Nr.: 46
I / 2023

yoga-vidya.de

YOGA Vidya Journal

Heilsames für Mensch und Erde



INTERVIEW
CD Kirtan Familiy

MUTTER NATUR...
unsere Retterin

ENERGIEFELDER
Plätze – Orte – Häuser

SHANTI & SHALOM
Auf dem Weg zum inneren Frieden

Heilung,
die von mir ausgeht

Yoga Kongress

17. – 19.11.2023

Yoga als Therapie und nachhaltiger Lebensstil

yoga-vidya.de/yoga-kongress

Yoga Vidya

Einleitung

**Liebe Leserin, lieber Leser,
willkommen in unserer Ausgabe:
„Heilsames für Mensch und Erde“!**

Ein bedeutungsvolles Thema! Denn ein großer Wunsch steckt dahinter, der uns alle miteinander verbindet: Wir wünschen uns Heilung! Für uns selbst – die Menschen, die wir lieben – die Erde, auf der wir leben.

Heilsam für Mensch und Erde zu leben, ist unser gemeinsames Ziel! Doch welche Wege können wir gehen, um es zu erreichen?

Sukadev beschreibt uns über die heilsame Kraft der Geschichten einen Weg zu innerem Glück. Swami Nirgunananda eröffnet ihn uns über die Energie der Lichtmeditation und Mantren.

Und Dr. Devendra erklärt uns, dass im Ayurveda die Störung der heilsamen Kraft in den Ungerechtigkeiten dieser Welt liegt. Und wir über die gerechten Werte, die wir uns selbst und anderen gegenüber jeden Tag aufbringen, unseren Beitrag dazu leisten, die Erde zu heilen. Natürlich erfährst du auch, was es Neues in unseren Centern gibt- die mit ihren Seminaren und Retreats jeden Tag so viel Heilsames in unsere Welt bringen! Und auch die Welt der Bücher aus unserem Verlag hält viele, spannende Neuigkeiten für dich bereit.

Lass dich ein auf die Einblicke und Möglichkeiten dieser Ausgabe!
Eine Reise durch die Kraft der Musik und Mantren- der tiefen Erkenntnisse der Naturspiritualität und des Schamanismus- der Energie des Essens und des Wassers.

Eine Reise mit vielen Wegen!
Alle vereint in dem Wunsch nach Heilsamen - für Mensch und Erde.

Viel Spaß beim Lesen
Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 4
Lichtmeditation mit Pranalenkung 7
Die wahre Natur des Selbst 10
Dunst 14
Mutter Natur-unsere Retterin 15
Human Design 16
Yoga und Psychologie im Dialog 18
Der göttlichen Führung vertrauen 22
Energiefelder: Plätze – Orte – Häuser 24
Konzept der Heilung für Mensch und Erde mit Ayurveda 27
Kraft der Gedanken- Heilsame Visualisierung 30
Von Nataraja zu Natarajasana 32
Om Tryambakam 36
Hatha-Yogapraxis zum Thema
„Heilsames für Mensch und Erde“ 38
Social Media Alltag für Yogis 40
Heilung, die von mir ausgeht 43
Berufsverband: Preisverleihung 46
Musik und Klang als Schlüssel zur Heilung 50
Kirtan mal anders –Herzöffnung pur 52
CD Kirtan Familiy 54
Shanti u. Shalom: Auf dem Weg zum inneren Frieden 56
Interview Martin und Dana 58
Hexagonales-kristallines Wasser 60
Mantra mit Noten und Akkorde 63
Wie im Kleinen so im Großen oder: Das Analogieprinzip 64
Heilung unseres Planeten Erde, Regeneration
des Mensch(lich)en 66
Das Schamanische Maya Rad 68
Über Maultrommeln 72
Rezept: Apple Crumble 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, Lina Olabi, 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

Vasudhaiva Kutumbakam

Eine Welt, eine Familie, eine Zukunft - so lautet das Motto der "C20-Veranstaltungen" 2023, zu denen auch Yoga Vidya beiträgt. Indien hat dieses Jahr den Vorsitz der G20, einem Forum von 20 Nationen, inne. Unter anderem sollen dabei auch Yoga, Ayurveda und Naturheilkunde in den Blickpunkt der Weltgemeinschaft gerückt werden.

