ihn vorzubereiten für die Aufnahme des Samenkorns der göttlichen Erkenntnis. Die Frucht der eigenen Weiterentwicklung, die sich durch die Selbsterforschung herausbildet, wird automatisch zum Nährboden für weiteres Wachstum.

Wie umgehen mit unheilsamen Unkraut im Geist?

Selbst wenn wir nichts anderes als das Samenkorn der Einsicht und des Verstehens säen wollten, muss der Boden zuvor gepflügt werden. Das Unkraut – Vorstellungen, die fest verwurzelt sind. Das Samenkorn der Einsicht kann sich nur dort entwickeln, wo der fruchtbare Boden aufnahmebereit ist und die beste Nahrung bietet. Zugleich ist auch das Unterscheidungsvermögen gefordert, gute und heilsame Gedanken vom Unkraut der Selbstüberschätzung und der Angst zu trennen, die ebenfalls neues Wachstum verdrängen. Das Unterscheidungsvermögen lässt uns erkennen, was wahre Inspiration ist und was sich immer noch auf dem Boden des Eigenwillens entwickelt.

Beim Pflügen des Bodens muss der Pflug fest und sicher in den Händen gehalten werden, damit die Erdschollen gewendet werden können. Dadurch entstehen tiefe Furchen und Einschnitte; die Erde wird aufgelockert. So wie der Boden jedes Jahr gepflügt werden muss, damit er locker bleibt und gut belüftet wird, so muss auch der Boden unseres Geistes immer wieder umgepflügt werden, damit er offen und aufnahmefähig bleibt.

Wenn wir vorgefasste Meinungen aus unserem Denken entnehmen könnten, hätten wir nicht länger mit Einstellungen zu kämpfen, die uns gute Dienste leisteten, solange es darum ging, in dieser Welt zu überleben. Nun aber, da wir den Samen der göttlichen Inspiration empfangen haben, wollen wir uns nicht mehr mit tiefen Wurzeln hartnäckig an die Erde klammern. Vielleicht sind wir schon bereit, wie die Orchideen zu wachsen, die sich nur von Luft und Wasser ernähren. Sie entwickeln zwar genügend Wurzeln, um sich an einer Oberfläche, etwa an einem Baum, festzuhalten, aber sie leben nicht von diesem Baum. Dabei bringen sie zarte Blüten von unbeschreiblicher Schönheit hervor. Auch die Inspiration braucht Raum und Freiheit, um aufzublühen.



Das Beseitigen von Hindernissen im Geist

Der Prozess des Keimens und Aufblühens scheint schmerzhaft, weil in unserem Geist erst Hindernisse aus dem Weg geräumt werden müssen. Das ist eine Aufgabe, die jeder Mensch selbst erledigen muss, trotz seiner Zuwendung zu einer bestimmten Lehre oder seiner Hingabe an einen Guru (spiritueller Lehrer, auch Fahrzeug auf dem Weg). So wie die Erde durch die Furchen zerteilt wird, fühlen vielleicht auch wir uns manchmal zerrissen, innerlich gespalten, getrennt in ein physisches und ein spirituelles Selbst. Es ist klug, in solchen Augenblicken daran zu denken: Genau wie die Erde unterhalb der gezogenen Furchen noch immer ein Ganzes ist, so sind auf einer tieferen Ebene auch die beiden Teile unseres Selbst noch immer miteinander vereint.



Während wir die eigene Entwicklung beobachten und die spirituelle Saat aufgeht, können alte Wünsche und Begierden wiederauftauchen, manchmal mit größerer Kraft als je zuvor. Da wir jenen Wildwuchs vermeiden wollen, müssen wir diese Kräfte zähmen und die Energie solcher Emotionen, die nichts weiter sind als Hemmungslosigkeit und Genusssucht, nutzbar machen und auf die Entwicklung der Saat lenken.

Der Pflug muss immer in Ordnung und funktionsfähig gehalten werden. Beim Menschen ist das Unterscheidungsvermögen die Pflugschar, die stets geschärft werden muss. Kein Bauer würde sein Land bei Nacht pflügen. Auch wir müssen im Licht der Erkenntnis an unserem Geist und unseren Emotionen arbeiten. Das Ergebnis der geleisteten Arbeit muss von Zeit zu Zeit überprüft werden, um sicherzugehen, dass die nötige Sorgfalt aufgewandt wurde. Zu viel Feuchtigkeit – zu viele Emotionen, zu viele Tränen – machen das Pflügen unmöglich.

So wie wir unseren Körper durch das Üben der *Āsanas* schulen, müssen wir auch unsere Emotionen, unser Denken, unsere Phantasie und unser Verhalten anderen gegenüber ständig weiterentwickeln. Eine sorgfältige Beobachtung unserer Träume kann sehr hilfreich sein, denn im Traum wird sichtbar, was sich noch tief im Boden unseres Unbewussten befindet.

Es kann leicht passieren, dass wir nach dem ersten Versuch mit der Pflughaltung zu optimistisch werden. Aber nur wiederholte Bemühungen können die unsichtbaren Hindernisse zutage fördern. Wir können Emotionen nicht aushungern, aber wir können sie so lenken, dass sie durch das Gefühl der Verehrung oder Ehrfurcht in zuträglicher Form Ausdruck finden.

Die Beziehung zwischen Ackerbau und Religion hat Tradition

In China, Ägypten und Peru segnete der König die Arbeit der Bauern und verlieh ihnen dadurch ein gewisses Ansehen, indem er stets als erster den Pflug in die Hand nahm. Im Altertum bestand zumeist eine enge Beziehung zwischen dem Ackerbau und der Religion. Es wurden verschiedene Götter und Göttinnen beschworen und verehrt, um eine gute Ernte zu erhalten, die für das Überleben eines Volkes so wichtig war.

Es überrascht nicht, dass Buddha, der aus einem kleinen Königreich im Norden Indiens stammte, das von der Landwirtschaft lebte und wo Grundbesitz und Vieh den Reichtum ausmachten, sehr oft Symbole und Metaphern aus der Natur benutzte, um seinen Schülern wichtige spirituelle Grundsätze zu vermitteln. In einem Gleichnis sagte Buddha: „Der Glaube ist der Samen; gute Taten sind der Regen, der ihn fruchtbar macht; Weisheit und Sanftmut übernehmen die Rolle des Pfluges.“ Er sagte auch: „Der Geist stellt die Zügel dar und der Fleiß ist der geduldige Ochse (Kuh).“ Es besteht eine gewisse Ähnlichkeit zwischen dem Gleichnis Buddhas und dem vorchristlichen Bild vom „Joch der Weisheit“: „Beuge den Nacken unter das Joch, auf dass deine Seele die Weisung empfange: Sie ist nur schwer zu finden ... Tu deine Arbeit beizeiten, und wenn er die Zeit für gekommen hält, wirst du deinen Lohn erhalten.“



Es gibt in den Überlieferungen des Ostens viele Geschichten, in denen der Pflug als ein Werkzeug zur Enthüllung verborgener Schätze gesehen wird. Eine solche Geschichte findet sich im *Rāmāyana* (altindischer Epos zum Lebensweg Ramas) Als Janaka, ein König, der sich den Grundsätzen und Praktiken des *Karma-Yoga* (uneigennütziges Handeln) verschrieben hatte, den Boden eines heiligen Feldes pflügte, fand er in einer Ackerfurche ein wunderschönes kleines Mädchen. Er nahm das Mädchen als seine Tochter an und nannte sie Sītā. Sie wurde später die Gattin Rāmas.

Der Pflug als Werkzeug der Weisheit spielte auch im Leben des Milarepa eine Rolle. Milarepa ist ein tibetanischer *Yogī* (Yogaübende), der die Selbstverwirklichung in einem einzigen Leben erreichte, indem er seinen Geist durch harte Arbeit, Ausdauer und strenge spirituelle Übungen zu beherrschen lernte. Sein Guru sagte über ihn: „Da du allen *Chhang* (tib. alkoholisches Getränk) austrankst und das ganze Feld pflügtest, wusste ich gleich, dass du ein würdiger Schüler wärest und alle geistigen Wahrheiten, die ich zu geben hatte, aufnehmen würdest."

Als Milarepa wegen seines geringen Fortschritts sehr entmutigt war, hatte er einen Traum, der in Tibet's Great Yogī Milarepa beschrieben wird: „Ich war damit beschäftigt, ein sehr steifes und verhärtetes Stück Land zu pflügen, das sich all meinen Bemühungen widersetzte; daran zweifelnd, es überhaupt pflügen zu können, dachte ich daran, das Pflügen aufzugeben. Daraufhin erschien mein geliebter *Guru Marpa* (großer buddh. Meister) im Himmel und ermahnte mich mit den Worten: 'Sohn, setze deine ganze Kraft ein und pflüge beharrlich weiter; du wirst sicher Erfolg haben, trotz der Härte des Bodens.' Daraufhin führte Marpa selbst die Männer an; der Boden ließ sich recht leicht pflügen und das Feld brachte eine reiche Ernte ein."



Das Feld ist *Dharma* (Rechtschaffenheit); das Unkraut ist das Anklammern an unser weltliches Dasein; der Pflug ist der Weg zur Weisheit, das Werkzeug zu Aussaat und Ernte unvergänglicher Früchte. Wäre Reinheit ein Samenkorn, das man säen könnte, und würde man alle Mühe und Aufmerksamkeit auf diese Aufgabe konzentrieren, dann müssten wir bei der Ernte nur noch einen kleinen Schritt vom *Nirvāna* (Befreiung, Ziel der spirituellen Praxis) entfernt sein. Das Alte muss zerstört werden, ehe das Neue kommen kann. Das alte Ego, alle alten Aspekte der Persönlichkeit, die laut nach Aufmerksamkeit verlangen und Hindernisse bilden, müssen zerstört werden, um Raum für die neue Entwicklung zu schaffen. Die harte Kruste aus Geiz, Rachegefühlen, Unbarmherzigkeit und Taubheit muss aufgebrochen werden, damit die Saat des Verstehens und des Mitleids ausgebracht werden kann. Erst dann wird man sich der Frucht des wahren Selbst, eines von Liebe und Hingabe erfüllten Herzens und eines der göttlichen Weisheit geöffneten Geistes erfreuen. ●

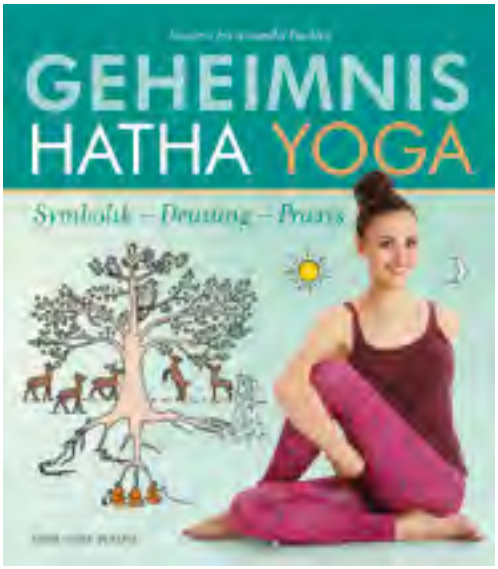
Neugierig geworden auf eine tiefe Praxis mit dem Pflug?

Auf den Seiten 34-35 findest du
eine herausnehmbare Übungsanleitung
Viel Freude damit!

Geheimnis Hatha Yoga von Swami Sivananda Radha

Erschienen im Yoga Vidya Verlag
Softcover Buch mit 247 Seiten und Umschlagcover

ISBN 978-3-943376-46-3
Preis 19,90 €



von Kamala Schramm

Liebe Verbandsmitglieder, Unterrichtende und Therapeut:innen

11 Millionen Menschen regelmäßig auf der Yogamatte Yoga so beliebt & heterogen wie nie

EINE ERFREULICHE ENTWICKLUNG

Mitglied im BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Die Anzahl der Yogapraktizierenden hat sich in den letzten 10 Jahren vervierfacht.
Es praktizieren mehr Männer, junge Erwachsene und Paare mit Kindern. Im vergangenen Jahr haben wir vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer:innen ermittelt, wie viele Menschen aktuell in Deutschland Yoga praktizieren, warum sie praktizieren, welche Stile beliebt sind und noch vieles mehr. Das erfreulichste Ergebnis ist, dass sich die Anzahl der Yogapraktizierenden in den letzten 10 Jahren vervierfacht hat.

Während 2014
nur 3 % der Deutschen Yoga praktizierten,
waren es im letzten Jahr 13 %.
Das entspricht 11 Mio. Menschen.

Doch spannend ist nicht nur der starke Zuwachs der Community. Ein Blick auf die soziodemografischen und -ökonomischen Faktoren zeigt, die Yoga-Welt hat sich für Personengruppen geöffnet, die bisher unterrepräsentiert waren. Während sich früher in Deutschland vor allem alleinstehende Frauen mit einem überdurchschnittlich hohen Gehalt von Yoga angesprochen fühlten, haben mittlerweile auch Männer die Vorteile einer Yogapraxis erkannt. So gaben 10 % der befragten Männer an regelmäßig Yoga zu praktizieren – das entspricht 4,6 Mio. Männer. Bei einer Befragung im Jahr 2018 waren es gerade mal 0,6 Mio.



Doch nicht nur Männer fühlen sich stärker von Yoga angesprochen. In der Betrachtung nach Lebensphasen fällt eine deutliche Zunahme des Interesses auf. Während zum Beispiel im Jahr 2014 nur 2 % der Befragten in der Lebensphase „junge Erwachsene“ (Altersspanne 18 bis 24 Jahre) angaben Yoga zu praktizieren, ist dieser Anteil 2023 auf 20 % angestiegen. Bei Paaren mit Kindern (Altersspanne 25 bis 49 Jahre) ist der Anteil von 3 % (2014) auf 29 % (2023) gestiegen, und auch bei Älteren ab 50 Jahren (Jungsenioren) hat sich der Anteil der Praktizierenden von 3 % (2014) auf 6 % (2023) erhöht.



Vor allem junge Menschen haben Yoga für sich entdeckt und praktizieren sehr intensiv. In der Altersklasse 18 bis 29 Jahre gaben 22 % der Befragten an, dass sie regelmäßig auf die Matte gehen. Davon praktizieren 62 % mindestens drei bis vier Mal in der Woche. Für sie ist Yoga einerseits die Möglichkeit sich sportlich zu betätigen, weshalb die beliebtesten Yoga-Stile in dieser Altersklasse Ashtanga sowie Vinyasa Flow/Power Yoga sind. Andererseits streben 28 % der Befragten dieser Altersklasse nach spiritueller Entwicklung. Deutlich stärker als bspw. in der Altersklasse 70 bis 74 – hier streben 12 % nach spiritueller Entwicklung.



Unterschiedliche Yogastile und Trends werden bevorzugt Die bevorzugten Yoga -Stile und Trends zeigen, dass unterschiedliche Personengruppen verschiedene Bedürfnisse an eine Yogapraxis haben. Die Wahl der Yogapraxis ist auch davon abhängig wie Yoga verstanden wird. Während junge Menschen in Yoga eher einen sportlichen Aspekt sehen, betrachten Menschen ab 50 Yoga hauptsächlich als eine Möglichkeit sich zu entspannen sowie Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Somit ist bspw. in der Lebensphase „Ruhestand“ (Altersspanne 65 bis 74 Jahre) Yin & Restorative Yoga am beliebtesten. Die meisten Befragten (36 %) praktizieren ein bis zwei Mal in der Woche.



Besonders beliebt sind generationenübergreifend kurze Einheiten von 30 bis 60 Minuten. Bedingt durch die Pandemie praktizieren allerdings 86 % der Befragten vorwiegend zuhause. Hier wird bevorzugt mithilfe von virtuellen Kanälen wie YouTube, Apps oder Online Yoga-Studios geübt. Doch Yoga-Studios sind nicht unbeliebt! Knapp 20 % der Befragten in der Altersklasse 30 bis 39 Jahre gehen auch ins Studio, und 34 % der Befragten, die gerne mit Yoga anfangen würden, wünschen sich ein Studio in ihrer Nähe.



Die Hauptgründe um mit der Yogapraxis zu beginnen ist der Wunsch ein körperliches Leiden, wie z. B. Rückenschmerzen, zu verbessern und eine widerstandsfähige Psyche zu erlangen. Die Hoffnung auf ganzheitliches Wohlbefinden wird auch tatsächlich nicht enttäuscht: So fühlten sich 77 % der Personen, die Yoga täglich praktizieren, gesünder und schätzten ihren Gesundheitszustand als eher sehr gut ein. ●

Wenn dich weitere Ergebnisse aus der Studie interessieren, dann lade dir die komplette Studie gerne unter diesem Link herunter:

yoga-vidya.de/StudieYogainDeutschland2023

Weitere Infos zur wissenschaftlichen Arbeit bei Yoga Vidya findest du unter diesem Link:

yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/wissenschaftliche-arbeit-im-byv



Kamala Schramm
Kamala ist Nachhaltigkeitswissenschaftlerin (M.Sc.), Yogalehrerin (BYV) und Achtsamkeitstrainerin (BYVG). Ihr großes Interesse liegt darin alles in Systemen zu sehen und zu verstehen. Auf der Suche nach Antworten zu spirituellen Fragen kam sie so während eines längeren Aufenthalts in Indien zum Sivananda Yoga. Seitdem ist sie eine begeisterte Anhängerin des ganzheitlichen Yogastils. Sie betreut im Berufsverband die Yoga- und Achtsamkeitsforschung und den Innovationspreis.

Übungsanleitung Brahmari

Du liebst Pranayam

und kannst dir deinen Tag ohne Atemübungen nicht mehr vorstellen?

von Rukmini Keilbar

Morgens 3 Runden *Kapalabhati* (Schnellatmung), 20 Minuten *Anuloma Viloma* (Wechselatmung) und 1-3 Runden *Bhastrika* (Blasebalg) und schon hast du viel mehr *Prana* (Lebensenergie) für deinen Alltag.

Wenn du spürst, dass du deine Praxis etwas verändern oder erweitern willst, dann probiere es doch mal mit *Brahmari* (der Biene).

Brahmari ist eine der *Pranayamas* (Atemübungen) aus dem Kundalini Yoga.

Pranayama allgemein kann:

- Deine Lebensenergie erhöhen
- Deine Gesundheit stärken
- Dir größere Konzentrationskraft schenken
- Dir helfen Dinge in deinem Alltag effektiver zu erledigen
- Besser zu meditieren
- Schneller in höhere Bewusstseinsebenen zu kommen

Brahmari im Besonderen schenkt dir Freude und Liebe im Herzen.

Pranayama und Kundalini Yoga sind sehr praktische Übungswege. Du brauchst nichts zu glauben, sondern es einfach nur auszuprobieren und die Wirkung zu erfahren.

Für Freude im Herzen

Übungsanleitung Brahmari

- Sitze gerade und aufrecht.
- Atme mit einem Schnarchklang ein.
- Halte kurz die Luft an.
- Atme mit einem Summton wieder aus.
- Konzentriere dich dabei auf das Anahata Chakra (Herz-Chakra)

Wiederhole diese Übung einige Minuten lang.



Na, musst du schon lächeln?

Spürst du, wie deine depressive Stimmung verfliegt? Du kannst beim Ausatmen auch die Tonhöhe verändern und so tief Brummen wie männliche Drohnen oder ganz hoch summen wie weibliche Bienen. Lass so das Konzert eines ganzen Bienenschwarms erklingen.

Rukmini Keilbar
Pranayamabeigesterte Yoga- und Meditationslehrerin, Ayurveda Masseurin und Sevaka bei Yoga Vidya Bad Meinberg seit 2004.

Verbunden sein



von Kamala Lubina

Yoga Vidya ist meine spirituelle Familie geworden, mein spirituelles Zuhause. Dank Yoga Vidya darf ich wachsen und wunderbare Erfahrungen machen.

Eigentlich wollte ich nie Yogalehrerin werden. Ich wollte nicht einmal Hatha Yoga (körperorientiertes Yoga) praktizieren. Ich war zwar spirituell interessiert und meine Verbindung zum Gott begleitete mich seit meiner frühesten Kindheit aber ich dachte immer, Yoga sei zu spießig.

Aber ich wollte gerne meditieren lernen, da ich gehört hatte, Meditation bringt den Geist zur Ruhe. Außerdem befand ich mich gerade in einer persönlichen Lebenskrise. Also setzte ich mich vor den Computer und googelte. Meine Suche brachte mich nach Südspanien. Dort angekommen las ich erst das Tagesprogramm und überall stand: Yoga und Meditation. Ich habe gefragt, ob ich nicht nur meditieren kann, ich mochte ja kein Yoga machen. Man war darüber sehr erstaunt und empfahl mir, geh doch in die Stunde rein, du wirst schon sehen. Und was soll ich sagen, es war Liebe auf den ersten Blick. Und da saß ich und spürte endlich die Verbindung zu Gott. Das, was ich schon immer gesucht hatte. In der Religion, in der ich erzogen wurde und in den anderen Religionen, die ich kennengelernt hatte auf meiner Suche nach Gott.

Diese Woche hat mich sehr bereichert, auch dank meiner ersten Yogalehrerin dort, Shridevi, die bei Yoga Vidya ausgebildet wurde und auch viele Jahre im Ashram Bad Meinberg gelebt hatte. Ich habe an allen Yogastunden teilgenommen. Manchmal war ich alleine, denn die meisten Teilnehmer:innen wollten am Nachmittag am Meer bleiben. Ich saß also mit Shridevi im Yogaraum und sie hat mir über die Philosophie erzählt. Ich war fasziniert. Bei meiner Abreise sagte sie sogar, werde doch Yogalehrerin!

Wieder zu Hause im Allgäu angekommen, habe ich nach einem passenden Yogakurs gesucht. Dann hat sich ziemlich schnell einiges verändert in meinem Leben. Ich habe meinen Lebenspartner, meinen Mann, kennengelernt und mit ihm bin ich ein halbes Jahr später wieder zu Shridevi nach Südspanien geflogen. Nach dieser Woche war es klar, ich werde Yogalehrerin. Shridevi sagte mir, ich soll gut recherchieren und mir überlegen, welche Ausbildung zu mir persönlich am besten passt. Das habe ich auch getan und ich bin immer wieder auf Yoga Vidya gekommen.

Das ist jetzt über 16 Jahre her und so begann ich meine Ausbildung 2008 in Bad Meinberg bei Shivakami. Dort, im Ashram angekommen war es für mich, wie zu Hause angekommen. Ich habe mich sofort verbunden gefühlt mit den ganzen *Murtis* (heilige Statue), mit dem Räucherstäbchengeruch und mit der besonderen Atmosphäre. Ich nahm begeistert an vielen Zeremonien teil. Es hat mich an meine Kindheit erinnert, denn ich war lange und gerne Ministrantin in meiner Heimatstadt.

Der *Satsang* (Gebet und Mantra-Singen) berührte mich tief und das *Mantra* Singen (Gebetsformel, Klangenergie) weckte in mir viele musikalische Ambitionen, zumal ich in meiner Kindheit durch meine Musikerin-Mutter eine intensive musikalische Ausbildung genoss. So spiele ich mittlerweile neben meinem ersten Instrument Cello, auch das Harmonium und die kleine Ukulele. Mit letzterem gebe ich sogar Seminare – „Yoga und Ukulele spielen lernen“.
Nach meiner Grundausbildung fing ich sofort mit dem Unterrichten an und aus einem Abendkurs wurden sehr schnell mehrere Kurse pro Woche, neben meinem stressigen Betriebswirtin Job im Vertrieb. Aber jedes Mal, wenn ich mich auf mein Yogakissen setzte und die Stunde begann, fühlte ich, wie jede Anspannung von mir wich.

