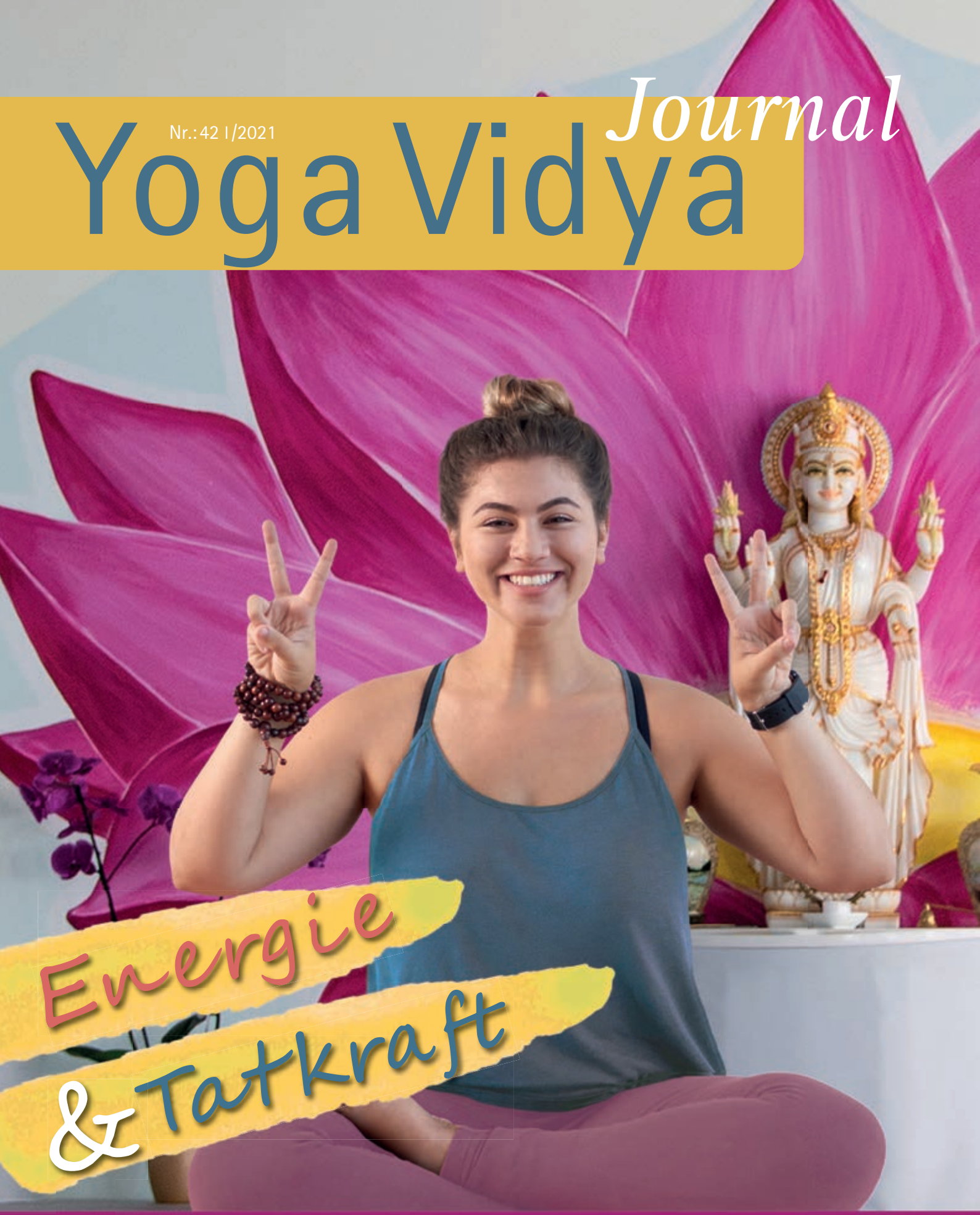
Nr.: 42 I/2021

Yoga Vidya Journal



Energie & Tatkraft

UNTERRICHTEN ONLINE

PRANA
Die Lebensenergie und ihre Auswirkungen

KARMA YOGA
Dienen für mehr Energie im Leben

19. bis 21. November 2021

YOGA KONGRESS

Yoga im Licht der Wissenschaft

Das uralte Wissen der Yogis wird mehr und mehr von den Erkenntnissen moderner Wissenschaft gestützt und bestätigt.

- Wie kann Yoga unsere Gesellschaft und unser Gesundheitssystem bereichern?
- Welchen Nutzen können wir aus dem Übungssystem für Körper, Geist und Seele schöpfen?

Gerade in der aktuellen Zeit kann Yoga ein umfassendes Verständnis vermitteln über wirkungsvolle Techniken, die sowohl den Alltag erleichtern als auch die tiefgreifende Suche nach dem Sinn des Lebens.
Namhafte Referent/innen teilen ihr Wissen in Theorie und Praxis.

Bitte Sonderbroschüre anfordern!
Preise: MZ 207 €; DZ 240 €; EZ 276 €; S/Z 180 €
Aktuelle Infos unter: yoga-vidya.de/kongress

BYV
Berufsverband
der Yoga Vidya
Lehrer/innen e.V

YOGA Vidya

Editorial

Energie und Tatkraft, das Thema dieser Ausgabe, sind in dieser außergewöhnlichen Zeit besonders wichtig. Wie man Energie gewinnen kann mit Yoga- und Atemübungen, um auch unter Umständen, die anspruchsvoller sind als gewohnt, umgehen zu können, erfährst du in diesem Heft.
Wie setzt du diese Energie nun im Alltag um und wie merkst du dass deinen Taten zum Guten führen oder nicht? Es erfordert ein gewisses Geschick im Handeln. Die innere Führung kann einem sehr gut helfen, vorausgesetzt man ist in der Lage nach innen zu lauschen. Das Handeln gemäß der inneren oder göttlichen Führung kann für jeden anders sein z.B. einen Menschen von einer Tat abzuhalten, mit der er dieser sich oder anderen schadet, ist für das Wohlergehen aller.
Jeder hat seine ganz individuelle Aufgabe und wenn alle auf ihr Inneres lauschen und folgerichtig handeln, ergibt sich ein wundervolles harmonisches Zusammenspiel ähnlich wie bei einem Orchesterkonzert. Oder wie beim Lesen unseres Yoga Vidya Journals, in dem die Artikel sich so wunderbar ergänzen und die Autoren, jeder einzigartig in seiner Art, das Gesamtwerk bereichern. Sukadev erklärt uns Prana, die Lebensenergie, und ihre Auswirkungen. Amadio Bianchi erläutert uns den Begriff Dharana (Konzentration). Eine Meditation von Swami Nirgunananda zum Manipura Chakra hilft dir, das innere Feuer zu erwecken und Kaivalya Meike Schönknecht hat für dich eine passende Übungsreihe dazu zusammengestellt. Satyadevi Bretz lässt uns in einer Meditation Kraft im Wald tanken und mit Erkan Batmaz lernst du Blockaden und Anspannengen zu lösen durch Räkelyoga.
Muttergöttinen werden von Gopi Jana Kretschmer wunderbar beschrieben und Mangala Stefanie Klein schreibt über christliche Frauenpower und die Kraft, die von den heiligen Frauen aus früherer Zeit ausgeht, und ja bestimmt noch heute in uns steckt. Madhavi Veronika beschreibt, wie du Yoga aus dem Herzen heraus praktizierst und Shivajyoti Arnold führt uns in den Aspekt des Karma Yoga ein.
Carina Pirra berichtet, wie man in einem Koopcenter zur Überbrückung in diesen kontaktarmen Zeiten auf Online ausweichen kann und Isabelle Rotter erzählt wie ein Tag im Ashram aus interner Sicht ausschaut. Von Wolfgang Seeman lernen wir die schier unendliche Energie und Schöpfungskraft von Goethe kennen, anhand einiger seiner berühmten Werke. Kirill und Nama erfreuen uns mit Energie-Yoga-Rap. Ayurveda darf natürlich auch nicht fehlen. Dr. Devendra, unser hier ansässiger Ayurveda Arzt, erklärt die bedeutende Rolle von Agni (Feuer) im Ayurveda. Des Weiteren gibt es Artikel über die Kraft der Kreativität von Christian Einsiedel, Reconnective Yoga von Genka Satya Rupini, einen tollen Bericht über den Yogakongress 2020, spannende Artikel von Gerrit Kirstein, Tino, Sundari Lena, Tina Köhler, Jochen Kowalski und Eva Schlüter und wie immer ein tolles Rezept und ein Mandala zum Ausmalen.
Das beeindruckende Gleichnis von Dirk Gießelmann „Der Wagen" zeigt, dass jeder seine besondere Aufgabe hat, selbst der, der vor Schreck ohnmächtig wird, wenn die Pferde durchgehen. Jeder ist gleich wichtig.
Mögest du in der jeweiligen Situation fühlen, welche deine Aufgabe ist und mögest du so handeln, dass es zum Wohlergehen aller ist.

Viel Spaß beim Lesen

Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams. 4
Prana – die Lebensenergie und ihre Auswirkungen 7
Spiritualität: Dharana 10
Bhakti: Hingabe 13
Unterrichten Online 14
Kraft tanken im Wald 17
Die Prinzipien der energetischen Fülle 18
Christliche Frauenpower 20
Karma Yoga – Diene für mehr Energie im Leben. 22
Goethe - Tatkraft und Energie eines großen Dichters 24
AGNI 27
Energie-Yoga-Rap 30
Der Holzfäller 32
Manipura Chakra 34
Reconnective Yoga. 36
Yoga Praxis: Dreieck 38
Verbinde dich mit deinem inneren Feuer. 40
Yogakongress 42
Energie und Tatkraft mit der Muttergöttin im Frühjahr . . 47
Meditation und Mantrayoga als ZPP anerkannter Kurs . . . 50
Volles Programm im Ashram 52
Die Kraft der Kreativität 54
Energie & Tatkraft im weltlichen und spirituellen Leben . . 56
Energie und Tatkraft - Innere Stärke 58
Tatkraft und Energie - Einladung zur Frühjahrskur. 60
Auf einem Wagen 63
Räkelyoga 64
Yogatherapie: Antworten deines Körpers 67
Interview: Zahnbewusstsein. 70
Rezept: MöhrenLachs Brötchen 72
Mandala 73
Verlag 74

Impressum

Herausgeber:
(V.i.S.d.P): Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)
und Yoga Vidya e.V.
Anschrift der Redaktion:
Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
Bisherige Ausgaben als PDF: yoga-vidya.de/journal
Redaktion: Ruth Gassmann, Shivajyoti Arnold, journal@yoga-vidya.de
Layout/Satz: Claus Sagasser
Bildbearbeitung: Claus Sagasser
Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit
Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

Spiritualität und das Religiöse - gerade jetzt

Yoga heißt Einheit, Verbindung. Yoga kann auch definiert werden als harmonischer Lebensstil und als Gang zu Gott. Musste man vor 20, 30 Jahren das Religiöse im Yoga verstecken, so finden wir es heutzutage immer mehr im Yoga. Hier nur zwei Beispiele:

Zu Lockdown-Zeiten der Pandemie ist typischerweise alles verboten - ausgenommen Teile von Berufsausübung, das Private im engsten Sinne und Religionsausübung. So konnten in unseren Ashrams Satsangs für Sevakas als Gottesdienstveranstaltungen stattfinden. Zu bestimmten Zeiten waren sogar religiöse Retreats in dem einen oder anderen Bundesland als Veranstaltung mit Übernachtung erlaubt - natürlich unter striktesten Hygieneauflagen. Von Seiten der staatlichen Behörden werden die Yoga Vidya Ashrams bzgl. Corona als religiöse Gemeinschaften behandelt - was sie ja wirklich sind.

Seit Februar habe ich einen „Tiktok" Kanal. Tiktok ist ein Videokanal, der vor allem von Jugendlichen eifrig genutzt wird. Ich veröffentliche „Lichtenergie-Videos" mit Rezitation von Mantras. Ich antworte auf Fragen und sage offen, dass ich mich innerhalb des Hinduismus zum Yoga Vedanta bekenne. Täglich über 1 Million Video Aufrufe sowie Tausende von Fragen und Bitten am Tag zeigen mir, dass sich gerade die Jugendlichen nach Spiritualität und Religion sehnen - und dass es vielleicht falsch ist, das religiös-spirituelle Element im Jugendlichen-Yoga so wenig zu betonen.

Gerade die Pandemie zeigt, dass Äußeres keine Sicherheit, keinen Halt geben kann. Besitz, Beruf, soziale Kontakte, Leben, Beziehung - alles kann plötzlich verschwinden oder in Frage gestellt werden. Aber etwas kann immer bleiben: Religion, die Verbindung mit Gott, die Verbundenheit mit allen Geschöpfen, mit der Schöpfung und der Intelligenz hinter allem.

Lasst uns also bewusst danach streben, mit einer wunderbaren Hilfe - der Praxis von Yoga - das Göttliche hinter allem zu sehen, in jedem Geschöpf einer Offenbarung Gottes zu begegnen - und dieses Göttliche im eigenen Herzen zu erfahren.

Om Shanti – Friede mit allen Wesen
Herzlichst
Sukadev

Neues aus den Ashrams

Bad Meinberg

Seit 10 Monaten kaum Gäste im Haus.

Der Ashram BM ist geprägt durch die Herausforderungen der Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen und finanziellen Verlusten. Diese können wir glücklicherweise mit Vorsteuerrückzahlungen, verspäteter Auszahlung eines Baukredites, teilweise Umstellung der Seminare auf Online, Staatshilfen und vielen Spenden etwas abfedern.

Danke für die eingegangenen Spenden

Besonderen Dank an die ca. 10.000 Spender, die Yoga Vidya sehr helfen, die Zeit zu überstehen!
Glücklicherweise ist die Bad Meinberger Ashramgemeinschaft bis jetzt recht stabil geblieben, so dass wir bereit sind Gäste wieder zu empfangen, sobald es möglich ist.
Wir schauen optimistisch in die Zukunft!

Online Angebot

Die Online Seminare bieten uns neue Möglichkeiten, den ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda zu verbreiten und uns mit anderen spirituellen Menschen und Traditionen zu verbinden. Auch wenn das Leben sich wieder normalisiert, werden wir dauerhaft Online Seminare anbieten und weiterhin täglich Satsangs und Yogastunden streamen.



Kongresse

Der Internationale Online Yoga Kongress im letzten Jahr mit Referenten aus verschiedenen Teilen der Erde war für alle Teilnehmer so inspirierend, dass sich alle gewünscht haben, so etwas zu wiederholen. Auch der Business Yoga Kongress vom 12.-14.03.21 fand vollständig online statt.



Westerwald

Neue Häuser

Wir haben Anfang 2020 zwei Häuser, hauptsächlich als Unterbringung für unsere Mitarbeiter *(Sevakas)* in der nahen Umgebung des Ashrams erworben. Die Kosten konnten aus unseren Ansparungen - erwirtschaftet durch unsere Anstrengungen der letzten Jahre - kurz vor der Corona Zeit - ohne Kredit- vollständig beglichen werden. Es wurde während des gesamten Jahres dort renoviert. Die Häuser entwickelten sich zu einem richtigen Schmuckstück. Wenn es den Mitarbeitern gut geht, geht es auch unseren Gästen gut!

Westerwald Live Online

im März 2020 haben wir die ersten Live Online Seminare der Yoga Vidya Ashrams in mehreren Nacht und Nebel Aktionen gestartet. Engagierte Sevakas im Bereich Technik, eine sehr gute technische Ausstattung und gutes Feedback zu den Live Online Seminaren ermöglichen uns, dass wir derzeit darüber nachdenken auch zukünftig parallel zum Präsenzprogramm als Alternative Live Online Seminare anzubieten. Derzeit sind zwei Yogaräume - Stand Februar 2021- als Zoom Studios umgewandelt, so dass wir für euch sogar zwei Live Online Seminare parallel vom Ashram aus veranstalten können.

Kreatives Team - spannende Pojekte

wir gestalten für euch ein Kochbuch mit den zahlreichen köstlichsten Speisen unserer Westerwälder Küche. Sobald es möglich ist, wollen wir mit den Follow-up Aufnahmen zur Yoga Vidya Westerwald Kirtan Classics 2 CD beginnen.

Energie hochhalten

Mit zahlreichen regelmäßigen und täglichen spirituellen Ritualen wie Satsang und Puja halten wir für Euch die Energie im Ashram aufrecht!





Nordsee

Der etwas andere Jahreswechsel

Das Jahresende und der Jahresanfang verliefen diesmal ganz anders wie gewohnt. Weihnachten und Silvester waren wir Sevakas mal nur unter uns. Das war eine ganz neue Erfahrung. Unseren Heiligabend Satsang haben wir Live übertragen und uns über Video, Audio und Chat mit den Teilnehmern ausgetauscht. So haben wir die Weihnachtsfreude in unsere und auch andere Herzen einziehen lassen können

Unser Seminarangebot

Tatkräftig gingen wir an die Umsetzung, unsere Aus- und Weiterbildungen online anzubieten.
Wenn wir wieder öffnen dürfen, haben wir weiterhin unser Katalog-Programm mit vielen interessanten, teilweise auch neuen Seminaren, für euch bereit.
Also schaut bei Interesse auch ins Online-Angebot!

Eine gute Zukunft

Wenn wir nicht nach außen gehen dürfen, schauen wir eben nach innen, arbeiten an uns selbst und nutzen so die Zeit, eine positive Zukunft für uns alle zu kreieren.



Wir freuen uns auf ein Wiedersehen.



Allgäu

Energie und Tatkraft im Allgäu

Trotz Sturmschaden und abwechslungsreicher Corona-Virus-Maßnahmen mit Lockdown's, haben wir im Allgäu nach 5 Jahren Planung und Verhandlungen mit den Bauarbeiten für unseren Anbau beginnen können. Neue, größere Yogaräume entstehen, die bei noch länger anhaltenden Abstandsvorschriften durchaus nötig sein werden. Den sehr günstigen Kredit dafür haben wir noch vor „Covid19" erhalten, was sich ebenfalls als großer Segen herausgestellt hat, denn wir konnten trotz der unsicheren Lockdown-Abschnitte mit unserem Anbau weitermachen.



Online Angebote und 3-jährige Yogalehrer Ausbildung online

Wir haben einiges an Online-Angeboten erstellt und auch die 3-jährige Yogalehrer Ausbildung, die erst im September 2020 begonnen hatte, bereits im November auf Live Online umstellen müssen. Die Teilnehmer sind nach wie vor mit Begeisterung dabei.

Renovierungen, Sanierung Sauna und neuer Massagebereich

Mit noch mehr Energie und Tatkraft haben wir in den teilnehmerfreien Zeiten ein weiteres Büro und Sevaka-Zimmer eingerichtet, die alte Sauna wird saniert und ein neuer Massagebereich geschaffen. Wir freuen uns darauf, wieder Teilnehmer im Haus begrüßen zu dürfen.



PRANA

die Lebensenergie und ihre Auswirkungen

von Sukadev Bretz

Im Yoga sprechen wir davon, dass der physische Körper von Prana gesteuert wird. Prana ist die Lebensenergie. Ähnlich wie man im Chinesischen von „Chi" spricht oder im Japanischen von „Ki" oder es auch in der westlichen Esoterik den Ausdruck „Od" gibt oder im Hebräischen „Ruach" – das sind alles verschiedene Ausdrücke für Prana, für Lebensenergie. Diese Lebensenergie steuert den physischen Körper und steuert auch den Feinstoffkörper. Sie ist in verschiedenen Energiezentren aufgespeichert und jedes Zentrum hat bestimme Funktionen.

Prana und die sieben Hauptchakras

Muladhara Chakra



Prana kann sich auf verschiedene Weise auswirken. Im Yoga sprechen wir auch von den sieben *Chakren*, den sieben Energiezentren. Vom Grundsatz her ist das *Prana* auf einer physischen Ebene sehr stark – *Muladhara Chakra (Wurzelchakra)*. Dann hast du eine gute körperliche Gesundheit, aber auch viel körperliche Kraft. Körperliche Kraft und die Fähigkeit, in sportlichen Wettkämpfen zu gewinnen, ist auch *Prana* auf der physischen Ebene. Viele der östlichen Kampfkunsttechniken wie Kalari in Südindien, Jiu Jitsu, Taekwondo, Karate etc. sind Fähigkeiten, *Prana* zu steuern. Wenn fernöstliche Meister mit einem Handkantenschlag ganze Bretter durchschlagen können, ist das nicht nur physische Kraft, sondern es ist die Fähigkeit, *Prana* zu nutzen und es ausstrahlen zu lassen.

Swadhisthana Chakra



Prana gibt es auch auf der zweiten *Chakra*-Ebene – *Swadhisthana Chakra (Sakralchakra)*. Hier drückt *Prana* zum einen Schönheit, sexuelle Attraktivität aus, aber es steht auch für Heilenergie. Es gibt Menschen, die können ihr *Prana* ausstrahlen lassen. Das kann ein *Muladhara Prana* sein, sehr häufig ist es aber ein *Swadhisthana Prana*. Auch wenn zwei Menschen ineinander verliebt sind, ist dort eine starke *Prana*-Verbindung auf *Swadhisthana*-Ebene. Angenommen du bist jetzt verliebt oder warst es vor kurzem, dann erinnerst du dich: Wie fühlt sich das an? Da ist wie ein starkes Energieband, das dort ist. Es ist wie eine Verbindung, in der sich die beiden *Prana*-Körper verbinden.
Das muss nicht nur die *Swadhisthana Chakra*-Ebene sein, idealerweise geht eine intensive und tiefe Liebesbeziehung vom *Muladhara* bis zum *Sahasrara Chakra*. Aber die Anfangsanziehung, die man spürt, ist eine *Swadhisthana*-Anziehung. Wenn diese dann weitergeht bis zu *Anahata*, dann ist das wie eine grundlose Liebe. ➔



Liebende haben oft auch das Gefühl, dass sie die ganze Welt umarmen können, dass eine göttliche Gegenwart da ist, dass sie sich mit allem verbinden. Aus der Verbindung auf einer *Prana*- bzw. *Chakra*-Ebene kann sich das weiter ausdehnen und zu einem sehr starken, offenen Prana-Feld werden.

Manipura Chakra



Manipura Chakra (Nabelchakra) Prana ist das *Prana*, mit dem du etwas bewirken, und wie du andere Menschen überzeugen kannst, etwas zu tun. Wenn du ein starkes *Manipura Chakra Prana* hast, dann hören auch deine Haustiere, deine Kinder oder, wenn du Chef bist, deine Mitarbeiter besser auf dich. Wenn du dich auf eine Führungsposition bewerben willst, in einer Firma, in einem Verein oder in einer politischen Partei, fällt das leichter, wenn du *Manipura Chakra Prana* hast.

All diese drei *Prana*-Ebenen können auch missbraucht werden. So kannst du einmal überlegen, ob es gut ist in einem Wettbewerb den anderen zum Verlierer zu machen, und damit physisches *Prana* zu missbrauchen. Aber du kannst das *Muladhara Prana* auch nutzen, um dich zu schützen und um andere davon abzuhalten, dir physisches Leid anzutun. Oder du kannst damit andere physisch schützen. *Swadhisthana Prana* könnte benutzt werden, um andere sexuell auszunutzen und häufig wechselnde sexuelle Beziehungen zu haben oder auf dieser Ebene Dinge zu tun, die andere ins Leid stürzen.
Manipura Prana könnte für egoistische oder negative Zwecke missbraucht werden. In Indien gibt es sogar den Ausdruck *„Asura"*. Das sind die, die nicht gut sind. Die *Asuras* werden beschrieben als Wesen, die viel getan haben, um mehr *Prana* zu bekommen. Dieses haben sie dann aber nicht zum Guten genutzt, sondern um Macht auszuüben und andere zu beherrschen. Es gibt natürlich auch ein kosmisches Gesetz, das besagt, wenn jemand *Prana* zum Negativen nutzt, gibt es irgendwann eine Gegenreaktion. Notfalls muss Gott sich inkarnieren, um Menschen mit negativem *Prana* zu stoppen.
Sei also vorsichtig, wenn du *Prana* nutzt. Nutze es auf positive Weise. Und wenn du dich zu einem Menschen oder einem Meister hingezogen fühlst, achte darauf, dass er wirklich ein positives *Prana* ausstrahlt. Halte hohe Ideale für dich selbst, missbrauche es nicht für egoistische Zwecke und achte darauf, wem du folgst. Wenn jemand Charisma hat, heißt das noch lange nicht, dass du ihm oder ihr folgen solltest.

Anahata Chakra



Prana auf der *Anahata Chakra (Herzchakra)* Ebene kann emotionales *Prana* sein. Es gibt Menschen, deren Gegenwart die Gefühle von allen im Raum oder im Team bestimmt. Es gibt manche Menschen, wenn die gut gelaunt sind, sind alle gut gelaunt. Sind sie schlecht gelaunt, sind alle schlecht gelaunt. Sind sie enthusiastisch, sind alle enthusiastisch. Ein emotionelles *Prana* ist durchaus ein *Prana* vom *Manipura* bis zum *Vishuddha*, vor allem aber ein *Prana*, das auf das *Anahata*-Ebene wirkt. Ein reines *Prana* auf der *Anahata*-Ebene ist das *Prana* der Freude, der Liebe; der Wunsch, anderen Gutes zu tun. Wenn du dich vom Herzen her verbunden mit der der Natur fühlst, wenn du dich vom Herzen her mit denen verbunden fühlst, mit denen du zu tun hast, wenn du ein Herz hast, das überfließt vor Liebe und Freude, vielleicht sogar Mitleid und Mitgefühl, dann ist das *Anahata Chakra*. Wenn du das Gefühl hast, dass dich eine göttliche Gegenwart tief im Herzen ergreift, dann ist das *Anahata Prana*.



Vishuddha Chakra



Vishuddha Chakra (Halschakra) Prana ist das *Prana* in Worten. Es gibt Menschen, deren Worte haben große Wirkung. Es gibt Menschen, die eine große Klarheit in ihren Worten haben. Noch nicht mal unbedingt mit dem *Manipura Prana*, so dass man das Gefühl hat, tun zu wollen, was sie sagen, sondern zunächst mit einer Faszination des Vortrags. Und wenn in den Worten *Prana* mitschwingt, ist das typischerweise ein *Vishuddha Prana*. Auch gute Sänger und Sängerinnen haben ein *Vishuddha Prana*. Natürlich kann sich das auch verbinden mit dem Herz-*Prana*, dem *Manipura Prana*, dem sexuellen *Prana*, einem intellektuellen oder auch einem ganz transzendenten Prana. Aber Vishuddha *Prana* ist zunächst mal das *Prana* der Worte und des Ausdrucks. *Vishuddha Prana* ist aber auch das *Prana* der Verbindung, des Ausgleichs und der Harmonie.

Ajna Chakra



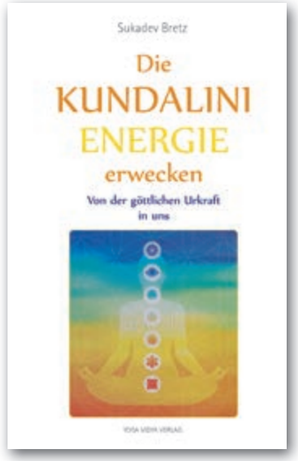
Ajna Chakra (Stirnchakra) Prana ist das *Prana* der Klarheit des Geistes, der Intuition und der höheren Erkenntnis. Wissenschaftler brauchen zum Beispiel ein *Ajna Chakra Prana*, um klar denken zu können, um über einen längeren Zeitraum abstrakt logisch nachdenken zu können. Auch intellektuelle Gedanken klar formulieren zu können, ist nicht nur *Vishuddha*, sondern *Ajna Chakra*. Aber *Ajna Chakra* ist auch die Kraft der Intuition, der höheren Erkenntnis. Es ist natürlich auch das *Prana* des dritten Auges, der Lichtwahrnehmung und des Pulsierens im dritten Auge: des Wahrnehmens einer höheren Wirklichkeit.

Sahasrara Chakra



Und schließlich gibt es das *Sahasrara Chakra Prana*, das höchste *Prana*. *Sahasrara* ist auch das *Prana* der Gegenwart Gottes. Es ist auch das *Prana*, das dich für eine höhere Wirklichkeit öffnet, dass du Instrument sein und das Göttliche durch dich wirken lassen willst. *Sahasrara Prana* heißt auch, dass du jenseits von allem Begrenzten gehen und die Einheit erfahren willst. Du siehst: *Prana* hat im Yoga eine große und weite Bedeutung. Im Yoga wird auch von den *Nadis*, den Energiekanälen, gesprochen. *Prana* wird aufgenommen, innerlich aktiviert und fließt in den *Nadis*, den Energiekanälen. Je nach Kanal ist das *Prana* auch gefärbt. ■

„Die Kundalini Energie erwecken"
von Sukadev Bretz ist bei uns im Yoga Vidya Shop und Onlineshop erhältlich!



14,80 €
ISBN: 978-3-9318-5491-1



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

Erwecke die Energie in dir! Seminare mit Sukadev

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
Bad Meinberg, 6.–20.8.21
Ein zweiwöchiges Hatha Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten.
Ab 748 € pro Person für 14 Übernachtungen

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Bad Meinberg, 12.–17.9.21
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt Deines Mantras).
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Kundalini Yoga Intensiv Praxis
Bad Meinberg, 26.12.21–2.1.22
Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!
Ab 381 € pro Person für 7 Übernachtungen

Dhāraṇā

Auszug aus dem Buch „Apprendere dal passato, vivere il presente e prepararsi al futuro“ (Lernen aus der Vergangenheit, das Jetzt leben und sich auf die Zukunft vorbereiten)von Amadio Bianchi, edizioni SpazioAttivo, 2014, übersetzt von Christine Henss.

Dhāraṇā (Konzentration) ist der erste Grad von ***saṃyama*** *(Selbstbeherrschung)*, die letzten drei Ebenen des ***aṣṭāṅgayoga*** *(Achtgliedriger Pfad)* von Patañjali, als ***antaraṅga*** oder innere Schritte angesehen, die mehr auf die spirituelle Erfahrung abzielen und die maximale Konzentration des Geistes zur allmählichen Annäherung an das eigene Selbst favorisieren.

Der Begriff bedeutet wörtlich Konzentration, Festigkeit, Fixierung, Selbstbesinnung usw.

Dhāraṇā ist die Fähigkeit, sich lange auf ein „Objekt“ zu konzentrieren. Auf dieser Ebene jedoch – im Gegensatz zu den anderen beiden, ***dhyāna*** *(Versenkung)* und ***samādhi*** *(Vereinigung)* – neigen der Beobachter und das Objekt der Konzentration noch dazu, getrennt zu bleiben.
Die häufigsten Objekte von ***dhāraṇā***, die in den klassischen Texten erwähnt werden, sind vielfältig: die Nasenspitze, die Mitte zwischen den Augenbrauen, das Herz oder der Lotus des Herzens, die Oberseite des Kopfes oder der ***brahmarandhra*** *(Fontanelle am Scheitelpunkt des Kopfes)*, die Region des Nabels, die Spitze des Zunge, eine ***mūrti*** *(Götterbild)*, um nur einige zu nennen. An diese reihen sich Tausende von Konzentrationsobjekten von verschiedenen alten oder aktuelleren Meistern ausgewählt, um die Fähigkeit zu entwickeln, die Gedanken in einem einzigen Punkt zu fixieren, sprich, alle geistigen Fähigkeiten mit einem einzigen Objekt zu verbinden, um so den Stillstand der mentalen Funktionen zu erreichen.





Dhāraṇā nach Patañjali

Patañjali erwähnt ***dhāraṇā*** sowohl im zweiten als auch im dritten Kapitel des ***vibhūti pāda***. Ich zitiere aus dem 1. Vers des dritten Kapitels:

deśa bandhaḥ cittasya dhāraṇ
(die) ***dhāraṇā*** *(besteht)* „in der Aggregation der Fähigkeiten des Geistes“ *(in Richtung eines einzelnen)* Punktes *(oder Objekts)*

Jenseits meiner persönlichen Interpretation des Verses, übersetze ich unten einige Bedeutungen jedes einzelnen Wortes, damit meine Leser ihre eigenen Überlegungen anstellen und Interpretationen entwickeln können:

- ***deśa***: Punkt, Zentrum, Ort etc.
- ***bandhaḥ***: binden, wickeln, anfertigen, packen etc.
- ***cittasya***: des Geistes, des Bewusstseins etc.
- ***dhāraṇā***: Konzentration, Fokussierung etc.