Yoga Vidya wird im Bad Meinberg Ashram zusammen mit United Consciousness, European Yoga Federation, C20, ICCR und Gita Vidya vom 18-23.6. den "World Yoga Summit" veranstalten. Höhepunkt wird der International Day of Yoga am 21.6. sein. Yoga Meister:innen aus der ganzen Welt werden sich treffen, ihr Wissen und Inspiration weitergeben, im Sinne von "Vasudhaiva Kutumbakam": Wir sind eine Welt. Alle Wesen sind eine große Familie. Nur gemeinsam werden wir eine Zukunft haben. Yoga heißt Verbindung, Einheit, Harmonie. Wir wollen uns besonders verbinden miteinander, auch im Sinne von "Unity in Diversity" - Einheit in Verschiedenheit.

Auch du kannst dabei sein bei diesem World Yoga Summit, an Yogastunden, Vorträgen, Workshop, Konzerten teilnehmen - und Verbundenheit feiern. Aus dem Gefühl der Verbundenheit kommen Liebe, Inspiration - und spirituelle Kraft.

Dieser World Yoga Summit ist auch ein Resultat meiner Aktivitäten während der Pandemie: In zahllosen Zoom Meetings wurde ich Mitglied, oft Vorstandsmitglied in vielen internationalen Yoga und anderen spirituellen Verbänden. Viele treffen sich dieses Jahr physisch zum ersten Mal zusammen - bei Yoga Vidya Bad Meinberg.

Om Shanti,
herzlichst, Sukadev

Neues aus den Ashrams

BAD MEINBERG

WIR WACHSEN WEITER

Unser Ashram wurde mit einem zusätzlichen Haus erweitert, das Raum für bis zu 10 Sevakas und Mithelfer schafft.

NEUE MEDITATIONSANGEBOTE

Unser neues Center of Excellence Meditation ermöglicht viele, neue Meditationsangebote. Sie werden von Gästen gerne genutzt, und sind oft der Start für gemeinsame Aktivitäten.



NACHHALTIG UND VEGAN

Unser Buffet ist jetzt vegan! Aber natürlich genauso lecker und abwechslungsreich, wie wir es kennen und mögen. Außerdem haben wir erste Schritte für mehr Nachhaltigkeit eingeleitet! Um weitere Fördermittel zu erhalten, unterstützen uns zertifizierte Energieberater. Aktuell prüfen wir die Anschaffung zusätzlicher, moderner Solarpaneele und unseren Co^2-Fußabdruck, um weiter Schritte in Richtung grüne Zukunft zu gehen.

.



WESTERWALD

NEUE ASHRAMLEITERIN

Divya hat sich nach 7 Jahren Ashramleitung dazu entschieden, neue Wege einzuschlagen und im Dezember ihre Ashramleitung abgegeben! Ihre Nachfolgerin ist Dana Oerding, die seit 2015 mit Yoga Vidya verbunden ist und seit Oktober 2018 bei Yoga Vidya (anfangs in Bad Meinberg) lebt. Ihre spirituelle Einweihung fand am 11. Januar 2023 von Sukadev im Westerwald statt.



RITUALE

Nachdem wir im Mai 2022 unseren Homaraum mit einer 108 Stunden Yajna eingeweiht haben, finden hier seit einem halben Jahr regelmäßig Homas statt. Dieses Jahr gibt es bei Yoga Vidya Westerwald sogar zweimal 108 Stunden Yajnas. Wir freuen uns auf viele Menschen, die sich daran beteiligen und mit uns das spirituelle Feuer entfachen!