Wie der Allgäu Ashram zu mir kam



Mit Yoga Vidya fühlte ich mich weiterhin sehr verbunden und ich wollte mich weiterbilden. Die Aufenthalte im Ashram und die Weiterbildungen waren immer wunderschön. Etwas später, ich machte gerade eine Intensiv Weiterbildung im Westerwald und im *Satsang* sagte die damalige Ashramleiterin, Padmakshi, dass jetzt intensiv nach einem Platz in den Bergen gesucht wird. Ich sprang sofort auf und ging zu ihr, um mehr zu erfahren. Sie wusste natürlich noch nichts aber ab da hatte ich intensive Träume aber auch Befürchtungen, dass der nächste Ashram weiter weg von mir entstehen könnte, obwohl ich in den Bergen im Allgäu wohne.

Und dann, Anfang 2013 habe ich durch einen befreundeten Yogalehrer eine Nachricht von Shivakami bekommen, dass sie und ein paar andere Sevakas nach Maria Rain in Nesselwang kommen, was 20 km von mir entfernt liegt! Und ob auch wir kommen möchten. Ich habe meinen kleinen Sohn eingepackt, der damals 1 Jahr alt war und wir waren zur Stelle. Welche Freude für mich. Der Ashram ist fast direkt vor meiner Haustür entstanden!

Zu dieser Zeit war ich schon Seminarleiterin in Bad Meinberg und an der Nordsee – auch das passierte zufällig, aber dazu vielleicht ein anderes Mal mehr – und so habe ich natürlich auch im Allgäu angefangen, Seminare anzuleiten.

Aber erstmal war ich sehr glücklich, für mein eigenes *Sadhana* (Yogapraxis) so einen wunderbaren Ort gefunden zu haben und das ganz in meiner Nähe. Der Allgäu Ashram ist ein magischer Ort und viele Menschen spüren das. Nach jedem Seminar gibt es zahlreiche Rückmeldungen, dass er ein Zufluchtsort und Kraftort für die Menschen ist. Ich bin sehr dankbar, dass alles sich so leicht und wunderbar gefügt hat. Viele tiefe Freundschaften sind entstanden und ich bin sehr gern ein Teil dieser Gemeinschaft. Jedes Mal, wenn ich im Allgäu Ashram bin, geht mir das Herz auf. Mein Sohn ist hier aufgewachsen und geht sehr gern mit mir auf die Bühne. Aber auch in den anderen Ashrams, wie in Bad Meinberg oder an der Nordsee haben wir als Familie jedes Mal wunderschöne Erfahrungen und Erlebnisse, sowie wundervolle Begegnungen.

Seit Anfang 2019 führte ich mein eigenes Yogastudio in Kempten, das Kamala Yoga Studio.
Wir haben Mitte Oktober 2023 neue Räume in der Kemptener Altstadt bezogen – in einem historischen und denkmalgeschützten Gebäude - und dürfen uns seitdem Yoga Vidya Kempten nennen. Und somit schließt sich der Kreis. Es ist nämlich, wie ein Heimkommen für mich, denn ich bin seit Beginn meines Yogaweges mit der Tradition von Swami Sivananda verbunden. So war es für mich selbstverständlich, dass ich diese Tradition weiterführen möchte und auch in meinem Studio noch mehr sichtbar und spürbar machen möchte.

Wir hatten wunderbare Zeremonien - *Pujas* (Verehrungsritual) gleich zum Anfang, eine Eröffnungspuja mit Karuna Mayi und Jagadishvari aus dem Allgäu Ashram und auch eine Lakshmi Puja mit Sitaram. Umso schöner, dass ich mit all diesen 3 Seelen schon seit längerem so verbunden bin. Die Energie im neuen Center ist so intensiv spürbar und das bestätigen uns auch unsere Teilnehmer:innen. Auch viele neue *Yoginis* und *Yogis* (Yogapraktizierende) haben seitdem ihren Weg zu uns gefunden.

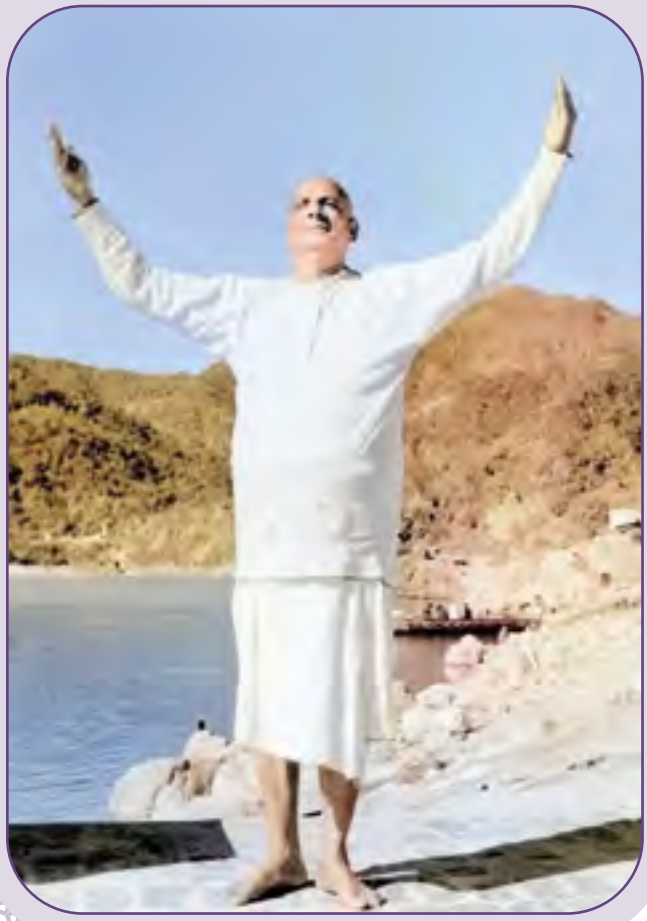


Meine eigene Lebensgeschichte zeigte mir und zeigt mir immer wieder, wenn man mit offenem Geist und Augen durch das Leben geht und nicht an seinen Vorstellungen festhält, kann etwas Wunderbares entstehen. Ich stelle mir das immer wieder bildlich vor, dass ich in den Fluss meines Lebens springe und mich tragen lasse. Denn Gott trägt mich und so ist alles in bester Ordnung.
Und nicht letztlich auch deswegen unterrichte ich Yoga im Fluss des Lebens – Yoga für alle Altersklassen. ●

Yoga Vidya ist meine spirituelle Familie geworden, mein spirituelles Zuhause.

Dank Yoga Vidya darf ich wachsen und wunderbare Erfahrungen machen. Denn auch wenn ich die Unterrichtende bin, lerne ich jedes Mal so viel dazu. Ich bin also auch Schüler auf meinem Weg. Danke an Sukadev für diese Möglichkeit und danke für dein großartiges Lebenswerk. Und danke an alle lieben Seelen bei Yoga Vidya, die sich unermüdlich darum bemühen, diese Welt ein bisschen besser zu machen.

Und natürlich danke an Swami Sivananda, dass er das alles entstehen ließ!





Kamala Lubina
Kamala ist seit 2011 Seminarleiterin bei Yoga Vidya und seit 2023 Leiterin des Yoga Vidya Kooperationscenter in Kempten. Sie ist Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Yogatherapeutin i.A. und Dipl.- Betriebswirtin (FH). „Yoga kann jeder praktizieren - unabhängig vom Alter - und als Wohltat erfahren." Sie unterrichtet in ihrem Center Yoga im Fluss des Lebens für alle Altersklassen - angefangen bei Babys mit ihren Mamas bis zum fortgeschrittenen Alter. Sie ist leidenschaftliche Bhakti-Yogini und gestaltet ihre Yogastunden auch gerne musikalisch. Ihre Yogastunden sind abwechslungsreich und ohne Leistungsdruck, authentisch und einfühlsam.

Seminare ohne Leistungsdruck mit Kamala Lubina



Yoga und Ukulele spielen lernen
Allgäu, 27.9.–29.9.2024
Die kleine Ukulele (übersetzt: hüpfender Floh) erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Lerne das Instrument zu spielen und Mantras mit Akkorden zu begleiten. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse. Wenn vorhanden, bitte eigene Ukulele mitbringen, ansonsten kann ein Leihinstrument gestellt werden.
Ab 235 € für 2 Übernachtungen.



Vin & Yin mit Kamala und Jagadishvari Dörrer
Allgäu, 2.6.–7.6.24
Verbinde Aktivität (Vinyasa Flow) und Passivität (Yin Yoga). Erlebe so die tiefe ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die wundervolle Kombination dieser Yogastile hilft, dein Inneres zu stärken und dein wahres Selbst in allen Facetten wahrzunehmen. Finde deine innere Stärke und innere Ruhe – begegne dir selbst.
Ab 512 € für 5 Übernachtungen



Asana intensiv und exakt - Vertiefe deine Körperwahrnehmung
Allgäu, 7.7.–12.7.24
Du lernst spielerisch Asanas aus den 84 Grundstellungen näher kennen und praktizierst intensiv und exakt auch mit Hilfestellungen. Wir wandeln die Stellungen nach Bedarf ab und machen vorbereitende mobilisierende Übungen. Praxisseminar nicht nur für Fortgeschrittene, sondern alle, die über das Anfängerlevel hinaus sind und ihre Praxis vertiefen möchten.
Ab 512 € für 5 Übernachtungen



ADHS als Gabe Gottes

von Heidi Madhavi Garzella

ADHS ist keine Krankheit. Es ist eine Chance! Kinder mit ADHS sind feinfühlig. Daran ist nichts Schlimmes. Es wird zum Problem, wenn Erwachsenen nicht damit umgehen können und Eltern vermittelt wird, etwas stimmt nicht mit ihrem Kind. Durch ihre Feinfühligkeit empfangen ADHS Kinder diese Botschaft und den Zweifel direkt von ihren Eltern und der Gesellschaft, was sie verwundet und in die Situation des nicht-akzeptiert-seins bringt.

In unserer Gesellschaft wird ADHS als Krankheit, anormal, nicht sinnvoll, schwierig angesehen. Wir betäuben die Betroffenen, um uns nicht mit der Thematik auseinander zu setzen. Doch die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. ADHS wird häufiger. Warum? Weil wir es wegschieben statt zu sehen, was es für uns bereithält.

ADHS ist eine Chance!

ADHS ist keine Krankheit oder ein Problem es ist DIE Chance für die Menschheit sich erneut zu verbinden. Mit ihrem Ursprung, ihrer Herkunft, ihrer Familie und insbesondere mit ihren Kindern.

Was haben wir denn erwartet? Jahrzehnte lang war der Fernseher der nächste Angehörige. Jahrzehnte lang haben Schlüsselkinder keine Bezugspersonen zu Hause gehabt und mussten ihre Erfahrungen und Gefühle allein managen. Jahrzehnte lang ist unsere Sprache, unsere Gesellschaft vernachlässigt worden und das Handy, Ipad, Computer, Internet sind die engsten Vertrauten geworden. Aber wir sind Herdentiere. Wir brauchen die Gemeinschaft. Wir brauchen die Gespräche, den Austausch. Wir brauchen unsere Mitmenschen, denn wir sind nur gemeinsam mit anderen Menschen stark und in unserem Geist stabil.

Vor Jahren gab es Forschungen zum Alleinsein - Kinder, die ohne Bezugspersonen aufwuchsen starben. Sie erreichten nicht einmal das Erwachsenenalter. Aus diesen Forschungsergebnissen haben wir leider nichts gelernt. Wir haben stattdessen eine Situation geschaffen, die uns noch mehr in eine Isolation führt. Schlüsselkinder, Ganztagsschulen, zwei Vollzeit arbeitende Elternteile, wenig Gespräche – viel fernsehen, Computerspiele als Ablenkung, keine Bücher – sondern Internetartikel... Es gibt so viel was uns von dem ablenkt, was wir wirklich brauchen. Wir brauchen Menschen! Mitgefühl, Liebe, Gespräche, Vertrauen, echte Verbindung - nicht im world wide web. Mir scheint wir verheddern uns regelrecht im www. Doch wo bleibt ein sicherer Ort und Raum unsere Gefühle zu leben?

Und nun stelle dir vor, du fühlst, was andere fühlen – all die unterdrückten Bedürfnisse in deinem Umfeld: im Bus, im Auto, in der Bahn, der Schule, auf der Arbeit, zu Hause, beim Aufstehen, beim Schlafen gehen und sogar in der Nacht. Wie würde es dir damit gehen?

Was würdest du tun? - Wie all diesen Eindrücken Herr werden? Vielleicht würdest du schreien oder um dich schlagen wollen, oder in Aufgaben flüchten um zu vergessen. Vielleicht würdest du unruhig sein, laut oder sehr leise... Auf deine Weise würdest du zeigen, dass all die Eindrücke, die auf dich einprasseln nicht oder nur sehr schwer zu ertragen sind.

Eine Pille – Die Lösung

An Stelle von Rücksicht und Veränderung gibt man diesen Kindern eine Pille, damit SIE den Alltag schaffen. Doch SIE sind nicht das Problem. Die Welt um sie herum, unsere gemeinsame Welt, ist falsch. Diese Kinder sind nur die Menschen, die dies spüren und ausdrücken können. Kinder mit ADHS fühlen ihre Mitmenschen. Nicht betäuben ist der Weg – damit wir nicht hinsehen müssen. Geben wir diesen Kindern die Möglichkeit zu lernen die Gefühle, die sie aufnehmen, zu kanalisieren und ausdrücken und auch die Möglichkeit des Loslassens. Im Moment opfern wir diese wundervollen Gefühlsmenschen, um unseren Alltag zu schaffen. Gleichzeitig vermitteln wir ihnen das Gefühl nicht richtig zu sein, nicht gewollt zu sein, anstrengend zu sein und ihren Gefühlen nicht vertrauen zu dürfen.

Last uns umdenken und diese Themen zu einem öffentlichen Anliegen machen. Besinnen wir uns wieder auf uns selbst und vertrauen unseren Gefühlen und unseren Kindern. Überlassen wir unsere Kinder nicht den langen Warteschlagen der Psychiater, weil es so viele Seelen gibt, die der Heilung bedürfen. Unsere Kinder erfahren derzeit auf so vielen Ebenen Ablehnung - Ablehnung ihres ureigenen Wesens, des Wesens, das Heilung bringen könnte, wenn es so leben dürfte, wie es geschaffen ist und seine Talente nutzen und einbringen dürfte.

Jedes Kind hat Talente

ADHS Kinder haben oft sehr musische, künstlerische, esoterische Talente. Diese gilt es zu sehen und zu nutzen. Wozu braucht ein solches Kind eine, als quälend empfundene, Schulzeit, die es in eine Richtung formt, die ihm nicht liegt? Warum viele Jahre Mathe und Deutsch büffeln, ohne die Kunst zeigen zu dürfen, die keine Zahlen und Worte braucht?

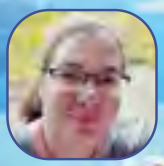
> Jedes ADHS Kind hat mindestens ein ganz besonders ausgeprägtes Talent. Gesang, Malerei, Zeichnen, Dichten, Orakelkarten legen, Tanzen, Musizieren, Gebete sprechen, Cartoons malen, Segnen und vieles mehr. All dies ist bereits in ihnen vorhanden und mit Leichtigkeit für sie abrufbar, da es in ihrem Wesen gegeben ist. Sie brauchen nichts Anderes. Sie sind berufen.

Die Chance ergreifen – Eine Gesellschaft für alle!
Wenn unsere Gesellschaft es schafft die alten Wege und Traditionen loszulassen und sich darauf einstellen würde Menschen zu haben, deren Weg eindeutig ist, dann können wir beginnen ADHS/ADS als Chance zu ergreifen. - Eine Chance, den Weg des Lebens und Lernens anders zu gehen und das mit Liebe, Güte und Verständnis. ●



Leinwandbilder von Heidi Madhavi Garzella.
Instagram: **Yoga_und_Kunst_von_madhavi**

Heidi Madhavi Garzella
Madhavi ist Mutter von 3 Kindern und lebt in Aachen. Ihre Engelsmission erhielt sie im Oktober 2023 in der Ausbildung zum Engelmedium. Seither empfängt sie Texte aus der geistigen Welt zum Thema "ADHS als Gabe Gottes" und gibt diese an die Öffentlichkeit weiter.





Yoga und Ayurveda
in spirituellen Dimensionen

von Dr. Devendra Prasad Mishra

Eine optimale Gesundheit und die Verbindung von Körper, Geist und Seele hilft uns dabei, eine starke Grundlage für den spirituellen Aufstieg zu schaffen.

Yoga und Ayurveda sind ein unverzichtbarer Bestandteil der vedischen Tradition. Die Philosophie des Ayurveda besteht darin, Körper, Geist und Seele mithilfe verschiedener Heilkünste zu heilen. Yoga nutzt für das Wohlbefinden des Menschen auch acht Hauptglieder, die als *Ashtanga Yoga* (achtgliedrige Pfad von Patangali) bekannt sind. Beide Heilkünste sprechen von der Rolle von *Prana* (Lebensenergie) für höhere spirituelle Erfahrungen sowie Selbstverbesserung und Selbstverjüngung. Sowohl Yoga als auch Ayurveda basieren auf den Prinzipien der *Trigunas* (drei Eigenschaften der Natur), *Sattva* (Reinheit), *Rajas* (Unruhe) und *Tamas* (Trägheit), sowie der *Panchamahabhuthas* (fünf grobstoffliche Elemente), *Akash* (Äther), *Vayu* (Luft), *Agni* (Feuer), *Jala* (Wasser), *Prithivi* (Erde).

Ziel beider Systeme ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Während sich Ayurveda auf das Gleichgewicht des *Dosha* (individuelle Konstitution) und eine optimale Gesundheit konzentriert, bietet Yoga einen Weg zum spirituellen Erwachen durch Asana, *Pranayama* (Atemübungen) und *Dhyana* (Meditation). Gemeinsam bilden Ayurveda und Yoga einen ganzheitlichen Ansatz zum Wohlbefinden und zum Verständnis der Funktionsweise des Körpers und der Wirkung von Lebensmitteln, Kräuter und Lebensstil auf den Körper.

Beide erkennen an, dass ein gesunder Körper für die Erfüllung der vier *Purusharthas* (Lebensziele) unerlässlich sind: *Dharma* (Pflicht), *Artha* (Reichtum), *Kama* (Verlangen) und *Moksha* (Befreiung).

Spirituelle Wurzeln von Ayurveda und Yoga

Die spirituellen Dimensionen des Ayurveda basieren auf der alten indischen Philosophie, insbesondere den vier Haupt-Veden: *Rigveda*, *Yajurveda*, *Samveda* und *Atharvaveda*. Aus diesem Grund wird Ayurveda oft als *Upaveda* (Neben-Veden) betrachtet. Die *Veden* (alte indische Schriften) vermitteln tiefe spirituelle Weisheit und betonen die Vernetzung aller Aspekte des Lebens. Ebenso geht man davon aus, dass die Praxis des Yoga bis in die vorvedische Zeit zurückreicht. Es gilt als göttliche Wissenschaft des Lebens und ist mehr als nur körperliche Betätigung; es hat einen meditativen und spirituellen Kern. Yoga wird auch in den *Veden*, *Upanishaden*, *Puranas* und *Brahmanen* erwähnt, die heute die Hauptgrundlagen der Yoga-Lehre und der Philosophie des *Vedanta* (Ende des Wissens) bilden.

Im Mittelpunkt dieser Lehre steht die Idee einer absoluten Realität oder eines absoluten Bewusstseins, *Brahman* (Absolut, Allgegenwär-

tig), das dem Universum zugrunde liegt. Der grundlegende Zweck von Yoga besteht darin, das individuelle Selbst mit dem Absoluten oder reinen Bewusstsein wieder zu vereinen. Unser ganzes Leben lang suchen wir in der Außenwelt danach, aber die Realität ist, umso weiter wir nach draußen gehen, so schwierig ist es, es zu finden.

Den Yoga-Traditionen zufolge ist die Realität unveränderlich und unbewegt; wohingegen sich die Welt, das manifeste Universum, in einem ständigen Wandel befindet und daher eine *Maya* (Illusion) ist. Ohne dieses grundlegende Verständnis projizieren wir unsere eigenen Illusionen auf die reale Welt. Der einzige Weg, diese Realität zu erfahren, besteht jedoch darin, nach innen zu schauen.

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Ayurveda wird oft als Aufrechterhaltung des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele bezeichnet. Aber wie? Ayurveda erkennt an, dass jeder Mensch einzigartig ist und über eine eigene Konstitution verfügt, die als *Prakriti* (Natur) bekannt ist und eine Kombination aus den drei *Doshas* (Konstitution) *Vata* (Bewegungsprinzip), *Pitta* (Energieprinzip) und *Kapha* (erhaltende Prinzip) sowie den geistigen Qualitäten *Sattva*, *Rajas* und *Tamas* darstellt.

Das Hauptziel des Ayurveda besteht darin, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten und so optimale Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Aus diesem Grund ist die Verbindung von Geist, Körper und Seele das Herzstück des Ayurveda.

Ayurveda- und Yoga-Praktiken und Anpassungen des Lebensstils tragen zu einem ruhigen und konzentrierten Geist bei. Dieser ist Voraussetzung für spirituelle Selbstbeobachtung und Selbstfindung. Ayurveda-Praktiken wie *Sattvavajya Chikitsa* (Heilkunde des Reinen), *Homa* (Feuerritual), *Yajna* (Opferrituale), *Manidharana* (Edelstein-Therapie) ebnen den Weg für emotionales Gleichgewicht.

Neben den physischen und mentalen Dimensionen legt Ayurveda auch besonderen Wert auf das Energiesystem des Körpers, insbesondere die *Chakren* (Energiezentren). Ausgeglichene Chakren spielen eine entscheidende Rolle beim spirituellen Erwachen sowie beim allgemeinen Wohlbefinden. Ähnliche Konzepte werden auch im Yoga bezüglich des Chakra-Ausgleichs und der Energetisierung mit Hilfe von Yoga-*Ashnas*-, *Pranayama*- und *Dhyana*-Techniken (Kontemplation auch Andacht bei Meditation) erwähnt. Über die physische, mentale und energetische Dimension hinaus dienen Ayurveda und Yoga als Tor zur Transzendenz für die Verbindung mit dem universellen Bewusstsein. Eine Reise, um sein wahres Selbst zu entdecken und nicht nur das Gleichgewicht und die Heilung zu finden. Eine Reise, der Verbundenheit mit dem reinen Bewusstsein, die die Grenzen der Zeit überschreitet und in die Ewigkeit führt. ●



Dr. Devendra Prasad Mishra
Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Er ist besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt. Dr. Devendra leitete eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Er unterrichtete weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie. Seit 2020 lebt er in Bad Meinberg, gibt Vorträge und Konsultationen und leitet Seminare und Ausbildungen.

Seminare und Ausbildungen mit Dr. Devendra Prasad Mishra



Ayurveda Marma Therapie Ausbildung
Bad Meinberg, 26.5.–2.6.24
Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du, wie über die Marmas das Prana gesteuert werden kann, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stimulieren.
Ab 652 € pro Person für 6 Übernachtungen.



Panchakarma Gruppen Kur
mit Dr. Devendra Mishra
Bad Meinberg, 30.6.–7.7.24
und 22.–29.11.24
Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.
Ab 973 € pro Person für 7 Übernachtungen.