Dhāraṇā nach Svāmi Śivānanda

Svāmi Śivānanda von Rishikesh, am 14. Juli 1963 in ein anderes Leben übergegangen, hat uns einen schönen Artikel mit dem Titel ***dhāraṇā*** oder Konzentration hinterlassen, der unter folgendem Link zu finden ist:
sivanandaonline.org/public_html/?cmd=displaysection&section_id=921

In Bezug auf die Ablenkung entwarf er ein wunderbares poetisches Bild, indem er schrieb:

„Die ***vṛtti*** *(Gedanken)* sind wie die Wolken, die vor der Sonne vorbeiziehen“ und fuhr fort, dass der ***yogin*** *(Yogi)*, der sich auf die Nasenspitze konzentriert, ***divyagandha*** erlebe – das göttliche Parfüm; bei Konzentration auf die Zungenspitze – den Geschmack der göttlichen Essenz; am Gaumen – die göttliche Farbe; in der Mitte der Zunge – die göttliche Berührung; an der Wurzel der Zunge – die göttlichen Klänge.



Dhāraṇā erfordert gute Vorbereitung, Übung, Strategie; denn ohne Ausbildung riskiert man, innere Turbulenzen nur zu verstärken. Wie wir sehen werden, beginnt es mit einfachen Übungen.
Sogar die wenigen Momente der Fokussierung, die während eines ***sādhana*** *(spirituelle Praxis)* erhalten werden können, hinterlassen eine unauslöschliche, wichtige Spur. Diese führt langsam zur geistigen Beruhigung, so dass sich der Geist später ohne Anstrengung oder Anspannung auf ein internes oder externes Objekt konzentrieren kann, wie z.B. auf die Flamme einer Kerze, auf ein ***yantra*** *(mystisches Diagramm)*, auf den Geist selbst in Form eines Sees u.s.w.

Übrigens versicherte er auch, dass eine stete Konzentration auf diese übersinnlichen Wahrnehmungen geistige Stabilität verleiht und dass solche Erfahrungen Mut und Glauben an Yoga stärken.

Um die Konzentration zu fördern, schlug er Visualisierungen vor, wie z.B. die eines Lotus mit acht nach unten gerichteten Blütenblättern unter dem Herzen, während man kraftvoll ein- und ausatmet. Beim Ausatmen stellt man sich vor, wie der Lotus sich nach oben wendet und zeitgleich aufleuchtet. Man meditiert über das strahlende Licht in der Blume und imaginiert die ***suṣumṇā nāḍī*** oder ***brahma nāḍī*** *(zentraler Energiekanal in der feinstofflichen Wirbelsäule)*, die diesen Lotus durchzieht. ➔

Auflösung des Objekts

Svāmi Śivānanda erklärte auch, dass es für einige Praktizierende einfach und nützlich sein könnte, auf den reinen Verstand zu meditieren oder auf die Herzen großer Seelen wie *Vyāsa, Śaṅkara, Dattātreya, Janaka, Jesus, Buddha*. Wenn der Geist einen anderen konstant reinen und glückseligen Geist in sich aufnimmt, schrieb er weiter, erschaffe dies sicherlich ähnliche Effekte und könne letztlich zu *samādhi (vollständige Ruhe des Geistes)* führen.
Im gleichen Text stellte er fest, dass der *yogin*, dessen Gedankenwellen zur Ruhe kommen, über einen kristallklaren Geist verfügt und die Kraft hat, die Farbe derselben Objekte anzunehmen; er erreicht eine Konzentration des Geistes und kann über den Wissenden, das Erkennbare und das Wissen meditieren.
Mit anderen Worten, wenn alle *vṛttis (Gedankenwellen)* unter Kontrolle sind, kann sich der Geist auf einen Punkt konzentrieren und ist transparent wie ein Kristall. Er löst sich im Objekt der Meditation auf und erwirbt die Fähigkeit, in der Form des Objekts selbst zu erscheinen, sowohl der Wissende und das Erkennbare als auch das Wissen zu werden, genau wie der Kristall, der die Farbe des davor platzierten Objekts annimmt und dann sowohl die Farbe als auch die Form des Objekts selbst reflektiert.
Um die Konzentration zu trainieren, wähle man zunächst etwas aus, das dem Geist gefällt: einen Bleistift, einen Apfel, eine Rose, einen Stuhl usw. Anfänglich ist es völlig in Ordnung, grobe Formen wie diese zu wählen und dann allmählich zu „subtileren" Objekten wie beispielsweise die *Chakras (Energiezentren)* überzugehen. Der *vedāntin (Vedanta Praktizierender)* fixiert seinen Geist z.B. auf *Atman*, das innere Selbst; der *haṭhayogin (Hatha Yogi)* auf die *Chakras*, die sechs Zentren spiritueller Energie und ihre jeweiligen *devas (Götter)* oder *tattvas (Wahrheit)*; der *bhakta (Verehrer Gottes)* auf die eigene *iṣṭadevatā (auserwählte Gottheit)*.

Entwicklung des Menschen durch *dhāraṇā*
Jedenfalls gibt es fünf Geisteszustände, wie *Svāmi Śivānanda* in einem Teil des Textes anmerkte:

· *mūḍha*: träger oder abwesender Geist
· *kṣipta*: zerstreuter Geist
· *vikṣipta*: manchmal gesammelter Geist
· *ekāgratā*: einpünktig konzentrierter Geist
· *niroḍha*: Geist unter Kontrolle ohne *vṛtti*, frei von Gedanken

Mit konstanter Übung kann man sowohl über das Atom als auch die Unendlichkeit meditieren.
Durch *dhāraṇā* entwickelt der Mensch sich schneller weiter, sein Geist wird geschärft, die Intuition verstärkt. Es ergeben sich überdurchschnittliche praktische Ergebnisse, und das, was schwierig erschien, erweist sich nun durch die Konzentrationsfähigkeit als einfach.
Eine ausgezeichnete Vorbereitung für *dhāraṇā* ist beispielsweise, täglich 108-mal das Symbol von *OṀ* zu schreiben.



Amadio mit Dolmetscherin Christine



Amadio Bianchi
ist Präsident und Gründungsmitglied der European Yoga Federation, Gründer der Welt-Yoga- und Ayurveda-Gemeinschaft, Präsident der Weltbewegung für Yoga und Ayurveda, der Internationalen Schule für Yoga und Ayurveda C.Y. Surya, Vizepräsident der Internationalen Yogakonföderation von Neu-Delhi, ein Gründungsmitglied der Europäischen Ayurveda-Vereinigung, Berater der United Consciousness Global, Mitglied des Global Council of Hindu Leaders, Nationaler Koordinator für Italien der Hindu Acarya Saba.

Im Januar 2014 wurde ihm in Dubai bei einer wichtigen internationalen Konferenz der Titel eines Botschafters für Yoga und Ayurveda verliehen.

Er wirkt in vielen Ländern der Welt und ist Autor zahlreicher Bücher.
cysurya.milano.it





Hingabe



Auszug aus dem Buch Bhakti und Sankirtan von Swami Sivananda, aus dem Englischen übersetzt von Ruth Gaßmann

Hingabe ist Saranagati oder Atma-Nivedan (Aufgabe der Identifikation mit den eigenen Handlungen). Das ist eine der neun Arten von Bhakti. Bhakti beginnt mit Sravan oder dem Hören der Lilas (Spielen) und Gunas (Eigenschaften)Gottes.

Man erklimmt langsam die verschiedenen Stufen auf der Leiter des *Bhakti Yoga (Yoga der Hingabe)* und letztendlich die höchste Stufe, *Atma-Nivedan*. Der Wille des Gottesverehrers wird zum kosmischen Willen. Der Gottesverehrer wird eins mit Gott und genießt göttliches *Aisvarya (Oberherrschaft Gottes)*. Acht *Siddhis (außergewöhnliche Kräfte eines Yogi)* und neun *Riddhis (kleinere geistige Kräfte)* stehen ihm zur Verfügung. Sie stehen mit gefalteten Händen da, um den Befehlen des Gläubigen zu gehorchen. Der Gläubige sieht und fühlt *Ram (Freude)* oder *Shyam (Liebe)* in jeder Haarwurzel, in jedem Atom, in jedem Molekül. Dieser Zustand ist *Achintya (unbegreiflich)* und *Anirdeshya (unbeschreiblich)*.

Rama spricht und handelt direkt durch die verschiedenen Organe des *Bhaktas (Gottesverehrer)*, wenn dessen Egoismus vollkommen zerstört ist. Die Hindernisse auf dem Weg der Hingabe sind Wünsche und Egoismus. Hingabe muss uneingeschränkt, neidlos und bedingungslos sein. Manchmal behält der Verehrer Wünsche für seine eigene Befriedigung. Das ist der Grund, warum es für ihn nicht möglich ist, perfekte Hingabe zu üben und den *Darshan (Segen)* von *Ishtam (Schutzgott)* zu erhalten. Der Egoismus macht sehr steif und stur. Er ist wie Granit. Er muss durch beständiges Hämmern mit dem Meißel des *Bhakti* zerbrochen werden. Selbst ein sehr harter Diamant wird durchbohrt mit einem anderen Material, und ein dünner Faden passt hindurch um eine Kette zu machen. Selbst dieses harte *Antahkarana* oder Herz muss durchbohrt werden durch Hingabe und der dünne Faden des *Bhakti* wird in das Loch im Herzen eingefädelt. Nur dann wird Bhagavan *Ramachandra (Hauptgottheit des Hinduismus)* Platz nehmen im Herzen des Gottesverehrers.

Der Verehrer erwartet von Gott, dass dieser die Hingabe für ihn übernimmt. Das ist Dummheit. Er selbst muss sich hingeben.
Erinnere dich gut an diesen Punkt.
Tamas oder Trägheit wird oft mit Hingabe verwechselt. In den *Patanjali Sutras* wird einen „*Isvarapranidhanadva*" *(Ergebung in Gott)* erwähnt. *Samadhi (Zustand der reinen Erkenntnis)* kann erreicht werden, wenn man das kleine Selbst und die Früchte seiner Handlungen Gott zu Füßen legt. Hingabe hat drei Glieder im *Kriya Yoga (Yoga des Tuns)* „*Tapas Svadhyaya Isvara Pranidhanani Kriyayoga* – Askese, Studium der Schriften und Hingabe bilden *Kriya Yoga*." Hingabe ist auch eines der fünf *Niyamas (Verhaltenskodex)*. *Kriya Yoga* zerstört die fünf *Kleshas (Geist trübende Leidenschaften)* und bereitet den Geist für die Vereinigung mit Gott vor.

Unterrichten Online

Mit **Mut**, **Energie** und **Tatkraft** durch die Krise

von Carina Pirra

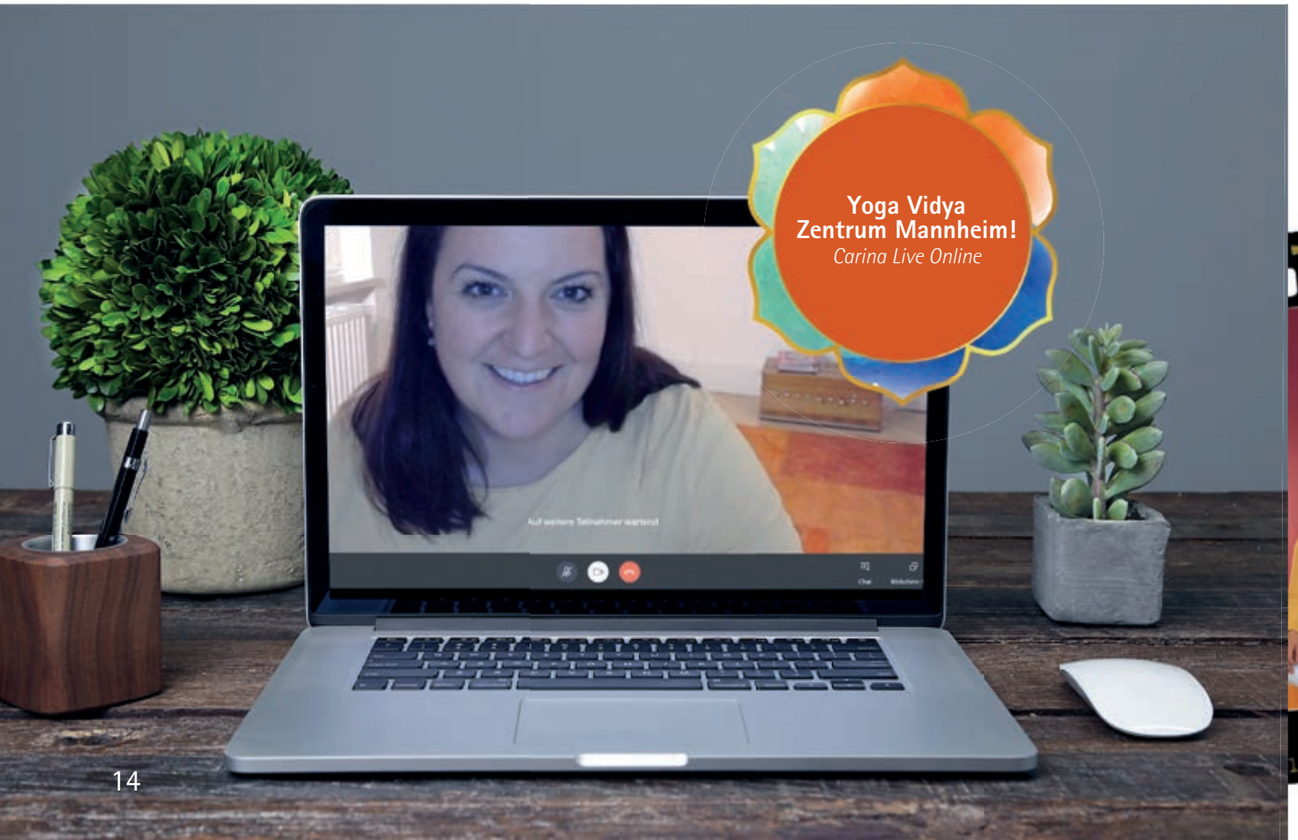
„Dein einziges Recht ist es zu handeln, und keinen Anspruch hast du auf die Früchte deines Tuns. Lass weder die Früchte deiner Handlung dir Motiv zur Handlung sein, noch wende dich zum Nichtstun.“ Bhagavad Gita, 2.47

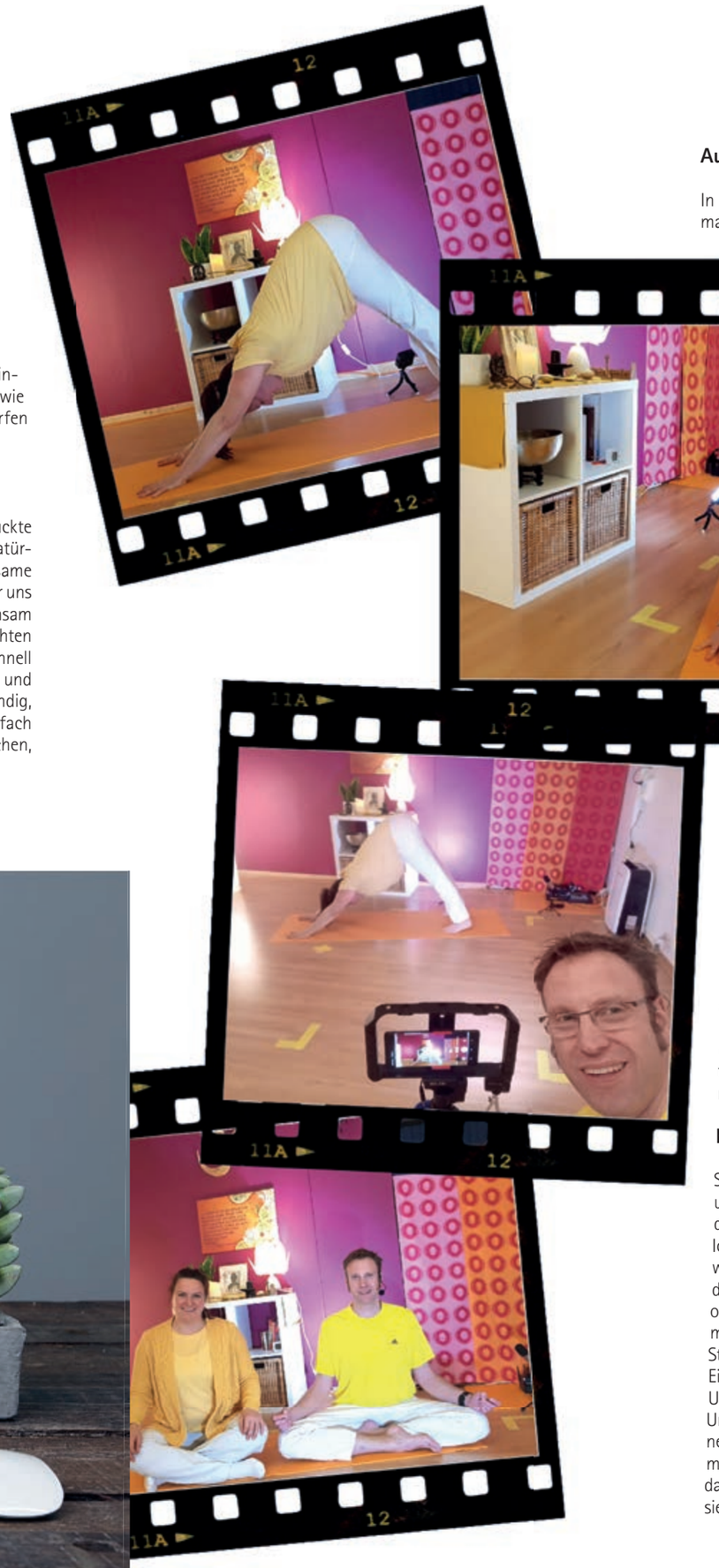
Mitte März 2020 brach die Welt in Teilen zusammen. Für uns alle auf eine andere Art und Weise: für manche nur sehr klein, kaum spürbar. Für andere dann wieder auf Existenz bedrohende Weise. Für wieder andere wurde es gar lebensbedrohlich.

Wir schlossen das Mannheimer Yoga Vidya Zentrum 4 Tage bevor uns die behördliche Verordnung ereilte. Ursprünglich wollten wir einfach für ein paar Tage schließen, um einen Überblick zu gewinnen: Die Nachrichten überschlugen sich, Teilnehmer/innen und Unterrichtende waren verunsichert und wir hatten das Bedürfnis einfach zu handeln anstatt abzuwarten. Doch statt Entwarnung hieß es wenige Tage später – Lockdown – für mindestens 4 Wochen. Dass daraus dann 3 Monate und auch hinter her in der Folge für alle lange Zeit nichts so wie vorher werden sollte, ahnte ich nicht. Heute denke ich, besser so: Wahrscheinlich hätte mich bleierne Mutlosigkeit erfasst. Ich hätte mich wie Arjuna hingesetzt und gezetert, die Waffen von mir geworfen und wäre ins Jammern verfallen.

Das Yoga Vidya Netzwerk rückt zusammen

So saß ich da, aber nicht alleine. Das Yoga Vidya Netzwerk rückte zusammen, die Leiter/innen der Stadtzentren trafen sich, natürlich nicht persönlich, sondern online. Bisher hatten gemeinsame Treffen ein bis zweimal im Jahr stattgefunden. Nun trafen wir uns wöchentlich über Zoom. Und es zeigte sich, dass man gemeinsam stärker ist und manches auch besser lösen kann. Wir tauschten uns über Möglichkeiten aus, wie es weitergehen könnte. Schnell war klar, dass wir den Online Unterricht weiterführen können und besprachen praktische Fragen: Welche Technik ist notwendig, welche Software? Wir machten einander Mut, es doch einfach Mal auszuprobieren – online zu unterrichten. Einfach machen, nicht zu viel denken.





Ausbildung leiten online

In meiner Studienzeit hatte ich das letzte Mal Videotelefonie gemacht, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben. Nun war es aber etwas völlig anderes: Ich sollte vor der Kamera unterrichten. Ich mochte es noch nie, fotografiert zu werden, und jetzt live online unterrichten? Also praktisch ein Foto nach dem anderen zu machen, ohne Stopp und die Möglichkeit zurückzuspulen und Dinge zu löschen?
Die Ausbildung musste weitergehen. Ich setzte mich also mit Technik bewaffnet ins Studio und nahm eine Yogastunde auf. Ohne Teilnehmer/innen, ohne gemeinsamen Tee, ohne Korrigieren. Ganz allein vor der Kamera, also einer schwarzen Linse, die zwar alles aufnimmt, aber nichts zurückgibt. Kein Lächeln, kein Zwinkern, kein OM, nur das leise Rauschen des Laptops und mein eigenes Echo in einem 40 Quadratmeter-Raum mit einer Deckenhöhe von fast 3,5 Metern. Bisher fand ich diesen Loftcharakter toll und luftig, nun fühlte sich das leer und kalt an. Am liebsten hätte ich geweint, stattdessen wechselte ich einfach den Raum (der zweite ist kleiner und etwas kuscheliger, eher eine Art Höhle).
Ich machte mir Mut mit der Vorstellung, dass Teilnehmer/innen ja nicht vor dem Bildschirm saßen und mir akribisch und kritisch zuschauten, sondern ja (hoffentlich) mitmachten. Zunächst blieb aber die Verunsicherung: Was ist online überhaupt möglich? Was erwarten Teilnehmer/innen? Was kommt auf der „anderen Seite“ an? Zudem musste ich meinen Unterrichtsstil in Teilen anpassen. Vor dem Lockdown unterrichtete ich gerne auch mit Hilfsmitteln. Dass diese vorhanden sind auf der anderen Seite der Leitung, konnte ich nun nicht mehr voraussetzen. Also back to the roots: Eine Matte, ein Mensch und Yoga und ein internetfähiges Endgerät.

Erfahrungen als Unterrichtende online

So machte ich meine Erfahrungen, aber die schwarze Linse blieb unerbittlich. Irgendwie war es schwierig, so ganz ohne Feedback durch die Teilnehmer/innen und Kontakt zu ihnen zu unterrichten. Ich machte nach Stunden eine Umfrage, um zu erfahren, was gut war, was weniger gut. Das half ungemein und ich setzte fast alles davon um. Zudem spürte ich, dass es auch Vorteile für mich hatte, online zu unterrichten: Ich machte mehr mit, blieb fit und es half mir genauso wie meinen Teilnehmer/innen, ausgeglichen zu bleiben, Stress abzubauen, wieder zu mir zurückzufinden.
Eine Entdeckung war außerdem, dass das innere Gefühl für den Unterricht als solchen sehr gut ausgeprägt war. Nach Jahren des Unterrichts ist einem klar, wie lange es braucht bis sich die Teilnehmer/innen nach der Endentspannung aufrichten, wann die meisten nach einer Atemanhaltephase wieder ausatmen, auch ohne dass man sie sieht oder hört. Es half auch, sie mir vorzustellen, wie sie daliegen oder dasitzen im Raum, jede und jeder an seinem ➔

Stammplatz. Das ließ beim Online Unterricht unwillkürlich in die Kamera lächeln. Überhaupt stellte ich sie mir vor, wenn ich zur Kamera schaute – und lächelte ebenfalls ganz automatisch. Wenn ich in einer Asana war und nicht am Bildschirm schauen konnte, dann versuchte ich zu erspüren, welche Korrekturen gerade notwendig wären, verbalisierte sie und lag damit erstaunlich oft genau richtig.

Feine und subtile Verbindung mit den Teilnehmern

Die Erfahrung ist also, dass man als Unterrichtende online auf sich selbst zurückgeworfen wird. Wichtige Informationen auf der Sinnesebene fehlen. Gefällt es ihnen, fühlen sie sich wohl? Führen sie alles richtig aus? Man muss sich quasi blind auf ihre Spürgenauigkeit verlassen. Aber selbst wenn sie den Bildschirm anlassen, sind feine Gefühlsregungen in der Gesichtsmimik oft nicht zu erkennen. Der Ton ist auch schlechter, feine Nuancen in der Stimme gehen verloren. Ich habe mich im letzten Jahr viel mit dem Thema Berührung auseinandergesetzt und gelernt, dass wir uns nicht nur sehen, hören, physisch fühlen sondern – es klingt banal – auch riechen. Wie sehr ich mich im Unterricht unbewusst auf all diese physischen Eindrücke beziehe und es mir ganz automatisch als Rückmeldung dient, merkte ich bewusst erst als dies nicht mehr möglich war.
Die Sicherheit und das Gefühl für meinen Unterricht mussten also aus dem Inneren kommen. Klar, war das vorher schon, jedenfalls dem Kopf und in der Theorie. Jetzt im Lockdown wurde es eine Erfahrung und praktisches, bewusstes Wissen. So in Teilen abgeschnitten, griff ich auf etwas zurück, was natürlich eine der wichtigsten Essenzen aller spirituellen Lehrer ist: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Ein ubiquitäres, immaterielles Kommunikationsmedium wie das Internet benötigt eine ubiquitäre, immaterielle Wahrnehmung. Und diese kann nur aus dem Herzen kommen, niemals aus dem Kopf oder mit den Sinnen. So entsteht Verbindung, sehr viel feiner und subtiler. ■



Carina Pirra
gründete 2016 das Yoga Vidya Stadtzentrum in Mannheim, leitet dieses nun gemeinsam mit Stefan Oettlein (zuvor Leiter von Yoga Vidya Norderstedt). Beide schätzen die Möglichkeit, online zu unterrichten und Yoga durch Live Online Stunden, Videos und Online Einzelcoachings trotz oder gerade im Lockdown Menschen mit viel Engagement und Freude zugänglich zu machen. Gerade haben sich die beiden entschlossen, auch die 2-jährige Ausbildung ausschließlich online anzubieten und sehen sich mit all der Erfahrung aus dem letzten Jahr und neuester technischer Ausstattung dafür bestens (aus)gerüstet.





KRAFT TANKEN *im Wald*

von Satyadevi Bretz

Du betrittst den Wald, atmest tief die frische Morgenluft ein und wieder aus. Töne eines Vogels, ein Knacken, ein Summen lässt dich in ein leises Staunen gleiten. Du fasst dir ans Herz, schaust dich um und lässt die Szenen des Waldes in dir wirken.
Suche dir einen Baum aus, der auf dich eine besondere feine, dennoch kraftvolle Ausstrahlung hat.
Begrüße den Baum! Z.B. mit Namasté. Du kannst dich auch vor ihm verneigen. Das erzeugt in dir Demut und Respekt.
Setze dich an den Baum. (Dafür kannst du dir ein Sitzkissen oder/und eine Decke mitnehmen.)
Atme ein paar Mal tief ein und aus.
Lasse die Gedanken wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Öffne dich dem Moment. Was siehst du? Was fühlst du? Was riechst du? Öffne all deine Sinne und betrete den heiligen Raum des Waldes. Erkenne das einheitliche Zusammenspiel des göttlichen Ausdrucks in der erhabenen Fülle.
Zum Schluss kannst du den Baum umarmen und dich bedanken.
Ein wunderschönes Herzerleben wünscht dir Satyadevi.



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

Natur-Seminare und schamanische Ausbildung mit Satyadevi

Nature Spirit im Allgäu
Allgäu, 15.–20.8.
Entdecke einzigartige Kraftorte, wo du dich mit Ritualen und Meditationen noch mehr dem Raum zwischen Himmel und Erde öffnen kannst. Deine Feinsinnigkeit für Kraftorte und Naturwunder werden in dir weiter entfacht.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Wie Bäume dir Kraft geben
Bad Meinberg, 15.–17.10.
Eine spirituelle magische Reise zu den Baumwelten! Nimm den Zauber der Bäume in dich auf. Spüre ihre tiefe Heilkraft und die wohltuende Stille. Du lernst mit ihnen zu sprechen und machst verschiedene Wahrnehmungsübungen und Baumrituale, um auch später mit ihnen in Kontakt zu bleiben und ihre Botschaften deuten zu können.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Schamanische Intuition Ausbildung
Bad Meinberg, 5.–10.9.
Erfahre den Umgang mit der Kundalini und den Chakras und lerne, andere intuitiv zu führen sowie schamanische Reisen anzuleiten.
Ab 423 € pro Person für 5 Übernachtungen



Energie und Tatkraft

die Prinzipien der Energetischen Fülle

von Madhavi Veronika Broszinski

„Die Sonnenenergie des Lichts wärmt, lenkt und führt uns. Licht ist in uns und um uns herum. Licht bringt uns aus dem tiefsten Dunklen. Liebe das Licht und bringe es zum Herzen.“ (Madhavi Veronika Broszinski)



Prana – die Energie, die in uns und im Außen ist

Bist du bereit, in deinem Leben etwas zu verändern, dann ergibt sich die Veränderung von selbst. Aus dem ersten Impuls aus dir heraus, kommt Neues. Samen gehen auf, welche du alleine nur aus deiner Bereitschaft heraus etwas zu verändern, gesät hast. Diese Energie gilt es zu nutzen. In der Verbindung von *Asanas (Yogaübungen)*, *Pranayama (Atemtechniken)* und Meditation gelangen wir in ein neues Wahrnehmungsgefühl unseres Selbst. Diese Kombination wird verstärkt, wenn wir positive Gedanken und Lebensweisen in unserem täglichen Sein integrieren. Du gibst deinem Inneren dadurch eine neue Ausrichtung. Alles was im Inneren angenommen und transformiert wird, zeigt sich im Außen in neuer Gestalt.

Die neuen Wege gehen, mit dem Ziel der Selbstverwirklichung

Im Augenblick der Neuausrichtung aus dem Inneren, gehen die Energien dorthin, wo unser Potenzial ist. Immer mehr sind wir in der Lage, uns mit der göttlichen Kraft der Liebe zu verbinden. Die Liebe kennt den Weg unserer Seele. Es ist der Seelenplan, welcher uns lenkt und führt. Je tiefer wir meditieren, umso tiefer kommen wir bei uns an, in unseren tiefsten Kern. Tägliche spirituelle Praktiken unterstützen uns dabei. Sind wir in der Lage, das zu erkennen, gibt uns der Impuls des Herzens den Takt an, für neue Wege die uns automatisch zur Selbstverwirklichung führen. Der Impuls aus dem Herzen ist wahrhaftig und somit umsetzbar.

Vertrauen, Liebe und innere Ausrichtung tragen uns

Das ist eine Tatsache, die angenommen und praktiziert werden kann. Je nach unserer Zielsetzung, was wir aus dem Herzen heraus verfolgen möchten, bringen uns Vertrauen, Liebe und innere Ausrichtung zum Ziel. Die Essenz in unserem Dasein, ist die Liebe und es geht auch darum, die Liebe zu uns selbst und zu Allem was ist, aufzubauen. Der Ausdruck, der tief im Herzen ist, ins Außen zu bringen, ist die gelebte Transparenz der Seele. In einem solchen Augenblick zu verweilen, ist Glück und Seligkeit. Es gibt nur Freude in und um uns. Wir sind eins mit dem was ist.

Samsara – Das Rad der Wiedergeburt

Dem Ruf der Seele zu folgen, bestimmt unsere Inkarnationen. Gehen wir den Weg der Seele, erlangen wir zu einem bestimmten Zeitpunkt *Moksha* – Befreiung. Durch die Wege des Erkennens, des Handelns und der Gottesliebe ist es möglich, das Rad der Wiedergeburt zu durchbrechen. Für unsere derzeitige Inkarnation heißt das, alles was ist, in Liebe anzunehmen. Aus diesem Zustand heraus, wird unser *Karma* durch das Tun und Handeln in Augenschein genommen und beeinflusst. Dies gilt für positiv wie negativ. Eine positive Lebenseinstellung, ein Handeln aus dem Herzen sowie die Einbindung der täglichen *Sadhana (spirituelle Praxis)* mit einer göttlichen Ausrichtung führen uns zu Moksha.