ZURÜCK IN DEN SHIVA RAUM

Wir ziehen mit unseren größeren Seminaren und Aus,-und Weiterbildungen wieder zurück in den Shiva Raum! Nachdem wir für drei Jahre ein großes Zelt angemietet hatten, um die Corona Zeit gut zu überbrücken, verabschieden wir uns jetzt davon und nehmen das zum Anlass, unseren Shiva Raum neu zu gestalten.



NORDSEE



"Die Gruppe MUDITA- die auch bei uns ihre Musik auf besondere Weise in die Welt trägt.
In der Mitte: Shivakami, unsere Ashramleiterin seit Dezember 2022.
Rechts: Unsere Sevaka Jyoti, die Mitte April unseren Ashram verlassen hat."



"Unser Wattenmeer bei Ebbe lädt zu heilsamen Spaziergängen ein! Es ist gleich um die Ecke von unserem Ashram- am Naturstrand Schillig.

Om



ALLGÄU

WIR SIND GEWACHSEN

Im letzten Quartal des Jahres 2022 haben wir unseren neuen Parkplatz und einen großen Teil der Außenanlagen unseres Neubaus fertiggestellt!

Im Frühjahr 2023 werden wir den Neubau offiziell eröffnen und im Herbst unser 10jähriges Bestehen feiern!



Wir freuen uns, dass nun wieder so viele TeilnehmerInnen unser Yoga-Angebot nutzen können und sind dankbar und begeistert von der anhaltenden Nachfrage!

OM SHANTI
AUS DEM ALLGÄU-ASHRAM

Shanti



Gayatri-Lichtmeditation

Eine Heil- und Segensmeditation fü

MENSCH UND ERDE

von Swami Nirgunananda

Das Gayatri-Mantra ist ein sehr machtvolles Mantra, um uns des göttlichen Lichtes in allem, auf allen Ebenen des Seins, bewusst zu werden. Indem wir uns in der Meditation auf dieses Licht als Symbol göttlicher Präsenz einstimmen und es in uns stärken und spürbar machen, kann Heilung auf ganzheitliche Weise geschehen.

Om bhur bhuvah svah
Tat savitur varenyam
Bhargo devasya dhimahi
Dhiyo yo na prachodayat

Sinngemäße Bedeutung:
„Du dieses Licht, welches alle Ebenen der Existenz geschaffen hat und durchdringt Bhur, die physische Ebene; Bhuvah, die astrale, subtile Ebene; Svah, die kausale Ebene -, dich verehren wir. Erleuchte auch mich, gib mir Weisheit und Verstehen."

Diese Gayatri-Lichtmeditation kannst du auf verschiedene Weisen üben:

- die ganze Meditation in mehreren Schritten, jeweils mit etwas Pause zwischen jedem Schritt und zum Schluss in die Stille münden lassen
- aufteilen in mehrere Meditationen: Zum Beispiel in einer Meditationssitzung nur das Licht auf der bhur-Ebene aktivieren, in einer anderen Meditationssitzung die bhuvah-Ebene usw.
- oder auch aufteilen in das Mikrokosmische, also in dir alle 3 Ebenen, in einer anderen Meditation das Makrokosmische, also alle 3 Ebenen im Universum, ansprechen
- als eigenständige Meditationstechnik oder kombinieren mit deiner Haupt-Meditationstechnik, z.B. zu Beginn oder am Ende deiner Meditation.

►

Meditationsanleitung

1) Einstimmung

Überprüfe nochmals deine Sitzhaltung, sodass du gut, fest, aufrecht und bequem sitzt.

Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Stelle dir vor, du öffnest dich für Lichtkraft von oben und lässt sie in dich hineinströmen.

Mit jeder Ausatmung lässt du das Licht ausstrahlen, in dein ganzes System und darüber hinaus.