Prana

Die Kraft die alles am Leben hält



von Atmajyoti Zapla

Die spirituelle Dimension von Prana im Yoga ist ein faszinierendes Thema, das die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele umfasst. Im Yoga betrachten wir Prana als die essentielle Kraft, die uns am Leben erhält. Die tiefe Verbindung zwischen Prana und spiritueller Entwicklung im Yoga zeigt uns, wie wir durch bewusstes Atmen und Energiearbeit unsere spirituelle Reise vertiefen können. Die individuelle Erforschung und Praxis dieser spirituellen Dimension kann uns helfen, ein tieferes Verständnis von uns selbst und unserer Umgebung zu bekommen.

Prana (Lebensenergie) ist ein zentraler Begriff im Yoga, der die Lebensenergie oder den Atem des Universums beschreibt. *Prana* ist Leben, es ist die Kraft, die durch unseren Körper fließt. Die spirituelle Dimension von *Prana* ist tief verwurzelt in der Philosophie und Praxis des Yoga.

Im Yoga wird *Prana* als eine subtile Energie verstanden, die durch verschiedene *Nadis* (Energiekanäle) im Körper fließt. Diese Energiekanäle sind mit den Energiezentren, den *Chakren*, verbunden. Diese energetischen Zentren liegen entlang der Wirbelsäule.
Es gibt insgesamt sieben Haupt-*Chakren*. Jedes *Chakra* ist mit bestimmten körperlichen, emotionalen und spirituellen Aspekten verbunden und beeinflusst unser Wohlbefinden daher auf verschiedenen Ebenen.



1. **Das Wurzel-Chakra – Muladhara** - ist mit dem Element Erde verbunden. Es steht für Sicherheit, Stabilität und Überleben. Ein ausgeglichenes Wurzel-Chakra gibt uns ein Gefühl von Bodenständigkeit und Vertrauen in uns selbst.



2. **Das Sakral-Chakra – Swadhisthana** - ist mit dem Element Wasser verbunden. Es steht für Kreativität, Sexualität und Emotionen. Ein ausgeglichenes Sakral-Chakra verleiht uns die Möglichkeit, unsere Gefühle auszudrücken und unsere kreative Energie zu entfalten.



3. **Das Solarplexus-Chakra – Manipura**- ist dem Element Feuer zugeordnet. Es steht für Selbstwertgefühl, Handlungsmacht und persönliche Identität. Ist es ausgeglichen erhalten wir Selbstvertrauen und Durchsetzungskraft.



4. **Das Herz-Chakra – Anahata**- ist mit dem Element Luft verbunden. Es steht für Liebe, Mitgefühl und Harmonie. Ist das Herz-Chakra ausgeglichen ermöglicht es uns, bedingungslose Liebe zu geben und zu empfangen.



5. **Das Kehl-Chakra – Vishuddha**- ist mit dem Element Äther verbunden. Es steht für Kommunikation, Ausdruck und Wahrhaftigkeit. Mit einem ausgeglichenen Kehl-Chakra können wir klar und authentisch kommunizieren.



6. **Das Stirn-Chakra – Ajna**- wird auch als das dritte Auge bezeichnet. Es ist mit Intuition, Weisheit und innerer Führung verbunden. Wir können unsere innere Stimme hören und unser spirituelles Bewusstsein erweitern, sobald es ausgeglichen ist.



7. **Das Kronen-Chakra – Sahasrara**- ist mit dem Element Raum verbunden. Es steht für Einheit, Selbstverwirklichung und spirituelle Verbindung. Du kannst ein Gefühl der Einheit entfalten mit allem was lebt und eine tiefe Verbundenheit mit der universellen Energie.

Durch spirituelle Praxis wie Meditation, Visualisierung und energetische Praktiken wie z. B. *Pranayama* (Atemübungen), können wir das *Prana* in unserem Körper lenken, harmonisieren und stärken.

Die spirituelle Dimension geht über die rein physische Ebene hinaus und bezieht sich auf die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Indem wir unseren Atem kontrollieren und bewusst lenken, können wir unseren Geist beruhigen, Emotionen halten, beobachten und uns von herausfordernden Emotionen befreien. Wir können uns auf eine tiefere Ebene des Bewusstseins bringen; oft stellt sich ein Erkennen des Zusammenwirkens ein.

In der Yogaphilosophie wird *Prana* als eine Quelle unendlicher Kraft und Weisheit angesehen. Sie wirkt verbindend zwischen dem individuellen Selbst und dem kosmischen Bewusstsein. Indem wir lernen, bewusst mit dieser Energie umzugehen, können wir unser volles Potenzial entfalten und ein tieferes Verständnis für uns selbst und die Welt um uns herum entwickeln. Wir werden daran erinnert, dass wir mehr sind als nur physische Wesen. Wir sind Teil eines größeren Ganzen, das durch eine unsichtbare Kraft miteinander verbunden ist. Wenn es uns gelingt, diese Verbindung zu erkennen und zu pflegen, können wir ein Leben im Einklang mit unserem wahren Selbst führen. ●



Kundalini Kriya

Sunjivani Kriya Yoga nach Mahayogi Buddypuri Maharaji

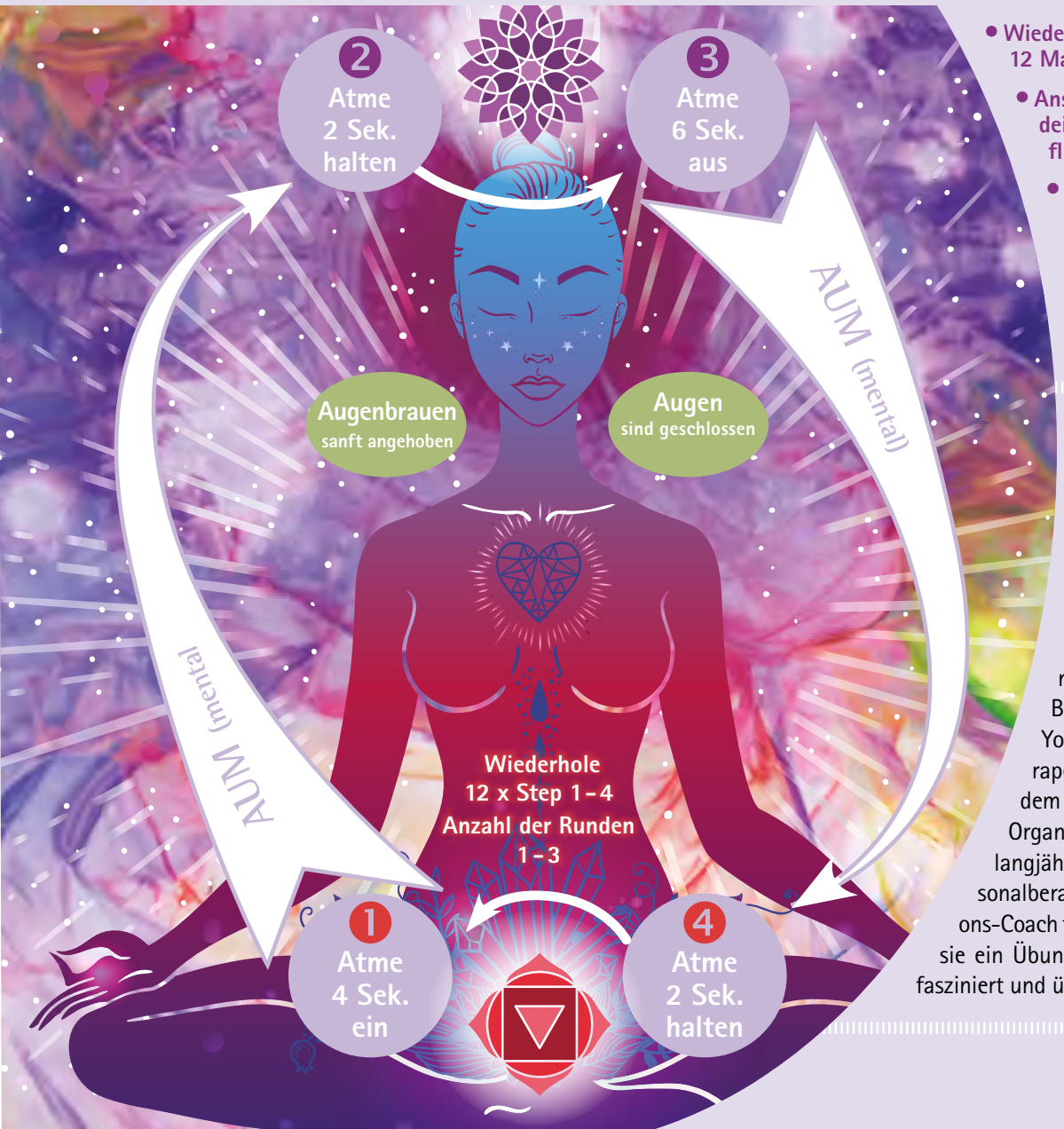
Diese Übung öffnet die *Sushumna* (Hauptenergiekanal) und kräftigt *Anandamaya Kosha* (Wonnehülle).

Sitze aufrecht, entspannt und stabil. ♦ Schließe deine Augen und ziehe deine Augenbrauen sanft nach oben. ♦ Behalte dies während der gesamten Übung bei.

- **Atme ein im Rhythmus:**
  4 Sek. ein, 2 Sek. Atem halten
- Atme aus im Rhythmus:
  6 Sek. aus, 2 Sek. Atem halten

- **Atme ein:**
  vom *Muladhara Chakra*, die feinstoffliche Wirbelsäule hinauf zum *Sahasrara Chakra*.
- Töne dabei mental AUM.

- **Atme aus:**
  vom *Sahasrara Chakra*, die Wirbelsäule hinab zum *Muladhara Chakra*.
- Töne dabei mental AUM.



- **Wiederhole diese Runde 12 Mal**
- **Anschließend lasse deinen Atem natürlich fließen**
- **Deine Augen sind geschlossen, senke deine Augenbrauen**
- **Du kannst diese 12er-Runde weitere 2-3 Mal wiederholen**



Atmajyoti Zapla
Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, zertifizierte Trainerin bei psychosomatischen Beschwerden, Psychologische Yogatherapeutin und Yogatherapeutin i.A., Betriebswirtin mit dem Schwerpunkt Personal- und Organisationsentwicklung. Sie war langjährig in der Strategie- und Personalberatung sowie als Rehabilitations-Coach tätig. Im integralen Yoga fand sie ein Übungssystem, das sie bis heute fasziniert und überzeugt.

Der 26. Yoga Vidya Kongress

im Jahr 2023

von Rukmini Keilbar

Am 17.11.2023 war es wieder soweit. Der 26. große Yoga Vidya Kongress wurde eröffnet. Überall wimmelte es von aufgeregten und erwartungsvollen Menschen. Ich blickte in viele bekannte Gesichter, die jedes Jahr zum Kongress kommen, und in neue unbekannte Gesichter.

Menschen umarmten sich, studierten das Programm, fanden sich im Sivananda Saal ein.

Und dann war es soweit, Sukadev tönte das
Om.
Alle stimmten ein.
Der 26. Yoga Vidya Kongress zum Thema
Yoga als Therapie und nachhaltiger Lebensstil
hatte begonnen.

Es sollte ein ganz besonderes Wochenende werden. Ein Wochenende mit vielen Tipps zu Heilung, Therapie, Inspiration für die eigene Praxis und den eigenen Beruf.
Wir dankten Amba Popiel-Hoffman und Amari Tober, die seit vielen Jahren diesen Kongress organisieren.
Wie Sukadev ausführte, heißt Yoga „Einheit, Harmonie". Yoga kann einen zur Erfahrung Gottes, zur Gottverwirklichung führen. Die spirituelle Praxis ist Teil religiöser Praxis. Die Bhagavad Gita ist eine der für Yogis wichtigsten Schriften.

An diesem Wochenende kamen Wissenschaftler:nnen, Ärzt:innen, Yogatherapeut:innen, Yogis und Ayurvedis zu Wort und ließen uns in ihre Gedankenwelt eintauchen. Menschen, die uns Konzepte, Modelle, Ideen rund um das Thema „Therapie und nachhaltiger Lebensstil" nahebringen wollten.

Prof. Bauer, der auf die Gefahren der digitalen Medien, wie Social Media bis Künstliche Intelligenz hinwies und Yoga als guten Ausgleich sieht.



Prof. Arndt Büssing, der seine Studie zu ehrfürchtigem Staunen und Dankbarkeit vorstellte. Maharani Fritsch de Navarette, die uns Schamanismus als ganzheitliche Therapie erfahren ließ und viele weitere Redner:innen machten uns dieses Wochenende erlebbar.
Nachhaltigkeit ist ein Thema, was uns alle betrifft. Das Kümmern um Mutter Erde gibt es im Hinduismus, im Schamanismus. Gott kann in den Naturkräften erfahren oder in vedischen Hymnen angerufen werden. Die Stadt Horn-Bad Meinberg, in der unser schöner Ashram steht, bemüht sich schon seit den 60-er Jahren um Energieeffizienz.
Gemäß Swami Sivanandas Motto: „Einfach leben, erhaben denken.“, haben wir die alten Kurkliniken wieder in Stand gesetzt, anstatt abzureißen und neu zu bauen. Yoga Vidya hat eine Solaranlage auf dem Dach, bezieht Fernwärme über die Biogasanlage vom Nachbarn. Gegessen wird im Ashram vegan und bio, Ressourcen werden geteilt, Wohnräume sind recht klein und alle bemühen sich um einen ökologischen Lebensstil.

Es gibt eine gute Zusammenarbeit und Kooperationen mit den regionalen Politikern, Interessenverbänden und Vereinen, wie z.B. der Kurverwaltung, der DEHOGA, dem Lippischen Landesverband, Bad Meinberg e.V. u.v.m.

Wir sind dankbar so gut im Ort und der Region angenommen worden zu sein und fühlen uns hier zu Hause. Auch Bürgermeister, Hans Dieter Krüger, betonte, dass er Yoga Vidya als festen Bestandteil der Stadt Horn-Bad Meinberg sieht, auf den er stolz ist und der viele Besucher jährlich in diese schöne Stadt bringt. Er bezeichnete Yoga Vidya als Gewinn für den Gesundheitsstandort. Horn-Bad Meinberg mit seinen knapp 18.000 Einwohnern in 16 Stadtteilen, seinen kleinen, feinen Geschäften, dem Teutoburger Wald, den Externsteinen, dem Silberbachtal, Velmerstod und vielen weiteren Sehenswürdigkeiten und Orten der Heilung war schon immer im Gesundheitssektor aktiv.

Bhakti Eröffnungsritual zur Herzöffnung

Nepal Lodh, mittlerweile über 80 Jahre alt, zelebrierte wieder ein kleines Eröffnungsritual, um kosmische Harmonie zu erhalten, zurück zur Natur zu kommen, uns zu verbinden, unsere Herzen zu öffnen mit Mantras, mit Licht, Basilikumblättern (Basilikum gilt in Indien als Heilige Pflanze), um uns zu reinigen und Wasser, um alles in Fluss zu bringen.

Er brachte auch Sukadev seine Dankbarkeit zum Ausdruck für das Am Laufen halten des Ashrams, indem so viele begeisterte Yogis und Yoginis leben, die geistige Praktiken üben und in den Alltag integrieren, für ein Stückchen bessere Welt. Er betont, dass Yoga und Hindureligion zusammengehören. Mantra-Singen, Puja, Homa und Rituale sind hinduistische Praktiken um gewaltfrei leben zu lernen. Dies ist das Ziel des Lebens. Wir dankten ihm auch für die Spende der Deutsch-Indischen Hindugesellschaft Bremen.

Ayur-Yoga-Therapie Dr. Devendra Prasad Mishra

Dr. Devendra referiert über die Ayur-Yoga-Therapie. Er führt aus, dass die Kombination von Yoga und Ayurveda (Weisheitslehre vom gesunden Leben) den Unterricht und die eigene Praxis sehr bereichern kann. Beide Systeme, haben den gleichen Ursprung, die gleiche Quelle. Sie entspringen den Veden, uralten indischen Schriften. Beide haben einen ganzheitlichen Ansatz und erfassen den Menschen vollumfänglich im physischen, mentalen, sozialen und spirituellen Kontext. Die Seele ist das zentrale Element.

Es gibt zahlreichen Yogapraktiken um gesund zu bleiben. Ayurveda lehrt wie wir uns an den Gesetzen der Natur orientieren können. Ayurveda lehrt, dass jedes Individuum seinen eigenen Therapieplan, seine eigene Yogapraxis braucht. Das Ziel sowohl des Yoga als auch des Ayurveda ist Moksha, die Befreiung.

Dr. Devendra führt aus, wie ein geregelter Tagesablauf helfen kann, gesund zu bleiben und dem Ayurveda Lebensstil zu folgen. Eine der Hauptausrichtungen im Ayurveda ist Prävention. Alles im Universum besteht aus den fünf Elementen auch die Doshas. Die Doshas, die Bioenergien des Menschen, sind für die physischen Abläufe verantwortlich. Alle Bewegungen im Körper sind nur durch die Bioenergien möglich. Sind die Doshas im Ungleichgewicht, so gilt es ayurvedisch aktiv zu werden, damit Heilenergie wieder fließen und der Körper wieder gesundwerden kann.

Einem Menschen mit Kaphastörung (eine von drei Konstitutionstypen) zum Beispiel kann man vom Ayurveda Standpunkt her raten, sich eine Pulvermassage geben zu lassen, *Nasya* zu üben oder auch andere *Kriyas* (Reinigungstechniken) zu üben.

Vom Yoga-Standpunkt her kann man diesem Menschen raten, sich viel zu bewegen, viele verschiedene und durchaus mal anstrengendere Asanas zu üben.

Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie

Swami Sivananda

Diesem Motto folgend gab es den ganzen Nachmittag über viele verschiedene praktische Workshops und Yogastunden. Du hattest die Qual der Wahl zwischen Yogastunden zu Selbsterfahrung, Gestalt, Yoga Nidra (Tiefenentspannung), Atem, Yogaflow, tibetischen Übungen und yogatherapeutischen Themenstunden.

So frisch gedehnt, gestärkt und gestreckt, erfüllt mit neuem *Prana* (Lebensenergie) ließen sich die Teilnehmer das leckere vegane Bio-Essen aus der Ashram-Küche schmecken.

Sind Social Media, Ki und CO gefährlich?

Abends gab es dann einen Yoga Vidya Satsang, gemeinsames Meditieren und Mantra-Singen und danach konnten alle dem Vortrag von Prof. Johannes Bauer lauschen, wie er über „Realitätsverluste durch Social Media, Gaming, KI und Yoga als Realitätsanker“ referierte.

Die große Frage war: Warum ziehen solche Medien Menschen an? – Die Antwort: Weil wir gute Gefühle haben wollen. Diese guten Gefühle bekommen wir indem wir Gesehen-Werden und Dazu-Gehören. Unser Neuronales Belohnungssystem schüttet Glücksbotenstoffe wie z.B. Dopamin, Oxytocin u.a. aus. Diese sorgen dafür, dass wir glücklich sind.

Die Gefahr dieser Medienprodukte liegt darin, dass du von ihnen beherrscht werden kannst und wenn du viel zu viel Zeit mit ihnen verbringst, sie zu einer Sucht führen können.
Prof. Bauer führt aus, wie Gesehen-Werden in Resonanz gehen heißt. Indem wir uns jemandem zuwenden, geben wir der anderen Person Resonanz „Du bist da“. „Ich existiere, weil du mich wahrnimmst.“ Die Resonanz kehrt zu mir zurück und löst in mir eine Reaktion aus. Es beeinflusst das Selbst des Anderen und das ist das Versprechen der sozialen Medien.

Social Media und Videospiele

„Ich bin verbunden mit anderen.
Ich bin da, wo andere auch sind.“

Das sind ursprüngliche Motivatoren sich auf die Social Media Welt einzulassen. Doch schon bald kann man feststellen: Dort bekommt man keine Liebe und Akzeptanz, sondern es geht um Konkurrenz, Neid, Hass, darum wer die meisten Followers hat, die meisten Likes bekommt. Menschen, die Social Media intensiv nutzen verlagern ihre Lebenswelt in diese virtuellen Welten.



Metaversum verhindert physisches Miteinander

Metaversum ist die Erschaffung einer Ersatzwelt, wo alles stattfindet, was Menschen sonst in der normalen Welt auch machen. Es gibt Wohnungen, Arbeitsräume, Geschäfte, du handelst mit einem Avatar, gibst echtes Geld aus, pflegst soziale Kontakte, Freundschaften, Feindschaften und koppelst dich vollständig von der analogen Welt ab. Die größte Gefahr dieser digitalen Welt liegt darin, dass du das Erlebnis der physischen Anwesenheit von Mitmenschen völlig verlierst.



Künstliche Intelligenz (KI) Segen oder Fluch?

Viele haben schon von KI gehört. ChatGPT ist ein System eines KI, eines künstlichen neuronalen Netzwerks. Die Systeme sind aus mehreren Schichten aufgebaut, aus Netzen und Knoten, die sich zusammensetzen zu einer nächsten Schicht oder wieder einer und noch einer. Die oberste Schicht ist die Eingangsschicht, in die das System das Material (Texte, Bilder, Sprache in digital verschlüsselter Weise) bekommt. Das System zerlegt das Material in Einzelteile sogenannte „Token“ und der PC kodiert nach Wahrscheinlichkeit.

KI sind gigantische Rechenmaschinen, die Antworten produzieren, Gefühle simulieren, eine Fantasiesprache produzieren, Fehler machen, kein Gehirn und kein Bewusstsein haben.

Es besteht die Angst, dass diese Systeme besser sind als der Mensch. Der Mensch soll sich eingeschüchtert fühlen. Doch es liegen auch wirklich Gefahren in einer KI. Sie machen Fehler. Wenn nicht der Mensch am Ende entscheidet, ob das Ergebnis umgesetzt wird, dann ist es wie wenn eine Lok ohne Fahrer sich fortbewegt. Es kann zu Unfällen kommen. Wir wissen nicht, wie KI-Ergebnisse zustande kommen.

Transhumanismus

Der Transhumanismus geht davon aus, dass Menschen Maschinen sind. Biologie und Bewusstsein folgen biologisch-physiologischen Algorithmen und menschliches Leben ist digital simulierbar. Der Geist des Menschen lässt sich vollständig auf einen PC laden und man kann unsterblich werden. Die Zukunft liegt in der virtuellen Welt. Unser Leben verschiebt sich immer mehr in digitale Welten. Die Digitalisierung an Schulen schreitet voran, selbst Tablets halten schon Einzug in Kitas.
Es kommt zu einer zunehmenden Entkörperlichung der Kindheit.



Wie kann Yoga in Zeiten der Digitalisierung helfen?

Beim Yoga lernt man:

- den Körper wahrzunehmen
- Das innere Selbst wahrzunehmen
- In Kontakt mit sich selbst zu kommen
- Resonanz in der Gruppe zu bekommen
- Ungeteilte Aufmerksamkeit
- Da zu sein, wo man ist
- Frieden, Dankbarkeit und Wohlwollen zu kultivieren

Danke an Prof. Bauer,
dass er uns zum Nachdenken gebracht und angeregt hat, eine Haltung gegenüber all diesen Medien einzunehmen.