Die Strahlen des Lichts zu mehr Tatkraft im Leben

Nutzen wir die Strahlen des Lichts und sind eins mit uns selbst, dann haben wir im alltäglichen Leben mehr Kraft, das zu tun, was unserem „Ich bin“ entspricht. Die *Chakras* und *Nadis* zu reinigen, unter anderen mit Chakrameditation, *Asanas*, *Pranayama* und Mantra-Singen, erschafft in uns Stärke, Gelassenheit und Tatenimpulse. Diesen Impulsen in einer reinen und klaren Energie zu folgen, führt uns mehr und mehr zu *Shaucha* (*Reinheit*). Diese Reinheit ins Leben umzusetzen erschafft einen positiven Aspekt, der sich in den drei *Gunas* (*Eigenschaften*) im *sattwigen* (*rein*) Bereich durch Klarheit, Güte und Harmonie zum Ausdruck bringt. Sind Körper, Geist und Seele in Harmonie und Balance, erfahren wir eine neue Zentrierung im Sein. Namasté. ■



Das Rad der Samsara:
Sakrales Symbol



Madhavi Veronika Broszinski
ist ausgebildete Diplom-Rechtspflegerin, Hatha Yogalehrerin (BYV), Kinder Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Ausbildungen in Sri Lanka, Spirituelle Lehrerin, Bhakti Yogalehrerin, Reiki Meister/Lehrerin. Ihr Herz schlägt für Bhakti Yoga und die Bhagavad Gita. Als Autorin nutzt sie ihre medialen Fähigkeiten für ihre Bücher: „Fantasiereisen erleben und fühlen“, „Meine Schwester der Engel auf Erden“ und „Engelsbotschaften im Licht der Liebe“.

Retreats mit Madhavi

Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen
Nordsee, 23.4.–25.4.21 und 8.10.–10.10.21
Finde in der Achtsamkeit mit dir selbst deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakrenlehre. Mit Meditationstechniken von Patanjali, Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesen in Liebe aus dem Herzen zu folgen, ist das Ziel.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen





Energiebilder:
Gemalt von Madhavi Veronika Broszinski

Christliche Frauenpower

Über spirituelle Lehrerinnen und ihre besondere Energie und Tatkraft

von Mangala Stefanie Klein

Ein Blick auf die Überlieferungsgeschichte des Christentums und sein aktuelles, weltliches Erscheinungsbild zeigt eine starke Dominanz von männlichen Lehrern und Führungspersönlichkeiten.

Wo also sind sie, die weiblichen Vorbilder, die, wie Anselm Grün in seinem Vorwort zum Buch „**Wüstenmütter**" schreibt, „uns heute zeigen, dass wir von Gott und vom Menschen nur dann richtig sprechen, wenn wir es von der Seite des Mannes und der Frau zugleich tun. Dabei werden wir Ähnlichkeit und zugleich die Verschiedenheit der männlichen und weiblichen Sichtweise entdecken."

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Die spirituellen Lehrerinnen fallen aus den gesellschaftlichen Erwartungen heraus, nicht nur in der Art und Weise wie sie ihre Spiritualität leben und weitergeben, sondern auch wie sie als Frauen so ganz anders leben als ihr Umfeld von ihnen erwartet. Sie stehen für ein Frauenleben, das sich jenseits etablierter Möglichkeiten der traditionellen Frauenrolle bewegt und oft sind sie so Vorbilder für alternative weibliche Lebensentwürfe. Im Folgenden stelle ich eine nicht repräsentative Auswahl von spirituellen Lehrerinnen vor.

Mirjam tanzt vor ihnen her ...

In der jüdisch-christlichen Bibel geht es gleich mit einer machtvollen Anführerin los:

„Die Prophetin Mirjam, die Schwester Aarons, nahm die Pauke in die Hand und alle Frauen zogen mit Paukenschlag und Tanz hinter ihr her. Mirjam sang ihnen vor:
Singt dem HERRN ein Lied, denn er ist hoch und erhaben! Ross und Reiter warf er ins Meer". (Ex 15, 20-21)
Es lohnt sich, sich dieses Bild intensiv vorzustellen, wie Mirjam singend und tanzend das Volk Israel nach dem Durchzug durch das rote Meer anführt.

Die Wüstenmütter (4.-5. Jhd. n. Chr.)

Dass es eine richtige Frauenbewegung im frühen Christentum gegeben haben muss, zeigt das Beispiel der sogenannten „Wüstenmütter".
In ihrem gleichnamigen Buch beschreibt Gabriele Ziegler diese beeindruckenden Frauen als „Aussteigerinnen aus der spätantiken Gesellschaft, die sich in abgelegene Gebiete zurückzogen und zu Begleiterinnen für Frauen, Mönche oder Menschen aus den gebildeten Schichten Alexandrias oder anderer Städte wurden".
Der Ehrentitel „Amma" beschreibt einige von Ihnen als geistige Hebammen, die anderen halfen in der Seele erwachsen zu werden und den eigenen Lebensweg zu gehen.
Anders als die zeitgleichen griechischen Philosophen rühmen Kirchenväter und frühe Mönche die Frauen, dass sie die gleiche Kraft zur Askese haben. In den Texten und Lehrgedichten, die von diesen spirituellen Lehrerinnen erhalten sind, finden sich oft weibliche Bilder und Vergleiche.

Die Ägyptische Maria

Sie zählt zu den Wüstenmüttern und über sie gibt es verschiedene Legenden. Eine davon bettet Marias Geschichte in einen Rahmen ein, der von dem Mönch Zosimas erzählt, der nach Jahrzehnten vorbildlicher Askese meint, die Vollkommenheit erreicht zu haben, und zur Begegnung mit der Büßerin Maria geführt wird, die vor ihrer Lebenswende Prostituierte war. Mönch Zosimas begegnet der nackten, vollkommen mit Haaren bedeckten Eremitin Maria in der Wüste und sie erzählt ihm ihre Geschichte. Dann bittet sie ihn, am nächsten Osterfest wieder zu ihr über den Jordan zu kommen und ihr die Kommunion zu bringen. Im nächsten Jahr, Zosimas hatte sich auf den Weg gemacht, war an Ostern der Jordan über die Ufer getreten. Maria kam ihm entgegen, schlug ein Kreuzzeichen, schritt über das Wasser, empfing die heilige Kommunion, machte wiederum das Kreuzzeichen, schritt zurück über das Wasser und verschwand. Als Zosimas nach einem weiteren Jahr zurückkehrte, sah er ihren Leichnam und eine in den Sand geschriebene Bitte, sie zu begraben. Obwohl sie bereits ein Jahr tot war, war ihr Körper nicht verwest. Als Zosimas noch überlegte, erschien ein Löwe und grub mit seinen Tatzen das Grab, in das Zosimas sie dann bettete.
(*Quelle: Wüstenmütter, Wikipedia*)

Gabriele Ziegler beschreibt in ihrem Buch „Wüstenmütter", wie Maria, unersättlich nach Glück und Liebe, erfährt, das ihr menschliche Liebe nicht geben kann, was sie braucht. In der Begegnung mit dem nahezu vollkommenen Asketen Zosimas lehrt sie ihn, dass es nicht die makellose, moralkonforme Lebensführung ist, die zur Vollkommenheit führt. Ihre Bekehrung ist tief in ihren Gefühlen und in ihrem Willen verankert.

„Gott zum Freund haben"- Teresa von Ávila (1515-1582)

Teresa von Ávila ist eine große Mystikerin des Christentums. Teresa redete mit Gott „wie mit einem Freund". Dieser persönliche Umgang mit Gott machte sie verdächtig, und so geriet sie in den Blick der Inquisition. So ein vertrauensvoller Umgang mit Gott war nicht üblich, schon gar nicht für eine Frau, die damals als spirituell und geistig minderwertig galt.
Teresa von Ávila war aber vor allem auch eine bodenständige Frau mit großer Tatkraft. Sie unternahm Reisen in ganz Spanien und gründete zahlreiche Klöster, die nicht nur Orte des Gebetes und der Einkehr waren, sondern auch Schutzräume, in denen Frauen in einer von Männern dominierten Gesellschaft nach ihren eigenen Vorstellungen leben konnten.
In ihrer Zeit waren geistliche Schriften in der Volkssprache verboten, aber Teresa verfasste dennoch ihre Lebensgeschichte und Schriften über ihre inneren Erfahrungen.
Für Theresa gibt es keine Trennung zwischen Aktion und Kontemplation und einer ihrer bekanntesten Aussprüche hängt in vielen Klosterküchen: „Christus ist auch zwischen den Kochtöpfen". Theresa lehrt, dass jegliches Handeln in der Welt getragen ist, von der Erfahrung des Göttlichen und der Freundschaft Gottes mit den Menschen.

Lust auf mehr ...

Besonders für christliche Yogaübende können die großen Mystikerinnen wie z.B. Hildegard von Bingen, Mechthild von Magdeburg, Birgitta von Schweden, Madeleine Delbrêl und viele andere eine Quelle der Inspiration sein. Fast immer haben sie sich eingemischt in das Zeitgeschehen und weltlichen Führern und Kirchenoberen die Meinung gesagt. Nicht zu vergessen die vielen nicht genannten Frauen. Es lohnt sich weiter zu forschen. Lassen wir uns anstecken von der Energie und Tatkraft dieser Frauen, deren Leben ausgerichtet und getragen war von der Erfahrung des Göttlichen. ■



Mangala Stefanie Klein
Diplomtheologin, Heilpraktikerin, Meditationslehrerin (BYV), Yogalehrerin (BYV) und Spirituelle Lebensberaterin (BYVG). Gründerin, Leiterin und Ausbildungsleitung vom Yoga Vidya Center Münster. Mangala führt seit 2003 eine eigene Naturheilpraxis mit den Therapieschwerpunkten Homöopathie und Klangmassage.

Seminare und Ausbildung mit Mangala

Christliche Kontemplation und Meditation
Grundlagenseminar
Allgäu, 7.-9.5.21
Praxisseminar, indem du verschiedene christliche Meditationstechniken kennenlernst. Das Seminar eignet sich besonders auch für Yoga Übende mit einem christlichen Hintergrund. Einführungsseminar mit großem Praxisanteil. Erfahrung in Meditation von Vorteil.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Christliche Kontemplation und Meditation
Kursleiter Ausbildung
Bad Meinberg, 26.9.-1.10.21
Kontemplative und meditative Praktiken aus der christlichen Tradition, u.a. prophetische Traditionen, Mystik, Psalmen, Bilder und Symbole, Stundengebet. Entdecke, wie du christliche Übungsformen als Teil deines Yogaweges leben und andere inspirieren kannst.
Ab 423 € pro Person für 5 Übernachtungen

Jesus und Yoga
Bad Meinberg , 17.-19.12.21
Jesus lebte und lehrte vor über 2000 Jahren. Seine Lehren sind heute hoch aktuell. Ein Seminar, das deiner spirituellen Praxis neue Impulse geben wird, ob du jetzt aus der christlichen oder der yogischen oder beiden Traditionen geübt hast.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



Literatur:
Gabriele Ziegler, **Die Wüstenmütter**, Freiburg 2015
Alois Prinz, Teresa von Avila, Berlin 2015

Karma Yoga

Diene für mehr Energie im Leben



von Shivajyoti Arnold

Der Leitspruch von Swami Sivananda: „Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere, verwirkliche" beginnt mit dem Wort Diene – dem Yoga des Handelns: Karma Yoga. Handeln wir selbstlos und mit der richtigen Einstellung erhalten wir jede Menge Energie zurück.

Wir müssen nicht befürchten auszubrennen – denn Gott wird uns ständig mit neuer Energie füllen. Selbstloses Handeln schenkt uns einen klaren Geist und die Stimme des Egos wird immer leiser. Warum? Unser Herz öffnet sich und wir werden weit.

Swami Sivananda sagte einst: „Durch Dienen gewinnst du Kraft, Freude und Stärke aus der unerschöpflichen kosmischen Quelle." Und wenn wir diese Kraft als Yoginis und Yogis mit der gewonnen Energie aus unserem *Sadhana (Spirituelle Praxis)* verbinden, können wir viel erreichen. Wir werden wie getragen und tun, was zu tun ist, ohne an den Früchten unserer Taten anzuhaften. Wir bringen alles was wir tun Gott dar.
Karma Yoga – ein Yogaweg, der nicht unterschätzt werden sollte. Hinter ihm befindet sich eine unerschöpfliche Kraft.

Handeln im Dienste Gottes

Doch wie können wir dienen, wenn wir nicht im Ashram leben oder in einem Stadtcenter unseren *Seva (uneigennütziger Dienst)* leisten? Geht das überhaupt?

Der Dienst an Gott kennt keine Grenzen – obgleich du deiner Familie dienst, der Natur oder deinem Arbeitgeber. Du kannst in jeder Situation deine Handlungen Gott darbringen und nicht an den Ergebnissen dessen, was du tust anhaften.

Es ist eine Frage der inneren Einstellung. Mache ich etwas für mein Ego und mache nur das, was mir lieb ist – oder bin ich dazu bereit, auch die unangenehmen Aufgaben anzunehmen und zu erledigen, auch wenn sie mir in meiner Karriere vermeintlich „nichts bringen"? Wenn wir diese Wachstumsgelegenheiten ablehnen, verharren wir in unserer Komfortzone. Die eigene Entwicklung stockt und Unzufriedenheit stellt sich nach einer gewissen Zeit ein.
Wenn wir jedoch im Dienste Gottes Handeln und Denken, können wir auch die vermeintlich unmöglichen Dinge schaffen. Die Komfortzone unseres Egos wird verlassen – wir begeben uns ins Unbekannte. Auch dort werden wir getragen und dürfen stets vertrauen.

Gutes tun

Je mehr wir geben, je mehr Energie wir investieren für das große Ganze, umso mehr Energie erhalten wir. Dies ist ein universelles Gesetz und wenn wir uns danach ausrichten, wird dies unmittelbar spürbar.

Also warum sollten wir noch damit warten etwas Gutes zu tun? Bereits jetzt ist der Moment in dem wir viel bewirken können. Schon mit kleinen Taten, einem aufmerksamen Zuhören, präsent sein – ist bereits viel getan.

Um die Welt zu einem besseren Ort zu machen, dürfen wir realisieren, dass wir die Schöpfer unserer eigenen Realität sind. Wir können Gutes erschaffen. Wir können mit einem offenen Herzen durch die Welt gehen und uns gegenseitig daran erinnern, dass wir eins sind. Wir können uns jeden Tag dafür entscheiden immer mehr in Richtung Liebe – in Richtung Einheit – zu gehen. Jeder Mensch trägt die Sehnsucht nach Wahrheit und Liebe in sich – und durch *Karma Yoga* können wir sie erfahren. Und so wird das „Ich" mit jeder selbstlosen Handlung immer kleiner und kleiner.

„Der Karma Yogi verwirklicht im Laufe der Zeit in sich selbst Atma Jnana (Wissen und Erkenntnis vom Selbst)."
[Bhagavad Gita IV. 38]

Das folgende Gebet kann dich auf deinem Weg des selbstlosen Dienens unterstützen.

Universelles Gebet von Swami Sivananda aus dem Buch „Karma Yoga"

„O Gott, ich möchte der Welt uneigennützig dienen und *Nishkama Karma Yoga (selbstloser Dienst ohne Wünsche/Erwartungen)* praktizieren, um *Chitta Shuddhi (Reinigung des Geistes)* zu erlangen. Manchmal bin ich voller Zweifel, unruhig und deprimiert. Ich befinde mich im Zwiespalt. Ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich habe kein klares Verständnis von Richtig und Falsch. Ich weiß nichts von den *Shastras (Anweisungen)* und den *Smritis (Regeln)*. Ich kenne weder Sanskrit noch *Laghu Siddhanta Kaumudi* oder *Siddhanta Kaumudi (Sanskritgrammatik)*. Ich habe keine Übung darin, Deine laute innere Stimme zu hören.

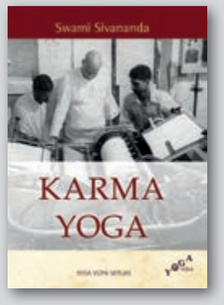
Diese Welt ist voll scheinbarer Widersprüche, Paradoxe und Rätsel, sonderbarer Probleme und Schwierigkeiten. Diese Welt ist sonderbar. Du hast mir einen sonderbaren Geist mit sonderbaren Gewohnheiten gegeben. Diese Welt ist voller Versuchungen. Ich habe keine Kraft, diesen Versuchungen, der öffentlichen Meinung, Kritik, Unterdrückung, Druck und sogar Angriffen zu widerstehen. Ich kann niemanden ganz zufriedenstellen. Feinde tauchen auf, obwohl ich mich ruhig verhalte, obwohl ich mich nirgends einmische.

O Ehrwürdigster! Gib mir die Kraft, die rast- und ruhelosen *Indriyas (Sinnesorgane)* und den ständig umherschweifenden Geist im Zaum zu halten. Steh mir allzeit bei und führe mich auch in der kleinsten meiner Handlungen. Gib mir gute *Preranas (Gedanken)*. Gib mir *Chitta Shuddhi (Reinigung des Geistes)*. Gib mir einen ruhigen, reinen und ausgeglichenen Geist. O Gott, gib mir Licht, Wissen und Reinheit."

Om Om Om

Das Buch
„Karma Yoga"
ist bei uns im Yoga Vidya
Shop und Onlineshop erhältlich!

9,90€
ISBN 978-3-9433-7604-3





Shivajyoti Arnold
Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Mantra Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Sevaka in Bad Meinberg. B.A. in Slavistik und Kunstgeschichte. Ihr liegt es besonders am Herzen Menschen nach innen zu führen und sie dabei zu unterstützen ihr Herz wieder zu öffnen. Naturverbunden und authentisch bringt sie ihre Liebe zum Leben über das Singen, Schreiben und Tanzen zum Ausdruck.





Goethe

Tatkraft und Energie eines großen Dichters

von Wolfgang Seemann

Wenn man sich das Leben dieses größten deutschen Dichters anschaut, dann ist man beeindruckt von der schier unendlichen Energie und Schöpfungskraft dieses Menschen.
Man bezeichnet ihn auch als Universalgenie, denn er hat ja nicht nur über 3.000 Gedichte verfasst, sondern war auch Naturwissenschaftler, Philosoph, Jurist und Minister (Geheimrat), Maler und Skandalautor.

Mit seinem Roman ‚*Die Leiden des jungen Werther*' landete er als 25-jähriger (1774, auch als Wertherjahr bezeichnet) einen absoluten Bestseller. Darin schildert er die Liebe eines jungen Mannes namens Werther zu einer Frau, die bereits mit einem anderen Mann verlobt ist. Diese unglückliche Beziehung treibt den leidenschaftlichen Werther zum Selbstmord. Goethe ist mit diesem Buch plötzlich weltberühmt und ein Idol der Jugend. Dieses Kultbuch beeinflusste sogar die Mode seiner Zeit. Wie die Hauptfigur seines Romans wollten alle eine blaue Jacke und gelbe Weste tragen, manche nahmen sich wie Werther im Roman auch das Leben, was dazu führte, dass das Buch zunächst einmal auf den Index kam, also verboten wurde. Diese erste Phase im Leben Goethes wird in der Literaturgeschichte auch als Sturm und Drang bezeichnet, was ja nichts anderes bedeutet als Tatkraft und Energie.

Goethes Gedicht ‚*Prometheus*', zwischen 1772 und 1774 ebenfalls in der Phase des Sturm und Drang entstanden, bringt diese, für seine Zeit neue, moderne Einstellung zum Ausdruck. Prometheus, in der griechischen Götterwelt derjenige, der den Menschen das Feuer bringt, fordert den Göttervater Zeus heraus. Prometheus spricht Zeus rebellisch, geradezu verachtungsvoll an und vergleicht ihn mit einem Kind, das seine Wut an der Welt auslässt wie ein Knabe, der Disteln köpft. Nicht auf die Hilfe der Götter zählt Prometheus, sondern auf sein eigenes „*heilig glühendes Herz*". Prometheus als der Prototyp des genialen, enthusiastischen Menschen, der selbst göttliche Fähigkeiten besitzt, für das 18. Jahrhundert, in dem Goethe diese Zeilen verfasste, eine tollkühne Vorstellung. In der Gestalt des Prometheus bringt Goethe sein eigenes Künstlertum zum Ausdruck. Der geniale, schöpferische Mensch sprengt alle Fesseln und Beschränkungen. Losgelöst von allen Konventionen erschafft sich Prometheus seine eigene Welt.



Prometheus

Bedecke deinen Himmel,
Zeus,
Mit Wolkendunst!
Und übe, Knaben gleich,
Der Disteln köpft,
An Eichen dich und
Bergeshöh'n!
Mußt mir meine Erde
Doch lassen steh'n,
Und meine Hütte,
Die du nicht gebaut,
Und meinen Herd,
Um dessen Glut
Du mich beneidest.

Ich kenne nichts Ärmeres
Unter der Sonn' als euch
Götter!
Ihr nähret kümmerlich
Von Opfersteuern
Und Gebetshauch
Eure Majestät
Und darbtet, wären
Nicht Kinder und Bettler
Hoffnungsvolle Toren.

Da ich ein Kind war,
Nicht wußte, wo aus, wo ein,
Kehrt' ich mein verirrtes Auge
Zur Sonne, als wenn drüber wär
Ein Ohr zu hören meine Klage,
Ein Herz wie meins,
Sich des Bedrängten zu
erbarmen.

Wer half mir
Wider der Titanen Übermut?
Wer rettete vom Tode mich,
Von Sklaverei?
Hast du's nicht alles selbst vollendet,
Heilig glühend Herz?
Und glühtest, jung und gut,
Betrogen, Rettungsdank
Dem Schlafenden dadroben?

Ich dich ehren? Wofür?
Hast du die Schmerzen gelindert
Je des Beladenen?
Hast du die Tränen gestillet
Je des Geängsteten?
Hat nicht mich zum Manne geschmiedet
Die allmächtige Zeit
Und das ewige Schicksal,
Meine Herren und deine?

Wähntest du etwa,
Ich sollte das Leben hassen,
In Wüsten fliehn,
Weil nicht alle Knabenmorgen-
Blütenträume reiften?

Hier sitz ich, forme Menschen
Nach meinem Bilde,
Ein Geschlecht, das mir gleich sei,
Zu leiden, zu weinen,
Genießen und zu freuen sich,
Und dein nicht zu achten,
Wie ich!

Man würde Goethe jedoch nicht gerecht werden, wenn man ihn nur als genialen Dichter und Denker voller Energie und Tatkraft verstehen würde. In seiner zweiten Lebenshälfte geht es für Goethe vor allem darum, diese schöpferische Energie eines genialen und eigentlich eines jeden Menschen in ethische Bahnen zu lenken. Literaturgeschichtlich haben wir es ab hier mit der Weimarer Klassik zu tun. Denn Energieentfaltung, das wissen wir aus der Yoga Philosophie, braucht ***Yamas*** *(Ethik im Umgang mit anderen)* und ***Niyamas*** *(Ethik im persönlichen Lebensstil)*, wenn sie nicht destruktiv wirken soll. An dieser Stelle lässt sich eine geistige Verbindung zwischen Goethe und Swami Sivananda herstellen. Seine ethischen Imperative lauten:

Serve, love, give, purify, meditate, realise.

Und bei Goethe heißt es in den ersten beiden Strophen seines Gedichtes aus dem Jahre 1783:

Das Göttliche

Edel sei der Mensch,
Hilfreich und gut!
Denn das allein
Unterscheidet ihn
Von allen Wesen,
Die wir kennen.

Heil den unbekannten
Höhern Wesen,
Die wir ahnen!
Ihnen gleiche der Mensch!
Sein Beispiel lehr' uns
Jene glauben.

➔

Noch deutlicher wird Goethes spiritueller und ethischer Bezug in seinem Gedicht mit dem Titel ‚Vermächtnis' (1829), das er kurz vor seinem Tod geschrieben hat und das hier in voller Länge abgedruckt wird. Es sei dem Leser überlassen, hier Gemeinsamkeiten mit der Yoga Philosophie im Sinne Swami Sivanandas herzustellen.

Vermächtnis

Kein Wesen kann zu Nichts zerfallen!
Das Ew'ge regt sich fort in allen,
Am Sein erhalte dich beglückt!
Das Sein ist ewig: denn Gesetze
Bewahren die lebend'gen Schätze,
Aus welchen sich das All geschmückt.

Das Wahre war schon längst gefunden,
Hat edle Geisterschaft verbunden;
Das alte Wahre, faß' es an!
Verdank' es, Erdensohn, dem Weisen,
Der ihr, die Sonne zu umkreisen,
Und dem Geschwister wies die Bahn.

Sofort nun wende dich nach innen,
Das Zentrum findest du dadrinnen,
Woran kein Edler zweifeln mag.
Wirst keine Regel da vermissen:
Denn das selbständige Gewissen
Ist Sonne deinem Sittentag.

Den Sinnen hast du dann zu trauen,
Kein Falsches lassen sie dich schauen,
Wenn dein Verstand dich wach erhält.
Mit frischem Blick bemerke freudig,
Und wandle sicher wie geschmeidig
Durch Auen reichbegabter Welt.

Genieße mäßig Füll und Segen,
Vernunft sei überall zugegen,
Wo Leben sich des Lebens freut.
Dann ist Vergangenheit beständig,
Das Künftige voraus lebendig,
Der Augenblick ist Ewigkeit.

Und war es endlich dir gelungen,
Und bist du vom Gefühl durchdrungen:
Was fruchtbar ist, allein ist wahr;
Du prüfst das allgemeine Walten,
Es wird nach seiner Weise schalten,
Geselle dich zur kleinsten Schar.

Und wie von alters her im stillen
Ein Liebewerk nach eignem Willen
Der Philosoph, der Dichter schuf,
So wirst du schönste Gunst erzielen:
Denn edlen Seelen vorzufühlen
Ist wünschenswertester Beruf.

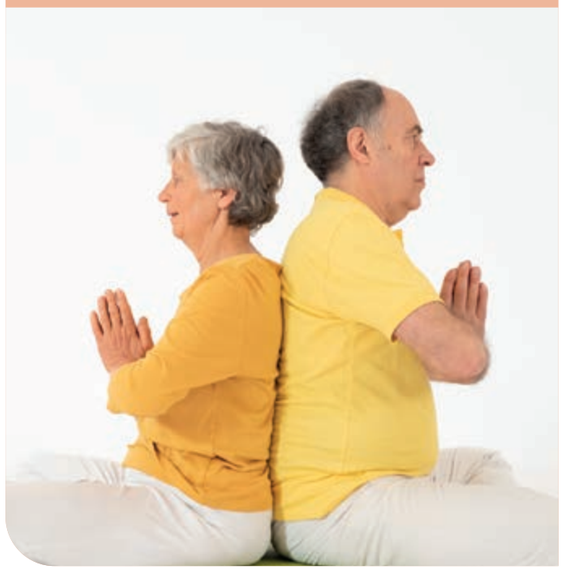


Wolfgang Seemann
Oberstudienrat a.D. mit den Fächern Französisch, Deutsch, Sozialwissenschaften und Politik. Seit 2007 Yogalehrer. Spielt Gitarre seit 35 Jahren, hat an der Musikschule Bielefeld mehrere Jahre klassische Gitarre gelernt und hat 25 Jahre in einem Gitarrenorchester gespielt. Außerdem war er 20 Jahre lang selbst als Gitarrenlehrer an der Musikschule von Bad Driburg tätig.

Lerne Wolfgang persönlich kennen in diesen Seminaren!

Hatha Yoga Prävention für Anfänger
Bad Meinberg, 3.–5.9.21, 15.–17.10.21, 19.–21.11.21
Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.
Ab 110 € pro Person für 2 Übernachtungen

Ferienwochen mit Wolfgang Seemann und seiner Frau Ingrid z.B.
Bad Meinberg 13.–18.6.21, 4.–9.7.21, 24.–29.10.21
Eine Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen etc. Keine Vorkenntnisse nötig. Täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen.
Ab 263 € pro Person für 5 Übernachtungen



AGNI

...ein Ayurvedisches Prinzip der Gesundheit

von Dr. Devendra Prasad Mishra
Übersetzung aus dem Englischen von Radha Prema Maisel und Raphael Mousa

Das Wort Agni kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Feuer. Im Ayurveda bezeichnet Agni das Feuer der Verdauung, das für die Nahrungsaufnahme, -verarbeitung und den gesamten Stoffwechsel verantwortlich ist.

Diese Funktionen sind für die Aufrechterhaltung des Lebens notwendig. Nach der Lehre ayurvedischer *Acharyas (Meister)* sind *Dosha (elementare Funktionsprinzipien)*, *Dhatu (Gewebeenergien)*, *Mala (Abfallprodukte)*, *Shrotas (Kanäle)* und *Agni* die Hauptfaktoren, die den Gesundheitszustand eines Menschen bestimmen. Von diesen fünf Faktoren hat *Agni* die größte Bedeutung, da es der Schlüsselfaktor für die Aufrechterhaltung des optimalen Zustands der anderen vier ist.
Im 15. Kapitel der ayurvedischen Schrift Chikistasthan beschreibt Acharya Charaka anschaulich die Rolle des *Agni* zur Erhaltung der Gesundheit und beschreibt es als grundlegende Basis des Lebens. Nach der Meinung von Acharya Charaka hängen Hautbild, Kraft, Gesundheit, Ernährung, Lust, *Ojas (Lebenskraft)*, *Tejas (Ausstrahlung)* und *Prana (Lebensenergie)* und damit das ganze Leben von *Agni* ab. Sein richtiges Funktionieren verleiht ein gesundes Leben, während seine Störung zu verschiedenen Krankheiten führt. Der Tod ist das Ergebnis, wenn *Agni* aufhört zu funktionieren.
Um die Wichtigkeit von *Agni* weiter zu unterstreichen, sagt Acharya Charaka auch, dass, obwohl nahrhafte Lebensmittel für das Erreichen der optimalen Qualität von *Dhatu*, *Ojas*, Kraft und Hautbild wichtig sind, es das *Agni* ist, welches all diese Faktoren reguliert. Da es Zellzerfall und -erneuerung, Verdauung und Aufnahme und Verteilung der Nährstoffe in alle Teile des Körpers regelt. Funktionen des *Agni* können mit allen Arten von enzymatischen und hormonellen Aktivitäten verglichen werden.

Arten von Agni

In den ayurvedischen Schriften der Samhitas sind 13 Arten von *Agni* beschrieben und werden wie folgt kategorisiert:

1 *Jatharagni*
5 *Bhutagni*
7 *Dhatvagni*

➔



Jatharagni

Jatharagni ist das Haupt-*Agni* und ist im *Jathara Pradesh (Magen und Zwölffingerdarm)* lokalisiert. Die anderen 12 *Agnis* hängen vollständig vom Zustand des *Jatharagni* ab. Es ist verantwortlich für die Lebensdauer, Gesundheit, Immunkraft, Widerstandsfähigkeit, *Ojas (Dhatu)* und verleiht allen *Bhutagni* und *Dhatvagni* Kraft.
Jatharagni ist auch verantwortlich für die Trennung von Nahrungsmitteln ihren Essenzanteil *(Prasad)* und die Abfallprodukte *(Kitta)*. Alle *Dhatvagni* und ihre Stoffwechselprozesse hängen vom normalen, gesunden Zustand von *Jatharagni* ab. Wenn *Jatharagni* hyperaktiv *(Tikshna)* oder hypoaktiv *(Manda)* ist, führt dies zu einer übermäßigen oder verzögerten Wirkung von *Dhatvagni* und schließlich zur Manifestation einer Reihe von Störungen.

Je nach Funktionsstatus werden vier Arten von Jatharagni unterschieden:

Samagni: ist der normale, gesunde Zustand von *Jatharagni*. Es verdaut die angemessene Menge an Nahrung in der vorgesehenen Zeit, ohne dem Körper irgendwelche Schwierigkeiten zu bereiten. Es ist der gesundheitsfördernde Idealzustand und entsteht, wenn sich alle *Dosha* im Gleichgewicht befinden.

Visamagni
bedeutet eine unregelmäßige Form von *Jatharagni*, die bei Personen mit *Vata-Prakriti (Konstitution)* auftritt, sich auch bei anderen durch übermäßigen Genuss von Nahrungsmittel und Aktivitäten, die *Vata* erhöhen *(Vatakara Ahara Vihara)* entwickelt und zu Krankheiten mit *Vata*-Ursprung führt. Diese sind Blähungen, Schmerzen im Unterleib und Komplikationen bei der Ausscheidung von Urin und Stuhl.