2) Bhur – die Erdebene, die physische, grobstoffliche Ebene

Om bhur bhuvah svah

Im ersten Schritt dieser Meditation stelle dir vor, du entzündest ein Licht in deinem Herzen für die Bhur-Ebene, die physisch-materielle Ebene.

Das kannst du einfach mit deiner Vorstellung und deiner Bewusstheit machen, oder dir auch ein Licht, vielleicht eine sanfte, warme Kerzenflamme, vorstellen.

Zunächst auf persönlicher Ebene:
Lasse dieses göttliche Licht dich für Heilung und Wohlergehen auf der physischen Ebene ganz erfüllen und durchdringen. Dein ganzer Körper ist von innen heraus erfüllt davon.

Du kannst die Heilkraft auch zu Körperteilen oder Bereichen schicken, die Heilung auf körperlicher Ebene brauchen. Das Licht verbrennt, sublimiert, transformiert, was vielleicht störend ist.

Fühle Harmonie, Licht, Heil-Sein im ganzen Körper, in allen Zellen, allen Organe mindestens für diesen Moment der Meditation.

Wenn du möchtest, kannst du dabei auch weiter geistig das Gayatri-Mantra wiederholen.

Auf makrokosmischer Ebene:
Dehne deine Bewusstheit aus und stelle dir vor und fühle, wie dieses göttliche Licht die ganze Erde erfüllt und durchdringt.

Alle physischen Organismen sind in Harmonie, Licht, ganzheitliches Heil-Sein getaucht.

Heil-Sein für Mutter Erde und all ihre Wesen auf einer tiefen, ganzheitlichen Ebene.

Lasse das Licht sich noch weiter ausdehnen, in das ganze physische Universum mit seinen unzähligen Sternen im unendlichen Raum.

3) Bhuvah – die Astralebene, die Ebene der Gedanken und Gefühle

Om bhur bhuvah svah

Auf persönlicher Ebene
Lasse dieses göttliche Licht dich vom Herzen her jetzt auf der astralen Ebene ganz erfüllen und durchdringen: Das Licht erfüllt all deine Emotionen, deine Psyche, deinen Geist, dein Denken. Es harmonisiert und beruhigt.

Vielleicht fühlst du alte Verletzungen, die da sind oder anderes, was emotional-physische Heilung braucht. Vielleicht sind Wünsche da, die du entweder auflösen, loslassen kannst in diesem sanften schönen Licht, oder spüren, wie sie mit diesem Licht erfüllt werden.

Fühle die Harmonie, das Licht in deiner ganzen Psyche und deinem Geist, mindestens für den Moment der Meditation.

Auf makrokosmischer Ebene
Dehne deine Bewusstheit aus. Lasse dieses göttliche Licht in die ganze geistige Atmosphäre, die geistige Gedanken- und Gefühlswelt fließen und sie mit einer heilsamen, positiven Schwingung erfüllen für Heilung der kosmischen Gedanken- und Gefühlswolken im Äther.

Möge das göttliche Licht den Schleier der Verdunkelung stärker durchdringen.

4) Svah – die Kausalebene, die Ebene der unterbewussten Prägungen und Samen, aus denen alles auf der feinstofflichen und grobstofflichen Ebene sich manifestiert

Om bhur bhuvah svah

Auf persönlicher Ebene
Lasse dieses göttliche Licht dich auf der kausalen Ebene ganz erfüllen und durchdringen:

Deine Wurzeln, alles, was im Unterbewusstsein da ist, was du an Prägungen, Vorstellungen, Erfahrungen, Sehnsüchten mitbringst aus diesem Leben und von der Yoga-Philosophie her sogar aus früheren Leben und auch das, was als Potenzial latent in dir vorhanden ist und sich entfalten will.

Lasse dieses göttliche, heilige Licht diese verborgenen Schichten deines Seins ganz durchdringen und erfüllen und heilen und das Potenzial zum Leuchten und Strahlen bringen. Spüre oder fühle, wie du als ganzes Körper-Geist-Seele-System davon erfüllt und durchdrungen bist, oder bitte darum, dass dies geschieht. So kann ganzheitliche Heilung an der Wurzel geschehen.