Klänge zum Abend

Bevor wir alle dann müde und erfüllt von den Eindrücken des Tages ins Bett gingen, leiten uns Satyadevi und Thomas Andres noch zu einer geführten Meditation mit Klängen an. Untermalt von den sphärischen Klängen des Monochords und der engelsgleichen Stimme von Satyadevi, führte uns Thomas mit seiner tiefen, sonoren Stimme in die Stille. Seine Botschaft des Abends: „Tauche ein in die Liebe. Liebe ist jetzt. Lieber ist immer da.“

Möchtest du mehr vom Yoga Kongress erfahren?
Ab Seite 54
geht es weiter.

ÜBUNGSANLEITUNG halāsana

Aus dem Buch „Geheimnis Hatha Yoga"

von Swami Sivananda Radha

„Du sollst sein wie der Bauer: Am Tag der Aussaat macht ihn nicht der Gedanke an die künftige Ernte glücklich; sein Glück besteht darin, dass er gut gepflanzt und gut gesät hat."

B.K.S. Iyengar

Übungsanleitung – Der Pflug

Ausgehend vom Schulterstand bringst du mit der Ausatmung den rechten Fuß hinter deinem Kopf zum Boden - dann den linken Fuß. Es ist etwas sanfter für deinen unteren Rücken, wenn du ein Bein nach dem anderen absetzt.

Im klassischen Pflug sind die Beine gestreckt. Du kannst mit den Zehen zu dir hinwandern, um so die Dehnung auf der Beinrückseite zu intensivieren. Das Gesäß schiebt in dieser Haltung aktiv nach oben, sodass der Rücken eine Aufrichtung erfährt.

Wenn deine Füße den Boden berühren, kannst du die Hände vom Rücken lösen und ineinander verschränkt auf den Boden geben. Wenn du mit den Zehen noch nicht den Boden berührst, kannst du dir vorher einen Stuhl oder ein Kissen platzieren, um die Füße aufzustützen und so mehr Stabilität aufzubauen.

Um wieder aus dem Pflug zu kommen, hebe die Beine etwas an, nutze Hände und Arme als Bremse auf dem Boden, deine Bauchmuskulatur unterstützt dich zusätzlich, um Wirbel für Wirbel aus der Stellung zu rollen. Spüre in Shavasana nach.

Vorbereiten auf die Übung

Lege dir einen Stift und Schreibblock griffbereit in die Nähe deiner Yogamatte. Im Laufe der Übung wirst du drei Mal in den Pflug hineingehen und dein Erleben notieren können. Diese Methode, sich das Geheimnis des Pflugs zu erschließen, wird u.a. in der Psychologischen Yogatherapie angewendet. Du kannst mit dieser Übung tiefe Selbsterkenntnisse erlangen oder dies in einem Yoga-Workshop an deine Teilnehmer:innen weitergeben.

Einstimmen - Das Geheimnis des Hatha Yoga

Der Pflug durchbricht die harte Erdkruste, die sich gebildet hat, um das Darunterliegende zu schützen. Hindernisse müssen beseitigt werden, damit zukünftiges Wachstum möglich wird. Ebenso muss auch der Boden des Geistes gepflügt werden, um empfänglich zu sein, wenn die Samen des Verstehens gesät werden.

Während du Halāsana übst, auf dem Boden liegend mit den Füßen hinter deinem Kopf, beobachte, in welcher Beziehung die physische Stellung mit dem Symbol des Pfluges steht. Bleibe dabei ganz bewusst, betrachte sowohl Inneres als auch Äußeres. Registriere, was auf physischer, emotionaler, psychologischer und spiritueller Ebene geschieht.

Stelle dir selbst Fragen wie:

„Welchen Hindernissen begegne ich? Welche neuen Einsichten offenbaren sich mir?"

1 Den Körper beobachten

Sei in dieser Stellung entspannt, egal ob deine Beine ganz gestreckt sind oder nicht; insbesondere deine Schultern und Arme sollten entspannt sein. Bei dem Versuch, alles richtig zu machen, kann es leicht passieren, dass sich die Schultern verspannen. Halte den Fokus auf deinen Körper gerichtet und auf das Zusammenspiel von Körper und Geist.

Beobachte deinen Körper in dieser Stellung, komme achtsam aus der Stellung und schreibe anschließend deine Wahrnehmung auf;

zum Beispiel:

- **Beinrückseite öffnet sich nach oben**
- **Füße über dem Kopf**
- **Schultern und Nacken entspannen**
- **eingeengt**
- **sicher**
- **Widerstand**
- **unterstützt**

2 Keywords entdecken

Reflektiere über den Begriff „Pflug“. Welche Gedanken und Bilder entstehen dabei in deinem Geist?

Schreibe deine Keywords und Assoziationen auf;

zum Beispiel:

- **Werkzeug**
- **fester Griff**
- **die Erde durchbrechen**
- **die Samen für zukünftige Nahrung säen**
- **offen**

Anschließend übe Halāsana und konzentriere dich dabei auf eines deiner Keywords.



3 Fragen und Reflexion

Während du Halāsana übst, fokussiere dich auf eine der folgenden Fragen und beobachte, welche Gedanken, Körperwahrnehmungen und Erkenntnisse dabei aufkommen.
Schreibe deine Erfahrungen anschließend auf.

Frage dich:
Wo durchpflüge ich etwas in meinem Leben?
Solltest du hier auf Widerstand stoßen, versuche herauszufinden, woher dieser kommt und wo du diesen Widerstand in deinem Körper spüren kannst.

- **Engt mich die Sicherheit in meinem Leben ein?**
- **Was möchte ich wirklich tun?**
- **Welche Samen möchte ich in diesen Boden säen?**
- **Welche verborgenen Schätze entdecke ich dabei?**
- **Stelle dir dabei vor, wie du den Boden deines Geistes pflügst, um ihn offen und empfänglich zu machen.**

4 Du möchtest noch etwas tiefer gehen?

Intensivere Erforschung eines Schlüsselwortes - Wähle eines deiner Keywords oder eine Phrase an die du im Laufe deiner Halāsana-Praxis immer wieder denken musstest. Komme ein paar Mal in Halāsana hinein und hinaus, während du dich bewusst auf dieses Wort konzentrierst.

- **Welche Gedanken steigen dabei in dir auf?**
- **Wohin führt dich dein Geist?**
- **Was bewirkt dieses Wort in dir?**

Entspannen

Nun beende deine Übungen und komme in Shavasana für 20 Minuten Tiefenentspannung.



von Sukadev Bretz

Gibt es eine Welt, eine Familie, eine Zukunft? Im Angesicht von Kriegen, Krankheiten, Erderwärmung, Flutkatastrophen, Pandemie und vielem mehr könnte man meinen, die Welt spaltet sich, Menschen trennen sich und jeder sieht seine Zukunft anders. Wie können wir wieder lernen, eins zu sein? Wie können wir wieder lernen heil und gesund zu sein?

Jnana Yoga lehrt uns Krankheiten zu relativieren. Der Körper ist nur ein Instrument, er hat einen Anfang und ein Ende. Ich bin nicht dieser Körper, ich bin Brahman, das unsterbliche Selbst. Diese Erkenntnis kann uns Kraft und Ruhe schenken. Krankheit kann ein Ausgangspunkt für wirklich wichtige Fragen auf dem Weg sein. Sie wirft uns aus der Bahn und erinnert uns an die Endlichkeit des Lebens. Sie bringt uns dazu sich zu fragen: „Wer bin ich?“ und mehr Unterscheidungskraft im Leben zu entwickeln.

Heilung aus dem 5-Kosha Modell

Aus der Betrachtung des *Vedanta* (Philosophiesystem) heraus besteht der Mensch aus *5 Koshas* (Hüllen) und in jeder dieser *Koshas* kann es zu Störungen und Krankheiten kommen.

In der *Anamaya Kosha* (Nahrungshülle), im physischen Körper, kann es zu Rückenproblemen, Verdauungsproblemen, Schmerzen u.v.m kommen. Wir können allerdings aktiv etwas tun, um diesen Problemen zu begegnen. Rückenmuskeln stärken, 30 Minuten Vorwärtsbeuge machen, Pranayama üben und vieles mehr.

In der *Pranamaya Kosha* (Vitalhülle) kann es zu einem Mangel an Energie kommen. Der Sinnkontext wird gestört, man kann in einen Burn-out kommen. *Yoga* und *Pranayama* (Atemtechnik) helfen dabei, einen stabileren Sinnkontext zu erhalten.

In der *Anandamaya Kosha* (Wonnehülle) hilft sich immer wieder des Göttlichen zu erinnern, loszulassen und zu sagen: „Dein Wille geschehe.“

Karma und Heilung

Das Gesetz des Karmas lautet:
„Jede Ursache hat eine Wirkung. Alles, was kommt, kommt, um uns zu helfen und zu wachsen.
Bis wir wirklich erkennen
- Aham brahma asmi -
- Ich bin Brahma -
Wir müssen alle Erfahrungen einmal erlebt haben.“

Führen wir einen gesunden Lebensstil, essen *sattwig* (rein), üben *Asanas* und *Pranayama*, pflegen gute Gewohnheiten, zeichnen positive Visualisierungen, sprechen in positiven Affirmationen zu uns selbst, gleichen Schlechtes durch Gutes aus, spenden und sehen alles, was auf uns zukommt als Gelegenheit zu wachsen, zu lernen, neue Wege zu finden, dann finden wir Frieden in uns.

Heilung in den 6 Yoga Wegen

Nicht nur ***Jnana Yoga*** (Yoga der Erkenntnis) sondern auch ***Bhakti Yoga*** (Yoga der Hingabe an Gott) kann uns helfen zu heilen. Viele Menschen sind durch Krankheiten erst auf den spirituellen Weg gekommen.

Wenn wir krank sind, sinkt z.B. durch Medikamenteneinnahme das *Prana*, unser Energielevel, das Gottvertrauen kann weniger werden. Hier gilt es mehr zu lesen, *Mantras*, Lieder Gottes, zu singen, in der Natur zu sein, ehrfürchtig zu Staunen, sein *Prana* zu erheben, dann kann man auch wieder leichter mit der Krankheit umgehen. *Mantras* bzw. auch in früheren Zeiten Mönchsgesänge in Krankenzimmern, *Homas*, Feuerzeremonien, und *Pujas*, die Rituelle Verehrung von Statuen, halfen Menschen gesünder zu werden. Wir sollten den heiligen Raum mehr stärken und immer größer werden lassen.

Im ***Raja Yoga*** (Mentaltechniken) üben wir positives Denken. Körperliche Erkrankungen hängen mit der Psyche zusammen und umgekehrt. *Asanas* unterstützen uns bei der Selbstreflexion. Wir üben *Samyama*, ehrfürchtiges Staunen, vollkommenes Konzentriert sein auf Etwas. Dadurch erweitert sich das Bewusstsein, Wissen und Erkenntnisse entstehen. Im *Raja Yoga* versuchen wir unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und das Göttliche im Alltag zu erfahren.

Im ***Karma Yoga*** (selbstloses Handeln) versuchen wir anderen zu helfen, Liebe zu allem zu entwickeln, und dadurch unser Herz zu öffnen. Sich nur um sich selbst zu kümmern, führt zu sozialer Isolation. Wir bemühen uns um einen nachhaltigen Lebensstil.

Im ***Kundalini Yoga*** (Yoga der Energie) sprechen wir davon, dass Probleme mit einem Mangel an *Prana*, verschlossenen *Nadis* (Energiekanälen) und *Chakras* (Energiezentren) zusammenhängen. Schlecht geerdet zu sein kann physische Krankheiten nach sich ziehen. Negative Energien führen zu Unklarheit des Geistes und das wiederum zu emotionalen Problemen.

In unserer *Vijnamaya Kosha*, der intellektuellen Hülle, wird der Sinnkontext gestört. Man fragt sich: „Was soll das Ganze?“, was wiederum ebenfalls Einfluss auf uns hat. Besser wäre zu verstehen, dass alles aus einer höheren Ebene kommt, um uns zu helfen. Lesen in den Schriften, *Jnana Yoga* zu üben, wären ebenfalls hilfreich.

Yoga kann uns auf allen Ebenen helfen

Mit mehr *Prana* geht es uns besser. *Prana* können wir mit dem Üben von *Pranayama*, mit *Mantra*-Singen und *Asanas* erhöhen. Als *Yogi* oder *Yogini* (Yogaübende) überlege dir, wie beeinflusst mein Handeln die Welt? Was kann ich tun, damit es für die Welt besser ist?

Es gibt nur eine Welt. Schon in den *Upanishaden* (uralte Weisheitsschriften Indien) heißt es, dass die ganze Welt eine Familie ist. Alles ist miteinander verbunden, alle Wesen, alle Tiere, Pflanzen, Menschen. Wir sollten wieder lernen eine Welt, eine Familie, eine Zukunft zu sein. Wenn es uns gelingt friedvoll miteinander zu leben, dann ist viel gewonnen. Versuche in Liebe zu allem zu sein. ●



Sukadev Bretz
ist Gründer und Leiter von Yoga Vidya, ein inzwischen international verbreitetes Yoga Netzwerk. Er ist Yoga Ausbildungsleiter, beliebter Vortragsredner und Autor von Büchern, Yoga-CDs, DVDs sowie Podcasts und Internetvideos rund um die Themen Yoga, Meditation, praktische Psychologie, Spiritualität und ganzheitliche Gesundheit. Er lehrt den integralen Yoga und umfassende Spiritualität in der Tradition des indischen Yogameisters Swami Sivananda.

Mit Leichtigkeit und Humor vermittelt dir Sukadev tiefes spirituelles Wissen



Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
Bad Meinberg, 19.–26.5.24
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 652 € pro Person für 7 Übernachtungen



Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
Bad Meinberg, 14.–28.6.24
Ein zweiwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama wie es Swami Vishnu-devananda gelehrt hatte. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften.
Ab 874 € pro Person für 14 Übernachtungen



Energie des Anfangs nutzen und beginnen loszulegen

von Hridayā Annett Kugler

Es öffneten sich für mich Türen an Möglichkeiten die ich im Vorfeld nicht für möglich gehalten habe.

Frisch fertig mit meiner 4-wöchigen Yogalehrer Ausbildung war ich Ende 2019 voll motiviert intensiv Yoga in Bad Meinberg zu unterrichten. Damit ich Erfahrungen sammeln konnte, mehr Selbstvertrauen entwickeln und um gut in die Lehrerinnenrolle hineinzuwachsen, bevor ich mein eigenes Business aufbauen würde. Doch mein Leben hatte in Folge der Coronazeit etwas Anderes mit mir vor, so dass dieser Schritt ausblieb.

Mein Herz jedoch sehnte sich immer noch danach Yoga in Bad Meinberg zu unterrichten und eine längere Zeit im Ashram zu leben und lernen. Also entschloss ich mich diesen Schritt nachzuholen. Winter 22/23 war ich dann für 6 Monate als Ashram Karma-Yogini in Bad Meinberg.

Der Ablauf war mir gut vertraut, durch meine Mithilfe schon während meiner Yogalehrer Ausbildung. Frisch im Ashram angekommen hatte ich viele Ideen und Inspirationen. Mein Herz brannte vor Begeisterung. Ich wollte alles möglichst schnell umsetzen.

Ich bin sehr dankbar für den Raum sowie die Möglichkeiten die ich bekommen habe, mich weiterzuentwickeln und auszuprobieren. Heute weiß ich durch meine Selbstständigkeit um die tägliche Herausforderung Menschen zu erreichen und für Yoga zu begeistern. Es benötigt viel Vorarbeit und Vorleistung. Als Teilnehmerin oder Außenstehende habe ich dies kaum wahrgenommen. Nun weiß ich es besser, wie wertvoll es ist einen geschützten Raum mit einem vorgegebenen Rahmen zu bekommen. Ich brauchte diesen lediglich ausfüllen und mit meiner Energie gestalten. Menschen, die Yoga erfahren wollten, waren da!



Meine ersten Yogastunden und neue Möglichkeiten

Ich konnte es also kaum abwarten endlich zu starten. Mein Enthusiasmus wurde von der Seminarplanung voll unterstützt, so dass ich in kurzer Zeit neben Assistenzen viele verschiedene Yogastunden unterrichten durfte. Die Assistenzen haben mir geholfen an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu gewinnen. Ich konnte mit den Teilnehmern arbeiten ohne gleich die komplette Verantwortung einer Yogastunde zu tragen. Als Yogalehrerin bist du 90 Minuten lang 100% präsent und hältst den kompletten Raum. Ich fand es schön mir diese Verantwortung mit dem Yogalehrer zu teilen. Probiere es selbst mal aus! Sobald du dein gelbes Yoga Vidya T-Shirt und die erste Lehrprobe in deiner Ausbildung gemacht hast, ist dies hier möglich!

Parallel dazu habe ich angefangen Yoga zu unterrichten Anfänger- und Mittelstufe und meine eigene entwickelte Fortgeschrittene Yogastunde „Hand und Fuß“. Vielleicht erinnert sich die ein oder andere noch daran? Puh war ich nervös und aufgeregt! Meine 10 Assistenzstunden und eine Supervision hatte ich bereits vor zwei Jahren gemacht. Und ich bekam sogar meinen ersten 10-wöchigen Abendyogakurs, da ich länger im Ashram bleiben wollte. Wow, das war ein tolles Gefühl so viel Vertrauen und Unterstützung zu bekommen! Ich hatte in meinen ersten Gesprächen erwähnt, dass ich gern eine Mantra Yogastunde anleiten würde, selbst das hat sich erfüllt. Eine Achterbahnfahrt der Gefühle war das.

Meinen ersten eigenen Workshop „Anfang und Neubeginn mit Hilfe der Bauchatmung“ konnte ich zu Silvester als Themenwochenende anbieten. Kennst du das Gefühl, wenn du dich lange auf etwas vorbereitest. Du wünschst, dass es endlich umgesetzt werden kann und plötzlich ist es DA! Wow, ein Hammergefühl sage ich dir! Vielleicht warst du ja an dem Wochenende dabei und hast genau diese Energie des Anfangs gespürt.

Zu Beginn war ich nervös und hatte einen großen Respekt vor vollen Yoga-Räumen und der ganzen Technik. Selbstzweifel, Ängste oder viele diverse private Themen kamen in den ungünstigsten Momenten hoch. Täglich waren neue Herausforderungen zu überwinden, wie z. B. die Angst den Erwartungen der Teilnehmer nicht zu genügen, vor einem Blackout, Fehler zu machen oder mich zu blamieren. Vielleicht habe ich mich ja mal blamiert oder konnte nicht allen Erwartungen gerecht werden. Ja, dann ist das so. Niemand kann dauerhaft perfekt sein. Ich bin drangeblieben und habe weitergemacht.

Ich bin immer wieder froh Hindernis für Hindernis überwunden zu haben, dadurch wurde ich gefestigter in mir selbst. Wie gelang es mir weiter zu machen? Ein gut vorbereitetes Skript gab mir Sicherheit. Die stillen Pausen habe ich für Bauchatmung genutzt um mich selbst zu regulieren, mich ruhig zu halten und meine Gedanken, Unsicherheiten sowie alte Dramen die während der Yogastunde hochkamen, zu sortieren. So konnte ich mich auf das wesentliche, die Yogastunde und die Teilnehmer fokussieren. Hilfreich war auch der Austausch mit anderen Yogalehrern, mit der Seminarplanung, meinen Teamleitern wie auch meiner Patin und noch einigen anderen lieben Menschen hier im Ashram, die zur genau richtigen Zeit für mich da waren. Ein wahres Geschenk.



Ich habe viel Unterstützung erfahren

Sie haben mich bestärkt und motiviert weiterzumachen, haben sich Zeit genommen und mich immer wieder unterstützt. Auch mein Entschluss, was ich hier für mich erreichen wollte, half mir zusätzlich meine Unsicherheiten zu überwinden und Mut zu Fehlern und Lücken aufzubringen. So konnte ich innerlich Wachsen und am Souveränität gewinnen. Es gab auch eine Zeit wo es mir schlecht ging, da wurde ich von der Gemeinschaft aufgefangen. Es war schön zu spüren nicht alleine zu sein. Lösungen wurden gesucht und gefunden. Im Sattwa Team tat mir die körperliche Betätigung und die damit einhergehende Erdung als Ausgleich fürs Unterrichten anfangs gut.

Irgendwann passte es nicht mehr zu mir. Also begab ich mich auf die Suche nach einem anderen Team. Dabei habe ich Unterstützung erfahren die so anders war als dass, was ich in so vielen Bereichen meines bisherigen Lebens erlebt habe, wenn ich mal nicht so 100% funktionsfähig war. So konnte ich auf vielen verschiedenen Ebenen Heilung erfahren und gestärkt aus diesen Erlebnissen herausgehen. Dafür bin ich sehr dankbar. Natürlich kam auch der Gedanke eher abzureisen. Doch ich hatte mir einen bestimmten Zeitrahmen gesetzt, den ich im Ashram verbringen wollte. Diese Momente zu durchlaufen sind genau die wichtigen Prozesse im Leben und sehr kraftvoll.

Etwas Neues beginnt

Mein neues Team im Café Maya hat mich mit offenen Armen empfangen. Hier konnte ich durch einen regelmäßigen Arbeitsablauf und ein seit längerem bestehendes herzliches Team gut wieder an Stabilität gewinnen. Stabilität im Ashram zu haben ist sehr wichtig und sollte nicht unterschätzt werden.

Selbst jetzt, nachdem ich den Ashram verlassen habe, begann etwas Neues für mich. Die gesammelten Erfahrungen helfen mir für die Yoga Ferienwochen weiter, welche ich immer mal im Allgäu leite sowie für meine eigenen Workshops und Seminare. Ich möchte dir Mut machen selbst anzufangen und dich auszuprobieren. Yoga Vidya ist ein wundervoller Platz dafür. ●





Hridayā Annett Kugler
Ihre Neugier, zusammen mit schönen erfüllenden Erlebnissen beim Mantra-Singen und Rezitieren in der Gemeinschaft haben sie zum Yoga geführt. Dabei faszinieren sie immer wieder die heilsamen Wirkungen der Klänge und des Atems. Als Yogalehrerin freut sie sich, ihre Erfahrungen weiterzugeben. Kontakt über Instagram: **Hridaya_Annett**

Erlebnisreiche Seminare mit Hridayā

Dein Spiel des Lebens nach R. Dahlke Teil 1
Bad Meinberg, 5.–7.4.24
Du wirst die Spielregeln des Lebens nach R. Dahlke kennenlernen. Durch bestimmte Übungen bekommst du einen anderen Blickwinkel für die Geschehnisse deines bisherigen Lebens. Du lernst dich selbst gut kennen, um mit Leichtigkeit bewusster Gestalter deines Lebens zu werden. Die Bauchatmung unterstützt dich.
Ab 181 € pro Person für 2 Übernachtungen

Dein Spiel des Lebens nach R. Dahlke Teil 2
Bad Meinberg, 3.5.–5.5.24
Du lernst dein Spiel des Lebens, dass du bisher gespielt hast besser kennen. Durch die tiefe Anwendung der 3 wichtigsten Schicksalsgesetze nach R. Dahlke mit Hilfe von Selbstreflektion und Gruppenarbeit. So wirst du bewusster Schöpfer und Gestalter deines eigenen Lebens. Die Bauchatmung unterstützt dich.
Ab 181 € pro Person für 2 Übernachtungen



Jay Ambe (315)



jay ambe jagadambe, mātā bhavānī jay ambe
durgati-nāśinī durge jaya jaya
kāla-vināśinī kālī jaya jaya
umā ramā brahmāṇī jaya jaya
rādhā rukaminī sītā jaya jaya



Jay Ambe preist die göttliche Mutter (**Amba**). Sie zeigt sich in vielerlei Formen. In ihrer Erscheinungsform als Pārvatī (mit dem Beinamen **Umā**) ist sie die Frau von Shiva und Mutter von Ganesha und Subrahmanya. Als göttliche Familie leben sie im Himalaya und erleben einige Abenteuer, stets geprägt von göttlicher Erkenntnis. Pārvatī und Shiva verbringen zärtliche Zeit miteinander und unterweisen sich gegenseitig in der Philosophie des Yoga. Ihren Kindern gegenüber ist Pārvatī stets liebevoll und gibt ihnen, was sie brauchen. In ihrer Form als Weltenmutter (**Jagadambe**) kümmert sie sich um die Bedürfnisse aller Erdenkinder. Pārvatī und Shiva gelten als die wahren Eltern aller Wesen.

www.yoga-vidya.de

Karma Yoga

Ein Handeln, dass dem endgültigen Ziel förderlich ist

von Daniel Roth

Wie kann man die Kluft zwischen spirituellem und weltlichem Leben überwinden und mit Karma Yoga im Alltag erstrahlen? Wie lässt sich jede erdenkliche Situation zur Reinigung des Geistes nutzen? Viele Mythen ranken sich um das Yoga der Handlung, wie selbstloses Dienen, keine Erwartungen zu haben und „Geschick im Handeln“. Doch Saraswati Devi räumt mit diesen Vorstellungen auf.