Tikshnagni
kommt normalerweise bei Personen mit *Pitta-Prakriti* vor oder entwickelt sich durch *Pitta*-erhöhende Ernährung und Lebensweise und führt zu Krankheiten mit *Pitta*-Ursprung. Es ist das übermäßig starke oder kräftige *Agni*, das auch große Mengen an Nahrung vor der vorgesehenen Zeit verdaut und ein brennendes Gefühl im Bauchraum, Übersäuerung, starken Durst, Aufstoßen, das Gefühl von heißen Dämpfen und ähnliche *Pitta-Dosha*-Beschwerden im Körper hervorruft.

Mandagni
tritt normalerweise bei *Kapha-Prakriti* auf und entwickelt sich in anderen durch den Gebrauch von Lebensmitteln und Aktivitäten die Kapha erhöhen *(Kaphakar Ahara Vihara)* und führt zu Krankheiten von *Kapha*-Ursprung. Es ist schwach und kann nicht einmal eine kleine Menge an Nahrung in der vorgesehenen Zeit verdauen, erzeugt Schwere im Unterleib, Festsitzen der Nahrung für lange Zeit im Inneren, Schwierigkeiten beim Atmen und weitere derartige körperliche Beschwerden. *Acharya Vagabhatta* betont, dass ein zu schwaches *Agni* die Ursache vieler Krankheiten ist.

Kommen wir nach der Ausführung dieser vier Zustände des *Jatharagni*, des Haupt-*Agni*, nun zur nächsten Kategorie, dem *Bhutagni*.

Bhutagni
Bhutagni ist in den Grundelementen (*Bhutas*) vorhanden, wobei es in jedem der fünf Grundelemente fünf *Agnis* gibt, nämlich:

Parthiva	- Erde
Apya	- Wasser
Tejas (Agni)	- Feuer
Vayavya (Vayu)	- Luft
Nabhasa (Akash)	- Äther

Jede einzelne Zelle in unserem Körper ist aus allen fünf Grundelementen zusammengesetzt, dementsprechend besteht jede Zelle *(Dhatu Parmanu)* aus den gleichen fünf Grundelementen. *Bhutagni* ist in unseren Körperzellen ebenso vorhanden wie in allen Lebensmitteln die wir als Nahrung aufnehmen. *Acharya Charaka* erwähnt, dass die fünf *Bhutagni*, je ihr eigenes Element bei der Nährstoffaufnahme verdauen. Nach der Verdauung nährt das verdaute Material das Element, welches die gleichen Eigenschaften teilt. Die *Bhutagni* wirken, nachdem *Jatharagni* auf das Nahrungsmaterial eingewirkt hat. Die Wirkung von *Bhutagni* kann auch mit der Umwandlung von verdauten Materialien in der Leber gleichgesetzt werden. Kommen wir zur letzten Kategorie, dem *Dhatvagni*.

Dhatvagni
Dhatvagni bezieht sich auf die Verdauung auf der Ebene der Gewebe. Alle sieben *Dhatu (Gewebe)* enthalten ihr eigenes *Agni* und jedes davon transformiert das essenzielle *Rasa Dhatu (Plasma)*, das für dieses bestimmte *Dhatu* oder diese Zelle benötigt wird, aus den grundlegenden Nährstoffen, die im *Anna-Rasa (Nährstoffsaft)* der Nahrung vorhanden sind. Jedes *Dhatvagni* hat eine spezifische Eigenschaft, um die für sein bestimmtes *Dhatu* geeigneten Bestandteile umzuwandeln. Die Rolle von *Dhatvagni* ist für die Behandlung verschiedener chronischer Krankheiten von besonderer Bedeutung.

Die den 7 Dhatu zugeordneten Dhatvagni sind:

1. *Rasagni - Rasa Dhatu (Plasma)*
2. *Raktagni - Rakta Dhatu (Blutgewebe)*
3. *Mamsagni - Mamsa Dhat (Muskelgewebe)*
4. *Medagni - Meda Dhatu (Fettgewebe)*
5. *Asthyagni - Asthi Dhatu (Knochengewebe)*
6. *Majjagni - Majja Dhatu (Knochenmark)*
7. *Shukragni - Shukra Dhatu (Fortpflanzungsgewebe)*

Dosha, Dhatu und *Mala (Abfallprodukt des Körpers)* sind grundlegende physiologische Einheiten des Körpers. Normales Funktionieren von *Agni* führt zu ihrer normalen Funktion. Dies ist von größter Bedeutung für eine gute Gesundheit. Eine Fehlfunktion von *Agni* führt zur Produktion von *Ama (Schlacken, toxische Nebenprodukte). Ama* ist nicht nur für körperliche, sondern auch für geistige Störungen verantwortlich. Störungen, wie Magengeschwüre, Reizdarmsyndrom, Durchfall, Leber- und Gallenblasenstörungen, Verstopfung, Fettleibigkeit, Angstzustände und Depressionen sind einige der häufigsten Beispiele für *Ama* im System. ■

Allgemeine Tipps für gesundes Agni

1. Auf eine geregelte tägliche Routine von Essen, Schlaf und Arbeit achten.
2. Ingwer, Kreuzkümmel, Pfeffer, Fenchel, Koriander und Asafetida sollten in Form von Tee oder als Gewürze im Essen verwendet werden.
3. Das Kauen eines kleinen Stücks Ingwer mit ein paar Tropfen Zitronensaft und schwarzem Salz ist ein effektives Rezept zur Anregung von *Agni*.
4. Ingwer- und Fencheltee sind sehr gut, um das *Agni* im Gleichgewicht zu halten.
5. Wenn viel Ama im Körper ist, sollte der Körper mit ayurvedischen Reinigungstechniken entgiftet werden, z.B. durch *Panchakarma (Reinigungskur)*.
6. Regelmäßiges Yoga, Mediation und *Pranayama* (*Atemkontrolle*) helfen ebenfalls, das *Agni* im Gleichgewicht zu halten.
7. Nicht zu viel Wasser trinken.
8. Idealerweise sollte Wasser für mindestens 5 Minuten abgekocht werden und über den Tag getrunken werden.
9. Immer frische Lebensmittel essen.
10. Salat und rohe Früchte sollten rund um die Tagesmitte gegessen werden.



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

Lasse dich von unserem Ayurveda Fachmann Dr. Devendra in die Welt der traditionellen indischen Heilkunst führen

Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra
Bad Meinberg, 20.–27.6.21, 3.–10.9.21
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 560 € pro Person für 7 Übernachtungen

Ayurveda Marma Therapie Ausbildung
Bad Meinberg, 17.–24.10.21
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 568 € pro Person für 7 Übernachtungen



Energie, Rap & Yoga

OMBOYS



von Kirill und Nima

Warum fühlt es sich für uns so an, als wären Musik und Energie untrennbar miteinander verbunden? Warum bringt uns Musik in eine gewisse Stimmung oder verstärkt eine bereits vorhandene? Warum begleitet uns Menschen Musik seit jeher?

Vielleicht, weil Musik letztendlich nichts anderes ist als Schwingung und wir diese Schwingung auf uns wirken lassen und fühlen können. Wir spüren wie unser Herz weit, freudig, gelassen, empfänglich wird, nehmen wahr, welche Energie durch den Komponisten geflossen ist, verstehen die Botschaft jenseits aller fragmentierten Sprachen und Worte. Wir lauschen gebannt der universellen menschlichen Sprache und gehen vom Verstand Richtung Herz, von den Gedanken Richtung zugrundeliegender Emotion oder Energie. Wir lösen uns von der dreifaltigen Zeitaufteilung und tauchen vollständig ein in die unerschöpfliche Kraft der Gegenwart, des einen Augenblickes.

Die **OMBOYS**, bestehend aus Nima (Shiva 108) und Kirill (Yung Krishna), möchten die Kraft der Musik – konkret des Raps (quasi nichts anderes als akzentuierte, melodische Rezitation) – mit der Kraft des Yogas vereinen und damit sich selber und anderen Menschen eine Freude bereiten. Beide **OMBOYS** erfuhren den großen Segen einer relativ früh einsetzenden Lebenskrise, wodurch der Leidensdruck so groß wurde, dass eine Neuausrichtung des Lebensstiles unausweichlich war. Seit einigen Jahren praktizieren nun Nima, integriert in den Alltag eines kreativ arbeitenden Menschen in München, und Kirill, seit über 4 Jahren als Sevaka im Allgäuer Yoga Vidya Ashram, den ganzheitlichen Yoga und lassen die Erfahrungen, Einsichten und Erkenntnisse freudvoll und spielerisch in die Rap Musik einfließen.

Warum Rap?

Weil wir mit dieser Musik groß geworden sind, die in ihr enthaltene starke Energie gefühlt haben, das Faible für Sprache und Austausch, Kommunikation teilen, weil Rap, so wie *Mantras* auch, eine unbändige Manifestationskraft entfalten kann. Und weil es bei Rap, zugegeben in äußerst verschiedenen Ausprägungen, immer auch um Befreiung geht (Befreiung aus der Armut, aus dem Ghettoleben, aus kriminellen Verwicklungen etc.). Die Kraft des Wortes und der Musik nutzen, um sich auszudrücken, mitzuteilen, in Verbindung zu gehen, Altes hinter sich zu lassen. Aus dieser Motivation heraus verbinden wir eine bewusste, yogische Ausrichtung mit der Energie der Rap Musik.

OMBOYS|Energie: Wir haben diesen Song mit der Intention kreiert, die Kraft der Transformation in den Fokus zu rücken. Veränderung benötigt Kraft, Mut und Energie. Mit dem Beat assoziierten wir unmittelbar das Element Feuer und eine unbändige Power, die, einhergehend mit einem Gleichgewicht mit den anderen Elementen, eine allumfassende Transformation bewirken kann. Das Alte friedvoll hinter sich lassen und das Neue freudig begrüßen, JAYA!!! ■

„Zuweilen kann eine einfache Melodie, die wir nur ein einziges Mal hören, einen so mächtigen Eindruck auf unsere Seele machen, dass wir sie mitten im Gewühle der Welt wieder zu hören glauben, … in uns lebend braust sie durch unser Inneres."

Hans Christian Andersen



„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist."

Victor Hugo





Kirill
wurde in Russland geboren und zog mit seiner Mutter 1991 nach Deutschland, über die Stationen Berlin, München. Nach einem weltlichen Leben als Projektmanager hat es ihn 2016 zu einem spirituell ausgerichteten Leben im wundervollen Allgäuer Ashram gezogen. Im Ashram leitet Kirill das Seva- und Mithilfebüro, gibt Seminare und unterrichtet Hatha Yoga.
Bedeutung Name Kirill: Altgriechisch: Der Herrschaftliche, Großer oder erhabener Herr, der Meister



Nima
macht bereits seit gut einem Jahrzehnt voller Hingabe Musik im Rapbereich und hat ein umfangreiches Wissen in verschiedensten Bereichen der Musikproduktion angesammelt. Eingebettet in den Alltag eines kreativ arbeitenden Menschen in München (in einer Musikagentur tätig), praktiziert er ganzheitlichen Yoga. Seine Wurzeln liegen im Iran.
Bedeutung Name Nima: Tibetanisch: Sonne; Hebräisch: Segen, Saite oder Melodie; Persisch: Der Gerechte

Zitate aus OmBoys „Energie" (veröffentlicht im März, zu finden auf Youtube & Spotify):

„Meditier´ und ich klär´ meine Sinne / wo das Feuer, da auch ein Wille. Innere Stille, ein Leben in Fülle, verfolg´ meine Ziele kraftvoll wie ein Löwe."

„Presche nach vorne, getragen vom Prana. Battle durch den Dschungel, Hare Hare Rama. Von Lianen umzingelt, super duper stickig, bahne ich mir meinen Weg und wusel´ durch das Dickicht."



Der Holzfäller

Eine Yoga-Geschichte nacherzählt von Sukadev Bretz



Ein Holzfäller war älter geworden. Er war es müde zu arbeiten. Da er keine Kinder und auch keine Frau hatte und es keine Alterssicherung gab, er aber selbst langsam zu schwach wurde, um weiter diesem harten Beruf nachzugehen, erinnerte er sich an seinen Guru.



Dieser hatte nämlich übernatürliche Kräfte und kommandierte über Dschinnis, dienstbare Geister.

Er ging zu seinem Guru und sagte:
„Bitte Guru, ich kann meinen Lebensunterhalt nicht mehr verdienen und brauche einen deiner dienstbaren Geister. Bitte, bitte, gib mir einen."

Dieser antwortete ihm:
„Das ist nicht so ganz ungefährlich. Ich gebe sie nicht so gerne, denn wenn du nicht richtig mit ihnen umgehst, bekommst du Probleme."

„Aber Meister, ich habe sowieso schon Probleme, viel größer können sie gar nicht werden. Ich werde hungers sterben, wenn du mir nicht hilfst."

„Nun gut", **antwortete dieser.** *„Ich gebe dir einen meiner Geister. Du musst ihn aber ständig beschäftigt halten, sonst frisst er dich auf."*

„Kein Problem", **antwortete der Holzfäller.** *„Ich habe mehr als genug zu tun."*

Er kam zu Hause an und fand dort schon den Dschinni, der auf ihn wartete. Er sagte: *„Meister, gib mir etwas zu tun!"*

„Siehst du die Bäume in diesem Waldstück hier?", **fragte der Holzfäller.** *„Schlag jeden zweiten Baum davon ab!"*

Der Dschinni zog los und hatte nach zwei Stunden die Arbeit erledigt.

„Meister, gib mir etwas zu tun!", **forderte er.**

„Entrinde die Bäume, schneide die Äste ab, mach' sie dann klein und bündele sie schön", **sagte der Holzfäller.**

Eine Stunde später war der Dschinni auch damit fertig und forderte wieder vom Holzfäller:
„Meister, gib mir etwas zu tun, sonst fresse ich dich auf!"
„Dann geh jetzt ins Dorf und verkaufe das Ganze!"

So ging das eine Weile weiter. Der Dschinni erledigte auch die schwierigsten und langwierigsten Aufgaben in kürzester Zeit. Schließlich ließ sich der Holzfäller noch eine Hütte und ein Haus bauen und neue Bäume pflanzen.

Doch nachdem er drei Tage und drei Nächte nur beschäftigt gewesen war, sich auszudenken, was er dem Dschinni als nächstes zu tun geben könnte und der Dschinni immer wieder drohte, ihn zu fressen, rannte er schließlich zu seinem Lehrer und sagte:
„Oh Guru, du hast Recht gehabt. Ich kann unmöglich meinen Dschinni ständig beschäftigt halten. Du musst mir helfen."

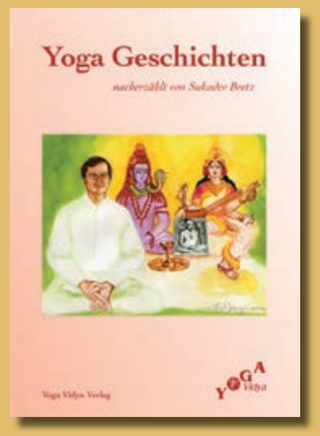
„Ich will dir einen Ausweg zeigen", **antwortete der Meister.**

„Bitte deinen Dschinni, den höchsten Baum zu fällen, die Zweige abzuschlagen und als Pfahl neben dein Haus in den Boden zu setzen. Und dann sag ihm, er soll hinauf steigen und wenn er oben angekommen ist, soll er wieder hinunter steigen. Wenn er unten ist, dann soll er wieder hoch klettern und wenn er oben ist, dann soll er wieder herunter klettern. Und das soll er so lange machen, bis du ihm etwas anderes zu tun gibst."

Und so lebte unser Holzfäller glücklich und zufrieden bis an das Ende seiner Tage. Und wenn er nicht gestorben ist, dann rennt der Dschinni noch heute hoch und runter. ■



‚Yoga Geschichten'
ist bei uns im Yoga Vidya Shop
und Onlineshop erhältlich



6,80 €
ISBN: 978-3-9318-5450-8



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

Inspirierende Seminare und Ausbildung mit Sukadev

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

Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung
Bad Meinberg, 12.–14.11.21
Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Den Tod annehmen
Bad Meinberg, 3.–5.12.21
Tod und Geburt sind Erfahrungen der Seele auf ihrer Reise zur Befreiung (moksha). Man braucht den Tod nicht fürchten oder verdrängen, sondern verstehen und annehmen. Anhand alter Texte erschließen wir uns deren Weisheiten und neue Erkenntnisse, so dass wir den Tod furchtlos und bewusst verstehen können.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



→ FÜR ENERGIE UND TATKRAFT ←

Sonnen- und Manipura Chakra Meditation

von Swami Nirgunananda

Die Sonne, Surya, steht im Makrokosmos für Licht, Wärme, Energie und Kraft. Als Feuerenergie steht sie im Indischen auch Symbol für Formen und Sehen, denn sie enthüllt Gegenstände, die wir im Dunkeln nicht sehen können.

Daher hat die Sonne im Mikrokosmos, im Menschen, ihre Entsprechung einmal in den Augen, die Feuer, *Prana (Lebensenergie)* ausstrahlen und Sehen ermöglichen, und zum anderen im *Manipura Chakra*, dem Energiezentrum im Bauchbereich/Solarplexus. Das *Manipura Chakra* ist entsprechend auch dem Feuerelement zugeordnet.
Du kannst die folgende Sonnen-/*Manipura Chakra* Meditation in mehreren Schritten ausprobieren, um Energie, Lebensfreude, Enthusiasmus und Kraft, Dinge anzugehen, etwas umzusetzen, in dir zu stärken.



❶ Sitzhaltung, Atmung

Setze dich bequem und aufrecht in deiner Meditationshaltung hin.
Atme ein paar Mal tief in den Bauch ein und aus.
Einatmen, Bauchdecke hebt sich, ausatmen, Bauchdecke senkt sich.
Wenn du willst, behalte die tiefe Bauchatmung bei oder lasse den Atem jetzt fließen, wie er von selbst fließen will.

❷ Sonne

Dann konzentriere dich zunächst auf die Sonne. Denke an die Sonne, vielleicht siehst du die Sonne oder ein strahlendes Licht vor deinem inneren Auge. Du kannst dir auch vorstellen, du spürst wärmende Sonnenstrahlen auf der Haut.
Verbinde dich dabei mit Eigenschaften, für die die Sonne steht, wie Licht, Wärme, Energie, Lebenskraft.

Ein paar Momente lang

❸ Manipura Chakra

Dann konzentriere dich auf *Manipura Chakra*, den ganzen Bereich von Lendenwirbelsäule bis Bauchbereich und Sonnengeflecht, dem Sitz der inneren Sonne und des Feuerelementes.
Lasse den Atem mit deiner Achtsamkeit sanft durch diesen Bereich hindurchfließen.*

Ein paar Momente lang

❹ Verbindung von äußerer und innerer Sonne

Und ziehe jetzt die äußere Sonne ins *Manipura Chakra* hinein. Stelle dir diese strahlende Sonne, Licht oder Feuer im Bauchbereich vor oder fühle einfach diesen ganzen Bereich voller Wärme und Licht. Versuche, die subtile Verbindung zwischen der Sonne im außen und dem Sonnenzentrum im inneren zu spüren und herzustellen. Und stelle dir vor oder bitte darum, dass diese Sonnenkraft dich aufladen und erfüllen möge.

Ein paar Momente lang

❺ Samyama – gehe in die Essenz hinein

Jetzt gehe ganz in das Gefühl der Sonnenenergie hinein. Spüre, wie sich diese Sonnen- und Lichtkraft vom Bauchbereich her in deinem ganzen Körper-Psyche-System verteilt, dich von innen heraus mit Licht, Energie und Tatkraft erfüllt. Du wirst zu Sonne und Licht.

❻ Stille

Bleibe so in der Stille und spüre einfach, was sich dabei assoziativ entwickelt.
Oder denke an etwas, was du in nächster Zeit angehen willst

☞ vielleicht ein Ziel, ein Projekt, ein Vorsatz und lenke diese Sonnen- und Feuerenergie ganz besonders dorthin.

Lasse es ganz in Licht und Sonne getaucht sein und spüre, wie Vertrauen und Mut in dir stark werden, dass du geführt wirst und sich alles gut entfalten und entwickeln wird, um dieses Ziel zu erreichen.

*** Wenn du willst und es dir hilfreich erscheint, kannst du zusätzliche Schritte einbauen:**

Schaue dazu das zugehörige *Yantra (mystisches Diagramm)*, die symbolische Darstellung des *Manipura Chakras*, eine Weile mit offenen Augen an:



☞ *Das Feuerdreieck im inneren symbolisiert das Feuerelement und damit Energie und Tatkraft.*

☞ *Das zugeordnete Chakra Tier ist der Widder, der Mut und Durchsetzungskraft repräsentiert.*

☞ *Das zugeordnete Bija (Same), der dem Feuer zugeordnete Klang ist ram RAM.*

Klang ist ram RAM.
Du könntest auch ein paar Mal laut und/oder geistig wiederholen: RAM-RAM-RAM ...

Dann schließe die Augen, konzentriere dich bei geschlossenen Augen auf den Bauchbereich und visualisiere das Feuerdreieck dort, vielleicht auch den Widder oder spüre einfach die Aktivierung dort.

Das kannst du 2-3x wiederholen:
also Augen öffnen, *Yantra* anschauen, dann wieder Augen schließen. ■



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

Erlebe die spirituelle Kraft von Swami Nirgunananda in ihren Retreats.

Shivalaya Stille Retreat
Bad Meinberg, 18.–25.7.21, 19.–24.12.21
Mit intensiver Meditations- und Yoga Praxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden.
18.–25.7.21 ab 480 € pro Person für 7 Übernachtungen
19.–24.12.21 ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Shivalaya Meditationsretreat
Bad Meinberg, 17.–22.10.21
Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yoga Praxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir und helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

RECONNECTIVE **YOGA**

von Genka Satya Rupini

Reconnective Yoga ist eine Art Yoga Praxis, in welche die Reconnective Healing Frequenzen integriert werden.

Reconnective Healing®, Ende der 1990er Jahre von Dr. Eric Pearl entdeckt, arbeitet mit einer umfassenderen Bandbreite von Heilungsfrequenzen, die hier auf der Erde möglicherweise zum ersten Mal zugänglich sind. Diese Frequenzen bringen uns in direkten Kontakt mit dem Universum und ermöglichen uns einen „Download" von Licht und Informationen. Wir sind wieder mit der Fülle des Universums und mit der Fülle unserer Wesen verbunden. Dies kann uns helfen, Heilung auf allen Ebenen unseres Seins zu erreichen, von der physischen bis zur spirituellen.

Rückkehr zum optimalen Gleichgewichtszustand

Seit über 25 Jahren arbeitet Dr. Pearl eng mit renommierten Wissenschaftlern zusammen, um dieses Phänomen zu erklären. Heute wissen wir, dass die Heilung durch die Wiederverbindung mit den ursprünglichen Energien erfolgt. Weder eine Technik noch sonst irgendwelche Hilfsmittel kommen zum Einsatz und was noch faszinierender ist –

jeder Mensch hat das angeborene Potenzial, auf dieses neue Spektrum von Heilungsfrequenzen zuzugreifen und mit ihnen zu interagieren.

Reconnective Healing ist die Rückkehr zu einem optimalen Gleichgewichtszustand. Wenn diese Frequenzen unseren Energiekörper mitreißen, emittieren und vibrieren wir auf einer höheren Lichtstufe. Unsere DNA wird umstrukturiert und die Schaffung von Kohärenz und Ordnung sind die Folgen. Die Reconnective Healing Frequenzen bringen uns in einen hohen Ordnungszustand, der unmittelbare und optimale Veränderungen in unserem Körper, Geist, Emotionen und unserer Umgebung bewirkt.

Warum die Kombination Reconnective Healing und Yoga?

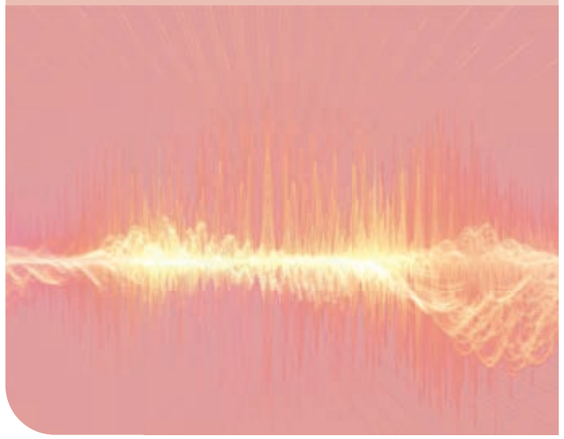
Die Verbindung von Reconnective Healing und Yoga liegt sozusagen auf der Hand, denn das Ziel dieser beiden Modalitäten ist dasselbe: das Individuum mit der Weite des Universums zu verbinden und die Informationen, auf die durch diese Verbindung zugegriffen wird, zu transformieren und zu transzendieren.
Wenn Yoga und Reconnective Healing verbunden werden, kommt es zu erstaunlichen Ergebnissen.

Die Einführung von Reconnective Healing Frequenzen in die Yoga Praxis erfolgte vor ca. 10 Jahren zum ersten Mal in den USA und erwies sich als ein kraftvolles und transformierendes Mittel für Konzentration, Meditation und Heilung auf allen Ebenen. Die Einbeziehung der Heilungsfrequenzen bringt die Yoga Praxis buchstäblich auf eine Quantenebene der Verbindung mit dem Selbst und dem universellen Geist. Die Frequenzen sind in der Lage, Körper, Geist und Seele zu heilen, während die Yoga Praktizierenden durch ihre Praxis fließen. Oft schalten sich die intelligenten Frequenzen ein, ohne bewusste Absicht und reagieren direkt auf die aktuellen Bedürfnisse des Körpers. Es ist so, als ob die Intelligenz des Körpers mit der Intelligenz des Universums zusammenarbeitet, um die Yoga Praktizierenden während ihrer Praxis zu heilen.

Was Reconnective Yoga von anderen Formen der Praxis unterscheidet, ist der verbesserte Zugang zu höheren Energien, Licht und Informationen. Die Vorteile der Reconnective Yoga Praxis sind eine stärkere, tiefere und heilende Verbindung zum Ursprung. Du lernst, das Bewusstsein jenseits der fünf physischen Sinne, den Weg zur Heilung und Evolution zu finden und zu erfahren
Indem man die Frequenzen der Reconnective Healing mit der Yoga Praxis verbindet, wird eine kraftvolle neue Möglichkeit geschaffen, unser ganzes Wesen ins Gleichgewicht zu bringen. So können wir unsere Yoga Praxis weiter ausbauen, während wir neue körperliche Fähigkeiten und eine tiefere spirituelle Verbindung erforschen. Reconnective Yoga ist ein einzigartiges und transformierendes Mittel für persönliches Wachstum und eine sinnvolle Erweiterung sowohl der Yoga Praxis als auch der Arbeit mit den Reconnective Frequenzen.
Es heißt jetzt – sich für die neue Energie, für die Frequenzen zu öffnen, sie zu spüren und zu erfahren. Nicht nur theoretisch, sondern auch ganz fühlbar, erlebbar, wahrnehmbar, sichtbar. Und das geht am besten mit Yoga, und doppelt so schön mit Reconnective Yoga. Diese Verbindung macht das ganze Leben zu einer lebenswerten, wundervollen und magischen Erfahrung.
Fröhliche und gesunde Tage! ■



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





ॐ नमः शिवाय

DAS DREIECK
TRIKONASANA

Das Dreieck ist die zwölfte und damit letzte Stellung der Yoga Vidya Grundreihe. Bei ihrer Ausführung werden Muskeln, vor allem an der Körperseite, gedehnt und innere Organe massiert. Das Dreieck wirkt sehr harmonisierend und ist daher eine wichtige Stellung am Ende deiner Yoga Praxis. Nach dem Dreieck folgt dann die Endentspannung.



Körperlich

- Hilft den Gedärmen, besser zu arbeiten, regt den Appetit an und unterstützt die Verdauung
- Die Leber wird massiert und der Gallenfluss angeregt
- Die Muskeln im Rumpf und Rücken werden beweglicher und Rückenschmerzen kann vorgebeugt werden
- Gedehnte Muskeln: Obliquus und Transversus Abdomini (schräge Bauchmuskeln), Latissimus (breite Rückenmuskeln), Trizeps (Armstrecker)

Energetisch

- Wirkt harmonisierend
- Angesprochene Chakras: Alle Chakras in der Sushumna

Geistig

- Hilft, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und sich für Neues zu öffnen

Geistige Entsprechungen

Ich bin flexibel und offen.
Ich bin stabil und verwurzelt.
Energie und Freude durchfluten meinen Körper.
Ich bin ausgeglichen und rein.
Ich bin in Harmonie mit dem Kosmos.
Ich strecke mich in alle Himmelsrichtungen.
Ich erweitere meinen Horizont.
Jede Seite ist mir recht. Ich bin bereit, alles zu akzeptieren. Bestärkt gehe ich in die Welt.
Ich sehe mein Leben aus neuen Blickwinkeln.
Ich habe festen Kontakt zum Boden und will das Höchste erreichen.

Anleitung für das Dreieck

1

Stelle dich quer auf deine Yogamatte und gib die Beine etwa eine Beinlänge weit auseinander. Die Füße sind parallel.



2

Hebe einatmend den rechten Arm.



3

Beuge dich ausatmend nach links. Die linke Hand gleitet am Bein entlang Richtung Fuß. Atme tief und spüre in die Dehnung der rechten Seite hinein.



4

Alternativ kannst du den linken Arm auch an den unteren Rücken legen.



Halte die Stellung einige Atemzüge lang und spüre die Dehnung und Öffnung der gesamten rechten Körperseite.
Um wieder aus der Stellung zu kommen, hebst du einatmend den rechten Arm wieder an und richtest dich auf. Ausatmend lässt du den Arm sinken. Praktiziere dann das Gleiche auf der anderen Seite

Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch



Verbinde dich mit deinem inneren FEUER

Eine Hatha Yoga Praxis für mehr Energie und Tatkraft

von Kaivalya Meike Schönknecht

Vielleicht kennst du das auch: Es gibt Tage, an denen ich zunächst mein inneres Faultier namens Tamas dressieren darf, bevor ich es auf die Yogamatte schaffe.
Damit das kleine Wesen mich nicht auch noch auf die Matte begleitet und es sich im Körper und Geist so richtig gemütlich macht, ignoriere ich die Stimme, die da sagt „Yin Yoga", und entscheide mich stattdessen für eine Praxis mit Fokus auf das Feuerelement. Dieses hat seinen Sitz im Nabelzentrum, dem *Manipura Chakra*, und ist verantwortlich für unser Verdauungsfeuer, nicht nur in Bezug auf die Nahrung, die wir zu uns nehmen, sondern auch die Verdauung all unserer Erfahrungen, Erinnerungen und Emotionen.

Indem wir unsere Konzentration auf dieses Energiezentrum im Bauchraum lenken, können wir mit Yogaübungen in Kombination mit Visualisierung unsere innere Batterie wunderbar aufladen und unsere Lebensenergie, unser Prana, erhöhen. Ein aktives *Manipura Chakra* lässt uns kraftvoll, selbstbewusst, engagiert und diszipliniert sein. Ein überaktives, unausgeglichenes *Manipura Chakra* kann in uns jedoch auch feurige Emotionen wie Ärger, Zorn und Stolz verstärken. Daher ist es für einen längeren Zeitraum ratsam, die Hatha Yoga Praxis so zu gestalten, dass alle *Chakras* aktiviert und harmonisiert werden, wie z.B. mit der klassischen Yoga Vidya Grundreihe.

Die hier ausgewählten *Pranayama* Übung, *Asanas* und *Mudra* kannst du gezielt für eine begrenzte Zeit praktizieren und dich so mit deinem inneren Feuer verbinden und es kräftigen.

Pranayama Übung: Surya Bheda

Ähnlich wie die Wechselatmung, nur atmest du in diesem Fall immer durch dein rechtes Nasenloch ein und durch das linke wieder aus. So öffnest du *Pingala*, den Sonnenkanal, und erzeugst innere Wärme, die dir zur mehr Tatkraft und Durchsetzungsvermögen verhelfen kann.

Der Sonnengruß – Surya Namaskara

Praktiziere einige schwungvolle Runden, gerne auch mit den *Surya Mantras*, um so die Aktivierung des Solarplexus zu intensivieren. Visualisiere eine Sonne im Bauchraum.