Auf makrokosmischer Ebene
Dehne deine Bewusstheit weiter aus.

Lasse dieses göttliche Licht die ganze kosmische Kausalebene erfüllen, alles, was potentiell im Universum angelegt ist. Die kosmische Ordnung, die Archetypen, aus denen sich alles manifestiert, die göttlichen noch unmanifesten Gesetze, Naturgesetze.

Und spüre, wie dieses göttliche Licht des Gayatri-Mantras dort, im Ursprung, am stärksten leuchtet und wie dort eine grundsätzliche Harmonie, ein ursprünglicher Frieden und eine ursprüngliche göttliche Ordnung herrscht.

5) Ausdehnung und Stille

Gehe jetzt sogar über die Kausalebene hinaus – reines Sein an sich.

Löse alles Relative in diesem reinen, strahlenden Licht des Göttlichen auf.

Bleibe dort in der Stille.

Fühle, dass auf dieser transzendentalen Ebene im Grunde alles gut und heil und eins ist wie es ist.

Fühle dich behütet, beschützt, aufgehoben in diesem reinen göttlichen liebevollen friedvollen Sein. ■





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 tiefgehen. In Seminaren, Aus- und Weiterbildungen vermittelt sie ganzheitliche Spiritualität und ihr Wissen lebendig, klar und alltagsbezogen.

Lasse dich von Swami Nirgunananda in ihren Retreats inspirieren

Shivalaya Meditationsretreat mit Swami Nirgunananda und Rukmini
Bad Meinberg, 23.–28.7.23, 1.–6.10.23
Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Shivalaya Stille Retreat mit Swami Nirgunananda und Rukmini
Bad Meinberg, 17.–22–12.23
Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu persönlichen Beratungsgesprächen.
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Die wahre Natur des Selbst

Auszug aus gesammelten Texten und nacherzählten Geschichten

von Sukadev Bretz

Der Atman ist die Ebene, wo nichts da ist, wo ich nichts ausdrücken muss, sondern es ist einfach. Das Selbst, obgleich es keine Eigenschaften hat, kann dennoch beschrieben werden mit drei Eigenschaften.



Es heißt, das Selbst ist sat chit ananda

Sat heißt reines Sein, absolutes Sein. Und absolut bedeutet ohne Grenzen. Es gibt weder physische, also räumliche, noch zeitliche Grenzen.

Jnana Yoga behauptet also, unser wahres Selbst ist absolut - nicht Zeit, Raum und Kausalität unterworfen. In unserem wahren Selbst gab es uns immer schon, gibt es uns immer und wird es uns immer geben, und zwar nicht nur hier, sondern überall.

Wenn ich zum Beispiel von einem Ort zu einem anderen gehe, bringe ich nur den Körper von hier nach dort. Mein wahres Ich, mein Selbst, ist schon da.
Oder ein anderes Beispiel: Ich habe ein leeres Gefäß und stelle



es jetzt zwei Meter weiter. Bewege ich dann den Raum von hier nach dort? Luft ja, aber Raum? Nein. Und obgleich es so scheint, als ob ich den Raum von hier nach dort bewege, ist es nur eine Täuschung. Und wie unterscheidet sich der Raum in einem Zimmer von dem Raum draußen? Es scheint, als trenne die Mauer den Raum, aber in Wirklichkeit ist die Essenz des Raums drinnen und draußen dieselbe. Der Raum bleibt gleich.

Wir sind also reines Sein; wir sind, wir waren, wir werden sein, wir sind überall. Und daher kann es auch nur ein Sein geben, es kann nicht mehrere Seine geben, die auch überall sind. Ebenso ist es mit dem Bewusstsein. Das Bewusstsein als solches – ohne konkrete Inhalte – ist dasselbe. Es kann nicht mehrere Bewusstseine geben. Letztlich heißt das, dass mein Selbst und das Selbst von Herrn Y und Frau X identisch ist. Und nicht nur von uns dreien, sondern von allen Menschen. Und nicht nur von allen Menschen, sondern von allen Wesen, von allem, was ist.