Nur eine heilige Stunde

Ich fühlte mich frustriert und niedergeschlagen. Die Tage vergingen trist und grau, ohne dass irgendetwas von Bedeutung passierte. Meine Kontakte, Aufgaben und Gespräche schienen alle unwichtig im Vergleich zu dem, was ich wirklich wollte: Moksha (Spirituelle Befreiung). Nur abends, wenn ich meine kleinen Rituale vor meinem Altar durchführte, rezitierte und Yoga praktizierte, fühlte ich mich lebendig.

Doch wo war Ishvara (persönlicher Gott) in den restlichen 23 Stunden meines Tages? Ich hatte mich intensiv mit Karma Yoga (Yoga des selbstlosen Handels) beschäftigt und war davon überzeugt, dass ich nur handeln musste, ohne Erwartungen zu haben und mich selbstlos der Welt hinzugeben, um meinen Alltag vollständig zu spiritualisieren. Irgendetwas musste ich falsch machen, denn Yoga beschränkte sich auf die heilige Stunde am Abend.

Zusätzlich war ich frustriert, meine Kolleginnen zeigten wenig Interesse an Yoga. Ich widmete meine Aufmerksamkeit ihren Alltagsgesprächen. Diese Art der Gespräche empfand ich als erschöpfend und betäubte meine Ratlosigkeit in den kurzen Pausen mit Kaffee und Kuchen.

Das Leben in Karma Yoga transformieren

Am Wochenende traf ich meine Freundin und Vedanta-Lehrerin Saraswati Devi (*Vedanta*: Ende des Wissens).

“*Saraswati, ich schaffe es einfach nicht, meinen Alltag zu spiritualisieren. Hast du einen Rat für mich?*”, fragte ich sie.

Saraswati schmunzelte:

“*Karma Yoga ist keine bloße Handlung, sondern eine Einstellung. Indem ich verstehe, dass ich die Ergebnisse meiner Handlungen nicht kontrollieren kann, akzeptiere ich alles als Opferspeise Ishvaras und bewahre dabei einen gleichmütigen Geist. Dadurch neutralisiere ich meine Vorlieben und Abneigungen.*”

Verblüfft fragte ich:

“*Bedeutet das nicht, dass ich dabei keine Erwartungen haben darf?*”



Saraswati:
"*Du kannst versuchen, keine Erwartungen zu haben, aber es wird dir niemals vollständig gelingen, denn alles, was du tust, geschieht mit der Erwartung, ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen.*" Ich war überrascht und fragte: "Welche Erwartungen hat denn ein *Karma Yogi* (ein Karma Yogaübende)?"
Saraswati:
"*Ein Karma Yogi strebt nach einem klaren Geist, Selbsterkenntnis und spiritueller Befreiung. Alle seine Handlungen sind diesem Ziel untergeordnet. Das bedeutet nicht, dass er den ganzen Tag nur meditiert und Schriften studiert. Es bedeutet vielmehr, dass alles, was er tut, ihn auf eine Weise nähren soll, die seinem endgültigen Ziel förderlich ist.*"

Ist Selbstlosigkeit der Schlüssel?

War Selbstlosigkeit überhaupt notwendig? Schrittweise arbeitete ich meine Unklarheiten mit Saraswati ab.
Ihre Antwort lautete:
"*Wenn du anderen Gutes tust, dich für soziale Belange engagierst, großzügig deine Zeit und Ressourcen teilst und einen Beitrag zur Welt leistest, ist das wirklich wundervoll. Aber wenn du deine Motivation dafür betrachtest, wirst du feststellen, dass du es nur aus einem einzigen Grund tust.*"

Ich war gespannt. Wie ein Fisch auf dem Trockenen erwartete ich die Flut.
„*Du tust alles was du tust, nur, weil du dir in dieser Rolle gefällst. Selbstlosigkeit existiert in diesem Sinne überhaupt nicht. Wie könnte es auch existieren, wenn alles, was existiert, das Selbst ist?*"

Ist Karma Yoga „Geschick im Handeln"?

Im Business-Kontext wurde oft definiert, dass Yoga "Geschick im Handeln" bedeutet. War Karma Yoga letztendlich nur eine Frage der Erfahrung und des Trainings?
Saraswati lachte:
"Ist es überhaupt möglich, immer geschickt zu handeln? Was ist mit einem Fahranfänger, einem frischgebackenen Yogalehrer oder einem Anfänger in einem Sprachkurs? Wie geschickt wird ihr Handeln normalerweise sein? Diese Übersetzung ist säkular geprägt und versucht, Ishvara auszuklammern. Aber ein fähiger Dieb oder Unternehmenskrimineller wird nicht automatisch zum Karma Yogi nur, weil er seine Handlungen geschickt ausführt." „Geschickt" bezieht sich hier auf die Notwendigkeit, bei der Auswahl der Handlungen universelle Werte und Normen zu berücksichtigen. Was wir im Westen als Ethik bezeichnen, ist selbst eine Manifestation des Göttlichen. Dieser Ethik oder Dharma (seine Lebensaufgabe leben und erfüllen) *widmet sich der Karma Yogi mit Hingabe".*

Karma Yoga im Alltag – ein erfahrener Lehrer hilft dir dabei! Ich begann immer mehr nachzudenken. Viele falsche Vorstellungen klärten sich, aber gleichzeitig tauchten auch viele Fragezeichen in meinem Geist auf. Wenn Saraswati von Hingabe sprach, umfasste dieses Wort viel mehr als das Singen von Mantras oder das Versuchen, das Herz zu öffnen. Welche Rolle spielte die Ethik beim Streben nach Selbsterkenntnis? Was war dieses Selbst, von dem sie sprach?

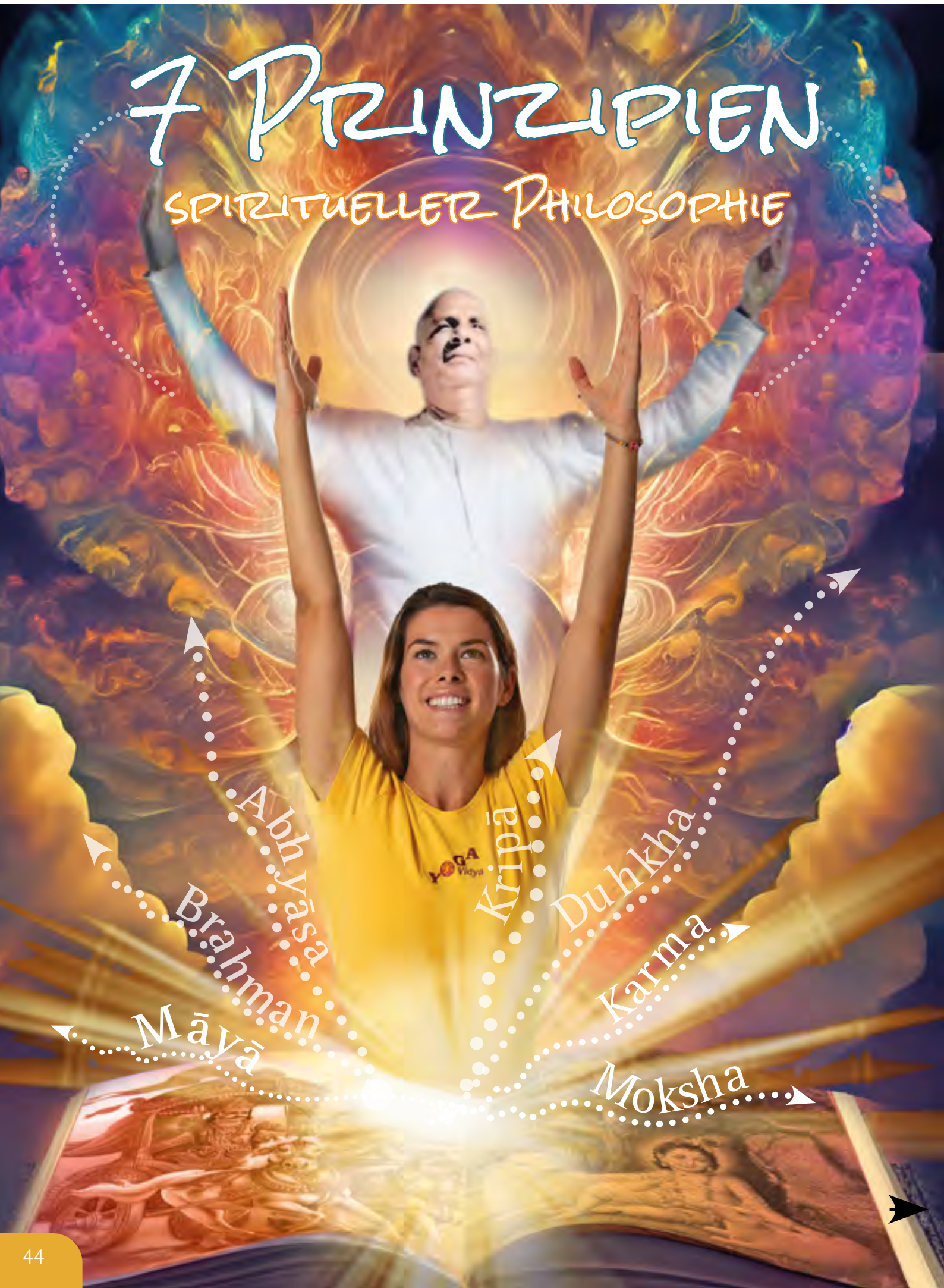
Plötzlich, als ob sie meine Gedanken gelesen hätte, äußerte sich Saraswati:
"Vedanta ist ein stetig wachsendes Verständnis, kein einmaliges Ereignis. Zweifel verschwinden allmählich. Im Gegensatz zu anderen Studien ist es leicht, die Wahrheit der Upanishaden (wichtige Schriften des Yoga und Grundlagen des Vedanta) *falsch zu interpretieren oder miss zu verstehen. Du wirst einen Lehrer benötigen."* ●



Daniel Roth
Daniel ist Yogalehrer, passionierter Hobby-Astrologe und begeistert von Vedischer Rezitation und Advaita Vedanta. Als Sprachwissenschaftler hat er mehrere Jahre im Integrationsbereich gearbeitet, bevor er 2023 zum Sevaka im Ashram wurde.

Sein Buchtipp: *Die Lehre der Bhagavad Gita von Swami Dayananda*




7 Prinzipien
spiritueller Philosophie
Abhyāsa
Brahman
Māyā
Kripa
Duhkha
Karma
Moksha

von Sukadev Bretz

Den spirituellen Weg gehen heißt, einen Sinn im Leben zu sehen, alle Erfahrungen des Lebens vom Standpunkt der Spiritualität zu interpretieren und auf diesen Sinn auszurichten. Dies lässt sich aus meiner Sicht am besten ausdrücken und erklären anhand der 7 Begriffe spiritueller Philosophie:

1. *Brahman* - Das Absolute
2. *Māyā* - Täuschung, Illusion
3. *Duhkha* - Leiden
4. *Moksha* - Befreiung
5. *Abhyāsa* - Übung, spirituelle Praxis
6. *Karma* – Handlung, Gesetz von Ursache und Wirkung
7. *Kripā* – Gnade

Diese 7 Grundprinzipien kann man religionsübergreifend sehen. Sie umfassen meiner Ansicht nach das Gemeinsame aller spiritueller Traditionen, wobei jedes spirituelle System sie natürlich in einer anderen Sprache und Terminologie beschreiben. Im ganzheitlichen Yoga bedienen wir uns des Sanskrits als der Fachsprache des Yoga. Was verbirgt sich hinter diesen Begriffen und wie beschreiben sie den spirituellen Weg?

Zu 1) Brahman

Brahman bedeutet das Absolute, das Allumfassende, Ewige, Unveränderliche hinter allen Erscheinungen der Welt. Es gibt eine höhere Wirklichkeit, die hinter allem steckt. Dieses Göttliche, diese höhere Wirklichkeit zu erfahren, ist möglich, und das ist letztlich die tiefe Sehnsucht des Menschen.

Zu 2) Māyā

Māyā bedeutet Illusion, Täuschung. Das Konzept von Māyā besagt: So wie wir die Welt im Normalbewusstsein wahrnehmen, so ist sie nicht. Das menschliche Wahrnehmen, Denken und Fühlen ist fehlerhaft. Das Alltagsbewusstsein mag den Menschen als von der Schöpfung und von den anderen Geschöpfen getrennt wahrnehmen, die Welt in Zeit und Raum erfahren - dies ist aber eine Täuschung, denn in Wahrheit ist alles miteinander verbunden und eine Manifestation des einen Göttlichen.

Im Alltag nehmen wir normalerweise nicht Brahman wahr, sondern eine von Brahman getrennte Welt. Eine Welt, die scheinbar Materie ist und die in Zeit, Raum und Kausalität aufgebaut ist. Sie ist Dualität: Ich, der andere und die Welt. Diese scheinbare Unterschiedlichkeit und Isoliertheit jedoch ist Māyā. Auch die moderne Physik besagt, dass alles im Universum miteinander zusammenhängt. Die Konsequenz aus dem Festhängen in der Māyā ist Duhkha, Leiden.

Praxisübung

Halte einen Moment inne und werde dir bewusst:

- **Mit jedem Atemzug stehst du mit deiner Umgebung, mit der dich umgebenden Luft und dem Raum in Verbindung.**
- **Mit der Nahrung nimmst du etwas auf, mit der Ausscheidung gibst du es wieder ab – Verbindung.**
- **Über deine Sinne nimmst du etwas in der Umwelt wahr, verarbeitest es in deinem Geist, deiner Psyche und reagierst und handelst entsprechend – Verbindung.**
- **Du nimmst dich jedoch als getrennt von allem wahr. Das führt dazu, dass du alle möglichen Wünsche, Ängste und Vorstellungen hast und deinen Gefühlen ausgeliefert bist – Māyā, Täuschung.**
- **Versuche, dir vor Augen zu führen: Auf einer relativen Ebene fühle ich mich getrennt, aber in Wirklichkeit, in der Essenz, bin ich mit allem verbunden.**
- **Indem du dich immer wieder daran erinnerst, kannst du alles mit einer gewissen Leichtigkeit und einem gewissen Humor anschauen. Die Welt ist Täuschung.**

Zu 3) Duhkha

Duhkha bedeutet existenzielles Leiden. Gemäß der Yoga- und der buddhistischen Philosophie ist das Leben, die Existenz, grundsätzlich Leiden. Warum? - Solange man sich in der Māyā befindet, ist man im Leiden, denn auf einer materiellen Ebene ist alles begrenzt, vergänglich, der Veränderung unterworfen und kann uns daher keine dauerhafte Befriedigung schenken. Leiden kommt nicht wegen der Umstände, sondern weil man Brahman, das Göttliche, nicht verwirklicht hat.

Ein paar Beispiele

- **Leid erfahren wir, weil wir nicht bekommen, was wir gerne hätten und was wir uns wünschen.**
- **Leid wird nicht dauerhaft dadurch beseitigt, dass jemand nett zu uns ist, denn es gibt andere, die weniger nett sind und selbst derselbe Mensch verhält sich in verschiedenen Situationen anders.**
- **Leid wird nicht dauerhaft beseitigt, wenn unser Vorgesetzter uns lobt**
- **oder dadurch, dass wir eine schöne Zeit mit unserem/r Partner:in haben.**
- **Egal wie viel Geld wir haben, wie erfolgreich wir sein mögen – Kummer kommt allein deshalb, weil das alles sich ändern kann, weil wir fürchten, dass es sich ändern könnte und weil das physische Leben irgendwann zu Ende ist.**

Solange wir in der *Māyā* leben und diese für die tatsächliche und einzige Realität halten, hält uns die Dualität gefangen und allein daraus resultiert Leiden. Wenn wir diese Täuschung durchschauen und überwinden, kommen wir aus *Duhkha* heraus. Das geschieht, wenn wir die Leinwand - das Unveränderliche - erkennen, auf die all die bunten Bilder und Erscheinungen der *Māyā* projiziert werden.

Zu 4) Moksha

Die gute Botschaft: *Moksha* bzw. *Kaivalya* (Gottverwirklichung) ist möglich, und zwar dann, wenn wir in diesem Leben *Brahman* erfahren, mit dem Göttlichen verschmelzen. Das ist Sinn und Zweck des menschlichen Daseins. Bewusst oder unbewusst strebt jeder Mensch danach und ist deshalb mit nichts Anderem dauerhaft zufrieden. Die meisten spirituellen Traditionen stehen auf dem Standpunkt: Es ist für jeden möglich, Erleuchtung, Erlösung zu erlangen und es ist wert, danach zu streben.

Wenn wir dies verwirklichen, erfahren wir uns selbst als *Sat-Chid-Ānand*a, als reines Sein - Wissen, Bewusstheit, Glückseligkeit, als Eins mit der Weltenseele, dem Göttlichen.

Moksha vollzieht sich in Etappen. Es gibt kleine *Moksha*- und *Brahman* -Erfahrungen. Die kleinen Verwirklichungen sind spirituelles Leben: Das Göttliche in uns, in anderen erfahren, in Begegnungen, in der Natur und in dem, was wir tun, in der Freude und Stille in der Meditation. Und irgendwann kommt die dauerhafte, endgültige Gottverwirklichung, Erlösung, Unio Mystica, Einheit. Aber wie kommen wir dorthin? – Über die drei weiteren Aspekte spiritueller Philosophie:

❺ *Abhyāsa* – beständige Übung, Wiederholung

❻ *Karma* – selbstloses Handeln, Hingabe

❼ *Kripā* – Mitgefühl, Freundlichkeit, Gnade

Zu 5) Abhyāsa

Um zur Verwirklichung zu kommen, gilt es zu praktizieren, sich zu bemühen. Wir können selbst etwas tun, um auf dem spirituellen Weg voranzukommen. Es reicht nicht aus, Bücher zu lesen und zu hoffen. Vielmehr gilt es, Meditation und andere spirituelle Praktiken zu üben und sich darin zu schulen, in allem das Göttliche zu sehen. Es gibt zwar einige religiöse Systeme, die lehren, dass das Individuum nichts ausrichten kann, sondern dass alles nur von der Gnade Gottes abhängt. Yoga und die meisten spirituellen Traditionen gehen jedoch davon aus, dass auch eigenes Streben nötig ist und haben demzufolge ihre eigenen Übungssysteme entwickelt.

Die Hauptpraktiken im integralen Yoga lassen sich zusammenfassen in den „4 S"

- ***Sādhana*: Spirituelle Praxis wie Āsana, Prānāyāma, Meditation und Mantra-Rezitation.**
- ***Satsang*, wörtlich „Zusammensein mit Wahrheit", Zusammensein mit anderen spirituell Interessierten: Gemeinsame Meditation, Mantra-Singen, Vortrag/Lesung.**
- ***Sattva*: Reiner und ethischer Lebensstil. Spirituelle Prinzipien in Beruf, Partnerschaft, Familie, Wohnen, Hobby umsetzen und leben.**
- ***Sevā*: Dienst. Im engeren Sinne Dienst und Engagement gegenüber einem/r spirituellen Lehrer:in und innerhalb der spirituellen Gemeinschaft. Im weiteren Sinne alle Handlungen darauf auszurichten, Gutes zu tun, Gott, der Menschheit, Mutter Erde zu dienen und alles als Dienst für andere zu sehen.**

Zu 6) Karma

Ein weiterer Aspekt im Hinblick auf *Moksha* ist unser *Karma*. Das Wort *Karma* hat viele Bedeutungen, u.a. Handlung, Schicksal und hier in diesem Zusammenhang:



Leben als Schule; Schicksal als Chance

Karma **gibt uns die Möglichkeit, aus dem zu lernen, was uns das Leben bringt. Was auch immer wir erfahren, sowohl an Erfreulichem wie auch an Schwierigkeiten, hilft uns, die Erfahrungen zu machen, die wir brauchen, um uns weiterzuentwickeln:**

- **Leben hat einen Sinn. Was auf uns zukommt, ist nicht einfach nur Zufall.**
- **Das Schicksal ist dir geschickt, damit du daran wächst.**
- **Das Leben gibt dir genau die Erfahrungen, die du brauchst, um in deiner Spiritualität voranzuschreiten.**
- **Aus den Anforderungen des täglichen Lebens kommen die Lektionen, die für deine Evolution notwendig sind.**

Wie gehst du also im Hinblick auf ein spirituelles Leben am besten mit deinem Karma um?

Praxistipp

- **Versuche, nicht zu klagen und zu schimpfen über das Schicksal, das scheinbar so paradox, willkürlich, irrational, unfair und ungerecht ist. Das ist zunächst nicht leicht und bedarf viel Übung.**
- **Versuche, alles unter dem Gesichtspunkt zu sehen, dass das, was geschieht, Lektionen sind, die dir helfen, dich zu entfalten, deine Fähigkeiten zu entwickeln, spirituell zu wachsen.**

Der *Karma*-Begriff beinhaltet auch, dass wir bestimmte Aufgaben innerhalb eines übergeordneten Ganzen erhalten und erfüllen sollen. Unser Leben ist nicht vergeblich, sondern wir haben unsere Rolle in der Welt, auch wenn sie insgesamt Māyā ist. Auf diese Weise hängen *Karma* und *Sevā* zusammen und wirken beide als Stufen zu *Moksha*. Daher ist es notwendig, dass wir uns für eine gute Sache engagieren, um auf dem Weg der Spiritualität voranzuschreiten.

Zu 7) Kripā

Kripā ist Gnade. Du kannst und sollst dich bemühen, praktizieren, dich öffnen und durchlässig machen für eine höhere Wirklichkeit. Aber die Erleuchtung kannst du dir nicht wirklich „erarbeiten“, sie nicht erzwingen. Vielmehr kommt spirituelle Erfahrung und Fortschritt auf dem Weg als Gnade Gottes. Wir können diesen Faktor, der uns behilflich ist, auch Wunder nennen oder etwas, was sich unserem Verständnis entzieht.