Bauchmuskelübung – Navasana

Ein Klassiker für die Konzentration auf das Sonnengeflecht. Wenn es anstrengend wird, versuche, mit einem leichten Heraufziehen der Mundwinkel Leichtigkeit zu erzeugen.



Herabschauender Hund – Adhomukhashvanasana

Konzentriere dich beim Halten dieser Umkehrstellung auf den Bauchraum und visualisiere dort ein gelbleuchtendes Feuer. Diese *Asana* kräftigt dich und schenkt dir zugleich Ausgeglichenheit.



Vorwärtsbeuge – Paschimottanansana

Während du dieses Asana etwas länger hältst, praktiziere sanftes *Kapalabhati Pranayama (Schnellatmung oder auch Feueratem).*



Bogen – Dhanurasana

Deine Bauchregion wird durch den Druck stimuliert, die Bauchorgane und -muskeln massiert und die Verdauung angeregt.



Pfau – Mayurasana

Auch hier werden deine Bauch- und Verdauungsorgane massiert und der Stoffwechsel angeregt. Führe den Pfau klassisch aus oder wähle eine Lotos-Variation, ggf. mit Hilfsmitteln.



Halber Drehsitz – Ardha Matsyendrasana

Für die Aktivierung des Sonnengeflechtes kannst du im Geiste das *Bija Mantra* RAM wiederholen, während du die Stellung länger hältst.



Gedrehtes Dreieck

Eine weitere Drehung für Aktivierung, Harmonisierung und Flexibilität auf allen Ebenen. Platziere die vordere Hand auf dem Fuß oder nutze einen Block, den du neben den Fuß stellst.



Nach der Tiefenentspannung eine Meditation mit Brahma Mudra:

Nimm eine dir bequeme Meditationshaltung ein. Für *Brahma Mudra* lege beide Daumen jeweils in die Handinnenfläche und die anderen Finger sanft darum; es entsteht eine entspannte faustähnliche Haltung. Dann gib die Handrücken auf deine Oberschenkel und bringe die Knöchel aneinander. Halte beide Hände auf der Höhe des Beckenknochens dicht am Körper. Entspanne Arme und Schultern.

Brahma-Mudrā



Mit diesem *Mudra (Siegel)* wird besonders *Vyana Prana*, ein Neben-Prana, der den ganzen Körper durchdringt und als Energiereservoir dient, aktiviert. So wird der gesamte Körper stimuliert und diese sich nach außen bewegende Energie reguliert Kreislauf, Durchblutung und Austausch auf allen Ebenen. ■



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

Seminare mit Kaivalya & Ram Vakkalanka



Chakra Harmonisierung mit Klang, Mantra und Mudra
Bad Meinberg, 30.7.–1.8.21
Ein ganz besonderes Erlebnis: Asanas zu den klassischen Klängen der Sitar, dazu kraftvolle Mantras und Mudras harmonisieren die Chakras. Ram ist ein Meister der Sitar und Mantras. Er und Kaivalya begleiten dich auf deiner Reise durch die Chakras.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Klang-Entspannung und -Meditation mit Sitar-Begleitung
Bad Meinberg, 15.–20.8.21
Die Klänge der Sitar begleiten dich in Tiefenentspannung und Meditation. So kannst du Blockaden lösen, Stress abbauen und deine Kräfte stärken. Mit Infos über die Ragas, die Grundstrukturen der klassischen indischen Musik, Mantras und Mudras. Erlebe einen indischen Meister der Sitar und lasse dich von seiner freundlichen, liebevollen Ausstrahlung inspirieren und berühren.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Hatha YOGA



Yogakongress des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen vom 20.–22. November 2020 – das Thema: Teaching Spirituality

von Shivajyoti Arnold und Ruth Gaßmann

2020 ein Jahr voller Veränderungen und Einschränkungen. Dank dem Yoga Vidya Organisationsteam konnte der Yoga Kongress 2020 durch eine spontane und flexible Umorganisation trotz des Teil-Lockdowns stattfinden. Zwar nicht in Präsenz, aber dafür online.

Der Yoga Kongress 2020 stand unter dem Motto „Teaching Spirituality". Wir bedanken uns an dieser Stelle beim Organisationsteam, dem es selbst unter erschwerten Bedingungen gelungen ist internationale Lehrer und Speaker einzuladen, wie z.B. Kali Ray, Marshall Govindan, Sai Maa, Swami Jyothirmayah, Prof. Dr. Arndt Büssing, Krishna Chandra, Swami Saradananda, Shanmug Eckhardt, Dr. Michael Geary, Prof. Markus Stück, Maharani Fritsch de Navarrete, Ram Vakkalanka, Swami Dada Madhuvidyananda, Dr. Devendra Mishra, Jadranko Miklec, Thomas Hübl, Gauri Eckhardt ...

1. KONGRESSTAG

Eröffnet wird der Kongress vom Gründer von Yoga Vidya – **Sukadev**. Er spricht seinen Dank für die zahlreichen Spenden aus und erklärt weiter, dass jeder Krise eine Yogawelle folgte und die Yogawellen nach jeder Krise immer größer wurden. Deswegen gilt es jetzt sich in Gelassenheit, Vertrauen und Durchhalten zu üben, so dass wir gemeinsam in die Zukunft voranschreiten können.
Veranstalter des Kongresses ist der **Berufsverband, der sein 25-jähriges Jubiläum feiert**. Als Meilensteine gelten das **Yoga Vidya Journal** und der erste **Yogakongress** aus dem Jahr 1998,

der erste **Kinderyogakongress** 2005, die Entstehung des **Yoga Wiki** 2009, der erste **Business Yoga Kongress** 2010, die Entstehung der **Zweigverbände** und des **Yoga Vidya Preises** für Innovation und Nachhaltigkeit 2015.
Der Berufsverband versucht den Verbandsmitgliedern bei den sich ständig verändernden Corona Verordnungen zur Seite zu stehen, wo er nur kann.

DAS THEMA „TEACHING SPIRITUALITY" BESCHÄFTIGT

SICH MIT DER FRAGE

WIE LEHRT MAN SPIRITUALITÄT?

Vorträge, Workshops und Yogastunden machen Yoga erfahrbar. Sukadev betont, dass diese Macht des Yogalehrers nicht ausgenutzt werden darf. Schließlich geht es im Yoga um *Moksha – Befreiung*. Der Mensch möchte frei sein und erfahren wer er wirklich ist.
Es folgen Reden der Botschafterin von Indien Mrs. Malathi Rao Vadapalli aus Berlin. Sie bedankt sich herzlich für die Zusammenarbeit mit Yoga Vidya und betont, wie wichtig es ist, dass der Yoga Kongress stattfindet. Yoga stärke die ganzheitliche Gesundheit der Menschen auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene. Sie berichtet, dass immer mehr Menschen die Vorteile von Yoga während der Pandemie erkennen würden.
Axel Lehmann, Politiker aus dem Kreis Lippe, gratuliert dem BYV zum 25-jährigen Jubliäum. Bürgermeister Hans Dieter Krüger betont die Kraft des Themas des diesjährigen Kongresses, das in seiner Breite liegt. Hans-Jörg Düning-Gast betont wie der Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg zur Standortattraktivität beiträgt.

Prof. Büssing spricht in seinem Vortrag über die Bedeutung der *Yamas* und *Niyamas*, Verhaltensweisen, die für eine spirituelle Entwicklung selbstverständlich sein sollten. Für die meisten Yogaübenden sei der spirituelle Weg eine Ausprägung ethischer Prinzipien.

Nepal Lodh betont in seinem Vortrag „Suche nach dem wahren Selbst durch spirituelle Lebenspraxis", das Universum sei eine Universität und die Welt eine Schule. Es ginge darum, spirituelles Bewusstsein zu erwecken.
Er ist glücklich darüber, dass heutzutage so viele Menschen Yoga üben und durch Körper- und Atemübungen oder über Geräusche wie Meeresrauschen durch die Ocean Drum den Zustand von Konzentration durch Beruhigung des Geistes erreichen können.

Mangala Klein spricht über „Wege weiblicher Spiritualität". Die spirituellen Lehrerinnen unterschiedlicher Zeitalter und Traditionen waren auch gesellschaftlich gesehen anders als andere Frauen ihrer Zeit wir Mirjam, die ägyptische Maria oder Lallaji aus Kaschmir, nur um einige von ihnen zu nennen.

Der erste Kongresstag endet mit Inspirationen der international bekannten **Sai Maa**. Wahres Yoga bedeutet Einheit. Jedoch würden die meisten Menschen Masken tragen, um sich selbst und ihr Ego zu schützen. All das geschieht, laut Sai Maa, aufgrund von Unwissenheit. Sie betont die Wichtigkeit seine eigene Wahrheit zu sprechen – vom Yoga der Wahrheit – eine Wahrheit kommend aus dem *Vishuddha Chakra (Halschakra)*. Wesentlich ist also die Unterscheidungsfähigkeit zwischen Wahrheit und Unwahrheit. Um die Wahrheit zu erkennen, wer wir wirklich sind:

SAT-CIT-ANANDA (SEIN - WISSEN - GLÜCKSELIGKEIT)

2. KONGRESSTAG

Sukadev eröffnet den zweiten Kongresstag mit dem Thema „Teacher of Spirituality – die Rolle der verschiedenen Arten von spirituellen Lehrer/innen". Hierbei erläutert er Begriffe spiritueller Philosophie: *Brahman (das Absolute)*, *Maya (Illusion)*, *Duhkha (Leid)*, *Moksha (Befreiung)*, *Abhyasa (Übung)* hierzu gehören *Sadhana (spirituelle Praxis)*, *Satsang (Zusammen nach der höchsten Wahrheit streben)*, *Sattva (Reinheit)* und *Seva (selbstloser Dienst)*. Als letzten Punkt nennt Sukadev *Karma*. Hierzu gehören ebenfalls *Seva* und *Dharma (Aufgabe)*. Weiter erklärt Sukadev die Bedeutung eines *Gurus*.
Idealerweise hat der *Guru Brahman* erfahren. Er unterweist seine Schüler in die Praktiken und sagt uns, dass wir unser *Dharma* erfüllen müssen, also nicht weglaufen sollen. Der *Guru* beschleunigt unser Wachstum und hilft uns auf andere Ebenen zu kommen.
Der *Jnana Yoga* Lehrer ist bewandert in den Schriften, der *Bhakti Yoga* Lehrer lebt in Gottes Gegenwart. Im *Raja Yoga* kommt man über Gott zur Verwirklichung und im *Karma Yoga* wächst man über seine Aufgaben hinaus. Im *Kundalini Yoga* spielt der Guru eine große Rolle durch Energieerweckung und/oder -übertragung, oft hat dies jedoch Schattenseiten sexueller und anderer Art. Im *Hatha Yoga* leitet der Lehrer *Asanas, Pranayama* etc. an.
Sukadev betont, dass es wichtig ist, niemals die Selbstverantwortung abzugeben.

Arten von Gurus

Sattwig 1. Verwirklicht
2. noch nicht verwirklicht, bemüht sich ernsthaft das Richtige zu machen
Rajasig Ego getrieben
Tamasig unethisch, Irrlehren

Siksha Guru:	bringt Fertigkeiten bei
Diksha Guru:	gibt Einweihung
Satguru:	hat Gott verwirklicht
Upaguru:	noch nicht verwirklicht

Pfarrer Dr. Jakobs lässt uns in „Die tieferen Ebenen des Vater Unser eintauchen". Jesus ist ein Lehrer des Betens und betete selbst viel.
Das Vater Unser bildet wesentliche Bausteine des kontemplativen Betens ab:

- Ausrichtung
- Einheit, das Größere einschwingen in den Willen Gottes
- erleben von einigen Dimensionen der Erlösung im Selbst
- beten mit dem Namen, „Vater" als persönliche Anrede, „unser" steht für Beziehung ➔



Beten ist nicht ein völlig privates Reden, es ist Beziehungspflege. Pfarrer Dr. Jakobs stellt uns dann diese Frage: Geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe … Wer handelt da? Ich selbst kann nicht bei allem was geschieht etwas dafür. Ferner sagt er, Erlösung sei möglich, sie geschehe im Durchleiden mit Hilfe Gottes, ein Teil davon entstehe im Betenden schon jetzt.

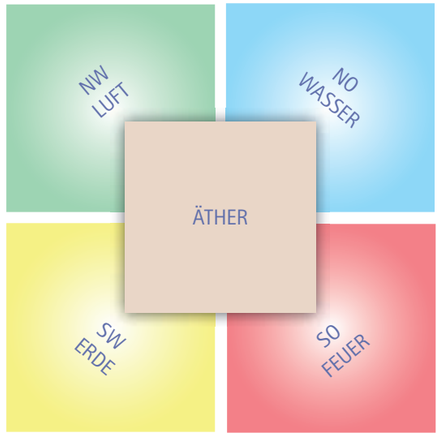
In der schamanischen Reise mit dem Thema „Den inneren Guru erwecken" begleitet uns **Maharani Fritsch** de Navarrete mit ihrer Schamanentrommel in eine fantastische innere Reise.

Amadio Bianchi, dessen Thema „Die natürliche Spiritualität des Menschen" ist, freut sich, dass der Kongress trotz Corona stattfindet. Er sagt, Heilung komme mehr aus unserer spirituellen Seite als von unserer psychischen (auch bei Corona). Die Gesellschaft sei mehr auf der emotionalen Seite getroffen als von der viralen. Die Menschen seien befangen, sie hätten Angst. Das zeige sich in den Nieren. Die Traurigkeit zeige sich in den Lungen, die Wut im Magen-Darm-Trakt.
Viren fühlen sich nicht wohl, wenn Körpertemperatur zu heiß ist. Am besten können wir Viren mit dem Geist bekämpfen, deshalb ist es wichtig, sich der Spiritualität zuzuwenden und zu meditieren. Wir haben von Natur aus eine Verbindung zur Spiritualität. Diese Spiritualität ist konfessionslos. Die Angst komme aus der Inakzeptanz dessen was ist. Die Akzeptanz der Umstände sei wichtig auf allen Ebenen.

Marshall Govindan, Lehrer für *Kriya Yoga* spricht über Anhaftung und darüber dass es eine Möglichkeit gibt, die Quellen des Leidens zu überwinden. Diese sind Anhaftung und Abneigung.

Rinchen Tsomo präsentiert ihr Wissen über „*Vaastu* – das Yoga und Ayurveda für unseren Wohnraum". *Vaastu* ist das *Wissen vom Raum*. Es dient dazu ein freieres, störungsfreieres Leben führen zu können, damit wir die Kapazitäten haben dem eigentlichen Sinn des Lebens nachzugehen. Das Leben in einem *Vaastu* Haus bedeutet u.a. eine Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensfreude, eine Stärkung der Gesundheit, Kinder können sich besser konzentrieren und Erwachsene haben eine schnellere und höhere Regenerationszeit.

Die Häuser/Wohnungen werden im *Vaastu* nach den Himmelsrichtungen in die 5 Elemente eingeteilt, woraufhin sich eine bestimmte Zimmerordnung erschließt. Nach dem *Vaastu* sind den Himmelsrichtungen die Elemente folgendermaßen zugeordnet:



Elemente sind den vier Himmelsrichtungen zugeordnet

Weiter empfiehlt Rinchen mit den Räumlichkeiten zu sprechen, klassisch-indische Raga-Musik spielen zu lassen und sie regelmäßig mit Sandelholz oder Salbei auszuräuchern. Hierfür kann folgendes Mantra verwendet werden:

OM VAASTU BRAHMANYE NAMAHA

OM VAASTU PURUSHAYE NAMAHA

Ram Vakkalanka offenbart in seinem Vortrag die Weisheit und Wirkungen von *Mudras*. Er erklärt, dass ein *Mudra* ein Siegel ist mit dem Energie gebündelt wird. Die fünf Finger symbolisieren 5 *Chakras (Energiezentren)* – wobei der kleine Finger für das *Muladhara Chakra* steht. Der Daumen steht für das Element des Äthers – nur der Raum kann sich mit jedem Element verbinden.

Mudras aktivieren das subtile Nervensystem und erneuern den Geist, sie stärken das Immunsystem und können zu *übernatürlichen Kräften (Siddhis)* führen.

Kali Ray präsentiert ebenfalls umfangreiches Wissen über *Mudras*. Ihr zufolge spricht der Mensch über seine Hände. Bestimmte Gefühle kommen mit einer spezifischen Gestik zum Ausdruck. Unsere Hände spiegeln sehr offensichtlich wie wir uns fühlen. Das *Prana (Lebensenergie)* führt die *Mudras* von innen heraus. Alle Formen von Yoga beginnen von innen nach außen. Kali Ray schlägt vor, *Mudras* vor der *Asana* Praxis oder während einzelnen *Asanas* anzuwenden. Wird das *Mudra* vor einem bestimmten *Chakra* gehalten, kann sich das Energiefeld erweitern.

Im letzten Vortrag des zweiten Kongresstages spricht **Shanmug Westley** darüber wie wir Selbstvertrauen und Stärke entwickeln" können. Er erklärt, dass das „Selbstvertrauen nicht pauschal gilt, sondern von einer bestimmten Aufgabe abhängt, auf die es bezogen ist. Hieran gilt es Selbstvertrauen mittels Übung zu lernen – ganz nach dem Motto: trial and error. Nur durch die Erfahrung können wir wachsen und nicht wegen eines Glaubensmusters. Hierbei ist ein auf Wachstum ausgerichtetes Mindset unabdingbar. Shanmug's Worte ermutigen zur Umsetzung:

„IF SOMEONE ELSE CAN DO IT, I CAN DO IT, TOO".

Mit der richtigen Motivation und einer Ausrichtung, die unseren Werten entspricht können wir vieles erreichen. Denn wir richten uns im Leben meist nach dem aus, was wir wertschätzen. Wenn wir unsere Werte herausgefunden haben, können wir uns folgende Fragen stellen: Warum sind sie wichtig für mich? Wie fühle ich mich dabei? Als Beispiel nennt Shanmug u.a. folgende Werte: Spiritualität, Fitness, Natur, Karriere, Beziehungen, Kreativität … Wenn wir unsere eigenen Werte erkennen, agieren wir mit mehr Selbstvertrauen. Sie sind unser Kompass für unsere Handlungen.

➔

3. KONGRESSTAG

Der letzte Kongresstag beginnt mit einer Morgenmeditation mit **Swami Jyotirmayah**.
Es folgt ein Vortrag von **Brajanath Prabhu** über „*Bhukti*, *Mukti* oder *Bhakti*?“ Im Mittelpunkt seines Vortrags steht die Lehre der *Bhagavad Gita*. Die wichtigste Lehre daraus sei, wie Krshna Arjuna mitteilt, er sei nicht der Körper. Swami Jyotirmayah empfiehlt, nicht zu viel von dieser Welt aufzunehmen, denn die Zufriedenheit der Sinne gibt uns niemals die Befriedigung nach der wir suchen. Dieses *vergängliche Glück* wird als *Bhukti* bezeichnet.

VIELMEHR SOLLTE DER MENSCH NACH SEINEM WAHREN

BEDÜRFNIS – DER LIEBE - STREBEN.

Also *Bhakti – der Verbindung zu Gott*. Das höchste Ziel sei die Verwirklichung *Brahmans*, also die *komplette Befreiung von der Welt – Mukti* oder *Moksha*.

Thomas Hübl hält einen Vortrag über „eine traumainformierte, verkörperte Spiritualität“. Ihm zufolge wird unsere persönliche und spirituelle Entwicklung von kollektiven Traumata maßgeblich beeinflusst. *Karma* bedeutet in diesem Sinne eine Verschiebung von Erfahrung in den nächsten Augenblick oder in ein späteres Leben.
Beispielhaft nennt er den Krieg und dessen Erfahrungen, die zu überwältigend für einen Menschen sein können. Das menschliche Nervensystem besitzt die Funktion überwältigende Erfahrungen abzuspalten und mitzunehmen. Es wird ins Unbewusste geschoben und kann zu absenten Bereichen unseres Lebens führen in denen wir nicht präsent sind. Eine nicht integrierte Geschichte aus der Vergangenheit kann so die Gegenwärtigkeit überschatten. Eine Integration kann durch die Präsenz dessen entstehen, was gewesen ist.
Deswegen ist es wichtig den Fokus darauf zu richten, was nicht funktioniert, damit es integriert werden kann. Erst wenn ein Ereignis integriert wurde, kann dieses auch transzendiert werden. Wenn wir dies nicht tun, wird ein Teil des Egos einen anderen Teil von sich eliminieren wollen und dies führt zu einer inneren Spaltung. Meditation und die Visualisierung von Licht können dabei unterstützen diese Anteile anzusehen und zu integrieren.

Shivakami Bretz spricht in ihrem Vortrag über „Psychologische Yogatherapie bei Depressionen“. Yoga als ein allumfassendes System, hilft Menschen dabei bei sich anzukommen. Sowohl körperlich als auch psychisch. Auch bei schweren Depressionen kann Meditation eine Hilfe sein. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass mit einem *Mantra* und einer *Mala (Gebetskette)* meditiert wird, so dass die Meditation gut im Körper verankert ist. Abstrakte Meditationen, wie eine Ausdehnungsmeditation, sollte vermieden werden, da sonst das „Ich“ verschwimmen kann. Für Ängste kann die tiefe Bauchatmung und Wechselatmung hilfreich sein und so den Körper wieder in Balance bringen.

Den diesjährigen Yogakongress rundet eine Referentenrunde ab. Voller Dankbarkeit treffen sich die Referenten gemeinsam online und bedanken sich bei Yoga Vidya für die Möglichkeit Yoga zu verbreiten. Es wird immer wieder betont, wie wichtig es ist *Vidya (Wissen)* zu verbreiten, um den Menschen dabei zu helfen aus der Unwissenheit zu gelangen. Yoga Vidya trägt hierzu einen wichtigen Beitrag. Alle sind sehr dankbar dafür, dass sie sich in dieser Zeit mit spirituellen Lehrern unterschiedlicher Traditionen verbinden und jenes Wissen mit den Menschen teilen konnten. Denn letztlich sind alle für das gleiche Ziel unterwegs. ■



Shivajyoti Arnold
ist Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Mantra Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Sevaka in Bad Meinberg. B.A. in Slavistik und Kunstgeschichte. Naturverbunden und authentisch bringt sie ihre Liebe zum Leben über das Singen, Schreiben und Tanzen zum Ausdruck.



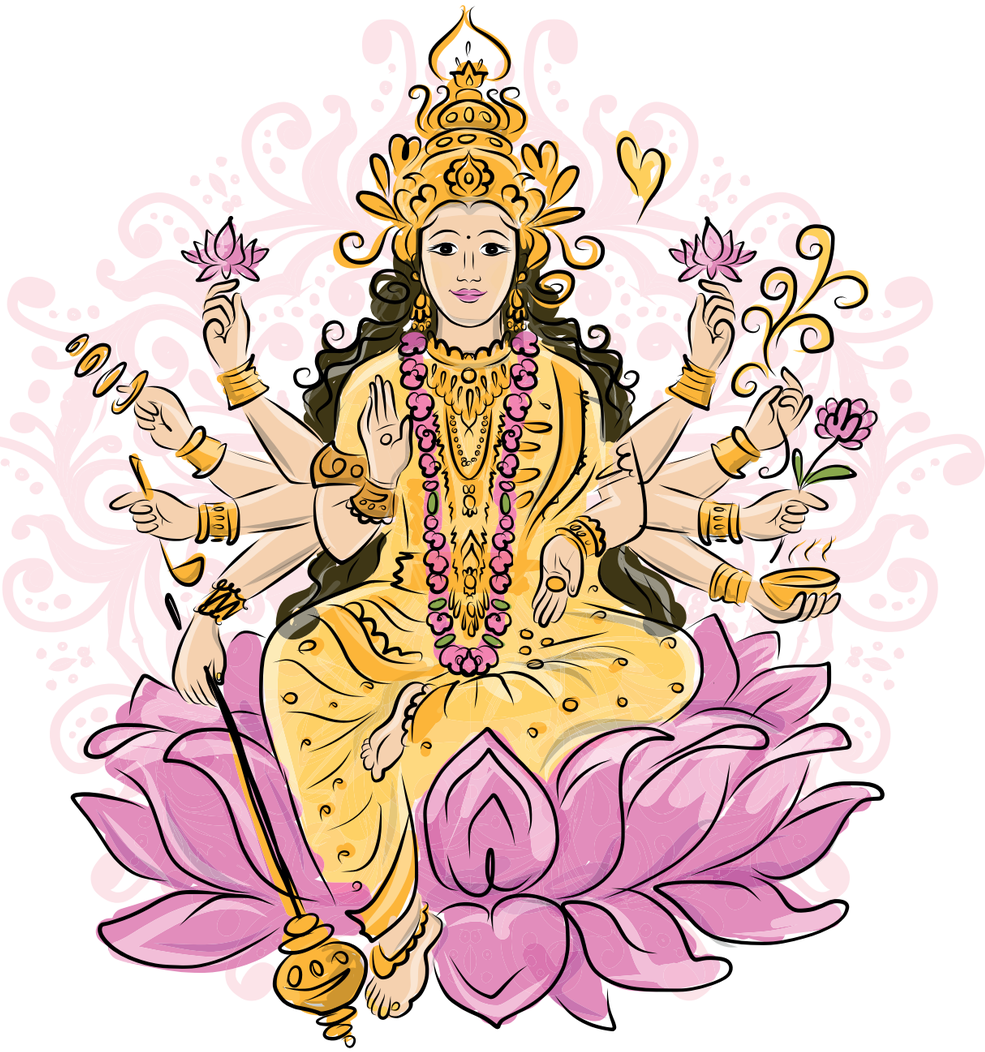
Ruth Gaßmann
ist seit 2011 bei Yoga Vidya, aktuell in der Redaktion, die u.a. für das Zusammenstellen der Artikel und die Textbearbeitung des Yoga Vidya Journals verantwortlich ist, zusammen mit Shivajyoti Arnold und ihrer Teamleiterin Kornelia Taechl.



Energie und Tatkraft
mit der Muttergöttin im Frühjahr

von Gopi Jana Kretschmer

Die Sonne strahlt wieder öfters durch die Wolken, der Boden wird wärmer und in Bäumen, Pflanzen und Gräser schießt der Lebenssaft von neuem ein. Tiere und Menschen werden wieder aktiver und spüren, wie die Lebenskraft durch die Adern strömt. ➔

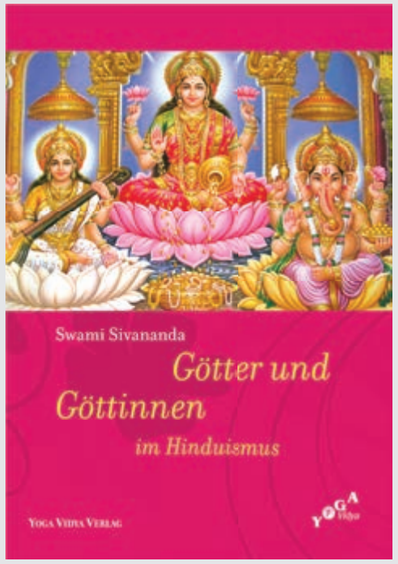


Die kalte, dunkle Jahreszeit liegt hinter uns. Wir hatten die Gelegenheit, Ruhe, Besinnlichkeit und Innenschau zu kultivieren und unser inneres Lichtkind wahrzunehmen und von neuem in uns zu gebären.

Die Shakti und ihre zahlreichen Erscheinungen

O Devi! O glückverheißende Mutter!
Du bist Gottes Maya!
Du bist Seine unergründliche Form.
Du bist die Mutter dieser Welt.
Du bist die große Urenergie.
Du bist der Samen dieser Welt.
Du bist das Licht des Wissens.
Du bist die, die Zuflucht gewährt.
Du bist Schönheit, Liebe und Barmherzigkeit.
Du bist Prakriti, Durga.
Gegrüßt, seist Du.

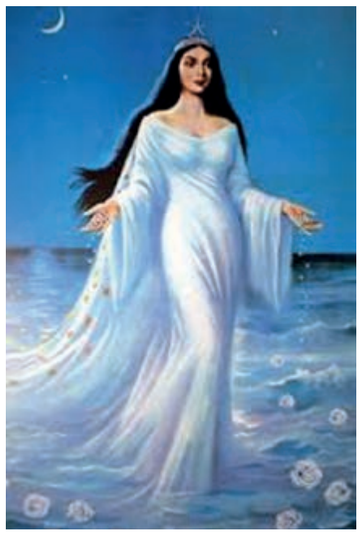
(Sivananada, Buch: Götter und Göttinnen)



Die *Shakti* Kraft, die Muttergöttin, sie ist die Schöpferin des Universums. Sie nimmt verschiedenste Gestalten an, die im Jahreszeitenzyklus besonders gut wahrnehmbar sind. So ist es die Göttin in Weiß, die im Frühjahr erste Knospen sprießen lässt. Die keltische Göttin Brigid steht für diese Frühjahreszeit im Jahr. Als jungfräuliche „Helle" oder „Strahlende" ist sie bekannt. So steht die jungfräuliche Göttin für den Geist, Gedankenkraft/Unterscheidungskraft und zielgerichtetes Handeln. Was zur Wintersonnenwende geboren wurde, in Form von Ideen, Visionen und Vorsätze, festigt sich jetzt während der Zeit der Brigid und strebt nach Tatkraft und Umsetzung.
Die Göttin Yemanja wird auch zu dieser Zeit, u.a. in Brasilien verehrt und vermehrt angerufen. In Ritualen, die am Meer stattfinden, werden der Muttergöttin, u.a. Blumen, Kerzen, Schmuck, Wünsche und Danksagungen dargebracht. Die Menschen kleiden sich in hellblau und weiß, die Farben der Yemanja, sie ist die *Devi*, die *Shakti* – Kraft des Wassers. Das Element, wofür sie steht, deutet auch auf ihre Macht hin. Wasser steht für Leben, Heilung und Fluss. Zudem ist diese Muttergöttin auch als Hüterin der Köpfe bekannt und herrscht damit über den Geist und Intellekt. Auch sie steht für die Energie und Tatkraft, Dinge ins Leben zu holen und zu manifestieren.



Im Hinduismus ist es die Göttin Saraswati, die im weißen Sari *(traditionelles Kleidungsstück)*, die Devi als Shakti – Kraft repräsentiert. Saraswati steht für den Intellekt, den sie auf allen Ebenen meistert *(**manas** – Geist*; ***buddhi** – Intellekt*; ***ahamkara** – Ego*; ***chitta** - konditioniertes Bewusstsein)*. Sie verkörpert die höchste Weisheit und Unterscheidungskraft und auch die Kommunikation und Musik regiert sie und schenkt Fluss, Kreativität und Inspiration. So ist auch Saraswati die Göttin des Frühjahres, denn was sie benennt, kommt ins Dasein und wird manifestiert.
Der Frühling bringt neue Energie, neue Inspirationen neue Farben. Dies können wir auch ganz bewusst in unser Leben einladen. Mit ausgedehnten Spaziergängen können wir die neu erwachte Kraft der Natur in uns aufnehmen und durch uns wirken lassen.



Yoga schenkt Energie und Umsetzungskraft

Um den Winterschlaf aus Körper und Geist zu befördern, hilft Yoga mit der Vielseitigkeit an Übungen, neue Energie in Körper und Geist zu aktivieren. So können Mantras, die den Göttinnen gewidmet sind, z.B. das *Shakti* Mantra, unterstützen, um Lebensfreude und Tatkraft zu kultivieren.
Spezieller können wir uns auf die Göttin Saraswati konzentrieren und meditieren. Das *Mantra „Om Aim Saraswatyai Namaha"*, ist Saraswati geweiht und schenkt Inspiration, Kreativität und strahlende Lebensenergie. Wenn wir zusätzlich ein Bild von Saraswati visualisieren oder ein Bild oder *Murti (Götterbild)* anschauen, während wir das Mantra wiederholen, kommen die Energien zum Fließen und wir werden uns unserer göttlichen Kraft bewusst. Auch das lebhafte Singen von *Kirtans (Wechselgesang)* und Bhajans *(Lobpreis)* macht munter und löst emotionale Blockaden und stehen gebliebene Energien.



Water is life! Segne dein Wasser!