Chit wird meist übersetzt als Wissen, gemeint ist absolutes Wissen oder eigentlich Bewusstsein, reine Bewusstheit. Das Sein ist also nicht einfach nur da, sondern es ist Wissen und Bewusstheit. Die Antwort auf alle wichtigen Fragen ist in uns und drückt sich über die *anandamaya kosha* als intuitive Erkenntnis aus. Die Schwierigkeit ist nur, wir wissen nicht, dass wir es wissen. Wir müssen erst Zugang bekommen zu diesem inneren Wissen.

Und schließlich ist die Natur des Selbst **ananda**, Glückseligkeit. Nicht: Wir sind glücklich. Nicht: Wir erfahren Glück. Sondern: Wir sind Glück. Wir sind Glück und Wonne. Auch wenn wir uns gerade nicht danach fühlen, egal, wie die Situation ist, was auch immer geschieht, unser Wesenskern ist ananda.

„Anandoham anandoham anandambram anandam - Ich bin Wonne, ich bin Wonne, ich die Wonne von Brahman, dem Absoluten, das bin ich." Und es heißt, wir sind reine Wonne, reine Freude. Irrtümlicherweise identifizieren wir uns mit etwas Anderem und glauben, das Glück kommt von außen, von einem äußeren Gegenstand oder einem anderen Menschen. Alle Freude, alles Glück kommt letztlich aus unserem eigenen Selbst.

Dazu gibt es einige sehr schöne Geschichten, die das etwas klarer machen.



Geschichten von Nasrudin

Es war einmal ein persischer Sufimeister namens Nasrudin – er lebte eigentlich bei Bagdad im heutigen Irak, aber damals gehörte das alles zu Persien. Er hat dadurch gelehrt, dass er sich unorthodox, anders, als man es erwartet, verhielt. So versuchte er, die Menschen wachzurütteln, zum Denken anzuregen. Die Geschichten und Witze, die im Iran und in der Türkei teilweise noch heute über ihn erzählt werden, klingen ein bisschen wie Eulenspiegel-Geschichten. Den meisten Menschen ist nicht bewusst, wie viel da eigentlich drinsteckt.

Eines Tages wurde Nasrudin gesehen, wie er draußen auf der Straße etwas suchte. Ein Nachbar kam und fragte ihn: „Meister, was suchst du?“ Nasrudin antwortete: Ich suche den Schlüssel zu meinem Haus. Sie suchten nun gemeinsam eine ganze Weile in der glühenden Sonne die Straße ab, ohne den Schlüssel zu finden. Schließlich sagte der Nachbar: „Meister, versuch' dich doch einmal, daran zu erinnern, wo du den Schlüssel verloren hast.“ Nasrudin: „Drinnen im Haus.“ „Aber warum suchst du denn jetzt hier draußen?“ „Ja, mein Lieber, erstens ist das Schloss zugefallen und ich komme nicht hinein. Und zweitens ist es hier draußen viel heller und leichter, etwas zu suchen.“

Der Schlüssel symbolisiert den Schlüssel zu unserem Glück, den wir in uns verloren haben. Aber es ist schwer, nach innen zu gehen, denn es ist verschlossen. Wodurch ist es verschlossen? Die Knie tun weh, die Brust tut weh, es ist schwierig, den Geist nach innen zu richten, und wenn es uns einmal gelingt, den Geist nach innen zu richten, dann ist es dort entweder sehr dunkel oder Tausende von Gedanken sind da. Dennoch, den Schlüssel zum Glück finden wir tatsächlich nur innen.