Letztlich ist spirituelle Entwicklung ein Zusammenspiel dieser drei Faktoren:

5. *Abhyāsa* – eigenes Bemühen
6. *Karma* – Annehmen der Aufgaben des Lebens
7. *Kripā* – Öffnen für die göttliche Gnade

Diese 7 Aspekte spiritueller Philosophie wollen dir helfen:

- **Einen Sinn im Leben zu sehen.**
- **Dein Leben sinnvoller und schöner zu gestalten.**
- **Dass es eine höhere Wirklichkeit gibt – schon diese Überzeugung allein schenkt deinem Leben eine neue Perspektive und Tiefe.**
- **Durch eine übergeordnete Weltsicht die täglichen Anforderungen gelassener und mit einer gewissen inneren Heiterkeit anzugehen.**



Praktische Anwendung der 7 Prinzipien im Alltag

Brahman

- **Du kannst zwischendurch immer wieder einmal kurz innehalten und dir Bewusst werden: All das ist letztlich wie ein Spiel, ein Traum. In Wirklichkeit gibt es nur ein Absolutes, Göttliches hinter allem.**

Māyā

- **Wisse: Jeder lebt in der Welt, die er sich selbst schafft und die geprägt ist von seinem Umfeld, der gesellschaftlichen Ordnung, den Ansichten und der Ethik, mit denen er/sie aufgewachsen ist.**

- **Gehe auf eine Entdeckungsreise und versuche, mitfühlender und spielerisch in die *Māyā*-Welt anderer einzutauchen. Staune über die Vielfalt der *Māyā*!**

Duhkha

- **Leiden gehört zum Leben auf der relativen Ebene, in der *Māyā*, dazu. Habe daher nicht die Illusion, dass du nie krank werden wirst, wenn du nur gesund lebst und alles Richtig machst.**

- **Halte nicht an etwas fest. Alles unterliegt der Veränderung und wird nicht dauerhaft so bleiben. Genieße den Augenblick und sei dankbar für Glücksmomente – sei es in der Partnerschaft, bei einem Erfolg, einem gelungenen Projekt.**

- **Du kannst Trost schöpfen, denn auch Schwieriges und Phasen der Trauer und Enttäuschung werden genauso vorübergehen.**

- **Mit Humor, Gelassenheit und Liebe zu dir selbst, deinen Mitmenschen und zum Göttlichen kannst du lernen, mit Leid umzugehen.**

Moksha

- **Langfristig – über einen Entwicklungsprozess über viele Leben –, erreichen wir alle die Erleuchtung und das ist eine schöne Vorstellung. Jede:r ist ein:e potenzieller Buddha, Heilige:r, selbstverwirklichte/r Meister:in. Moksha ist unsere langfristige Bestimmung.**

Abhyāsa

- **Motiviere dich mit diesen Überlegungen immer wieder, beständig in deinen spirituellen Praktiken zu sein. Mache dir einen realistischen Plan, wie eine regelmäßige Praxis von Yoga und Meditation in deinen Alltag zu integrieren ist. Du wirst Erfolg haben!**

Karma

- **Wisse: Ereignisse im Leben haben einen Sinn, auch wenn er sich dir nicht immer sofort erschließt.**

- **Versuche, aus allem zu lernen und mit allem spirituell zu wachsen. Mit dieser Einstellung gehe alle Aufgaben an. So wird dein gesamter Alltag zu gelebter Spiritualität und zur Chance.**

Kripā

- **Entlaste dich vom Leistungsdruck durch Vertrauen auf göttliche Gnade.**

- **Alles, was du jeden Tag tust, mache sehr engagiert und übergib es schließlich Gott.**

- **Auch deine spirituellen Bemühungen müssen nicht perfekt sein. Mache sie von Herzen und so gut du kannst. Gottes Gnade wird dir spirituelle Erfahrungen schenken.**



Sukadev 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. Er ist Autor von: „Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute" u.v.m. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.

Lerne mit Sukadev andere Menschen anzuleiten und zu begleiten



Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga
Bad Meinberg 14.–19.7.24
Lerne Menschen in fortgeschrittenes Pranayama anzuleiten und durch Kundalinierweckungs-, Energie- und andere Bewusstseinserfahrungen zu begleiten.
Ab 457€ pro Person für 5 Übernachtungen



Meditationskursleiter Ausbildung Teil 1 und 2
Bad Meinberg 21.7.–2.8.24
Erfahre die Tiefen der Meditation. Lerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. In diesem Kurs bekommst du sehr tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg, du machst tiefe Erfahrungen durch intensive Praxis und lernst, andere in die Meditation einzuführen und ihre Praxis zu begleiten.
Ab 1.250€ pro Person für 12 Übernachtungen



Grundprinzipien des praktischen

Sadhana

Auszug aus dem Buch

Sadhana

„Ein Lehrbuch mit Techniken zur spirituellen Vollkommenheit“

von Swami Sivananda

Sei etwas geduldiger, etwas nachsichtiger, etwas barmherziger, etwas liebevoller und etwas engagierter im Dienst für deinen Guru.

Der Geist braucht die Seife der Weisheit, um den Staub der Täuschung auszuwaschen. Entwickle gute Eigenschaften. Alte schlechte Gewohnheiten verschwinden dann.

Liebe endet nie. Liebe beneidet nicht. Liebe leidet lange. Liebe ist gütig. Liebe ist nicht aufgeblasen. Liebe ist die größte Macht auf Erden. Liebe verbindet. Liebe gibt immer. Liebe handelt nie.

Das Leben des Schülers muss eine Zeit von intensivem Tapas (Enthaltsamkeit) sein, der Absicht durch Selbstdisziplin, Frömmigkeit und Reinheit den Charakter zu bilden. Gottverwirklichung kann nicht erlangt werden, solange auch nur der kleinste Hauch von Stolz, Wunsch oder Egoismus vorhanden ist.

Alles Trennende, alle Unterschiede und alle Andersartigkeiten sind in hohem Maße falsch, denn sie entstanden aus Täuschung.

Wo ist der Regen ohne Wolke; wo ist das Korn ohne Regen; wo ist die Blumen ohne Samen; wo ist Wonne ohne die Gnade des Herrn; wo ist Frieden ohne Meditation?

In dir liegt der Schlüssel für jedes Problem, die Weisheit, jede Situation zu meistern und die Kraft, zu erhabenen Höhen von göttlichem Glanz und göttlicher Herrlichkeit emporzusteigen.

In der Entwicklung von kosmischer Liebe liegt der individuelle spirituelle Fortschritt, das Wohlergehen der Gemeinschaft und der Friede der ganzen Welt. Mache dich daher an die Arbeit und verbreite die Botschaft der kosmischen Liebe in der ganzen Welt.

Liebe ist die grundlegende Eigenschaft der Seele des Menschen. Sie ist die unerlässliche Voraussetzung, um das Königreich des Himmels, den höchsten Sitz unsterblicher Wonne zu betreten.

Liebe ist dynamisch. Sie drückt sich immer durch unermüdliches selbstloses Dienen aus. ●



Sadhana
von Swami Sivananda
Art.Nr.: 100012
EAN: 9783922477075
26,80 €

Yoga

für ALLE Menschen zugänglich machen

Mitglied im BYV
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.



Der Yoga Vidya Innovationspreis macht es möglich

von Kamala Schramm

Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer:innen (BYV) vergibt seit 2016 einmal im Jahr während des Yoga Kongresses den Yoga Vidya Innovationspreis. Damit fördern wir Projekte, die durch Yoga einen sozialen, gesellschaftlichen sowie nachhaltigen Mehrwert bieten. Es sind Projekte die niedrigschwellig einen Zugang zu Yoga ermöglichen - vor allem für Menschen die bisher wenig Berührungspunkte mit Yoga haben. Auch Projekte, die durch Yoga einen positiven Impact auf nicht yogische Lebensbereiche haben, werden gefördert.

Die aktuellen Preisträger:innen geben uns hier einen Ausblick, wofür sie das Preisgeld einsetzen und wie es mit ihren Projekten weitergeht:

Platz 1
INYou-Inklusives Yoga für Dich
von Vanessa Stoß



Worum geht es bei INYou?

INYou ist ein barrierefreies Online Angebot für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen. So können sie unkompliziert zuhause und in geschützter Umgebung an meinen Yogastunden teilnehmen.

Wofür nutzt du das Preisgeld?

Ich plane während meines ersten inklusiven Retreats im Juni 2024 Fotos- und Videoaufnahmen zu machen, die Yoga im Rollstuhl oder auf dem Stuhl darstellen. Die Aufnahmen dienen dazu, Menschen mit Einschränkungen zu ermutigen, dass auch sie Yoga praktizieren können. Ich möchte Barrieren abbauen und zeigen, dass Yoga für jeden zugänglich ist - unabhängig von körperlichen Fähigkeiten oder Einschränkungen.

Wie wird sich dein Projekt weiterentwickeln?

Im Laufe der nächsten Jahre plane ich Weiterbildungsmöglichkeiten für Yogalehrer:innen im Bereich des inklusiven Yogas zu schaffen. Ich strebe danach, ein umfassendes Schulungsprogramm zu entwickeln, das sie dabei unterstützt, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse im Umgang mit diversen körperlichen Einschränkungen zu erweitern.

Mehr Infos: **in-you.de**

Platz 2
Atemtraining für mehr Stress-Resilienz von Stefanie Dürr



Was für ein Atemtraining bietest du an?

Ein wissenschaftlich fundiertes 4 Wochen Online-Programm zum Training der Beeinflussung von neurovegetativen Körperfunktionen am Beispiel des Ruhepulses. Es wendet sich an Menschen, die "linkshirnig" und datengetrieben sind und über Biosignale einen Zugang zu ihrem Körper finden.

Wofür nutzt du das Preisgeld?

Ich möchte das Training weiter entwickeln und benötige dafür Feedback der Teilnehmer:innen. Um die Abonnent:innen meines YouTube Kanals zu motivieren, mir eine Rückmeldung ihrer Erfahrungen zu geben, plane ich die Verlosung eines Geschenkgutscheins für den Yoga Vidya Online-Shop sowie 2 Geräte zur Pulsmessung. Außerdem werde ich Geld in meinen Internetauftritt und in professionelles Equipment für Video-Tutorials investieren.

Wie wird sich dein Projekt weiterentwickeln?

Mein Ziel ist es reichweitenstarke, digitale Gesundheitsangebote im Schnittbereich von Psychologie und Medizin zu schaffen. Neben der Weiterentwicklung und Evaluation meines Trainings zur Steigerung der Stress-Resilienz strebe ich daher langfristig eine Zertifizierung als IKT-Angebot an.

Mehr Infos: **mindfulnessdaily.de**

Platz 3
Das Zentrum der Stille von Wolf Müller & Chandra Rühl



Was ist das Zentrum der Stille?

Wir haben im Jahr 2018 das „Zentrum der Stille“ im Hinterland von Castellón, Valencia (Spanien) eröffnet. Hier bieten wir Retreats, Kurse, Konzerte und Treffen an. Um Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten, haben wir das Zentrum um ein Haus erweitert, welches wir aktuell ausbauen. Zukünftig werden wir das Zentrum als Ashram im Sinne Swami Sivanandas führen.

Wozu nutzt ihr das Preisgeld?

Wir werden die Türen zu den Gästezimmern mit diesem Geld kaufen, jedem Zimmer einen speziellen Namen geben und an den Türrahmen erwähnen, dass hier das Geld des Yoga Vidya Innovationspreises 2023 eingeflossen ist. Ein weiterer Teil geht in unsere Weiterbildung. Im Sommer 2024 machen wir beide eine Meditationsleiterausbildung.

Wie wird sich euer Projekt weiterentwickeln?

Unser Projekt soll Menschen zur Verfügung stehen die in Zurückgezogenheit, Einfachheit und Stille ihre individuelle spirituelle Praxis ausführen möchten. Wir wollen regelmäßige Satsangs, Meditationen und Yogakurse anbieten. Es soll ein Ort der Entwicklung sein, der auch Platz für künstlerische, musikalische und lebensphilosophische Ideen bietet.

Mehr Infos: **oommm.es**

Du hast auch ein innovatives Yogaprojekt und möchtest dich bewerben?

Dann geh auf unsere Webseite und reich deine Bewerbung bis zum 30.09.2024 ein!

yoga-vidya.de/innovationspreis



Kamala Schramm
Kamala ist Nachhaltigkeitswissenschaftlerin (M.Sc.), Yogalehrerin (BYV) und Achtsamkeitstrainerin (BYVG). Ihr großes Interesse liegt darin alles in Systemen zu sehen und zu verstehen. Auf der Suche nach Antworten zu spirituellen Fragen kam sie so während eines längeren Aufenthalts in Indien zum Sivananda Yoga. Seitdem ist sie eine begeisterte Anhängerin des ganzheitlichen Yogastils.

Die spirituelle Dimension des Yoga



von Gopi Jana Kretschmer

Überall auf der Welt suchte und sucht der Mensch nach dem Sinn des Lebens, nach seiner wahren Bestimmung. Dass die körperlich-materielle Dimension nicht alles sein kann, dass Leben mehr sein muss, ist eine Wahrheit, die tief in uns verborgen liegt und uns immer wieder neu antreibt nach dem Glück zu streben, um Liebe, Frieden und Harmonie zu erleben. Doch warum zeigen sich auf der materiellen, menschlichen Ebene nicht nur diese Zustände, sondern auch andere, wie Neid, Hass, Gier usw.? Warum ist die Welt kein Abbild von dem, was wir Menschen uns doch alle ähnlich wünschen? Warum sind Krieg und Leid immer noch ein Teil dieser Welt?

Wegweisend sind spirituelle Schriften

Auf diese Fragen geben u.a. die heiligen alten Schriften Antworten und auch die Meister:innen verschiedenster Traditionen und Religionen, die vor uns gegangen sind, sprechen eine ähnliche Sprache die immer wieder auf dasselbe hindeuten:

Wir sind mehr als nur materielle Körper. Wir sind Seele, Atman, reiner Geist, *Sat Chid Ananda* (Sein Wissen und Glückseligkeit) oder einfach - Kinder Gottes. Die Worte die für unser wahres Sein genutzt werden, sind allesamt ein Fingerzeig, eine Hilfestellung wohin wir uns ausrichten können, wenn wir unsere göttliche Natur erkennen wollen. Einem spirituellen Meister zu folgen kann sehr hilfreich sein, denn er oder sie ist den Weg zurück zur göttlichen Natur bereits gegangen und kann uns mit Beispiel lehren, wie es geht. Ob der Meister/die Meisterin noch in ihrem Körper weilt oder nicht, ist nicht wichtig. Denn sie haben uns oft Schriften hinterlassen, die wir studieren und ihnen damit nachfolgen können. Swami Sivananda hat viele Bücher verfasst, in denen wir systematisch lernen können, was

Yoga bedeutet und wie wir Yoga verwirklichen können. Die Bhagavad Gita ist eines der bedeuteten Schriften im Yoga. Wir können wie Arjuna ein Freund und ein Schüler von Shri Krsna werden, und in die Weisheit des Yogas eingeweiht werden.

Sowohl Swami Sivananda als auch Sukadev, der Gründervater von Yoga Vidya, haben die *Bhagavad Gita* kommentiert, um die Unterweisungen von Shri Krsna verständlich und für die heutige Zeit anwendbar zu machen. Wer die *Bhagavad Gita* studiert und sie anwendet, wird schrittweise immer tiefer in die spirituelle Dimension des Yogas eingeführt.

Eine Schrift die nicht so alt ist wie die *Bhagavad Gita* oder der Rest der *Veden*, aber ebenfalls das Potential hat den Geist in die richtige Richtung zu lenken, zu reinigen und wieder für die göttliche Liebe empfänglich zu machen, ist das Buch, "Ein Kurs in Wundern". Hier spricht Jesus Christus und unterweist als Weltenlehrer, wie Shri Krsna in das wahre göttliche Selbst. Yoga als ganzheitliches System, so wie wir es auch bei Yoga Vidya lernen und lehren, schließt keine anderen Religionen oder Traditionen aus. Welche letztendlich einem selbst zusagt und in unsere tägliche Yogapraxis einfließt ist ein Prozess, der mit der Zeit, Form und Kontinuität annimmt. Das Studium einer oder mehrere spiritueller Schriften, ist eines der *Niyamas* (ethische Regeln) in der Yogapraxis nach Patanjali im Yoga Sutra.

Swadhyaya
Studium der Schriften - Studium des Selbst

Nicht zufällig ist mit *Swadhyaya*, sowohl das Studium der Schriften- als auch das Studium des Selbst gemeint. Beides gehört zusammen. Denn wer sein wahres selbst erkennen möchte, ist angehalten in sich zu gehen und seinen Geist, seinen Geisteszustand zu erforschen und zu klären. Der Geist ist so erstmal nicht griffig, dafür unendlich weit und wenn dieser nicht geschult ist, sprunghaft, unruhig und häufig unzufrieden und sucht im Außen nach Befriedigung. Die daraus resultierenden Eindrücke, Patanjali nennt sie *Samskaras*, wie u.a. Neid, Eifersucht, Hass und Gier verleiten zu lieblosen Handlungen mit uns selbst und unserer Umwelt. Die Schriften wie das *Yoga Sutra* nach Patanjali sind Leitfaden, um durch den Dschungel des unruhigen Geistes hindurchzukommen, diesen zu zähmen und sich als Freund statt als Feind zu kultivieren. Damit sind wir mittendrin in der spirituellen Dimension des Yogas.

Sehr praktisch und gleichzeitig feinstofflich - geistig spirituell

Wir befassen uns mit unserem Geist um darüber hinaus unsere wahre Natur, *Sat Chid Ananda,* zu erkennen. Der Erkenntnis folgt die Verwirklichung in die Materie. Ein gütiges- liebendes, friedvolles und mutiges Wesen auf dieser Erde zu sein bedarf der Erkenntnis von sich selbst. Solange wir uns nicht selbst studieren und erkennen und im Außen nach Ersatzbefriedigungen suchen und damit Leid für uns und andere schaffen, ist Frieden auf der Erde nur schwer vorstellbar. Das Schöne am Mensch sein ist, dass wir uns jeder Zeit neu entscheiden und einen anderen Weg einschlagen können, hin zu unserer wahren Natur mit der spirituellen Dimension des Yogas. ●



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

Seminare mit Gopi Jana Kretschmer da Conceição:



Positive Vibrations – Yin Yoga & Soundhealing
Bad Meinberg, 14.–16.6.24
In diesem Seminar praktizierst du Yin Yoga mit Klängen und Mantras begleitet. Du kommst tiefer in die Asanas hinein und ein meditativer Zustand von tiefem Frieden und Stille entsteht. Die Asanas werden bis zu 6 Min. eingenommen, um die Tiefe der Faszien zu erreichen.
Ab 210 € pro Person für 2 Übernachtungen



Yin Yoga und Trance
Bad Meinberg, 13.–15.9.2025
Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance – dabei bleibst du immer Herr deiner Sinne. Erfahre Raum für Intuition, Kreativität und Lust am Leben. Lerne Trance und die Verbindung zum Yin Yoga in Theorie und Praxis kennen (viel mit Augenbinde).
Voraussetzung: Psychische Stabilität.
Ab 210 € pro Person für 2 Übernachtungen



Yoga für Erwachsene mit geistigen Beeinträchtigungen – Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 3.–6.10.24
Lerne, wie du diese Menschen schrittweise zu den Asanas hinführen und durch Hilfestellung Ängste abbauen kannst. Besonders: Sprachbarrieren überbrücken; Aufbau und Gestaltung einer Yogastunde für Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen; einfache Übungsreihe mit Hilfsmitteln.
Ab 304 € pro Person für 3 Übernachtungen



Der 26. Yoga Vidya Kongress

im Jahr 2023

Fortsetzung vom S. 30

von Rukmini Keilbar

Der zweite Tag 18.11.2023

Viel zu früh für eine Eule, aber genau richtig für echte *Yogis* und *Yoginis* startete der nächste Tag mit 5:00 Uhr *Pranayama* (Atemübungen), 6:00 Uhr *Satsang* (Gebet und Mantra-Singen) und einem Vortrag von Prof. Dr. Arndt Büssing und Sukadev zum Thema „Staunendes Innehalten in Ehrfurcht und Dankbarkeit – Befunde, Perspektiven und Ideale".
Um 8:10 Uhr stellten Vedarmurti und Mangala die Hochschulprojekte des Yoga Vidya e.V. vor und zeitgleich leiteten Thomas Andres und Satyadevi im Sivananda Saal zu einer „Klangmeditation – Finde deine beste Zukunft" an. 45 Minuten durften wir in einer geführten Meditation abtauchen in unser Unterbewusstsein und erforschen, was das Schatzkästchen des Lebens für unsere Zukunft bereithält. Stufe für Stufe, Etage für Etage folgten wir der Leiter den Turm hinauf ans Ziel, hinauf zu unseren inneren Secrets.

Dank unseren tollen Kongressorganisatoren Amba und Amari, folgten dann einige spannende Workshops, wie Maharanis „Schamanismus als ganzheitliche Therapie und eine der ältesten spirituellen Übungen in Puncto Nachhaltigkeit" oder Arjunas „Yoga, Faszien und Physio", Willems „Peak *Asana* im Yoga50Plus" für die Älteren unter den *Yogis* oder auch „Indian Balance" mit Christian de Maya oder „Vastu" mit Madlen. Alle Themen klangen so spannend!
Mittags, beim Essen, habe ich Menschen getroffen, die mir völlig begeistert von Stefans Workshop erzählt haben, wie sie nach einer kurzen 30-minütigen theoretischen Einführung viele praktische Übungen mit den Faszienbällen kennengelernt haben, wie z.B. den Ball unter der Fußsohle ausrollen. Das soll äußerst schmerzvoll jedoch hinterher entspannend gewesen sein.

Um die Mittagszeit gab es dann wieder nicht nur leckeres Mittagessen, sondern auch ein Mantra-Konzert mit Frauke, Janin und Guna. Im sehr vollen Sivananda Saal wurde gesungen und getanzt. Im Galaxie-Speisesaal zauberte Svenja mit ihrem Kochworkshop vegane Leckereien. Im Lakshmi Raum erzählte Raphael über „Yoga und Psychotherapie im Dialog". Im Shiva Raum bildete uns Marc über Yoga Nidra für Kinder fort und Jeannine und Maik luden uns auf eine Klang-Entspannung im Nadabrahma Raum ein.

Ab 14:00 Uhr boten sich wieder viele Möglichkeiten Vorträge und Workshops zu Themen wie Vagusnerv, Traumasensibles Yoga, Darm – Schaltstelle der Gesundheit u.a. zu besuchen.
Ich entschied mich für einen Vortrag mit Dr. Reimers.

Traditionelle Spirituelle Entwicklungsmodelle u. spirituelle Krisen

Dr. Reimers definiert Spiritualität als:

- Umfassende Ganzheit erfahren.
- Ausrichtung des Lebens auf eine höhere Wirklichkeit und
- die subjektive Erfahrung die rationale Erklärung überschreitend ist.

Er erläutert die Maßlowsche Bedürfnishierarchie und erzählt wie eine Pilgerreise eine Metapher für das Eintauchen in eine höhere Wirklichkeit sein kann. Heilrituale der Schamanen und der Tamang in Nepal zeigen auf, wie man in Trance gehen und durch eine Reise durch verschiedene Welten zu mehr Heilung kommen kann. Dr. Reimers führt aus, wie die Verbindung zur subtilen feinstofflichen Welt in der westlichen Medizin kaum beachtet wird und eine Lücke in dieser Welt darstellt.