Wir können uns auch bewusst mit dem Element Wasser verbinden, um Energie und Tatkraft in uns zu stärken. So wie die Göttinnen eng mit diesem Element verbunden sind, so sind wir es auch. Wir entstehen im Mutterleib in einer schützenden Fruchtwasserhülle und auch unsere erste Nahrung ist die flüssige Muttermilch.
Du kannst kreativ werden, um dich mit dem Wasserelement und den Göttinnen zu verbinden. So wie in Indien oder in Brasilien, kannst du Blumen, Kerzen oder andere schöne Dinge in einem Fluss oder Meer darbringen und dabei dein Anliegen, deinen Vorsatz bewusst formulieren. Wichtig dabei ist deine Intention, deine Achtsamkeit in diesem Moment und dich der Kraft und Macht des Wassers bewusst zu machen.
Eine einfache und dennoch sehr wirkungsvolle Möglichkeit mit dem Wasser und den Göttinnen in Verbindung zu treten, ist dein Trinkwasser zu segnen. Es kostet nicht extra Zeit, außer Zeit, die du für dein *Sadhana (spirituelle Praxis)* nutzt. Du stellst ein Glas Wasser oder gleich eine ganze Glasflasche mit stillem Wasser, auf deinen Altar. Vorher kannst du etwas von diesem Wasser in eine kleine Schale füllen, um diese Schale den Göttinnen und Göttern darzubringen. Dann praktiziere deine Form des *Sadhana*, welches dich gerade im Leben begleitet (z.B. *Asanas*, Meditation, *Pranayama – Atemübungen*). Sei besonders achtsam und konzentriert auf deine Übungen.
Zum Schluss kannst du, mit einem Mantra oder Gebet, um Segen und Unterstützung bitten. Das Wasser, welches auf dem Altar steht, wird gesegnet und speichert die hochschwingende Energie in seinen Molekülen ab. Bei Yoga Vidya kennen wir dies in Form von *Prasad*, der gesegneten Speise nach jedem Satsang oder *Puja (Verehrungsritual)*. Dieses Wasser kannst du dann über den Tag verteilt, im Bewusstsein der hochschwingenden Energie trinken und deinen Körper und Geist damit aufs neue Segnen lassen. Wenn du keinen Altar hast, kannst du das Wasser zusammen mit einer Kerze, Blumen und Halbedelsteinen, wie Bergkristalle an einen schönen Platz stellen.
Somit steht dem Frühlingserwachen, dem Sommer und der Schönheit in dir alles offen. Du kannst ganz mit dem Rhythmus des Lebens schwingen und dein Licht zum Strahlen bringen.
OM Aim Saraswatyai Namaha! ■



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

Eindrucksvolle Seminare mit Gopi Jana Kretschmer

Yin Yoga und Trance
Bad Meinberg, 30.7.–1.8.21, 1.–6.8.21
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.
30.7.–1.8. Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen
1.–6.8. Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Dich selbst annehmen – Liebe dich so wie du bist mit Gopi und Bernardo Juni
Nordsee, 17.–19.9.21
Wir widmen uns der Selbstliebe und Selbstannahme.
In dem wir uns begegnen finden wir heraus, wo wir stehen und wie wir empfinden.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Asana Intensiv – sanftes Üben
Bad Meinberg, 29.–31.10.21
Durch sanftes Üben in Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus kommst du leicht in fortgeschrittene Stellungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.
Ab 119 € pro Person für 2 Übernachtungen



Liebe Verbandsmitglieder, Yogalehrer/innen, Kursleiter/innen und Therapeut/innen

Heute möchte ich euch nach diesem herausfordernden Jahr einfach nur etwas Schönes präsentieren: Auch beim Yogakongress im November 2020 haben wir den Yoga Vidya Preis für innovative und nachhaltige (Yoga-) Projekte während des Vortrages über die letzten 25 Jahre BYV verliehen. Und hier findest du einen Artikel von Gangaputra Martin Rector, der dieses Jahr den ersten Preis verliehen bekommen hat: ➔



Meditation und Mantrayoga (Hatha-Yoga) als ZPP anerkannter Kurs

von Gangaputra Martin Rector

Erst wenige Monate sind vergangen, seit ich im „Corona-Jahr" 2020 im August meine Ausbildung zum Meditationskursleiter online abgeschlossen habe. Ich persönlich finde es gut, dass durch die aktuelle Krise „online" fast zur Normalität geworden ist.

So habe ich die Schweigewoche in vertrauter Umgebung verbringen können – und mir auch die lange Anfahrt nach Bad Meinberg erspart. Und Inspirationen kommen auch via Computerbildschirm, zumal man in der Schweigewoche ja eh sehr viel Zeit ganz bei sich selbst ist.
So kam mir auch während dieser Woche die Idee zu einem Yoga-Kurs, der Meditation, Mantras und Hatha-Yoga miteinander verbinden sollte – und gleichzeitig so konzipiert wäre, dass er von der Zentralen Prüfstelle für Prävention der Krankenkassen (ZPP) als Präventionskurs anerkannt werden könnte.

Ausarbeitung des Konzepts
Seit geraumer Zeit begleitet mich ein Gefühl von Unverständnis, wieso eigentlich Meditation von den Krankenkassen nicht als Entspannungsmethode anerkannt wird. Insofern hatte ich Lust, mich mit dem Thema etwas intensiver auseinanderzusetzen. Dann hatte ich auch auf den Seiten des BYV *(Assoziation: stark und ausdauernd wie ein BYVel)* die Ausschreibung für den Innovations- und Nachhaltigkeitspreis entdeckt – und dachte so für mich „Das könnte gut passen".
Was mir bei der Ausarbeitung des Konzepts zu Gute kam, ist die Tatsache, dass meine persönliche Yoga Praxis ebenfalls aus einer Mischung von Mantrayoga und Meditation besteht, und dies mir bereits über viele Jahre Freude und Gesundheit schenkt. Auch bin ich davon überzeugt, dass Yogis und Yoginis das am besten vermitteln, was sie für sich als gut und wahr erlebt haben.
Das Grundkonzept stand mir schon recht bald vor Augen: der Kurs sollte aus einer sehr vereinfachten Yoga Vidya Grundreihe bestehen, wobei die *Asanas* mit verschiedenen *Mantras* begleitet werden. Der Endentspannung sollte eine zehnminütige Mantrameditation folgen. Alles so gestaltet, dass auch Yoga-Einsteiger den Kurs problemlos belegen können. Die Zielgruppe für Präventionskurse sind ja Menschen, die wahrscheinlich noch auf der Suche sind, für sich eine geeignete Methode der Gesundheitsvorsorge zu entdecken.

Antrag erarbeiten und Zusage durch die ZPP
Recht unverzagt habe ich dann das Eingabeformular der ZPP aufgerufen und zunächst einmal den Kurstitel eingegeben: „Meditation und Mantrayoga (*Hatha-Yoga*)". Es war mir einfach wichtig, dass Meditation an ganz prominenter Stelle steht – gleichzeitig im Bewusstsein des Risikos einer möglichen Ablehnung durch die ZPP, da ja nur Hatha-Yoga von den Krankenkassen als Entspannungsmethode anerkannt ist. Daher auch der gleichlautende Zusatz in der Klammer.
Auch der Infotext für Kursteilnehmer, wie er in den Kursankündigungen stehen sollte, war recht schnell verfasst. In diesem wird kurz erläutert, dass *Mantras* und Meditation im Kurs dazu dienen, noch besser in die Entspannung zu kommen – und auch Freude und Motivation stärken sollen, um dann auch später die Yoga Praxis selbständig weiterzuführen. Ähnlich – nur etwas ausführlicher im Kurskonzept dargelegt – lautete auch meine Argumentation gegenüber der ZPP. Schließlich wird in den Erläuterungen zur Erstellung der Kurskonzepte immer wieder betont, dass es darum geht, die Teilnehmer zu befähigen, die erlernte Methode dann auch in ihren Alltag zu integrieren und nachhaltig zu etablieren. Die weitere Ausarbeitung des Kurskonzeptes war dann eher eine Fleißarbeit, in der es darum ging, die formalen Vorgaben der ZPP zu berücksichtigen und auch zu erfüllen. So müssen die Stundenverlaufspläne eine vorgegebene Gliederung haben und auch z.B. Informationsphasen enthalten.
Die weltanschauliche Neutralität wird im Kurskonzept dadurch repräsentiert, dass *Mantras* aus aller Welt und vielen Kulturen/Religionen verwendet werden. In jeder Stunde wird ein neues *Mantra* vorgestellt: aus der Yoga Tradition, aber auch aus Buddhismus, Islam, christlicher Kontemplation und modernen Songs, die zu *Mantras* geworden sind.
Vielleicht war auch das mit ein Grund, dass – nach der üblichen Bearbeitungszeit – von der ZPP die Zertifizierung des Kurskonzeptes erfolgte, ohne dass es eine Nachfrage oder gar einen Nachbesserungswunsch diesbezüglich gegeben hätte. Ich muss offen gestehen, dass mich das selbst doch sehr überrascht hat, da ich fest mit Nachfragen und Korrekturwünschen gerechnet hatte. Nun, manchmal ist die Zeit eben reif für etwas Neues, und das unermessliche gemeinsame Bewusstsein hielt an diesem Tag eine/n verständige/n Sachbearbeiter/in als Entscheider/in bereit.

Preis für Innovation und Nachhaltigkeit
Die größte Freude für mich war dann Ende November, als auf dem Yogakongress mitgeteilt wurde, dass mein Konzept den 1. Preis für Innovation und Nachhaltigkeit bekommen hat. Ich möchte dem BYV und allen lieben Menschen, die mich unterstützt haben recht herzlich danken!
Ich hoffe, dass dies und alles was jetzt noch an Arbeit folgt, einen Beitrag dazu leisten können, dass Meditation einen weiteren Schritt auf dem Weg zur Anerkennung als heilende und befreiende Bewusstseinstechnik erfährt. Gerne stelle ich das Konzept auch allen Yoga Vidya Lehrenden zur Verfügung. ■

Weitere Infos unter: **artemis-institut.de/yoga**



Gangaputra Martin Rector
arbeitet als Integrationspädagoge an einer Förderschule und unterrichtet Yoga an der VHS Bingen. Er engagiert sich in vielen ehrenamtlichen Projekten und arbeitet freiberuflich auch als Musiker.

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

Volles Programm im ASHRAM

von Isabelle Rotter

Im Ashram in Bad Meinberg ist eigentlich immer etwas los. Von 5 Uhr morgens beginnend mit der Homa (Feuerzeremonie), über die Yogastunden bis zum 22 Uhr Kirtan-Singen (Wechselgesang) ist eigentlich immer irgendetwas zu erleben.

Gerade am Anfang, wenn man alles mitnehmen möchte, ist das gar nicht so einfach den Tag unter einen Hut zu bekommen. Energie ist eine endliche Ressource und die will bei all dem Tatendrang gut eingeteilt sein. Wie ich gelernt habe, das meiste mitzunehmen und trotzdem zu schlafen, möchte ich gerne mit euch teilen.

Tatendrang = Tatenzwang?

In meinen ersten zwei Wochen hier im *Ashram* war ich jeden Morgen um 5 bei der Homa, dann ging es zum *Pranayama (Atemübungen)*, anschließend in den *Satsang (Zusammentreffen, um die Wahrheit zu erfahren)* von 7 bis 8, auf zum *Seva (Dienst)* in die Küche bis 14 Uhr und dann ging das eigentliche Programm los. Jeden Tag war etwas anderes auf dem Plan von Kung Fu über Mandala malen bis hin zu Spielenachmittagen war alles drin. Wenn mal eine Stunde laut Plan frei ist, kann man sich sicher sein, dass irgendwer zum Singen, Tanzen oder Spielen einlädt. Der Alltag im *Ashram* ist also so bunt und vielfältig, wie man es sich nur wünschen kann, vorausgesetzt man ist ein Energiebündel, das keinen Schlaf braucht.

Okay, Energie bekommt man hier viel, aber ein guter Schlaf ist für viele besonders wichtig. Wenn der Abendsatsang bis 21 Uhr im Programm drin bleiben will, sollte irgendwo ein Mittagsschlaf eingebaut werden. Ich habe dafür verschiedene Strategien erprobt. Eine Idee ist es, sich zu erlauben jeden Tag „nur" 5 oder 7 Veranstaltungen einzuplanen. Also morgens die drei, eine Yogastunde, ein extra Programmpunkt vorher oder danach, sowie den *Satsang* am Abend. Zwischendurch passt dann noch die halbe Stunde Mittagsschlaf auf der Obstwiese ins Programm. Wenn einem etwas wirklich Spaß macht, braucht es keine Energie. Es passiert wie von allein. Zumindest die ersten drei Tage. Aber irgendwann merkt man doch den Schlafentzug.

Strategisches Vorgehen

Es ist ja nicht so, dass man nach dem *Satsang* direkt um 21:15 Uhr schläft. Oder erst um 5 Uhr aufwacht für die *Homa*. Mir ist aufgefallen, dass ich morgens immer eine halbe Stunde und abends eine dreiviertel Stunde, wenn ich schnell bin, hinzurechnen muss. Es war gut mich selbst kennenzulernen, um diese Zeit für mich anzupassen. Manche schlafen schnell ein, manche langsamer. Wer morgens duscht, braucht prinzipiell einige Minuten länger. Seine eigenen Gewohnheiten und Routinen kann man zwar ändern, die Frage ist allerdings, wie viel Kraft es kostet. Morgens 10 Minuten im Bett liegen klaut jede Woche mehr als eine Stunde, aber wenn direkt aufstehen so viel Kraft kostet, dass man die erste Stunde nur genervt ist, ist es das nicht wert. Der erste wichtige Punkt ist also auf die eigenen Bedürfnisse zu hören.







Außerdem sind die Wege hier im Haus nicht zu unterschätzen. „Nur mal schnell was vom Zimmer holen" dauert meist mindestens 10 Minuten. Nicht nur die Wege sind lang, zwischendurch trifft man auf Menschen, die man kennt. Hier gibt es so unglaublich viele liebe Menschen, dass es fast unmöglich ist, nicht kurz stehenzubleiben und zu quatschen. Auch wenn die Zeit eigentlich gerade keinen Spielraum lässt, um trotzdem noch pünktlich zu kommen. Die Angst unhöflich zu wirken, verstärkt das Stehenbleiben-Bedürfnis. Wenn nun jedes Mal dieser innere Konflikt entsteht, sobald jemand grüßt, raubt das sehr viel Kraft. Ein Kompromiss muss her!

Von kleinen Wegen und stillen Gedanken

Wie immer gibt es mehrere Strategien. Eine könnte sein, die weniger stark benutzten Wege zu laufen. Wo weniger Menschen, da weniger Ablenkung. Alternativ ist es möglich, sich jeden Tag zwei oder drei Veranstaltungen rauszusuchen, zu denen man nicht zu spät kommen will und bei den anderen drückt man ein Auge zu. Beispielsweise ist mir die Anfangsentspannung vor einer Yogastunde besonders wichtig, da will ich nie unpünktlich sein. Aber zum Mandala malen ist es durchaus okay etwas später aufzutauchen. Man setzt also den Anspruch an sich selbst, überall rechtzeitig zu sein, etwas runter. Wer dazu nicht bereit ist, könnte sich auf bestimmte Personen konzentrieren, für die man sich dann auch wirklich Zeit nimmt. Denn sein wir mal ehrlich: Viele von diesen zwischen Tür und Angel Gesprächen sind zwar nett, aber nicht so qualitativ wertvoll, wie wenn wir uns wirklich Zeit nehmen für 10 Minuten, um zu reden, nicht zu quatschen. Ist man dann pünktlich oder etwas später bei einer Veranstaltung eingetroffen, sollten die Gedanken auch vor Ort sein. Meditieren hilft, wie in den Studien von Alexandra Michel von der Universität Heidelberg (2014) nachgewiesen, die Gedanken an andere Aufgaben loszulassen. Schon kurze Meditationen können einen großen Effekt erzielen. Beispielsweise drei tiefe Atemzüge vor dem Eintreten in den Raum helfen, präsent zu sein. Sich selbst zu sagen: Ich bin ganz im hier und jetzt und nehme mir nach dieser Stunde Zeit für alle Gedanken, die in der Zwischenzeit aufgetaucht sind, kann ebenfalls Wunder bewirken.

Sich selbst zuhören

Damit die Gedanken tatsächlich Aufmerksamkeit bekommen, kann ein Tagebuch helfen. Immer nur zu sagen „daran denke ich später" führt zu sehr vielen halbreifen Gedanken, was den Geist ebenfalls unruhig machen kann. Einige sagen, dass es beim yogischen Leben um die Selbsterkenntnis geht. Dazu gehört auch sich selbst zuzuhören, wann es zu viel ist. Wenn Gedanken und Gefühle aus Zeitdruck nicht zu Ende gelebt werden, ist es sicher nicht das Ziel der Übung. Kein Vortrag der Welt kann es wert sein, sich selbst nicht die Ruhe zu schenken, die man braucht. Wurde das einmal verinnerlicht, kommt es einem nicht mehr so vor, als würde man etwas verpassen. Die Einstellung gegenüber Veranstaltungen ändert sich: Klar, war das Konzert bestimmt auch super. Aber der Gedanke, den ich dort unter dem Apfelbaum hatte, der ist mir wirklich wichtig. Oder ja, ich wäre gerne zum Tanzen auf der Wiese gewesen, aber der Tee den ich hatte, entspannte mich und gab mir mehr Energie. Manchmal geht es gar nicht darum zur richtigen Zeit am richtigen Ort das Tollste zu erleben, sondern ganz im Moment dort zu sein, wo man gerade ist. Hätte es anders kommen sollen, wäre es auch anders gekommen. ■



Isabelle Rotter
ist erst seit kurzem Sevaka in Bad Meinberg. Sie schreibt für unser Social Media Team inspirierende Blogbeiträge und kann es kaum erwarten in die YogalehrerInnenausbildung zu starten. Seit ihrem Bachelor in Psychologie und Philosophie an der Universität Erfurt gibt sie Meditationskurse im Hochschulsport.







Die Kraft der KREATIVITÄT

Wie du vom **Vorstellen** zum **Herstellen** kommst

von Christian Einsiedel

Wie kreativ bist du?

In Workshops und Seminaren frage ich gern, wie kreativ die Teilnehmer/innen sind. Wenn nicht gerade Pandemie-Regeln gelten, geht das prima mit einer Skala-Aufstellung von null bis zehn. Am oberen Ende stehen dann meist Musiker/innen und Künstler/innen. Oder Menschen, die ihre Kreativität direkt nachweisen, indem sie die Skala sprengen und sich auf „elf" einstufen.
Wer am unteren Ende steht, hat vielleicht als Kind gehört, dass er oder sie „nicht singen kann" oder beim Malen „zwei linke Hände hat". Vielleicht gibt es auch Angst vor „kreativem Chaos" oder schlechte Erfahrungen mit Kreativtechniken wie Brainstorming. Was immer der Grund ist, offenbar haben diese Menschen gelernt: „Ich bin unkreativ".
Doch jede Yogastunde belegt das Gegenteil: Auch vermeintlich Unkreative wissen sofort Bescheid, wenn ein „knautschiges Zitronengesicht" angesagt wird. Auch sie können sich den sauren Geschmack vorstellen und die entsprechende Grimasse herstellen. Auch du kannst das – vielleicht produzierst du beim Lesen sogar Speichelfluss, obwohl gar keine Zitrone da ist …

Kreieren ist menschlich

Das ist nicht dasselbe wie künstlerische Kreativität – eine Symphonie komponieren, eine Statue meißeln, einen Roman verfassen. Auch nicht dasselbe wie handwerkliche Kreativität – ein Yoga Vidya Journal planen, designen und diesen Text schreiben. Doch es beruht auf derselben Grundeigenschaft. Denn „kreativ" heißt nicht „ideenreich" oder „künstlerisch". Das lateinische Wort „Creator" bedeutet „Schöpfer", „Erschaffer", „Urheber". Im spirituellen Sinn eine göttliche Kraft, die unsere Welt geschaffen hat.
Der Spielraum der Kreaturen (wörtlich: „Geschöpfe") darin ist zwar etwas geringer. Vor allem in den ersten und letzten Jahren unseres Lebens, in denen wir Hilfe benötigen. Dazwischen können wir aber selbst schöpferisch werden: Veränderung gestalten statt uns gegen sie zu stemmen. Es uns leichter machen statt uns nur zu beschweren. Dinge anders denken und anders machen statt nur hinzunehmen, was wir vorfinden. Dazu sind nicht nur künstlerisch Begabte fähig, erst recht nicht nur Göttinnen und Götter. Kreativität ist vielmehr so sehr Teil unseres Menschseins, wie ein gestreiftes Fell Teil des Zebraseins ist.

Von der Vorstellung …

Welches innere Bild hast du beim Wort „Zebra"? Vielleicht siehst du das Tier, vielleicht die gleichnamige Kinderyoga-Asana, vielleicht einen Fußgängerübergang. Vielleicht auch eine Firma, die sozial-ökologische Probleme löst und „trotzdem" Gewinn macht, denn auch für dieses „sowohl als auch" steht der Begriff „Zebra". Vielleicht siehst du auch etwas ganz anderes oder hörst oder riechst eher etwas. Aber sehr wahrscheinlich entwickelst du irgendeine Vorstellung.
Mit dieser Fähigkeit lässt sich spielen. Was könnte zum Beispiel ein „Zubra" sein, oder ein „Zobri"? Kinder verstehen das sofort, entwickeln Ideen und können sie auch aufmalen, kneten oder vorspielen. Erwachsene tun sich oft schwerer, weil so eine Frage ja „nun wirklich keinen Sinn ergibt". Das Leben ist kompliziert genug, warum sich über so etwas den Kopf zerbrechen?

… zur Herstellung

Vielleicht lohnt es sich, weil wir alle mit Veränderung konfrontiert sind und viele von uns selbst etwas verändern wollen. Im eigenen Leben, in der Gemeinschaft, in der Welt. Wer zu mir in Workshops oder zum Coaching kommt, möchte zwar meist keine gestreiften Tiere entwerfen. Es geht eher darum, nachhaltiger zu wirtschaften, Teams besser zu führen, Blockaden zu lösen und sich weiterzuentwickeln. Oder auch darum mit der eigenen Musik erfolgreicher zu werden.
Aber der Weg ist im Kern derselbe:
Er beginnt damit, eine Vision zu entwickeln, sich einen angestrebten Wunsch-Zustand bunt und lebendig vorzustellen. Dann zu überlegen, welche Ressourcen Energie geben, was bisher im Weg stand und wie in Abwägung all dessen eine realistische nächste Etappe aussehen kann. Und schließlich geht es ans Tun: Ans Herstellen dessen, was erst undenkbar erschien, nun aber machbar geworden ist.
Die Kraft unserer Kreativität besteht darin, dass wir immer neue Brücken zwischen diesen beiden Polen bauen können. Wofür möchtest du diese Kraft als nächstes nutzen? ■



Christian Einsiedel arbeitet als Creative Change Consultant vor Ort in Bad Meinberg und mit Online-Klient/innen von Landau bis London. Als Partner für neue Wege ermutigt er Menschen, sich persönlich zu entfalten und kreativ die Welt zu verbessern. Daneben ist er als feinfühliger Pianist und Musikproduzent aktiv und verantwortlich fürs Programm des Yoga Vidya Musikfestivals. Er freut sich über Zuschriften mit Ideen zu Zubras, Zobris und zum zukunftsfähigen Zusammenleben in unserer Zeit. Infos & Kontakt: **wegbereit.com**



Energie und Tatkraft

im weltlichen und spirituellen Leben

Interview mit Gerrit Kirstein, Autor des Buches „Nach dem Chefsessel in den Lotossitz“. Das Interview führte Ruth Gaßmann

Würdest Du sagen, dass Energie und Tatkraft auf dem Chefsessel und im Lotossitz aus derselben Quelle kommen?

Wenn jemand im Chefsessel sitzt, dann nimmt er Führungsaufgaben wahr und trägt Verantwortung für Projekte, Ziele, Menschen und Budgets. Im Lotossitz hat man normalerweise keine konkreten Aufgaben und Ziele. Das, was man anstrebt, ist zur Ruhe kommen, sich zentrieren, Gedanken loslassen, sich spüren, Verbindung zum eigenen göttlichen Kern aufnehmen. Natürlich fließt in beiden Fällen Energie, die jeweils aus unserem tiefen Wesen generiert wird. Im einen Fall ist es primär eine Energie des Verstandes und im anderen Fall eine Energie des Herzens. Ich würde jedoch sagen, dass die „spirituelle Energie des Herzens“, die man im Lotossitz erfährt, durchaus eine wertvolle Inspiration für die Tätigkeit als Manager im Chefsessel sein kann.

Du sprichst in deinem Buch viel über Begeisterung. Ist Begeisterung der Antrieb für Tatkraft?

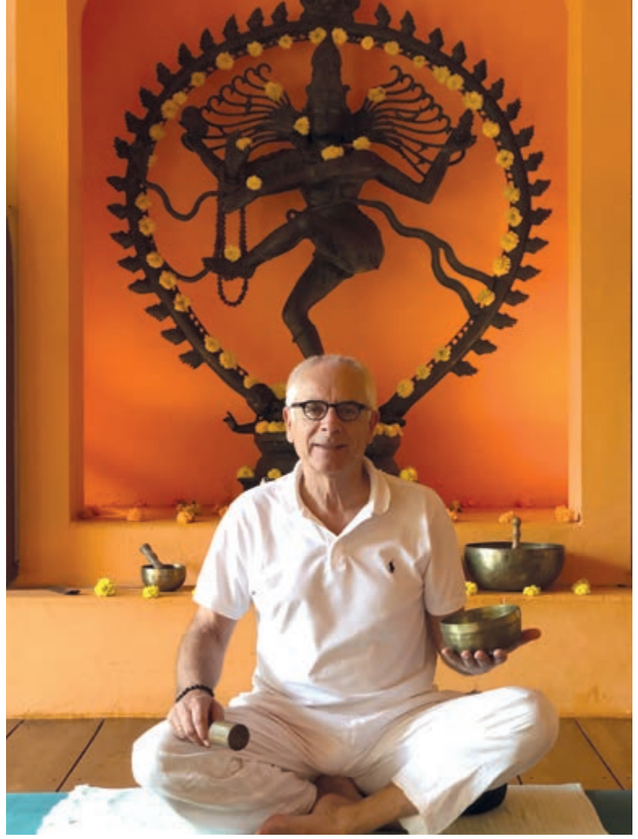
Der große brasilianische Schriftsteller Paulo Coelho hat es ja treffend formuliert: „Alles ist miteinander verbunden und hat seinen Sinn. Obwohl dieser Sinn meist verborgen bleibt, wissen wir, dass wir unserer wahren Mission auf Erden nah sind, wenn unser Tun von der Energie der Begeisterung durchdrungen ist.“ Ich glaube, dass ohne wirkliche Begeisterung die großen Errungenschaften auf dieser Welt nicht erreicht worden wären. Aber auch in unseren Alltagsaktivitäten tut es uns gut, wenn wir mit Begeisterung bei der Sache sind. Begeisterung ist eine Lebenskraft, die zusätzliche Energien freisetzt und die motiviert. Wenn ich begeistert denke und handle, verbessern sich mein Lebensgefühl und meine Ausstrahlung. Wahre Begeisterung wirkt gewinnend und steckt auch andere an.

Was ist der Unterschied zwischen Erfolg im „weltlichen“ und Erfolg im „spirituellen“ Leben?

Wir sprechen von Erfolg, wenn Menschen oder Gruppen von Menschen ihre Ziele erreichen. Wenn sich also positive Ergebnisse als Folge ihrer Aktivitäten einstellen. Erfolg im „weltlichen“ Leben ist meist ein materieller Erfolg, der sich an Zahlen und Daten messen lässt. Im „spirituellen“ Leben gibt es keine allgemeingültige Messgröße für Erfolg. Hier ist die Bewertung dessen, was als Erfolg angesehen wird, sehr individuell. Oft ist es ein Gefühl, dass sich zum Beispiel in Zufriedenheit, Gelassenheit, Freude, Verbundenheit, Entspannung oder Sicherheit ausdrückt. Im weltlichen Leben sind die Menschen vielfach erfolgsorientiert und dadurch an äußere Gegebenheiten gebunden. Im spirituellen Leben steht eher die Suche nach Sinn und die Loslösung von äußeren Einflüssen im Vordergrund. Sie führt letztlich zu einer inneren Befreiung.

Was kann Yoga bei Führungskräften vor allem bewirken?

Yoga besitzt hohes Wertschöpfungs-Potenzial für Frauen und Männer mit Führungsaufgaben. Lass mich nur einige Wohltaten nennen, die ich selbst erlebt habe und schätze:



- Stärkung der psychischen Stabilität und Tatkraft
- Förderung der Achtsamkeit
- Wahrnehmung eigener hinderlicher Verhaltensmuster
- Wohltuende Entspannung
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Schaffung innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude

Darüber hinaus kann ‚Yoga in mind‘, verstanden als die Berücksichtigung der Verhaltensempfehlungen aus dem achtstufigen Pfad von Patanjali, dabei helfen, einen Lebens- und Führungsstil zu entwickeln, der auf ethischen Überzeugungen und Grundsätzen beruht. Auf diese Weise können Menschen mit Führungsverantwortung ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstwirksamkeit verbessern und zu überzeugender Präsenz, Gelassenheit und Zuversicht gelangen. Zum Wohle für das Unternehmen, das sie vertreten, zum Wohle ihrer Mitarbeiter und nicht zuletzt auch für sich selbst.

Was ist aus deiner Sicht wahre Selbstverwirklichung?

Die meisten Menschen verstehen unter Selbstverwirklichung, dass sie das eigene Wesen zur Entfaltung bringen und eine möglichst umfassende Ausschöpfung ihrer individuell vorhandenen Fähigkeiten und Begabungen erreichen. Aus meiner Sicht geht wahre Selbstverwirklichung weit darüber hinaus. Es bedeutet nämlich, das eigene Selbst wirksam werden zu lassen. Und dieses wahre Selbst ist das höchste Bewusstsein, unsere wahre Natur – jenseits von Körper und Psyche, losgelöst von Leistungsansprüchen und Zielsetzungen. Ein wirklich selbstverwirklichter Mensch denkt, fühlt und handelt nicht mehr aus seinem Ego heraus, sondern aus Liebe, Mitgefühl, Freude. Denn er ist in seinem Selbst vereint mit dem Ewigen, Göttlichen.

Kann man wahre Selbstverwirklichung mit Energie und Tatkraft erreichen, so wie man Pläne in seinem Alltag verwirklichen kann?

Am Anfang des Entwicklungs-Prozesses zur Selbstverwirklichung steht die Frage: „Wer bin ich?“ Hierauf eine passende Antwort zu finden ist nicht leicht und kann erfahrungsgemäß einige Jahre dauern. Wir müssen uns auf „Spurensuche“ begeben und in die Tiefen unseres inneren Selbst hinabsteigen. Das, was wir dort vorfinden, wird nicht immer erfreulich sein. Doch wenn wir negative Erfahrungen, Demütigungen, Enttäuschungen, die wir manchmal in Kindheit und Jugend erlitten haben, nicht annehmen und integrieren, wird der Weg zur Verwirklichung des wahren Selbst beschwerlich. Generell braucht diese Entwicklung viel Zeit, Geduld, Energie und eine gehörige Portion Durchhaltevermögen und Selbstliebe. Zumindest die letztgenannten Eigenschaften und Tugenden können dabei aus der Bewältigung unserer bisherigen Alltagsaufgaben dienlich sein. Wir sollten auch immer daran denken, dass es nie zu spät ist, der Mensch zu werden, der man gern sein möchte.

Was sind für dich die wichtigen und wesentlichen Dinge im Leben?

Nach meiner Lebenserfahrung sind die Prioritäten in den verschiedenen Lebensphasen sehr unterschiedlich. Je nachdem, auf welchem Erkenntnis- und Bewusstseinsstand ich mich befinde, verändert sich die Wahrnehmung, was wichtig und wesentlich ist. Für mich ist immer das wichtig, was Gewicht hat, was meinem tiefen Wesen entspricht und mir guttut.
Mit zunehmendem Lebensalter wird deutlicher, wie kostbar die Lebenszeit ist und deshalb müssen wir uns auf das Wichtige konzentrieren und uns von unwichtigen Dingen lösen.