Im Yoga geht es auch um Heilung. Es geht um den Einzelnen, um die Erfahrung der letzten Wirklichkeit. Der persönliche Weg steht im Vordergrund, die Auflösung von Anhaftungen, die Vertiefung der Selbstwahrnehmung und die innere Ver-

senkung. Mittels *Sadhana*, der spirituellen Praxis im *Karma*, *Raja*, *Bhakti* oder *Jnana Yoga*, der Reinigung der *Chakren* (Energiezentren) und *Nadis* (Energiekanäle), der *Ashthangas* (8 Stufen) aus dem Yoga Sutra, kann der spirituell Suchende auf seinem Weg voranschreiten und durchläuft dabei die vier Phasen des *Sadhanas* nach Swami Sivananda.

Am Beispiel von Theresa von Avila erläutert Dr. Reimers, wie diese Schritte sich im christlichen Kontext zeigen und welche Schwierigkeiten dabei auftreten können. Theresa von Avila spricht von der „inneren Burg". Diese „innere Burg" verwendet sie als Metapher für den Ausdruck der Seele. In der Mitte ist Gott und außen herum umlaufen die Ringmauern den Weg zu Gott. Eingang zur Burg ist das Gebet. Betrachtung, Kontemplation und Vereinigung mit Gott sind der Weg zu Gott. Es gilt in den „7 Wohnungen" Fortschritte zu machen. Es gilt von der ersten Wohnung, dem unregelmäßigen Gebet in Unkonzentriertheit, über die folgenden Wohnungen bis hin zur siebten Wohnung, dem Gebet der mystischen Vermählung zu kommen.

Dr. Reimers führt aus, wie unterschiedlich Erfahrungen auf dem spirituellen Weg sein können. Es kann zu absoluter Konzentration, über Veränderung im Raum-Zeit-Erleben, Hypersuggestibilität, Veränderungen im Bewusstsein (Nahtoderfahrungen, Demenz, Depression...) Meditation, Flow-Erlebnissen, Telepathie, Hellsichtigkeit, intuitiven Verstehen von Symbolen etc. kommen.

Es kann zu Krisen auf dem spirituellen Weg kommen.

Krisen können mit Leiden verbunden sein, mit inneren und äußeren Widerständen. Doch schon Swami Sivananda sagte im Buch „Sadhana": „Ohne Leiden kann es keine Kraft geben. Leiden stärkt die Duldungsfähigkeit, Vertrauen in Gott und beseitigt Egoismus."



Spirituelle Krisen können entstehen und sich auflösen:

- Bei Übergangsphasen des Lebens
- An Grenzsituationen
- Bei sportlicher Betätigung
- Emotionalem Stress
- Drogen
- U.v.m.

Hindernisse bei der Integration spiritueller Erfahrungen:

- Kritik und Ablehnung des Menschen
- Mangel an inneren Landkarten
- Introversion (Vernachlässigung des Alltags)
- Fehlende Schattenarbeit
- Rigide und dualistische Moral
- Mangelnde Balance im Umgang mit der gewonnenen Energie.

Charakteristiken psychischer Krisen:

- Werte, Normen, Ziele werden in Frage gestellt
- Verlust von Sicherheit, Integrität und Kontinuität des Lebens
- Frühere nicht bewältigte Ereignisse werden wieder aktiviert
- Ohnmacht, Angst, Verlustgefühle.

Akuthilfen bei psychischen Krisen:

- Fragen: Was hilft dir?
- Mitgefühl schenken
- Gegenüber versichern, dass die Erfahrung in Ordnung ist
- Verbindung mit der höheren Macht aufrechterhalten
- Weiter Yoga üben
- Erklären wie sich die Erfahrung in den Alltag integrieren lässt
- Sicheren Platz schaffen
- Gartenarbeit zur Erdung
- Psychotherapie.

Fazit:

Egal welches spirituelle Entwicklungsmodell du zu Rate ziehst oder in welcher spirituellen Krise du gerade sein magst, übe *Sadhana*, schreite mutig und stetig voran und erreiche die Selbstverwirklichung.

Nur ein weißer Fleck?

Stefan Datt erzählte uns frei von der Leber weg, wie er schon als Kind mit seinem besten Freund nächtelang am Rhein sitzend durchmeditiert hat. Wie er sein Zimmer komplett schwarz gestrichen hat mit Ausnahme eines einzigen kleinen weißen Flecks auf den er und sein bester Freund dann *Tratak* geübt haben, wie er jahrelang intensivstes mehrstündiges *Sadhana* täglich geübt hat. Er wollte seinen *Guru* finden und kam zu den Sivanandas in Berlin. Seine Botschaft:
Alle Wege führen immer wieder zu dir zurück. Sei bei dir. Der Job des Yogi sei es zu entspannen.

Sein sei nicht anstrengend
Sein sei entspannend

Am Abend nach dem *Satsang* gab es dann die Verleihung des Innovationspreises 2023 für wohltätige Zwecke. Dieser Preis wird Personen verliehen, die Yoga zu Menschen bringen, die es ansonsten schwer haben könnten, mit Yoga in Kontakt zu kommen. Die ersten drei Plätze werden mit einem Geldbetrag geehrt. Nach der Verleihung gab es dann noch eine Question und Answer Runde mit Sukadev, Shivakami, Prof. Büssing, Prof. Bauer, Dr. Koch-Kersten. Musikalisch endete der Abend mit einem Konzert mit Satish Kumar.

Sonntag 19.11.2023

Frisch erholt nach einer kurzen Nacht gab es am Sonntag noch viele Möglichkeiten Spannendes über Nachhaltigkeit und moderne Verhaltenstherapie zu erfahren. Theorie und Praxis gingen Hand in Hand. Shivakami stellte die psychologische Yogatherapie bei Yoga Vidya vor, Christian de May sein INDIAN BALANCE, Ravi und Claudia Persche leiteten uns zu sanften Übungen zur Atemerfahrung an und Sukadev hielt einen beeindruckenden Abschlussvortrag zum Thema „Eine Familie, eine Welt, eine Zukunft."

Am Ende des Kongresses saßen sehr viele der Kongressreferenten auf der Bühne und gaben uns glücklich erfüllten Teilnehmer:innen ihre Botschaften mit auf den Weg.

Es gab Dank an alle Teilnehmer:innen, Referent:innen, helfende Hände und Teams und eine zu Tränen gerührte Organisatorin des Kongresses. ●

Wir freuen uns schon sehr auf den nächsten Kongress, der laut Sukadevs Wortneuschöpfung etwas ganz Besonderes werden wird, ein „**Kongrival**"
(ein Festival Kongress)
Danke.



Rukmini Keilbar
Ayurveda Masseurin (BYVG), Lomi Lomi und 5 Elemente Masseurin, Yoga- und Meditationslehrerin, und Sonderpädagogin. Als Bereichsleiterin trägt sie viel dazu bei, dass alles reibungslos läuft und du bei Fragen nicht allzu lange auf Antworten warten musst. An den Wochenenden massiert sie mit Leidenschaft in der Ayurveda Oase.

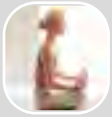
Seminare mit Rukmini



Shivalaya Meditationsretreat
Bad Meinberg 13.–18.10.24
Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.
Ab 378 € pro Person für 5 Übernachtungen



Hot Stone Massage-Ausbildung
Bad Meinberg, 3.–8.11.24
Du lernst mit heißen Steinen zu arbeiten und eine vollständige Hot Stone Massage zu geben.
Ab 485 € pro Person für 5 Übernachtungen



Shivalaya Stille Retreat
Bad Meinberg 1.–6.12.24
Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis.
Ab 457 € pro Person für 5 Übernachtungen





Von der Zweiheit zur Einheit

Drei Grundübungen Erleuchtung wie nebenbei

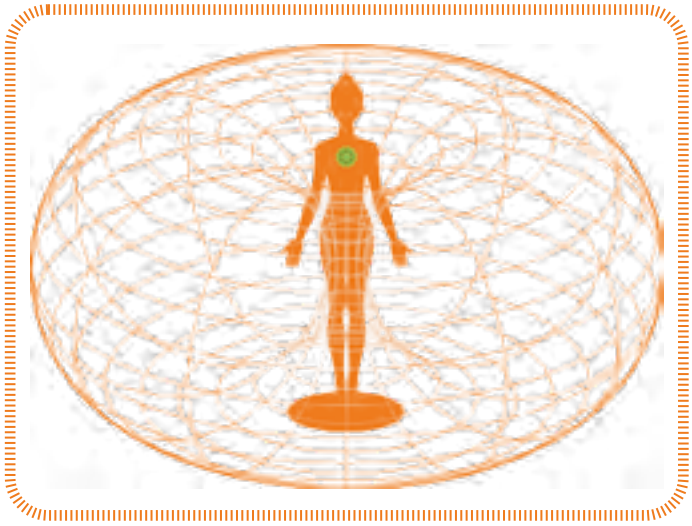
von Holger Biallas

Lange suchte ich nach etwas, das mir auch jenseits der gewohnten Yoga-Praxis, inmitten des Alltags, ähnlich kraftvolle Werkzeuge zur Transformation, zur Freude und Rückverbindung mit der Quelle allen Seins an die Hand geben würde. Das Einfache war es, worauf ich zielte. Erleuchtung wie nebenbei.

Meinem Wunsch wurde stattgegeben. 25 Jahre später, schloss sich der Kreis. Während einer außerkörperlichen Erfahrung auf Bali fügten sich plötzlich alle Bausteine zusammen - *Advaita Yoga* (Advaita Vedanta – das höchste Wissen) stand in aller Klarheit vor mir. Leichtigkeit, gegründet im *Hatha-Yoga* (Harmonisierung der Sonnen- und Mondenergie), mit Neuem unter den Schwingen. Die Basis-Übungen können in jede *Hatha*-Yoga Praxis mühelos integriert werden – ganz gleich, welcher Tradition folgend.

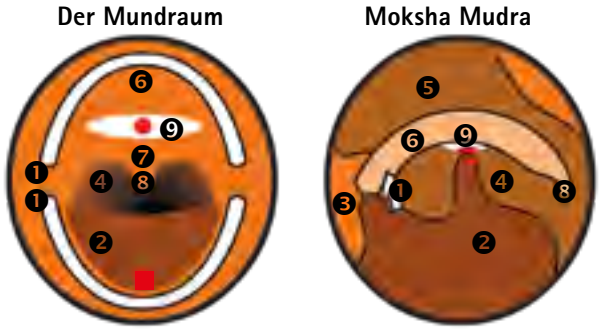
Advaita Yoga zielt auf die Veränderung unserer Wahrnehmung, in dem Wissen, dass diese ein schöpferischer Akt ist. Die Techniken entfalten sich aus dem klassischen Hatha-Yoga. Advaita Yoga lehnt sich dabei an die Lehre des All-Eins-Seins an - Advaita Vedanta und greift deren zentrale Aussage auf. Demnach sind wir als Mensch in unserem Wesenskern oder hohem Selbst, *Atman* (Einzelseele), identisch mit der Schöpferquelle allen Seins – *Brahman* (Allseele).

ADVAITA VYANA – Singularitätsatmung



Die erste Übung beinhaltet das Lokalisieren eines bestimmten Resonanzpunktes auf der Körperoberfläche (im ADVAITA YOGA: *Advaita Bindu*), der dem spirituellen Herzen (hier: *Anahata Advaita*) zugeordnet ist. Er fungiert als Konzentrationspunkt für das Atemgeschehen. Die Übung zielt damit auf das Zentrum unseres gesamten Energiefeldes und rekonstruiert dessen sowie die Verbindung des Übenden zur Schöpferquelle.

MOKSHA MUDRA – Siegel der Befreiung



❶ Zähne
❷ Zunge
❸ Lippen
❹ Rachen
❺ Nasenhöhle
❻ harter Gaumen
❼ weicher Gaumen
❽ Gaumensegel
❾ Gaumenhügel
Moksha Chakra
Moksha Bindu

Die zweite Übung bedarf der Lokalisierung eines weiteren Resonanzpunktes am Gaumen (hier: *Moksha Bindu)*, der durch eine bestimmte Position der Zunge die direkte Verbindung zwischen dem spirituellen Herzen und der Zirbeldrüse herstellt und diese, respektive *Ajna Chakra* (Drittes Auge), aktiviert.

SUSHUMNA KAHI – Leuchtende Achse



Die dritte Übung dient einem harmonischen Energieausgleich in der gesamten Wirbelsäule und zwischen den *Chakren* (Energiezentren). Sie beinhaltet, neben dem Genannten, *Bandha* (Verschlüsse), *Kumbhaka* (Atemverhalt) sowie eine Simultankonzentration (hier: *Anandharana*), die der schamanischen Tradition entstammt. Weiterhin stimuliert sie die Zirbeldrüse zu einer direktionalen Neuausrichtung, um sie einer höherdimensionalen Wahrnehmung zu öffnen.

Warum wird der Einheitsaspekt als „Nicht-Zweiheit“ benannt?

Ist es nicht so, dass es im Universum keine Verneinungen gibt, es diese gewissermaßen gar nicht versteht? Im *Sanskrit* (heilige Sprache Indiens und des Yoga) wird neben der reinen Bedeutungsebene durch den Wortklang ein weiteres Resonanzfeld angesprochen, welches mit dem Urwissen im Menschheitsgedächtnis verbunden ist. Man ist fast geneigt, das *Sanskrit* als eine magische Sprache zu bezeichnen, die benutzt wurde um unmittelbar und klangmalerisch zu kommunizieren und vielleicht sogar Realität zu manifestieren.

Wir, als inkarnierte Persona, verstehen Zweiheit nur zu gut. Das Wort *Advaita* holt uns da ab, wo wir sind, nämlich in erlebter Zweiheit. Dann führt es uns von der Ebene, die wir rational erfassen können als Mensch - zu *Atman*, in jene Ebene also, welche die reine Ratio hinter sich lässt und in ihrer Essenz identisch ist mit *Brahman* (alldurchdringende, göttliche Absolute). Dies geschieht durch Erkenntnis auf der Grundlage inneren Wissens – *Veda* (Göttliches Wissen).

Der Weg führt von der Zweiheit zur Einheit

Im *Advaita* Yoga erlernen wir eine simultane Konzentration auf zwei Punkte während des Atemverhaltes um von dieser dann in der folgenden Atemphase zu der klassischen Konzentration auf einen einzigen Punkt zu wechseln. Dies wird unterstützt durch simultane *Bandhas*. Zusammen bilden sie die Übung *Sushumna Kahi*.

Die beiden sich um *Sushumna Nadi* (Hauptenergiekanal) schlängelnden, polarisierten Kanäle, *Ida* (weibliche, Mondenergie) und *Pingala* (männliche, Sonnenenergie) sind mit unseren Gehirnhälften verbunden. Sie verlagern ihren *Prana*-Fluss (Lebensenergie) hierdurch zu einem großen Teil zurück in die Hauptachse. Sie werden auf ihre ursprüngliche Funktion zurückgeführt, die in der Balance aller Energien besteht; somit sind deutlich weniger polarisierende Impulse als zuvor im Energiekörper des Menschen präsent.



Weiterhin geschieht ein Energieausgleich zwischen den *Chakren* (Energiezentren) der gesamten *Sushumna*. Die kosmische Energie im Menschen wird zu einem freien Oszillieren zwischen *Muladhara* (Wurzel-Chakra) und *Sahasrara* (Kronen-Chakra) angeregt anstatt sukzessive die *Granthi* zu durchstoßen.

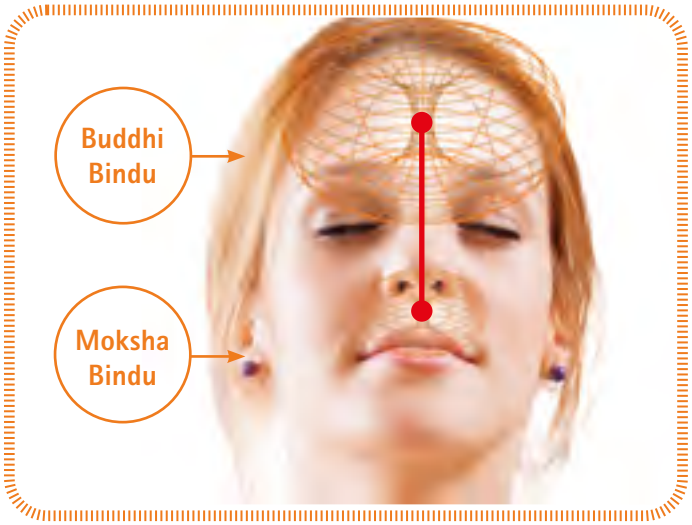
Das Mysterium des Mani Bindu

Von zentraler Bedeutung im *Advaita Yoga* ist jener Aspekt, der Einheit repräsentiert. Man ist geneigt zu glauben, er befände sich in *Anahata Chakra* (Herz-Chakra), aber dieses hat selbst einen polarisierten Aspekt, dessen physischer Ausdruck unsere beiden Herzkammern sind. Unser spirituelles, ungeteiltes Herz, *Mani Bindu* (Punkt des Diamanten), befindet sich ca. vier Finger breit unterhalb davon. *Mani Bindu* ist in unserem physischen Körper präsent und kann lokalisiert werden. Weiterhin hat er einen genau definierten Resonanzpunkt auf der Körperoberfläche – *Advaita Bindu*. Wir können ihn identifizieren und unseren Atemfluss durch ihn lenken.

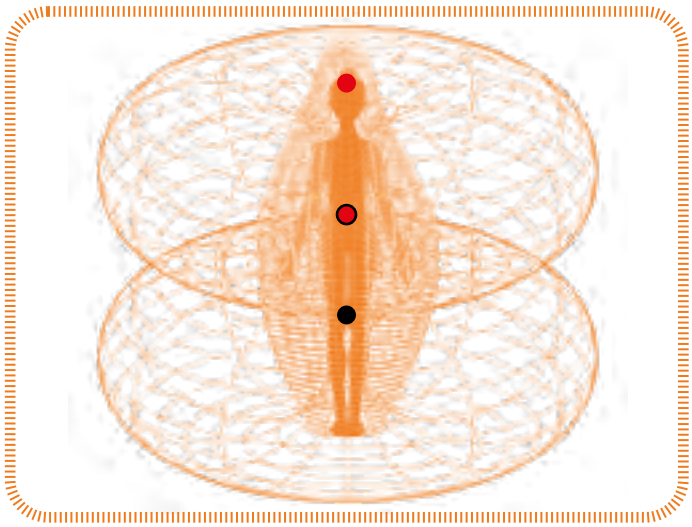
Wir begegnen hier tatsächlich einem großen Mysterium. Mani *Bindu* dürfen wir nicht verstehen als aus der Quelle herausgenommen und in uns präsent, sondern tatsächlich als Singularität. Jedes Atom, jeder Mensch, jedes Sonnensystem und jede Galaxie hat diesen Punkt, aber es ist in Wahrheit nur ein einziger Punkt existent: Es ist ein und derselbe, absolut identische Punkt in allem, was erschaffen ist. Das ist wohl bis zu einem gewissen Grad erfühlbar, doch nur schwer intellektuell fassbar.

„Du bist nicht ein Tropfen im Ozean – Du bist der gesamte Ozean in einem Tropfen."
Rumi Zitat

Mani Bindu IST die Quelle selbst und repräsentiert diese nicht nur. *Advaita Vyana* gibt uns die Möglichkeit, unser höherdimensionales Energiefeld wiedereinzusetzen, indem wir dessen Mitte neu definieren. So wandelt sich eine Geometrie aus zwei polarisierten Torus-Strukturen in ein einheitliches, dynamisches System, den Unitorus.



Die dritte der Basis-Übungen, *Sushumna Kahi*, verbindet das spirituelle Herz mit *Ajna Chakra*, auf körperlicher Ebene die Zirbeldrüse. Es trägt dadurch den Einheitsaspekt direkt in unser polarisiertes Gehirn. Wir docken dazu unsere Zungenspitze an einen Resonanzpunkt am Gaumen an, *Moksha Bindu*, dem Befreiungspunkt. Der Zungenmuskel ist auf physischer Ebene mit dem Herzmuskel verbunden und wir benutzen ihn als energetische Brücke zu *Anahata Advaita/Mani Bindu*. Dies nennt sich *Moksha Mudra* – Siegel der Befreiung.



Ein Weg zum Siegel der Befreiung

Advaita Yoga ist die Überführung des Prinzips *Advaita* in eine anwendbare Yoga-Praxis. Die aufeinander aufbauenden Übungen können unseren Alltag begleiten. Sie können in meditativer Stille, *Dharana*, praktiziert werden oder auch als Mittel zur Fokussierung in jedem *Asana*, *Karana* (Bewegungsablauf) und *Pranayama* (Atemübungen). Das Ziel ist die Durchdringung von *Maya*, des Schleiers nichtganzheitlicher Wahrnehmung, als Grundlage für *Moksha* (Befreiung unseres Bewusstseins). So kann unsere Verbindung mit dem Quellenaspekt der Schöpfung gestärkt und gelebt werden. In meinem Buch erkläre ich das Zusammenwirken auf physischer, energetischer und mystischer Ebene und wie es in die Yoga-Praxis eingebunden werden kann. ●



Holger Biallas Foto im Ordner Karma Jigme Dorje (Holger Biallas), Jahrgang 1964, ist seit 1996 Yogalehrer BDY/EYU. Er lebte in Indien, Australien und auf Hawai'i. Dort unterrichtete er und bildete sich weiter. Fasziniert von den Parallelen zwischen tantrischen, wie z.B. Hatha Yoga, und schamanischen Traditionen, hat er sich auch in diesen weiter ausgebildet. Heute lebt er auf den Philippinen.



Amazon:
ISBN 979-8508693893

80 Seiten
€ 14,44
Kindle Edition € 4,78

Das Glück im Herzen spüren

von Madhavi Veronika Broszinski

„Nachdem Ich zum Feuer Vaishvanara geworden bin, wohne Ich im Körper aller Lebewesen, und in Verbindung mit Prana und Apana verdaue ich die vierfache Nahrung.“ Bhagavad Gita

Unser Sein - Unsere Nahrung
Wie hängt das zusammen? Wir finden viele Hinweise dieser Art. Die Essenz dieser Aussage ist umfassend. Wir sind nicht nur was wir essen, sondern auch das, was wir darüber hinaus an „Nahrung“ aufnehmen, darf verdaut werden. Hierzu gehören alle vielschichtigen Reizüberflutungen im Außen. Alles was wir z.B. über die Sozialen Medien aufnehmen, muss verdaut werden. Letztlich muss alles verdaut werden, womit wir uns befassen. Für die eigene innere Hygiene dürfen wir aufmerksam sein und uns fragen: Wohin gebe ich meine Energie und welche Menge dieser Energie möchte ich aufnehmen?

Die Reinheit des Denkens, des Sprechens und des Handelns, führt uns zu *Shaucha* (äußerliche und innerliche Sauberkeit) entsprechend der fünf *Niyamas* (Ethik des persönlichen Lebensstils) im *Yoga Sutra* (wichtiger Leitfaden des Yoga) von Patanjali.

Je *sattviger* (ethischer Lebensstil) und reiner wir versuchen unser Leben im Gesamten zu gestalten, umso leichter gelangen wir zu unserer inneren Essenz. Unser Sein ist daher auch Ausdruck dessen, was wir an Nahrung zu uns nehmen.

Du kannst es aus dem tiefen Inneren steuern:
Erst wenn du es ermöglichen kannst regelmäßig zu meditieren, bist du in der Lage aus der Tiefe zu schöpfen. Dein Hohes Selbst gibt dir den Impuls, den du gerade im Hier & Jetzt brauchst. So bekommst du zur richtigen Zeit am richtigen Ort das gesagt oder gezeigt, was für dich wichtig und richtig ist.

Wenn wir bereit sind durch tägliche Meditation uns führen und lenken zu lassen, verirren wir uns weniger. Der Verstand hat Ruhepause. Einzig und allein lauschen wir unserem Inneren. Gelingt es uns das, was wir wahrnehmen in unser Leben zu integrieren, gibt uns dies mehr Halt und Sicherheit.

Jeder Mensch ist anders, indem was der Körper braucht. Doch ein tiefes Wissen ist in jedem von uns vorhanden, alles ist bereits in uns. Es ist alles da. Und die Zeit in der wir aus uns schöpfen können ist JETZT.

Der Weg vom Du zum Ich:
Alles ist Energie und schwingt um uns und mit uns. Die Quelle versorgt uns mit dem, was wir benötigen. Sei immer handelnd aus der Stille heraus, übereile nichts. Alles kommt zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Du bist gesegnet, und weil es so ist, kannst du ganz im Vertrauen bleiben. Das ist eine große Lehre, mit deren Konsequenz sich das Leben positiv verändern lässt. Diese Veränderung ist göttlich, denn du bist göttlich. Du gehst somit deinen Weg vom Du zum Ich.

Soham
(vedantisches Mantra)
Ich bin, der ich bin.
Ich bin weder Körper noch Geist.
Ich bin das unsterbliche Selbst.

Das Vertrauen auf das tiefe Gefühl
So wie uns der achtgliedrige Weg von Patanjali führt, so führt uns dieser rote Faden weiter zu *Dhyana* (Meditation, Kontemplation). Die tiefe Meditation, ist ein Zustand der Leere, in der du wie in einem Gefäß verweilst. Somit verharrt der Yogi in einem Zustand des Bewusstseins, in dem keine Eigenschaften mehr vorhanden sind. - Die Meditation, als ein Weg in die innere Stille.

Stille, die uns allgegenwärtig umgibt.

Die Stille als Seins-Zustand wahrzunehmen, gibt uns das tiefe Gefühl der Verbundenheit zum Göttlichen. Dieses Gefühl ist einzigartig, vertraut und doch so klar. Aus dieser Stille heraus ergeben sich innere Impulse, welchen wir folgen dürfen.

Glücklich sein

Ein Gefühl aus dem Inneren heraus gelebt
Das Glück im Herzen spüren; Verbundenheit zu allem wahrnehmen; Das Einssein in allem zu spüren. ●

Anandoham
Ich bin Wonne.
Unser Herz zeigt uns den richtigen Weg.



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

Inspirierende Seminare mit Madhavi



Yoga Retreat - Yoga aus dem Herzen
Nordsee, 21.-26.7.24
Finde in Achtsamkeit mit dir deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha- mit Bhakti-Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakren-Lehre mit Meditationstechniken von Patanjali. Harmonie und Balance fühlen, den eigenen Weg finden und diesen in Liebe aus dem Herzen folgen ist das Ziel.
Ab 517 € pro Person für 5 Übernachtungen



Familienyoga mit Yoga für Eltern und Kinder
Nordsee, 28.7.-2.8.24
Yoga Asanas werden mit Pranayama (Atemtechniken) verbunden mit Yogageschichten und Übungen aus dem Tier- und Pflanzenreich. So spüren Erwachsene und Kinder schon eine beruhigende Wirkung für Körper, Geist und Seele. Mantra-Singen wird mit intuitiver Seelen-Malerei kombiniert, um eine Verbindung zum Herzen herzustellen. Kinder ab 6 Jahren.
Ab 517 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga für Kinder 7-12 Jahre
Nordsee, 2.-4.8.24
Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yoga-Stunden, Meditation. Keine Vorkenntnisse nötig.
Ab 117 € pro Kind für 2 Übernachtungen



Vegane Pflanzenmilch

DO IT YOURSELF

von Svenja Bade

Wusstest du, dass man Pflanzenmilch auch ganz einfach selber machen kann? Mit dem Entsafter wird aus eingeweichten Mandeln super leckere und cremige Mandelmilch gemacht. Wem das mit dem entsaften zu aufwendig ist, kann auch Nussmus mit Wasser mixen und et violá – leckere und nachhaltige vegane Milch, die sich für 2-3 Tage im Kühlschrank hält.

Und so geht es!

Zutaten für Mandelmilch aus dem Slow Juicer

- 700 ml gefiltertes Wasser
- 200 g Mandeln (geschält) – oder andere Nuss nach Wahl
- 1 Stück Dattel (opional)

Zubereitung mit Slow Juicer oder Mixer:

1. Mandeln in gefiltertem Wasser über Nacht einweichen.
2. Wasser abgießen die eingeweichten Mandeln mit frischem gefilterten Wasser in den Slow Juicer oder einen Mixer geben und diesen laufen lassen. Du kannst für etwas mehr Süße noch eine Dattel dazu geben. Beim Slow Juicer läuft die Milch schon fertig in den Behälter. Der Trester (Mandelmusmasse) fällt in einen separaten Behälter. Beim Mixer mindestens 1-2 Minuten mixen und dann über einem feinen Sieb abgießen. Du kannst hierfür auch ein Nussmilchbeuteltuch verwenden.
3. Mandelmilch abfüllen oder direkt genießen. Sie hält sich ca. 2-3 Tage im Kühlschrank.
4. Mit dem Mandeltrester kann man super backen oder ihn weiterverwenden als Topping für den Salat, oder für Cracker mit Saaten.

Nussmilch in 1min. aus dem Mixer

- 700ml gefiltertes Wasser
- 1-2 EL Nussmus nach Wahl

Zubereitung:

- Mit einem Mixer oder Pürierstab das Wasser mit dem Nussmus ca. 1min mixen.
- Abfüllen oder direkt genießen. Sie hält sich ca. 2-3 Tage im Kühlschrank.



Svenja Bade
seitdem ich Teil der wunderbaren Gemeinschaft von Yoga Vidya geworden bin, habe ich meine Leidenschaft für Kreativität, Ernährung und Yoga vereinen können. Als Seva-ka im Social Media- und Videoteam kann ich meine Liebe für das Kreative ausleben und gleichzeitig die Botschaft des Yoga verbreiten. Ich bin Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin i.A und vegane Ernährungsberaterin. Neben Asana-Flow-Stunden unterrichtet ich Yoga für Selbstliebe, Selbstvertrauen und Yoga bei Essstörungen.



Wir wünschen guten Appetit
und danken Svenja, die ihr Rezept mit uns geteilt hat.

Seminare rund um Vegane und Ayurvedische Ernährung



Vegane Ernährungsberater/in AB mit Julia Lang
Bad Meinberg, 12.5.–19.5.24
Bad Meinberg, 28.7.–4.8.24

Viele Yogis und Yoginis ernähren sich aus verschiedenen Gründen rein pflanzlich - lerne sie in Ernährungsfragen zu beraten. Immer mehr Menschen streben einen sattwigen, also einen reinen und ethisch verträglichen Lebensstil an und wenden sich folgerichtig der veganen Lebensweise zu. Auch aus gesundheitlichen Gründen favorisiert inzwischen eine wachsende Anzahl von Menschen eine pflanzliche Ernährung.

Ab 758 € pro Person für 7 Übernachtungen



Ayurvedaküche in Theorie und Praxis mit Durga Devi
Bad Meinberg, 31.5–2.6.24

Im Praxisteil werden div. vegane ayurvedische Gerichte zubereitet, so dass du in deinem Alltag den geschickten Einsatz von Gewürzen und die harmonische Zusammenstellung von Mahlzeiten umsetzen kannst. Das Yoga Vidya Küchenteam verwöhnt dich mit einer bio-vegetarischen/veganen Küche und du kannst während dieser Tage Kraft tanken in der schönen Natur des Teutoburger Waldes. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Gluten Unverträglichkeit und Laktoseintoleranz.

Ab 210 € pro Person für 2 Übernachtungen



Ayurveda Vegan Koch Ausbildung mit Kuldeep Kaur Wulsch
Bad Meinberg, 4.–11.8.24

Steige ein in die Ayurveda Koch Ausbildung und somit in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche! Bewährte Kombination aus Theorie und praktischen Koch Workshops unter fachkundiger Anleitung. Du wirst in Feinheiten eingeweiht, die du nicht so leicht in Ayurveda- oder Kochbüchern findest. Ferner lernst du in dieser Ayurveda Koch Ausbildung, Gerichte zu kochen und zusammenzustellen, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken.

Ab 758€ pro Person für 7 Übernachtungen



Kids backen und kochen – Yoga für Kinder
Mit dem Ganesha-Kinderteam
Bad Meinberg, 13.–15.9.24

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu.

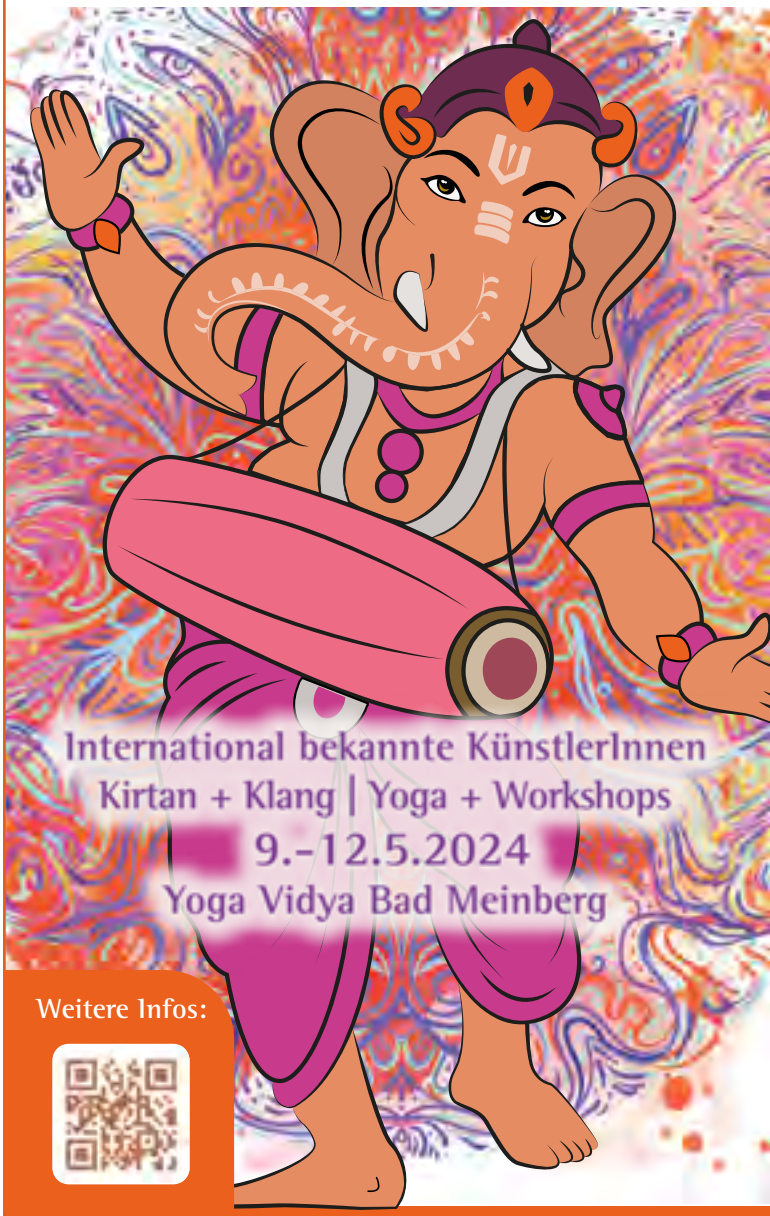
Ab 104 € pro Kind für 2 Übernachtungen

19. Yoga Vidya

ॐ Musik Festival

Dave Stringer
Maharaj Trio
Gaiatrees

Kevin James Carroll
Sundaram
Aleah G.
u.v.a.



Weitere Infos:

yoga-vidya.de/musikfestival
Programm:
Shankari Susanne Hill
forheartnsoul.com

YOGA Vidya

Entdeckungsreise ins Selbst



von Shankari Winkelbauer

In den Momenten tiefster Meditation, weit jenseits der Grenzen unseres Körperbewusstseins, begegnen wir einer Wahrheit, die das Potential hat, unser gesamtes Sein zu wandeln. Diese Erkenntnis, die uns oft erst durch direktes Erleben zugänglich wird, fordert uns heraus, tiefer zu gehen als es herkömmliche spirituelle Praktiken vermögen.

Spirituelle Erfahrungen

Erst durch Erfahrung begreifen wir die wahre Tiefe der Lehren. Ein Feld des Unbekannten wartet darauf, von uns entdeckt zu werden. Manchmal sind es die „verbrannten Finger“, die uns am meisten lehren, manchmal Momente tiefer Freude, die uns zum Verständnis führen. Spirituelle Erfahrungen sind so tiefgreifend, weil sie in einem Moment lang aufgebaute Bilder zerstören und unsere festgeglaubten Konzepte sprengen.

Die Essenz der Erfahrung

Wie oft hast du gehört, "Du bist nicht dein Körper", ohne die Tiefe dieser Worte zu erfassen? Erst in Momenten tiefer Entspannung, wenn du vielleicht unerwartet das Gefühl für deinen Körper verlierst, wird diese Botschaft lebendig. Eine flüchtige Erfahrung, die eine dauerhafte Erkenntnis hinterlässt: "Ja, ich bin mehr als mein Körper." Aber was bedeutet das für dich persönlich?

Die Herausforderung der Konzepte

Nach einer solchen Erfahrung neigt unser Geist dazu, sofort neue Konzepte und Bilder zu erschaffen, um unser Weltbild und Selbstverständnis neu zu konstruieren. Aber was geschieht, wenn wir diesen Zyklus durchbrechen? Wenn wir jedes Konzept als vorübergehend und veränderlich betrachten könnten? Wie würde es dein Verständnis von dir selbst und anderen erweitern, diese Perspektive zu übernehmen?

Die Angst und die Ungewissheit überwinden

Bereitet dir die Ungewissheit, nicht zu wissen, wer du wirklich bist, Angst? Ist die Suche nach Identität das, was dich immer wieder neue Konzepte erstellen lässt? Lassen wir uns auf ein Gedankenexperiment ein: Was wäre, wenn ich ohne Konzepte existieren könnte?

Ein Gedankenexperiment: Die Welt ohne Konzepte

Was, wenn alle Konzepte ihre Bedeutung verlören? Stell dir eine Welt vor, in der du alle Konzepte hinter dir lässt – keine Vorstellungen von dir selbst, kein Festhalten an der Vergangenheit, keine Erwartungen an die Zukunft. Jeder Moment würde sich neu und voller Möglichkeiten entfalten. Wie wäre es, die Welt mit der Unschuld und Offenheit eines Kindes zu betrachten?

Der meditative Weg: Loslassen aller Konzepte

Wie erreichen wir diesen Zustand der Konzeptlosigkeit? Durch eine Meditation, die frei von festgelegten Techniken oder spezifischen Vorstellungen ist. Hast du dich jemals gefragt, was bleibt, wenn du alles loslässt, was du zu kennen glaubtest, einschließlich deiner Erfahrungen, auch deiner spirituellen Erfahrungen?

Schritte zur Befreiung

- Ohne Anker meditieren: Kannst du dir vorstellen, deinen Geist ohne einen spezifischen Anker zu zentrieren? Wenn du den Atem oder ein Mantra beobachtest, lass es nicht zu einem festen Konzept werden. Erkenne das Atmen als Konzept deines Geistes und lass es los, um dich in eine tiefere Stille zu führen.
- Das Bewusstsein für den Körper loslassen: Hast du dir vorgestellt, was es bedeutet, die Identifikation mit deinem Körper zu überwinden? Wenn du dieses Konzept loslässt, erweitert sich dein Bewusstsein auf unerwartete Weise.
- Die Flut der Gedanken überwinden: Wie würde dein Leben aussehen, wenn du lernst, deine Gedanken einfach vorbeiziehen zu lassen, ohne sie zu bewerten? Erkenne die Schönheit in diesem ständigen Fluss, bis du beschließt, dass Konzepte nicht länger feste Bestandteile deines Seins sind.

Das Ergebnis des Loslassens

Wenn wir diese Schritte praktizieren, erreichen wir einen Raum jenseits von Gedanken und Körperbewusstsein. Bei mir kam der Moment, in dem Konzepte aufhörten, Konzepte zu sein. Dann entstand Freiheit, echte Freiheit, tiefe Freude und Seligkeit. Alles begann sich aus dem Nichts zu schöpfen, in jedem Augenblick neu. Hast du dir je vorgestellt, wie es wäre, in jedem Moment etwas völlig Neues zu erleben? ●

Die Einladung

Ich lade dich ein, es auszuprobieren und mir von deinen Meditationserfahrungen zu berichten. Schicke deine Geschichten an

meditation@yoga-vidya.de

Ich freue mich darauf, von deiner Reise zu hören.



Shankari Winkelbauer
Meditationslehrerin, Yogalehrer, Purohita (Priesterin). Leiterin des COE Meditation.
Shankari verbindet spirituelles Leben und intensive Praxis mit viel Kreativität und Lebensfreude. Sie hat die besondere Gabe, Menschen in tiefe meditative Erfahrungen zu bringen und so die Essenz des Seins erlebbar zu machen. Daraus bekommst du die Kraft, dein Leben auf neue Weise zu gestalten.

Freue dich auf transzendierende Seminare mit Shankari



Mystik und Gotteserfahrung
Bad Meinberg, 17.–20.05.24
Versenke dich mit tiefer Hingabe in Gott in mystischen Meditationen. Erfahre, dass was jenseits aller Worte und Vorstellungen ist. Schenke dir unendlichen Frieden und Freude. Ein langes Wochenende mit Mystik, Gotteserfahrung, vielen Stunden Meditation, Schweigetag und meditativem Yoga.
Ab 304 € pro Person für 2 Übernachtungen



Richtig schön entspannt meditieren
Bad Meinberg, 21.–26.7.24
Dein perfekter Einstieg in die Meditations-Retreat-Welt. Kraft tanken und inneren Frieden erfahren bei 20-minütigen Meditationseinheiten, angeleitet und still, gepaart mit Spaziergängen, Auflockerungsübungen, Tanz- und Bewegungseinheiten. Lerne neue Meditationstechniken kennen. Die Kraft der Gruppe, eine ruhige und gelassene Atmosphäre vertiefen deine Meditation. Yogastunden für verschiedene Levels. Es wird viel Raum für Fragen rund um das Thema Meditation geben.
457 € pro Person für 4 Übernachtungen



Meditationskursleiter Aufbau-Ausbildung
Bad Meinberg, 9.8.–16.8.24
Erfahre in dieser Ausbildung die Tiefen und die Breite der Meditation. Praktiziere verschiedenste Meditationstechniken der 6 Yogawege. Lerne deine Technik zu verfeinern, Nebentechniken kennen und mit den Techniken deinen Yogaunterricht zu bereichern. Optimiere deine Meditationskursleiterpraxis.
Ab 758 € pro Person für 7 Übernachtungen



Dein Spirituelles Tagebuch

von Yoga Vidya

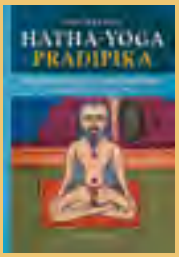
Dein spirituelles Tagebuch ist ein Buch in dem du dein Voranschreiten auf deinem spirituellen Weg und die Fortschritte auf dem geistigen Weg überprüfen kannst. Es ist hilfreich in diesem Buch täglich alles zu vermerken, was zu deinem Sadhana, deiner spirituellen Praxis, gehört.

Die Selbstbeobachtung und Entwicklung guter Eigenschaften ist Teil des Raja Yoga (Mentaltechnik zur Entwicklung der Herrschaft über den Geist). Swami Sivananda empfahl seinen Schüler:innen das Führen eines spirituellen Tagebuchs. Es sei von unschätzbarem Wert. Es unterstützt dich bei deiner Entwicklung und du kannst deine Fortschritte auch sehen.

yoga-vidya.de/wp-content/uploads/2007/09/spirituellestagebuch.pdf



Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



Hatha-Yoga-Pradipika
Die umfangreichste Ausgabe dieser wichtigen Schrift des Hatha-Yoga im deutschsprachigen Raum mit Sanskrit-Versen (Devanagari und wissenschaftlicher Umschrift/IAST), Worterklärungen, Übersetzung, zeitgemäßem praxisnahem Kommentar von Sukadev Bretz und Fotos ausgewählter Übungen.
Hardcover mit 624 Seiten
ISBN 9-783943376-72-2, 24,90 €



Devi-Songbook
Erlerne neun klassische Kirtans zur Verehrung des weiblichen Aspektes des Göttlichen mit wenigen einfachen Akkorden. Zudem bekommst du Informationen zur Bedeutung der Mantras und zur korrekten Aussprache. Die Musikaufnahmen auf der beiliegenden CD bzw. dem MP3-Download unterstützen dich.
Klappenbroschur mit 28 Seiten,
inkl. CD/MP3-Download,
ISBN 9-783943376-68-5, Preis 14,90 €



Yoga der Träume
Die Traumwelt fasziniert viele von uns. Swami Sivananda analysiert die Bedeutung der Träume im Kontext der Vedanta-Philosophie, der Lehre der Einheit. Durch die Erforschung der drei Bewusstseinszustände Wachen, Träumen und Tiefschlaf und mithilfe spiritueller Praktiken eröffnen sich Einblicke in Turiya, die absolute Realität hinter allem.
Softcover mit 128 Seiten
ISBN 978-3-943376-73-9, 14,90 €



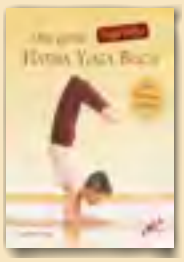
Verlagseigene Papeterie

Wir erweitern stetig unser Angebot im Bereich Papeterie für dich.
Besuche unseren Shop vor Ort oder den Online-Shop, um alle Motive der lichtvollen Notizbücher, Postkarten, Poster, Lesezeichen, Adventskalender und Reisealtäre zu sehen!



Faszination Mandalas
Sharima Steffens erklärt dir, wie du deine eigenen Mandalas und Yantras konstruieren kannst. Mit Hintergrundwissen zu der Magie der Zahlen, Farben und Formen. 15 Step-by-Step Anleitungen inkl. Natur- und Namens-Mandala, Blume des Lebens und Shri Yantra.
Softcover mit 128 Seiten
ISBN 978-3-943376-66-1, 16,90 €

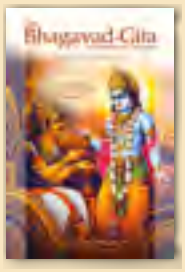
Unsere Bestseller



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



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



Die Bhagavad Gita für Menschen von heute
Devanagari, wissenschaftliche Umschrift, Übersetzung, Kommentar von Sukadev Bretz
Hardcover, 600 Seiten
ISBN 978-3-943376-09-8
Preis 19,90 €

Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop
shop.yoga-vidya.de

Und zu bestellen unter
shop@yoga-vidya.de
oder Tel. 05234/87 22 09

*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.



XPERIENCE FESTIVAL

>>> 14.–18.08.2024 <<<

32805 HORN-BAD MEINBERG

MUSIC • HEALING • ART • DANCE • ACTIVISM • VEGAN • YOGA

TICKETS UNTER:
WWW.XPERIENCE-FESTIVAL.DE