Sehr wichtig für mich ist meine Gesundheit und die der Menschen und Tiere, mit denen ich mich verbunden fühle; meine Frau, die Kinder und Enkelkinder, unsere Familien, die Freunde und unsere beiden Hunde. Danach ist mir wichtig, dass ich Zeit habe und diese Zeit sinnvoll gestalten kann. Hier ist es eine besondere Freude für mich, dass ich mehrmals in der Woche Yoga unterrichte, eigene Seminare leite und auch mit Vorträgen und redaktionellen Beiträgen präsent sein kann. Natürlich sind mir auch gute Beziehungen zu Menschen wichtig, ebenso wie ein schönes Zuhause und ein gesicherter Lebensstandard. Wichtig ist mir aber auch, dass ich mein Interesse und meine Neugier an dem bewahre, was das Leben noch für mich bereithält, und dass ich meinen Glauben an das Göttliche in mir und in uns Allen weiter pflege und kultiviere.

Du zitierst in deinem Buch Goethe: „Die beste Freude ist wohnen in sich selbst.“ Könntest du näher erklären, was damit gemeint ist?

Je verwirrender und beunruhigender sich die Welt um uns herum entwickelt und je mehr Leistung, Engagement und Konzentration verlangt werden, umso mehr wächst die Sehnsucht bei uns anzukommen, Ruhe und Zuflucht zu finden. Einfach zufrieden sein, sich sicher und geborgen fühlen, das ist doch das, was die meisten Menschen wollen.
Aber sie versuchen oft Sicherheit, Wärme, Herzlichkeit, Wohlsein, sich Zuhause fühlen, im Außen zu finden. Dabei liegt der Schlüssel dazu in uns selbst. Wenn wir uns genügend Zeit für Rückzug und Selbsteinkehr nehmen und versuchen, die Gebundenheit an äußere Bedingungen und Gewohnheiten aufzulösen, dann können sich nach und nach innerer Friede, Harmonie, Freude und Dankbarkeit entwickeln. Ein vielversprechender Weg dazu, den ich sehr empfehlen kann, ist das regelmäßige Meditieren. ■

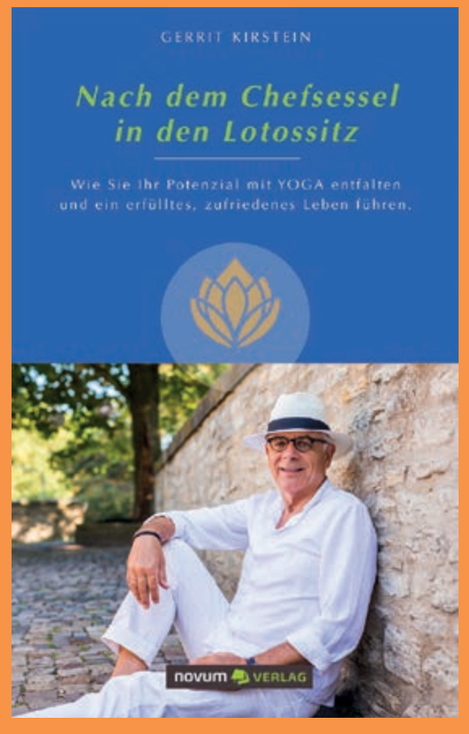


Gerrit Kirstein
blickt auf eine langjährige Managementkarriere zurück. Mit Eintritt in den Ruhestand hat er sich bei Yoga Vidya zum Yogalehrer ausbilden lassen und ist heute als Autor, Redner, Seminarleiter und Yogalehrer tätig.

Schenke dir eine Auszeit

Zeit für mich – Ein Wochenende für Bewusstheit
Bad Meinberg, 9.–13.6.21
Diese „Tage für Bewusstheit“ sind eine Einladung, in einem inspirierenden Wohlfühlumfeld eine kleine Auszeit zu nehmen. Mit leichten Wahrnehmungsübungen für bewusstes Sein, Körper, Atmung und Geist baust du neue Energie und Zuversicht auf. So kannst du gestärkt und entspannt in deinen Alltag zurückkehren.
Ab 284 € pro Person für 4 Übernachtungen

Buch im NOVUM-VERLAG: ,
Nach dem Chefsessel in den Lotussitz: Wie Sie Ihr Potenzial mit YOGA entfalten und ein erfülltes, zufriedenes Leben führen‘ ist im Yoga Vidya Shop erhältlich!
ISBN 978-3-99064-947-3
14,90€



Energie und Tatkraft verhelfen uns zur INNEREN STÄRKE

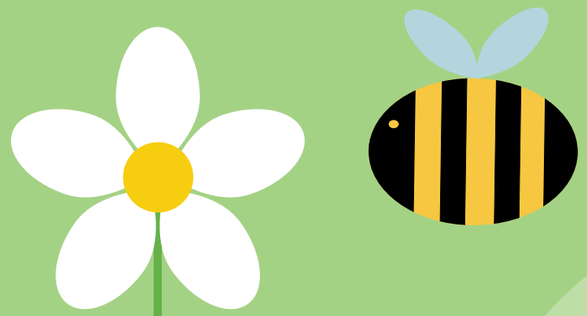
von Tino

Unser Leben kennt keine Selbstverständlichkeiten! Corona hat uns dies auf eindringliche Weise vor Augen geführt. Der Alltag, wie wir ihn kannten, veränderte sich gefühlt über Nacht schlagartig.

Wir alle mussten die Energie und Tatkraft aufbringen, um mit den Auswirkungen dieser Pandemie umzugehen. Mir persönlich hat dieses Jahr 2020 zwei wesentliche Dinge gelehrt: Akzeptanz und Gelassenheit. Eigenschaften, die mir und vielen anderen Menschen den Mut und die Zuversicht gaben, diese Krise gemeinsam zu überstehen.

Durch die Lockdown's war das gesellschaftliche Leben zum Erliegen gekommen. Plötzlich derart viel Zeit für und mit sich zu verbringen – zunächst ein ungewohntes Gefühl. Viele fragten sich, ob dies nicht die perfekte Gelegenheit sei, um neue positive Gewohnheiten in das eigene Leben zu integrieren. Auch mir ist dieses Gedankenspiel nur allzu gut vertraut. Und doch fällt es uns oftmals erstaunlich schwer, neue Gewohnheiten in unserem Alltag zu integrieren.

Häufig können wir erahnen und nachfühlen, wie gut uns mehr Sport oder Meditation tun würde. Wie sinnvoll es wäre sich endlich gesünder zu ernähren oder mit dem Rauchen aufzuhören. Sicher könnte man diese Liste mit guten Vorsätzen leicht fortsetzen. In der Praxis realisieren wir schnell die Herausforderungen, welche mit der Umsetzung der angestrebten Veränderungen verbunden sind. Wer kennt dieses Phänomen nicht aus eigener Erfahrung?



Gewohnheiten versus Veränderungen

Welcher Mechanismus ist derart stark, dass er es immer wieder schafft uns selber zu sabotieren? Und wie können wir dem auf den Grund gehen? Nach meiner Überzeugung besteht ein wesentlicher Schritt darin, sich selbst mit liebevoller Akzeptanz und Verständnis zu begegnen. Wer seinen Selbstwert kennt, dem wird es deutlich einfacher fallen, die gewünschten Veränderungen anzugehen. Schlussendlich sind es die kleinen täglichen Erfolgserlebnisse, die sich sehr schön und befreiend anfühlen können. Schon vier Wochen können dein Leben nachhaltig verändern! 30 Tage – der Zeitraum den es benötigt, bis sich eine neue Gewohnheit in unserem Unterbewusstsein abgespeichert hat. Zugleich der Beginn einer beschwerlichen Zeit, in der wir uns bemühen müssen, die neuen Handlungen in unser Leben zu integrieren. Verbunden mit allen Widerständen und Verlockungen, die auf diesem Weg lauern. Mich diesen Herausforderungen mit Energie und Tatkraft zu stellen, bietet enormes Wachstumspotenzial. Wir haben die Möglichkeit innerhalb relativ kurzer Zeit, enorm viel zum Positiven zu verändern. Ich trete aus der Opferhaltung heraus, werde dadurch zum Gegner meiner alten eingefahrenen Glaubenssätze.

Einsatz zeigen bedeutet Flagge zeigen

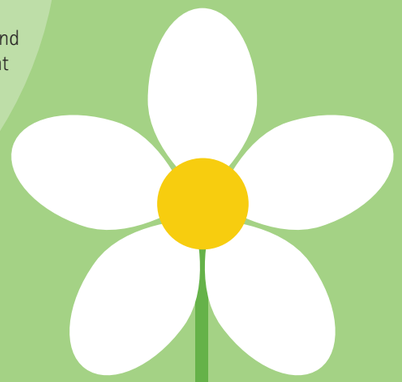
Die Initiative zu ergreifen und dadurch Verantwortung für sich und andere zu übernehmen bedeutet auch, die Energie und Tatkraft aufzubringen, um sich für wichtige Dinge einzusetzen. Es sind nicht zuletzt Initiativen wie „Fridays for Future", die sich aktiv für Klimaschutz einsetzen. Sie leisten einen wichtigen Beitrag, Aufmerksamkeit auf dieses wichtige Thema zu lenken, und die Veränderung mitzugestalten, die wir uns für diese Welt wünschen. Genau das liegt auch in unserer Hand.

Ich für meinen Teil habe mir vorgenommen, mich in diesem Jahr aktiv für Bienen einzusetzen. Indem ich in meinem Garten und anderen Grünflächen Bienenweiden anpflanzen werde, tue ich unseren kleinen nützlichen Freunden einen großen Gefallen. Ohne Bienen und Hummeln wäre unsere Natur deutlich ärmer. Als wichtige Bestäuber für Pflanzen und Bäume erfüllen sie eine elementar wichtige Funktion. Mit ihrer Arbeit tragen sie dazu bei, die Vielfalt der Natur mit zu erhalten. Schon unsere Vorfahren verstanden die Wichtigkeit unserer kleinen emsigen Freunde. Ein alter Ausspruch besagt: „Willst du Gottes Wunder sehen, musst du zu den Bienen gehen".

Heute fehlt es den Bienen im Sommer oftmals an Nahrung, da es auf den Äckern und öffentlichen Flächen immer weniger blüht. Und genau hier kann man mit Engagement einen kleinen wertvollen Beitrag leisten und blühende Landschaften erschaffen.

Auf den verschiedenen Ebenen mit Energie und Tatkraft viel zu bewirken, bereichert unser Leben ungemein. Wir selber können dadurch jederzeit Teil einer positiven Veränderung sein. Die Welt im Kleinen, aber eben auch Großen zu einem noch schöneren Ort gestalten. Und natürlich macht es deutlich mehr Spaß, zusammen mit Gleichgesinnten etwas zu bewirken.









Tino
35, lebt seit vier Jahren in der Yogastadt Bad Meinberg. In dieser Zeit schrieb er sein erstes Buch. Gelassenheit ist für ihn eine Tugend, die sich durch Yoga optimal kultivieren lässt.



Einladung zur Frühjahrskur

Om mani padme hum - Du Juwel im Herzen des Lotus

von Jochen Kowalski und Eva Schlüter

Es ist uns eine Freude über den Aspekt der Tatkraft im indo-tibetischen Kontext zu berichten; sie bringt uns in Kontakt mit Bodhisattvas, mit dem großen Gelehrten Shantideva und auch mit uns selbst.



Ein *Bodhisattva*, बोधिसत्त्व, ist im Mahayana Buddhismus jemand, der sein Wirken und Sein in den Dienst anderer stellt. *Bodhisattvas* repräsentieren die Tatkraft, um die es im Folgenden geht, in Vollkommenheit. Der erste unter ihnen ist **Avalokiteshvara**, der *Bodhisattva* des allumfassenden Mitgefühls. Er wird mit obigem *Mantra Om mani padme hum* angerufen und steht für die Bündelung der zentralen Aussagen des Buddhas. Für „spirituelle Verwirklichung, Stärkung des Mitgefühls für sich selbst und für andere, Öffnung des Herzens und Auflösung von Negativität."

Energie und Tatkraft als Freude am Heilsamen

„Ohne Tatkraft *(„Eifer")* gibt es keinen Verdienst, so wie es keine Bewegung gibt ohne Wind". Die Tatkraft im spirituellen Sinn ist eine Geistesqualität, Impuls und Richtungsgeber einer Handlung und wird ihrem Wesen nach, in Shantidevas Schriften, so beschrieben:
„Heilsames neu entstehen zu lassen, Heilsames zu stärken, Unheilsames nicht entstehen zu lassen und entstandenes Unheilsames aufzugeben."
Shantideva benennt im Leben zur Erleuchtung vier Kräfte zur Stärkung der Tatkraft:

1. Die Kraft der Wertschätzung
2. Die Kraft der Festigkeit
3. Die Kraft der Freude
4. Die Kraft des Lassens

Diese 4 Aspekte werden oft konkret auf die spirituelle Praxis bezogen und entsprechend interpretiert. Wenn wir sie ganzheitlich betrachten, liegt darin eine wichtige Orientierung für die Stärkung unserer spirituellen und weltlichen Tatkraft.
Aus der Praxis dieser Qualitäten wächst in letzter Konsequenz Weisheit und Einsicht in die Wirklichkeit der Dinge, denn zwischen dem rechten Lebensvollzug eines *Bodhissattvas* und Erleuchtung besteht kein Unterschied.

Tatkraft entsteht diesem Gedanken folgend dadurch, dass wir sie praktizieren. Tatkraft zu entwickeln ist in jeder Hinsicht ein lohnenswertes Unterfangen. Sie steigert die Fähigkeit zur positiven Selbststeuerung, und macht uns auch für die Arbeitswelt und bezüglich unserer persönlichen Entwicklung erfolgreich(er).
Was wir dafür brauchen ist Achtsamkeit, Vergegenwärtigung; beides üben wir beispielsweise durch Meditation und in der Yoga Praxis z.B.: „Halte einen Moment inne und mache dir bewusst: Wie kann ich meine Freude – am Heilsamen – hier und jetzt stärken?"
Diese positive Motivation nicht zum eigenen sondern zum Wohle der anderen entwickelt, wird zur Vervollkommnung der Tatkraft und findet sich in der Geisteshaltung der *Bodhisattvas* wieder.

Die Gegenkräfte

Doch es gibt auch Gegenspieler: Trägheit, der Hang zu Unwürdigem, Mutlosigkeit sind diejenigen Aspekte, von denen eine nicht zu unterschätzende Wirkung als Verhinderer der Freude am Heilsamen ausgeht.
2020 hatten wir alle während der Corona-Pandemie eine sehr gute Gelegenheit uns mit diesen Aspekten hautnah zu befassen. Jede/r von uns wird dem in unterschiedlicher Weise begegnet sein.
Wann wird Nichtaktivität zu Trägheit, genussvoller Konsum zu Unwürdigem, ein kritischer Blick auf Mensch, Gesellschaft und Natur, aber auch fehlendes (Selbst-) Vertrauen zu Mutlosigkeit und damit zum aktiven Gegenspieler von Tatkraft und Energie? Den genannten Aspekten ist eines gemeinsam. Sie alle führen dazu, dass uns das Herz enger wird, bis es sich vielleicht verschließt. Deshalb sind sie die großen Gegenspieler von Energie und Tatkraft und auch deshalb ist es gerade in einer Krise – sei sie nun persönlich oder gesellschaftlich – wichtig, sich ein offenes Herz zu bewahren, damit wir sie gut bewältigen können.
Wo sich die genannten Gegenkräfte im eigenen Leben zeigen, wissen wir oft selbst sehr gut. Und so wissen wir auch, wie wir diese Faktoren mitunter auch noch nähren, statt sie zu begrenzen. Von Achtsamkeit und der Freude am Heilsamen getragen, werden sich gute Ansatzmöglichkeiten finden, mit diesen Gegenspielern angemessen umzugehen. ➔



Praxis: Frühjahrskur

Dazu eine Energieübung: **Den Baum nähren**
Stehe aufrecht und bequem.
Lasse den Körper atmen, beobachte das Fließen des Atems. Spüre wie sich die Wirbelsäule bei der Einatmung auseinander-, bei der Ausatmung zurückzieht.
Spüre über deine Füße die Verbindung mit der Erde – spüre die erdende Kraft, spüre das Getragen werden.
Spüre von oben die kosmischen Kräfte, die Verbindung mit dem Universum, spüre die Leichtigkeit.
Spüre den Raum um deinen Körper, die Luft, spüre die Lebenskraft *(prana)*.
Stell dir nun bildlich deinen (Lieblings-) Baum vor, spüre ihn, werde zu deinem Baum.
Nun komme in eine stehende Vorbeuge, lege die Hände so übereinander, dass eine Mulde entsteht. Indem du dich einatmend langsam aufrichtest, nimmst du wie in einer Kelle die erdende Kraft, das nährende Wasser, durch die Beine, den Oberkörper mit, drehst in Kinnhöhe die Hände, lässt sie auf den Unterbauch sinken und lässt dort *(Yin-)* Energie hineinfließen.
Ziehe jetzt mit offenen Händen die Arme über die Seiten hoch und sammle dabei Licht und Sonnenkraft, bis du die Hände über dem Kopf übereinander legen kannst. Ausatmend lasse die Hände langsam auf das Sonnengeflecht sinken, um die *(Yang-)* Energie dort zu speichern.
Nun strecke die Arme nach vorne und öffne sie dann in Schulterhöhe über die Seiten nach hinten. Einatmend bringe langsam die Arme wieder nach vorne bis du die Hände ineinander legen kannst. Dann führe ausatmend beide Hände zum Brustbein und lege sie dort ab – (*Lebenskraft*, *prana* sammeln).
Als letztes stelle dir deinen Baum noch einmal vor, wie er gewachsen ist. Beginne mit der Krone, umstreiche die Konturen deines Baumes über den Stamm bis in die Wurzeln. Lass' ihn dabei deine Zuneigung, Liebe spüren.
Nimm dann über die Vorbeuge wieder erdende Kraft und Wasser auf und führe die Energie nach oben. Setze diese Übung mindestens dreimal fort und solange sie dir gut tut, werde langsamer, werde immer mehr eins.

Spüre die Freude am Heilsamen

Wollen wir im spirituellen und weltlichen Sinn Tatkraft und Energie, die Freude am Heilsamen weiter stärken, können wir die energetische Wirkung dieses Frühlings dafür nutzen und eine Art Frühjahrskur machen. Dazu haben wir zwei Handlungsansätze:

1. Das Fördern der freudigen Energie für das Heilsame – für uns und/oder für andere
2. Das Unterlassen des „Dopings" der Gegenspieler bzw. deren aktive Begrenzung.

Was möchtest du also stärken, was möchtest du lassen oder begrenzen? Wir können jetzt und sofort mit der Förderung von Freude und Wertschätzung beginnen und konkret – z.B. als kontinuierliche tägliche Praxis – nach diesbezüglichen „Stellschrauben" suchen. Genauso können wir mit demjenigen umgehen, was wir „lassen" wollen. Hierbei kann es hilfreich sein sich klar zu machen, dass sich das Ganze verändert, sobald wir an einer einzigen, kleinen Stelle etwas verändern. Indem wir so unsere Tatkraft stärken, werden wir weiter an Energie und Tatkraft gewinnen.

Om Om Om
lokah samastha sukhino bavanthu
Om shanti ■



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



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

Erfahre tiefe Meditation mit Jochen

Vipassana-Meditations-Schweigekurs
Bad Meinberg, 8.–13.8., 12.–17.12.
Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Vipassana – meditieren wie der Buddha
Bad Meinberg, 26.–31.12.
In der stillen Meditation – den Atem betrachtend – erkennen wir die Dinge wie sie wirklich sind: den Körper, den Geist, die Gefühle, die äußere Welt. Das einzige Hilfsmittel ist die Atmung, sie ist Gegenwart. Zulassen, erkennen, loslassen, so können wir geistige Freiheit gewinnen. Dieses Seminar „zwischen den Jahren" bietet allen Interessierten die Möglichkeit, zu Klarsicht, Einsicht und intuitivem Wissen zu gelangen.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Wochenendseminare mit Eva

Mensch ärgere dich nicht – Arbeit mit positiven Emotionen
Bad Meinberg, 3.–5.12.
Werden wir in weiten Bereichen von unseren Befindlichkeiten gesteuert? Erschließe dir neue Handlungs- und Gestaltungsräume. Modelle und Werkzeuge aus der Konflikttheorie, GFK, Positiver Psychologie, Gehirnbiologie, Achtsamkeit und Neurokinetik, um die Kraft positiver Emotionen zu wecken und zu nutzen.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Resilienz – Training für Gelassenheit und innere Stärke
Bad Meinberg, 10.–12.12.
Deine Balance zwischen Leistung und Regeneration zu optimieren, mehr Gelassenheit und Klarheit zu gewinnen ist Ziel dieses Seminares. Du lernst Strategien und Übungen kennen, die du in Beruf und Privatleben gut zur Selbststärkung integrieren kannst, um weniger „Hamster im Rad" und mehr „Fels in der Brandung" zu sein.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Auf einem Wagen

von Dirk Gießelmann

Der Meister erzählte seinen Schülern ein Gleichnis:
„Vier Bauernsöhne saßen auf einem Wagen und fuhren die Ernte ein. Da blitzte es und Donner schallte über alle Maßen laut, sodass der Lenker vor Schreck in Ohnmacht fiel. Die Zügel hingen lose und die Pferde rannten, was das Zeug hielt. Die Räder des Wagens gerieten aus der Spur.

Da jammerte einer von den Vieren mit großer Sorge:
»*Oje, wir sind verloren!*«,
worauf ein anderer entgegnete:
»*He da, Gott wirds schon richten!*«.
Da ergriff der Dritte im Bunde die Zügel und brachte den Wagen zum Stehen. Erleichterung stellte sich allenthalben ein und auch der Ohnmächtige erlangte mit der Zeit sein Bewusstsein wieder.

»*Siehst du, ich habe es dir ja gesagt*«,
sprach der Gottesfürchtige.

»*Rein gar nichts hast du verstanden*«,
haderte der Sorgenvolle mit dem frommen Bruder und fuhr fort:
»*Hätte der mutige Bruder nicht die Initiative ergriffen, so wäre uns gar Schreckliches widerfahren!*«.

Da sprach der Held des Tages:
»*Ihr Lieben, streitet nicht! Wo ich doch sah, dass in der Not unter euch nur Angst und Tatenlosigkeit walteten, da wurde mir das Tun zur Pflicht.*«

Da schwiegen alle Viere auf dem Weg zurück zum Gut des Herrn, und jeder dachte nur bei sich: »*Wer hat wohl recht?*«.
Zu Hause angekommen befragten sie den Vater, der wie folgt zu ihnen sprach:
»*Geheimnisvoll und unergründlich sind die Wege, die uns das Leben gehen lässt. Jeder von euch in dieser Geschichte hat eine Bedeutung, und niemand von euch handelte nicht recht. Weil es dem Ängstlichen an Glauben fehlte, so gab es den, der glaubte. Da keiner von euch beiden sich zu helfen traute, so gab es den, der handelte. Wo keine Not vorhanden ist, da ist auch Hilfe nicht vonnöten. Ich sage euch: Belehrt euch nicht, beschimpft euch nicht! Es hat doch alles seinen Grund. Lasst eurem Nächsten bei einer Sache, wie sie auch steht, stets seinen Platz, den ihm das Schicksal auf des Lebens Waage hat gewährt. So sitzt der Einzelne mit allen anderen zusammen in einer Schale, die das Leben für das große Gleichgewicht mit jedem Einzelnen beschwert.*«



Räkle dich frei! Oder, wie Räkelyoga Blockaden löst

von Erkan Batmaz

Ich freue mich, dass ich einen Beitrag zu dem diesmaligen Journalthema „Energie und Tatkraft" schreiben kann.
In diesem Zusammenhang möchte ich auch meine Freude über meine Erfahrung mit mir selbst und anderen zum Ausdruck bringen, welche positiven Wirkungen die regelmäßige Praxis von Yoga unter anderem in Bezug auf die Lösung von Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen hat, deren Vorhandensein sich auf der anderen Seite ungünstig auf die Entfaltung von Energie und Tatkraft auswirken kann. Auch mache ich an mir und anderen die Erfahrung, wie sich die Lösung des physischen Körpers auf die Freisetzung von zuvor blockierten Energien und somit der befreienden Entfaltung des Geistes auswirken kann. Die Beschreibung, wie ich persönlich und aufgrund der Erfahrung mit Teilnehmenden und Praktizierenden diese Zusammenhänge erfahre und betrachte, möchte Inhalt dieses Beitrags sein.

Die Sache mit Räkelyoga

So eigenartig die Bezeichnung dieser neuen Yoga-Variation für so manche auch klingen mag, so bezeichnend möchte sie zugleich für die Inhalte und Wirkungen dessen sein, was sich hinter ihr verbirgt.
Während sich unter den Begriffen „Yoga" und „Räkeln" für sich allein genommen mehr oder weniger etwas vorgestellt werden kann, scheint ihre Zusammenführung die einen oder anderen Yoga-Interessierten zu unterschiedlichen Vorstellungen oder Fragezeichen zu führen. „Räkelyoga, was soll das sein?", habe eine Yogalehrerin abfällig gefragt, wie ich von einer Kollegin erfuhr, oder: „Unter Räkelyoga habe ich mir etwas Obszönes vorgestellt", teilte mir eine andere Kollegin mit und brachte mich herzhaft zum Lachen. Was ich an dieser Stelle zunächst einmal selbst dazu sagen kann, ist, dass Räkelyoga in jedem Fall Humor hat und ich persönlich mich über jede Art von Neugier und Spekulation und selbst über Skepsis freue. Meine Freude über Letzteres kommt deshalb zustande, weil ich inzwischen besonders oft mitgeteilt bekommen habe, dass, nach vorheriger Skepsis, die Freude über die anschließend positiven Wirkungen des Räkelyoga sehr groß war.

Bitte, Eingebung und Entfaltung

Räkelyoga hat sich Ende 2014 entwickelt, als ich nach einer Möglichkeit suchte, meine Spannungen auf eine möglichst natürliche und selbstverständliche und um ehrlich zu sein, leichtere Art und Weise zu lösen, als ich es bis dahin vermochte. Um weiterhin ehrlich zu sein, war ich an einem Punkt angelangt, an dem ich, im Gegensatz zu den Anfängen meiner Yoga Praxis, durch meine Art des Praktizierens inzwischen mehr Spannungen in meinem Körper erzeugte, als ich zu lösen vermochte. Ego, Ehrgeiz und Ungeduld sind Begriffe, die meine Praxis begleiteten. Allerdings verurteile ich diese Begriffe heute nicht. Erst durch Erkennen und Annehmen ihres Daseins sind sie zu handhabbaren Anteilen meines Selbst geworden.
Wenn ich im Leben allgemein und vor allem in meiner Yoga Praxis das Gefühl bekomme, nicht mehr weiterzukommen, dann spreche ich mit dem Erleben seiner Inhalte folgenden Satz aus: „Ich bitte um Eingebung." Auf diese Weise bekomme ich Zugang zu einer Ebene, die meine kognitive Ebene überschreitet und gelange in die Erfahrung von Informationen und Zusammenhängen, die mir auf der Ebene des Verstandes nicht zuteil werden. Entsprechend meinen persönlichen Wahrnehmungen ist es der Bereich des Interpretativen, des Intuitiven, des Kreativen, der Reich der Ideen. Auch empfehle ich Übenden, sich in solch einem Zugang zu üben. Ich habe nicht nur einmal die Erfahrung gemacht, dass es „funktioniert". Die Übung kann dann erweitert werden mit der „Intuitiven Tagtraumschau", die ich mit Teilnehmenden in Kursen praktiziere.
So habe ich in einem Moment tiefer Verzweiflung, in dem mir klar wurde, dass es mit meiner Art des Praktizieren so nicht mehr weiter gehen darf, um Eingebung gebeten.
Als Antwort begann ich mich am nächsten Tag in der Vorwärtsbeuge spontan zu räkeln. Unmittelbar begann mein Körper sich zu lösen und ich gelangte ungewöhnlich tief und schmerzfrei in die Stellung hinein. Ich war und bin innig dankbar mit dem Satz: „Ich danke für die Eingebung." Ego, Ehrgeiz und Ungeduld, die Eigenschaften, die mir zu einer Art von „Verhängnis" geworden waren, wurden im selben Moment sichtbar in mir und verloren ihren fordernden und zugleich unbewussten Charakter, ich wollte einfach nur räkeln. Gleichzeitig konnte ich sie dabei sein lassen mit einem „Hallo, da seid ihr ja".
Innerhalb von zwei Wochen haben sich dann schließlich zahlreiche Übungen von Fuß bis Kopf entfaltet, auf die ich das Räkeln anwenden und mit ihnen meinen Körper lösen konnte, wie es mir bis dahin nicht möglich geworden war. Räkelyoga war geboren. Im Laufe der Jahre haben sich die Übungen dann schließlich zu der Räkel Yoga Reihe modifiziert, mit der ich bis heute mit freudevollen Erfahrungen praktiziere und die ich in Kursen, Workshops und Seminaren mit großer Freude weitergebe.
Mit der Zeit habe ich Räkeln immer mehr als einen angeborenen Mechanismus erfahren, der dazu dient, Spannungen im Körper zu lösen und den Organismus physisch und energetisch zum Fließen zu bringen. Mit „energetisch" meine ich in diesem Zusammenhang das Erlebbare im Körper, im Sinne von feinstofflichen Empfindungen, wie zum Beispiel Instinkten, Emotionen, Gefühlen und Kognitionen, die ihren Erlebensursprung im Becken-, Bauch-, Brust- und Kopfraum haben und sich von dort in den gesamten Körper entfalten können, sodass z.B. die Gänsehaut, die durch eine Emotion ausgelöst wird, sich von ihrem Erlebens-Zentrum im Bauch bis in Rumpf, Beine, Arme und Kopf entfalten kann.
Mit der Zeit wurde es mir auch möglich, Ego, Ehrgeiz und Ungeduld als dazugehörige Anteile meines, ja, des Daseins an sich, anzuerkennen und mich willentlich mit ihnen zu identifizieren: ich bin das, ich mache das, ich erlebe das. Ich erlebte und erlebe sie als dazugehörige Anteile meines Daseins, wodurch sie ihren unbewussten und dynamischen Charakter verlieren und zu nützlichen Anteilen meiner Selbst- und Fremdwahrnehmung werden.

Blockadenmuster

In all diesen Zusammenhängen spreche ich von „Blockadenmustern", die ich als anhaltende Spannungen im physischen Körper beschreiben kann, die unbewusst angewendet werden, um unerwünschte Erlebensinhalte zurückzuhalten. Als Beispiel kann ich hierbei unter anderem die Emotion Wut anführen, die sich im Bauchraum entfalten „will", jedoch aufgrund von Sozialisationsprozessen und anderen Lebenserfahrungen nicht zum Vorschein kommen „darf" und dementsprechend durch unbewusstes Anspannen ihres Entstehungsortes, eben des Bauchraums, im Erleben und folglich im Verhalten zurückgehalten wird. Somit bewirkt ein Blockadenmuster, das z.B. Emotionen zurückhalten soll, eine Verspannung im Bauchraum, die als Begleiterscheinung wahrscheinlich und unter anderem zu physischen, jedoch auch psychischen „Verdauungsproblemen" führen wird.
Je nachdem, wie intensiv die Gewohnheiten in Bezug auf die Anwendung von Blockadenmustern in Wechselwirkung mit den zu unterdrückenden Erlebensinhalten sind, kann die Spannung mehr oder weniger oft zustande kommen und mehr oder weniger lange bleiben.
Aus eigener Erfahrungen und den Erfahrungen aus meiner Praxis mit Teilnehmenden gehe ich in diesem Zusammenhang davon aus, dass intensive Blockadenmuster zu physischen Beeinträchtigungen und Funktionsstörungen sowie zu psychischen Einschränkungen in Bezug auf Erleben und Handeln führen.

Räkelyoga als Bewusstseinsarbeit

Die gute Nachricht in Bezug auf Blockadenmuster ist, dass sie, meinen bisherigen Erfahrungen entsprechend, entdeckt und gelöst werden können und es dadurch zunehmend möglich wird, die Aktivierung eines bewusst gewordenen Blockadenmusters in derjenigen Lebenssituation zu erkennen, die ihre Aktivierung bewirkt, sodass bewusst mit der Erfahrung in dieser Lebenssituation umgegangen werden kann, anstatt sie, wie gewohnt, weg zu kontrahieren. Das wiederum ermöglicht, bisher verdrängte Erlebensinhalte zu erkennen und angemessene Denk- und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, deren Fehlen bzw. Nichtentwickeln-können erst die Entstehung von Blockadenmustern begünstigen bzw. überhaupt erst ermöglichen.
Das bedeutet zusammengefasst, dass das ursprüngliche Erleben durch das Blockadenmuster „ersetzt" worden war und das angemessene Denk- und Handlungsmöglichkeiten erst gar keine Blockadenmuster aufkommen lassen.
Als einen der Wege, um Blockadenmuster zu erkennen und zu lösen, betrachte ich entsprechend meinen bisherigen Erfahrungen das „Räkelyoga". Dabei mache ich die Feststellung, dass es möglich ist, den Vorgang der Entstehung von Blockadenmustern wieder rückgängig zu machen und das Ur-Erleben wieder ➔



zu erlangen, das sich hinter einem Blockadenmuster „verbirgt", wie z.B. Wut, Angst, Traurigkeit oder aber auch Freude, Freundlichkeit und Zuneigung. Unter anderem auf die Befreiung dieser und weiterer Ur-Erleben und das Nachholen ihrer „versäumten" Integration möchten die Praktiken hinarbeiten, die sich im Laufe meiner Yoga Praxis entwickelt haben, zu denen neben Räkelyoga auch „Kausalmassage", „Kundalini Yoga Sutra" und „Yoga Sutra Meditation" gehören.
Meine Vorstellung besteht in diesem Zusammenhang auch darin, dass zukünftige Generationen dermaßen kultiviert sein und dermaßen bewusst mit sich und ihrer Umwelt umgehen werden können, dass Blockadenmuster weder an sich selbst herbeigeführt, noch an andere Wesen Blockadenmuster hervorrufende Handlungsweisen und Äußerungen weitergegeben werden. Gleichzeitig bin ich überzeugt davon, dass das Wissen um die Funktion und Zusammenhänge von Blockadenmustern einen differenzierteren Umgang mit sich selbst und seinen jungen und erwachsenen Mitmenschen bewirkt.
Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen, ich glaube, davon sind wir als Kollektiv gar nicht so weit entfernt. Integrieren in diese Vorstellung möchte ich natürlich auch den Umgang mit den Tieren und der Natur.

Derzeit arbeite ich an der Verschriftlichung der Techniken, die ich praktiziere und weitergebe. Die Verschriftlichungen sollen vor allem auch denjenigen Lesenden dienen, die sich für die geplanten Fort- und Ausbildungen, unter anderem in Räkelyoga, interessieren.

Mein inniger Dank gilt an dieser Stelle Yoga Vidya, das dieser meiner Entwicklung gegenüber offen war und mir die Möglichkeit gegeben hat, die Modifikationen meiner Praxisinhalte, die mir nach der Ausbildung bei Yoga Vidya zuteil wurden, in Seminaren und Workshops in den Yoga Vidya-Ashrams und -Stadtzentren anzubieten und weiterzugeben.

Abschließend möchte ich den Beitrag mit dem Mantra verabschieden, das aus meinen bisherigen Erfahrungen mit mir selbst, anderen Wesen und dem Leben geboren wurde. Gleichzeitig möchte ich mit seinem Inhalt meine Überzeugung zum Ausdruck bringen, dass selbst Begebenheiten wie „Blockadenmuster" ein Teil unserer Bewusstseinsentwicklung sind. Und wenn das so ist, so bin ich weiterhin überzeugt, dann gehört es jetzt auch dazu, sie zu erkennen, zu lösen und zu integrieren als eine der Begleiterscheinungen beim Übergang auf die uns als nächstes bevorstehende Bewusstseinsebene. ■

Hagen, März 2021

**Wir erwachen,
alle Ereignisse des Lebens
gehören dazu,
dies zu erkennen, ist unsere
spirituelle Aufgabe,
wir werden bewusster und bewusster,
wir werden leidfreier und leidfreier.**



Erkan Batmaz ist Yoga- und Meditations-Lehrer. Als Praxisleitfäden zur Erweiterung des Bewusstseins hat er das Räkel Yoga, die Kausalmassage, die Kundalini Yoga Sutra- und die Yoga Sutra-Meditation entwickelt, welche er in Kursen, Workshops und Seminaren weitergibt. Er praktiziert und unterrichtet den Integralen Yoga und ist bestrebt, auf dem Weg zur Bewusstwerdung keine „blinden Flecken" zu hinterlassen.
erkanyoga.de

Räkle dich frei mit Erkan und weitere Seminare

Räkel Yoga
Bad Meinberg, 4.–6.6., 22.–24.10.21
Räkle dich frei – so löst Räkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkel-Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Kausal Massage
Bad Meinberg, 18.–20.6.21, Westerwald, 15.–17.10.21
Manche Menschen wohnen in ihren Körpern wie in bewegungseinschränkenden
Schmerzgefängnissen. Lerne, wie du mit einfachen Selbst-Massage-Techniken alle Bereiche des Körpers ertasten, individuelle Blockaden finden und sie lösen kannst.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



Die Antworten deines KÖRPERS

PSYCHOLOGISCHE YOGATHERAPIE AUSBILDUNG

von Sundari Lena Kuhlmann

Hast du schon einmal ganz bewusst deinen Fuß wahrgenommen? Und jedes Gelenk deiner Zehen bewegt? Genau damit beginnt die Ausbildung Psychologische Yogatherapie. ➔



Alle Teilnehmer nehmen sich eine viertel Stunde Zeit und widmen sich ihren Füßen, wie sie es noch nie vorher getan haben. Dabei sind sie alle bereits Yogalehrer/innen. Aber diese Intensität und Aufmerksamkeit für die Füße ist neu.
Auch was dabei passiert ist neu. Bei den meisten werden Emotionen, Erinnerungen oder auch Bilder ausgelöst. Dabei ist es von Zeh zu Zeh verschieden. Bei einem wird Freude frei und der Spaß an diesem Zeh will gar nicht aufhören. Bei der anderen wird Trauer frei, sie könnte sofort weinen und weiß erst einmal gar nicht warum.

Erkenne dich und lebe danach

Die Füße sind nur ein Beispiel für den gesamten Körper. Die psychologische Yogatherapie basiert unter anderem auf der Körpergestalttherapie. Diese geht davon aus, dass alles, was wir im Heranwachsen erleben und erfahren, sich in unserem Körper speichert. Insbesondere Emotionen und Erlebnisse, die unterdrückt und nicht verarbeitet wurden. So kann der Körper nicht vom Geist losgelöst betrachtet werden, sondern ist im Gegenteil ein wichtiger Zugang zur inneren Welt des Menschen. In der Therapie geht es darum, diese Speicherungen aufzuspüren und sie freizulassen. So wird nicht ein Teil weiter unterdrückt, sondern es kann ein bewusster Umgang damit gefunden werden. Damit wird der Mensch immer freier von den Dingen, die ihn im Leben bremsen oder zurückhalten. Mit dieser Freiheit kommt mehr Lebendigkeit in den Menschen und sein Leben. Lebendigkeit bedeutet, alles was da ist anzunehmen und zuzulassen, insbesondere die Emotionen. Und diese Lebendigkeit ist letztendlich Glück. Das Glück, welches wir eigentlich alle suchen.

Glücklich sein ist lebendig sein

Auf dem Weg der Selbsterkenntnis bis ins Glück möchten die Teilnehmer der Ausbildung zukünftig Menschen begleiten. Dafür gehen sie ihn erst einmal selbst. Die Selbsterfahrung ist wichtig auf dem Weg zum Therapeuten. Aus zwei Gründen:
1. Um zu verstehen, wie sich die yogatherapeutische Arbeit anfühlt. Nur wer selbst erfahren hat, was während der inneren Arbeit vor sich geht, welche Barrieren auftreten können, welche Tricks der Geist hat, um doch nicht in den Schmerz zu gehen, kann jemanden bei dieser Arbeit begleiten.
2. Um seine eigenen Themen nicht mit in die Therapie zu tragen. In der Yogatherapie ist der Therapeut selbst sein Instrument. Der Therapeut schaut welche Gefühle der Klient in ihm auslöst. Das kann ein wichtiger Hinweis darauf sein, ob der Klient zum Beispiel ehrlich mit sich ist oder wie er sich in Beziehungen verhält. Damit diese innere Wahrnehmung des Therapeuten aber nicht gefärbt ist von seiner eigenen inneren Welt, sollte der Therapeut seine eigenen Themen und Trigger kennen und damit umgehen können.

Die erste Bedingung zum Zuhören ist Mut

Die Ausbildung beginnt mit dem Baustein Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie. Dabei geht es in erster Linie um die Selbsterfahrung. Und diese ist nicht nur auf die Erfahrung mit den eigenen Füßen und Zehen begrenzt, es gibt sie in jeder Form: Einzelübungen, Partnerübungen, Gruppenübungen, Yogastunden und Meditationen mit selbsterfahrenden Themen und Anleitungen. Zudem gibt es nachmittags die Möglichkeit zu Einzelsitzungen, die vor der Gruppe gehalten werden. Die Selbsterfahrung jedes Teilnehmers ist das Herzstück der ersten Woche. Jeder ist eingeladen sich soweit er kann darauf einzulassen.
Neben der Selbsterfahrung werden die ersten theoretischen Grundlagen gelehrt. Insbesondere die innere Haltung des Therapeuten wird thematisiert. Wichtig ist eine offene Grundhaltung einzunehmen, der Therapeut sollte offen sein für alles, was der Klient mitbringt. Diese Haltung ist wichtiger als die Methode, die der Therapeut anwendet.
Studien haben bestätigt, dass der offene Raum, den der Therapeut mit seiner Präsenz und seiner Wertfreiheit kreiert effektiver auf den Therapieerfolg wirkt als die angewandte Therapiemethode.
Weitere theoretische Grundlagen der ersten Woche drehen sich um:

- Das Erstgespräch in der Therapie: Wie beginne ich eine Sitzung?
- Mechanismen, die den Kontakt vermeiden: Welche Tricks wendet der Geist an, um Kontakt zu seinen Gefühlen und auch zu anderen Menschen zu umgehen?
- Hausaufgaben: Wie kann der Klient im Alltag zwischen den Therapiesitzungen an seinem Thema arbeiten und üben?
- Prozess- vs. Zielorientierung: Was ist das Ziel der Therapie – oder eben auch nicht?

Wer innehält, erhält innen Halt

Der zweite Baustein ist die Spirituelle Lebensberatung. Dieser Teil der Ausbildung legt besonderen Fokus auf das yogische Leben in all seinen Aspekten. Man lernt Lebensthemen und Ereignisse spirituell einzuordnen und ebenso Praxis in das individuelle Leben zu integrieren.
Während der erste Baustein den Fokus stärker auf die gestalttherapeutische Arbeit legt, legt dieser Baustein den Fokus stärker auf die spirituelle Praxis. Das besondere an der Psychologischen Yogatherapie ist, dass diese beides – das Yoga und die Gestalttherapie – miteinander integriert.

Baustein drei ist die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie. In dieser Ausbildung geht es konkret um den Aufbau und die Durchführung von Einzelsitzungen. Der Mix aus Methoden der Gestalttherapie und des Yoga kommen hier in die therapeutische Anwendung.
Die Teilnehmer werden in dieser Woche abwechselnd Therapeut und selbst Klient sein. Als Klient arbeiten sie dabei weiter an ihren eigenen Themen. Als Therapeut geht es darum sich selbst in dieser Rolle zu erfahren und auch im Selbststudium herauszufinden, welche Themen in der Position als Therapeut auftauchen.
Der vierte Baustein heißt Yoga bei psychischen Problemen. Hier lernen die Teilnehmer psychische Krankheiten zu erkennen. Denn wenn ein Klient eine Psychose hat, dann sollte dieser auch zu einem Psychologischen Psychotherapeuten gehen.
Die Yogatherapie kann in solchen Fällen aber begleitend hilfreich sein: Mit Yogastunden, die auf das psychische Problem ausgelegt sind. Diese können den Klienten wieder Zugang zu ihrer inneren Kraft geben und sind somit hilfreich als Begleitung zur Psychotherapie.
Im fünften Baustein Selbstreflexion mit Hatha Yoga lernen die Teilnehmer das Hatha Yoga noch einmal ganz neu kennen. Dabei geht es nicht darum, zum Beispiel den Fisch zu üben, sondern zum Fisch zu werden. Die Fragen sind dann: Was für ein Fisch bist du? Was siehst du? Wo schwimmst du lang? Welche anderen Fische triffst du? Mit dieser Technik wird das Unterbewusstsein angezapft.
Um die entstehenden Bilder und Erkenntnisse nicht zu verlieren, gibt es während der Yogastunde immer wieder Zeit, diese aufzuschreiben. Eine Technik, die dem Menschen einen Zugang zu seiner inneren Welt gibt. Am Ende einer solchen Yogastunde gibt es jedes Mal eine Sharing Runde, in der die Teilnehmer das Erlebte erzählen können. Sie können Feedback dazu bekommen und auch von den Erlebnissen anderer lernen.

Wenn jeder an sich selbst denkt, ist an alle gedacht

Am Ende der ersten Woche Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie ist viel passiert. Lauter Emotionen wurden freigelassen: Wut, Trauer, Hilflosigkeit, Ärger, Ekel und noch viel mehr. Manchmal auch alles zusammen und manchmal auch mehrmals hintereinander.
So haben die Teilnehmer am Ende der ersten Woche nicht nur ihre Füße, sondern ihren ganzen Körper nach festsitzenden Emotionen untersucht und einige davon befreit. Ausnahmslos alle nehmen sich vor, weiter auf diese Weise an sich zu arbeiten und freuen sich auf den zweiten Baustein. ■







Sundari Lena Kuhlmann geht es stets um die innere Freiheit. Diese lässt sie wachsen durch therapeutische und spirituelle Selbsterkenntnis bei sich selbst sowie bei anderen. Sundari ist psychologische Yogatherapeutin (i.A.), Coach, Kommunikationsstrategin und Yogalehrerin. Sie lebt in Hamburg und hat dort ein Zentrum für Selbstheilung und inneres Wachstum gegründet: YOMIO

Das Bewusstsein für den Körper beginnt bei der Zahnpflege

- Zahnpflege rein pflanzlich -

Der Zahnarzt Thilo Grauheding ist von der Wirkung überzeugt. Das Interview führte Tina Köhler

Mundhygiene ist mehr als tägliche Zahnputzpflicht und unliebsame Praxisbesuche.

Der Zahnarzt Thilo Grauheding hat eine pflanzenbasierte Zerowaste-Zahnbürste für die tägliche Prophylaxe entwickelt, die neben gesunden Zähnen sogar noch Entspannung verspricht. Ein Gespräch über Selbstverantwortung, Körperbewusstsein und Detox im Zahnputzalltag.

Herr Grauheding, was macht Ihren Beruf zur Berufung?

Die Passion für die Gesundheit meiner Patienten und für eine möglichst natürliche Zahnmedizin. Eine effektive Prophylaxe ist mein größtes Anliegen. Ich möchte zur Erhaltung der Zahngesundheit beitragen, anstatt vorrangig zu reparieren und zu ersetzen. Meine Patienten sollen sozusagen zu kleinen Zahnärzten ausgebildet werden, denn die tägliche Routine ist viel wichtiger als der jährliche Zahnarztbesuch. Detox beginnt bereits im Mund!



Anmerkung von Ruth aus der Redaktion

Einige wundern sich bestimmt über einen Artikel zum Zahnbewusstsein bei dem Thema Energie und Tatkraft. Als ich in Indien lebte, besuchte ich oft den kleinen Ashram von Yogi Ramsuratkumar. In einem der Innenräume hingen Bilder von Kiefer und Zahnreihen. Sie sahen aus wie selbst gemalt, vielleicht von ihm. Ich konnte mir nicht genau erklären, was das für eine Bedeutung hatte, aber es musste mit Bewusstsein zu tun haben und der Wichtigkeit von Kiefer und Zähnen. So hat mich dieser Artikel fasziniert, weil dieses wichtige Thema angesprochen wird. Zähne, Zahnfleisch, Kiefer sind extrem wichtig für unser Allgemeinbefinden und somit Voraussetzung für Energie und Tatkraft. Ich habe mir zum Testen eine SWAK gekauft und experimentiere damit. Bisher verwende ich sie zweimal pro Woche, weil man einfach lange braucht, um jeden Zahn einzeln zu reinigen, sonst putze ich die Zähne wie üblich.

Auf Ihrer Website wird mehrfach der Begriff „Zahnbewusstsein" erwähnt. Was hat Zahnpflege mit Bewusstsein zu tun?

Die Patienten lernen, selber zu spüren, was in ihrem Mund überhaupt los ist. Leider liegt bis heute die Aufgabe der Zahnmedizin vorwiegend darin, Kaputtes zu reparieren bzw. zu ersetzen. Die Möglichkeiten einer nachhaltig funktionierenden Prävention werden noch viel zu wenig beachtet. Körper- und Mentaltraining sind ja inzwischen für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit, doch das Bewusstsein für den eigenen Körper beinhaltet auch die Mund- und Zahnpflege. Mundhygiene kann sogar ein Schlüssel für das Körperbewusstsein sein und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Wie funktioniert das?

Die Kunst liegt hier vor allem in einer anderen, achtsamen Putztechnik, bei der jeder Zahn einzeln sanft gebürstet und auch das Zahnfleisch mit massiert wird. Einbüschelbürsten mit Besatz aus Nylon ermöglichen diese Methode, die sich für eine effektive Prophylaxe absolut bewährt hat. Die von mir entwickelte Naturzahnbürste SWAK ist aus der jahrelangen Erfahrung mit den Einbüschelbürsten und der Suche nach einem pflanzlichen Material für die Zahnpflege entstanden. Die Anwendung der nylonbasierten Produkte funktionierte gut, doch mit den Naturfasern aus den Wurzeln oder Zweigen des Miswak-Baumes ließ sich die Wirkung nochmals verfeinern.

Die Miswak-Pflanze wird auch als „Zahnbürstenbaum" bezeichnet, weil seine Zweige und Wurzeln seit Jahrhunderten in arabischen und asiatischen Ländern zur Zahnpflege verwendet werden. Eignet sich Wurzelholz aus medizinischer Sicht zum Zähne putzen?

Ja, absolut. Holz ist allgemein hinsichtlich der mikrobiologischen Belastung wesentlich besser einzustufen als Nylon. Nicht umsonst sind Schneidebretter für die Küche meist aus Holz gefertigt und auch in der Baubiologie sind die antibakteriellen Eigenschaften bekannt. Früher wurden in Mitteleuropa Zweige und Wurzeln, z.B. aus Eiche, Haselnuss oder Weidenholz zum Zähneputzen verwendet. Darüber gibt es jedoch zu wenig Studien, um diese heimischen Rohstoffe auf professionelle Art für die heutige Zahnpflege verfügbar zu machen. Das ist beim Miswak anders. Die Pflanze wird in vielen alten Schriften erwähnt, ihre Wirksamkeit und Anwendersicherheit ist zudem durch zahlreiche Studien belegt.

Die von Ihnen entwickelte Naturzahnbürste besteht also ausschließlich aus pflanzlichem Material?

Der Bürstenkopf besteht aus Miswakfasern. Sie eignen sich hervorragend zum Zähneputzen und die Anwendung ist sehr sanft. Der Griff besteht aus biobasiertem Kunststoff, für den Reste aus der Verarbeitung von fair gehandeltem Rohrzucker verwendet werden. Durch den austauschbaren Bürstenkopf ist die SWAK eine Zerowaste-Zahnbürste, die in Manufakturarbeit in Deutschland gefertigt wird. Dieser ökologische und soziale Aspekt war mir sehr wichtig, weil er in der Zahnmedizin häufig vernachlässigt wird, obwohl bereits Alternativen zur Verfügung stehen.

Sie haben seit mehr als zehn Jahren positive Erfahrungen in der Zahnprophylaxe mit Einbüschelbürsten, speziell mit der SWAK. Wird sie auch in anderen Zahnarztpraxen empfohlen?

Bisher werden diese Zahnbürsten leider nur selten von Zahnärzten erwähnt. Der Hauptgrund dafür ist, dass sie eine andere Putztechnik bedingen und diese muss den Patienten zuerst beigebracht werden. Im deutschen Gesundheitssystem werden für unsere Arbeit hauptsächlich Reparaturen und Zahnersatz finanziert. Die meisten Praxisteams haben deshalb keine Zeit, den Patienten die Anwendung zu erklären. Finanzieller Druck und alte Gewohnheiten hemmen die professionelle Verbreitung neuer Möglichkeiten für die Prophylaxe.

Welche Rückmeldungen bekommen Sie von Patienten nach der Umstellung auf die neue Putztechnik?

Die meisten sind begeistert und möchten nicht mehr gegen eine herkömmliche Nylonbürste tauschen. Die veränderte Putztechnik ist eine entschleunigende und entspannende Tätigkeit, die jeder nach Belieben in den Tagesablauf integrieren kann. Eine Einbüschelbürste mit Naturborsten kann außerdem ohne Wasser und Zahnpasta verwendet werden. Auf den kleinen Bürstenkopf wird stattdessen etwas Zahnöl gegeben, das reinigende und antibakterielle Eigenschaften hat. Zahnpflege funktioniert dadurch auch unterwegs oder neben der PC-Arbeit. Die natürlichen Materialen empfinden viele Kunden als zusätzliches Plus. Besonders freue ich mich, wenn Patienten rückmelden, wie sich die Beziehung zu den eigenen Zähnen verbessert und der Mundraum achtsamer wahrgenommen wird. Wenn Eltern berichten, wie sich das stressige Zähneputzen bei den Kindern zu einem friedlichen, gerne ausgeübten Ritual verwandelt, macht mich das als Zahnarzt natürlich sehr zufrieden. ■



Thilo Grauheding führte von 2000 bis 2015 eine eigene Praxis in Hunolstein im Hunsrück. Dabei stand eine feinere, effektive Prophylaxe im Vordergrund seiner Tätigkeit als Zahnarzt. Hier entwickelte er zusammen mit seinem Team die SWAK-Zahnbürste und gründete 2009 die nach wie vor unabhängige SWAK Experience UG.



Tina Jamila Köhler lebt in Zürich und hat ihre Passion für einen bewussten, ökologischen Lebensstil mit ihrem beruflichen Wirken verbunden.
Sie arbeitet als Fundraising-Expertin für die Klimaschutzorganisation Myblueplanet und schreibt als freie Journalistin über Projekte aus den Bereichen Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Gemeinschaft.

Veganes Möhrenlachs-Brötchen

Zutaten:
für mind. 10 Portionen

ca. 500 g	Möhren
2 EL	Tamari
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Leinöl
3 Tropfen	Liquid Smoke
2 gestr. EL	Dill
1	Noriblatt

Der fertige Möhrenlachs hält sich einige Tage im Kühlschrank. Somit lohnt es sich diese etwas größere Menge vorzubereiten!



Anleitung

Schäle die Möhren und nutze den Sparschäler anschließend weiter um feine Scheiben zu erzeugen. Dämpfe die Möhrenfilets in einem Dampfgarer oder alternativ in einem Sieb über kochendem Wasser für ca. 15-20 min, bis die Möhren weich sind, aber dennoch weiterhin eine gute Struktur haben. Für die Marinade mische Tamari, Zitronensaft, Leinöl, Liquid smoke und Dill und verrühre sie gut. Das Noriblatt zerkleinerst du, indem du es per Hand mehrfach faltest und anschließend mit einer Schere klein schneidest. So vermeidest du viele Krümel.
Gib die Möhrenfilets in eine Schüssel, füge die Marinade hinzu und massiere sie in die Möhren ein. Singe oder rezitiere dabei ein schönes Mantra.
Der Möhrenlachs sollte mindestens 24 Stunden marinieren, gern auch bis zu 3 Tage.
Er wird mit jedem Tag etwas intensiver.

Unser Tipp:
Genieße den Lachs klassisch auf Brot und Brötchen oder alternativ als Lachs-Pasta mit deinen Lieblingsnudeln, heller Soße, Rucola und Cherrytomaten gemischt.



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



Annapurna Team:
Yoga Vidya Allgäu

Vielfältige Koch-Seminare bei Yoga Vidya

Indisch Vegan Kochen
mit Dr. Nalini Sahay (Engl. mit deutscher Übersetzung)
Bad Meinberg, 18.–21.7.21
Lerne, wie du leckere indische Gerichte mit einfachen Gewürzen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zubereitest.
Ab 240 € pro Person für 3 Übernachtungen

Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung
mit Dr. Devendra Prasad Mishra und Julia Lang
Bad Meinberg, 24.–31.10.21
Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche!
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Ayurveda Koch Ausbildung
mit Kuldeep Kaur Wulsch
Bad Meinberg, 30.7.–6.8.21
Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Vegane Kochausbildung
mit Kai Treude
Bad Meinberg, 7.–12.11.21
Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost.
Ab 423 € pro Person für 5 Übernachtungen

Ayurvedisch Kochen
mit Manikaran Goel und Annedore Kurzweil-Goel
Bad Meinberg, 26.–28.11.21
Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepte. Natürlich kochen wir gemeinsam.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr.11 für www.yoga-vidya.de

Thema dieses Heftes ist „Energie und Tatkraft". Dazu kam mir spontan eine Übung in den Sinn, die in Ihrer Wirkung diese Eigenschaften stärkt: Der Held oder in Sanskrit *Vira Bhadrasana*. Diese Stellung stärkt deine Beine und die Gesäßmuskeln und gibt dir Mut und Selbstvertrauen voranzuschreiten.
Genau das Richtige in Zeiten wie diesen.
Let's do it!



Claudia Uckel ist freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin aus Berlin. Sie hat sich vor 12 Jahren für Yoga und für Bad Meinberg als Arbeits- und Lebenszentrum entschieden.
Auch die bezaubernden Mandala Karten im Yoga Vidya Shop und die Motive der Meistergalerie am Ananda Saal des Hauses Shanti stammen aus Claudias Hand.
mandalala.de

Mantra und Yantra Seminare

Themenwoche: Mandalas und Yantras mit Sharima Steffens
Bad Meinberg, 2.–7.5.21, 22.–27.8.21
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m.
Ab 39 € pro Tag pro Person

Mantra – Yantra – Mandala mit Swami Saradananda
(Engl. mit deutscher Übersetzung)
Bad Meinberg, 10.–15.10.21
Die machtvollen Techniken von Klang (Mantra), Haltung (Mudra), Form (Yantra, Mandala) harmonisieren dein System und bringen es in Einklang mit dem Makrokosmos. Sie schärfen deine spirituelle Weisheit, unterstützen deine Meditation und helfen zu innerem Frieden.
Ab 335 € pro Person für 5 Übernachtungen

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



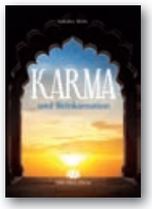
Geheimnis Hatha Yoga
Swami Sivananda Radha, direkte Schülerin von Swami Sivananda, versteht es, die Symbolik der Asanas (Yogastellungen) zu erklären. So erhält die Hatha Yoga Praxis noch mehr Tiefe. Mit zahlreichen farbigen Fotos und Illustrationen.
Klappenbroschur mit 240 Seiten
ISBN 978-3-943376-46-3,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



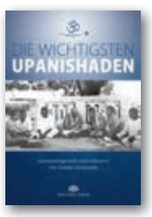
Yogisch Kochen für Genießer
Vegane Leckereien aus der Küche des Yoga Vidya Allgäu Ashrams. Rein – pflanzlich – yogisch! Ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen bzw. auch Desserts und Aufstriche – die wunderbaren Fotos inspirieren zum Nachkochen.
Klappenbroschur mit 96 Seiten
ISBN 978-3-943376-51-7,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



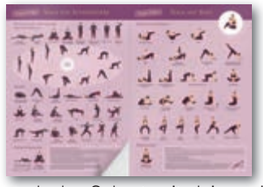
Prana-Yoga
Dr. Nalini Sahay hat über viele Jahre ein spezielles Übungsprogramm entwickelt, das dir ermöglicht, dein Prana (Lebensenergie) zu erhöhen und gezielt zu lenken. So kannst du Energien erwecken und Heilungskräfte aktivieren.
Klappenbroschur mit 224 Seiten
ISBN 978-3-943376-43-2, 12,90 €



Karma und Reinkarnation
Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wie sieht das Leben nach dem Tod aus? Was kann ich tun, wenn ich selbst sterbe oder jemand anderes stirbt? In dieser überarbeiteten Neuauflage erläutert Sukadev Bretz Hintergrundwissen und gibt praktische Tipps.
Softcover mit 176 Seiten
ISBN 978-3-943376-53-1, 9,90 €



Die wichtigsten Upanishaden
Swami Sivananda erläutert die wichtigsten Upanishaden: Ishavasya, Kena, Katha, Prasna, Mundaka, Mandukya, Taittiriya, Aitareya und Svetasvatara. Mit Originalversen in Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift, Worterklärungen und Erläuterungen.
Hardcover mit 560 Seiten
ISBN 978-3-943376-28-9, 24,90 €



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

Unsere Bestseller!



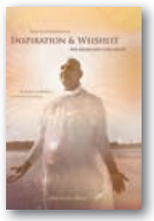
Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch
Der Yoga Vidya Stil in seiner Vielfalt gut erklärt mit über 650 farbigen Fotos.
Klappenbroschur mit 256 Seiten
ISBN 978-3-943376-16-6, Preis 19,90 €



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



Meditieren lernen in 10 Wochen
Illustriertes Buch inkl. MP3-CD mit angeleiteten Meditationen von Sukadev.
Klappenbroschur mit 224 Seiten
ISBN 978-3-943376-38-8, Preis 19,90 €



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

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

*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.



Spenden für Yoga Vidya

Von den Schließungen der Geschäfte und Unternehmen sind auch wir finanziell sehr getroffen.
Bitte unterstütze unseren Auftrag zur Mitgestaltung unserer Gesellschaft durch die Verbreitung von Yoga - für eine friedliche, gesunde und nachhaltige gesellschaftliche Entwicklung.

Die Einnahmen aus dem eingeschränkten Seminarbetrieb reichen bei Weitem nicht aus, um unsere laufenden Kosten zu decken. Als gemeinnütziger Verein können wir diese Kosten nur mit Hilfe von Spenden begleichen. Bitte hilf uns dabei.

Überweisung: Yoga Vidya e.V.
IBAN: DE14 4726 0121 2150 0784 01
BIC: DGPBDE3MXXX

Spenden sind von der Steuer absetzbar. Bei Spenden bis zu 200 € wird auch ein vereinfachter Spendennachweis in Verbindung mit ihrem Kontoauszug als Zuwendungsbestätigung vom Finanzamt akzeptiert.



Live Online Seminare & Ausbildungen

Unser vielfältiges Online-Angebot, macht es dir ab jetzt möglich, Yoga- und Meditationsstunden sowie Aus- und Weiterbildungen gemeinsam mit anderen direkt und bequem von Zuhause aus zu besuchen.
Die Seminare werden live übertragen, sodass du auch während des Kurses die Möglichkeit hast Fragen zu stellen. So kannst du dich trotz social distancing ideal an die Hand genommen fühlen.

Unser Online Programm findest du unter yoga-vidya.de/seminare/ort/live-online

BERUFSVERBAND
DER YOGA VIDYA LEHRER/INNEN

WIR SIND FÜR EUCH DA!

Vergabe des Yoga Vidya Preises für nachhaltige und innovative (Yoga-) Projekte

Sammlung von wichtigen wissenschaftlichen Informationen über Yoga und Meditation.
(Ein Informationsflyer liegt für dich bereit!)

Beratung und Zertifizierung von deinen Präventionskursen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention

Vergünstigte Haftpflicht Versicherungen für selbstständige Yogalehrer/innen

Fragen rund um das Thema Selbstständigkeit - wichtige Informationen und viele Musterverträge liegen für dich bereit

Mitgliedschaft in verschiedenen Zweigverbänden möglich!



BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.
Niddastrasse 76 • 60329 Frankfurt/Main • info@byv.de • byv.de • yoga-vidya.de
Mitgliederbetreuung: Yogaweg 7 • 32805 Bad Meinberg • berufsverband@yoga-vidya.de