Und wenn wir analysieren, wie es ist und woher es kommt, wenn wir uns einmal wirklich glücklich fühlen, dann scheint es zwar so zu sein, als sei es durch ein äußeres Ereignis verursacht. Aber in Wirklichkeit hat der äußere Anlass - vielleicht die Erfüllung eines großen, langgehegten Wunsches -, nur bewirkt, dass der Geist in diesem Moment ganz ruhig und konzentriert ist, keine weiteren Wünsche und Ablenkungen mehr da sind. Und dann kann das innere Glück zum Vorschein kommen, durchscheinen.



Ein paar Monate später sah man Nasrudin auf der Straße eine furchtbare Grimasse ziehen. Jemand fragte ihn: „Meister, was ist mit dir los?“ „Ach, ich habe solche Schmerzen an den Füßen.“ „Warum denn?“ „Weil meine Sandalen so eng sind.“ „Ja, warum trägst du denn so enge Sandalen?“ Da lachte Nasrudin verschmitzt und sagte: „Abends, wenn ich zu Hause bin und die Sandalen ablege, dann ist das ein so wunderbares Gefühl. Und dafür rentiert es sich, den ganzen Tag Schmerzen zu haben.“

Das klingt vielleicht verrückt. Aber wofür stehen die Sandalen? Ein zu enger Schuh symbolisiert neue Wünsche, die wir haben. Wir bilden uns ein, unser Glück hänge davon ab, dass wir dieses oder jenes haben oder mit einem bestimmten Menschen zusammen sind, oder dass etwas ganz Bestimmtes geschieht. Somit sind wir abgeschnürt, geistig nicht mehr frei, und eine ganze Reaktionskette läuft ab. Wenn der Wunsch erfüllt ist, befreit uns das zunächst mal von dem engen Schuh. Vorerst sind wir dann erst einmal glücklich, und es kann kurzfristig oder auch eine ganze Weile lang schön sein. Aber ist es ein dauerhaftes Glück? – Es dauert nicht lange, bis wir neue, zu kleine Schuhe anziehen.

Auf einer anderen Ebene steht die Geschichte natürlich auch dafür, dass wir uns oft das Leben selbst sehr kompliziert machen. Wir haben so viele innere Zwänge, Vorstellungen, was wie sein müsste, wie wir selbst sein müssten, wie andere sein müssten, wie die Gesellschaft und die Welt beschaffen sein müsste .... wenn wir diesen zu engen Schuh ablegen können, ist das tatsächlich eine große Erleichterung und Befreiung.



Die Geschichte vom Ring

Es war einmal ein Ehepaar, das schon längere Zeit verheiratet war. Beide waren berufstätig - wir machen daraus ein modernes Ehepaar -, beide haben sich auch um die Kindererziehung gekümmert, beide haben sich die Hausarbeit geteilt, haben auch ab und zu einmal gekocht – das ist fast schon zu ideal, um wahr zu sein. Eines Tages bekam der Mann bei der Arbeit eine freudige Nachricht: Er war der beste Verkäufer im letzten Jahr gewesen und hatte eine hohe Geldprämie bekommen. Er überlegte, was er mit dem Geld machen sollte. Irgendwie hatte er das Gefühl, seiner Frau ginge es zurzeit gerade nicht so gut und außerdem war sie gerade an dem Tag an der Reihe, zu kochen. Deshalb wollte er ihr gern eine Freude machen. Er erinnerte sich, dass beim Schaufensterbummel seine Frau öfter bei einem Juweliergeschäft stehen geblieben war und einen Ring angeschaut hatte. Sie hatte ihn sogar schon mal anprobiert. Aber sie waren nicht so reich und hatten für die Kinder gesorgt und für alles Mögliche gespart, deshalb hatte sie nie wirklich den Wunsch nach dem Ring geäußert. Aber der Mann wusste, sie mochte diesen Ring über alles. Also dachte er: „Jetzt kaufe ich diesen Diamantring, um sie richtig glücklich zu machen.“

Als er nach Hause kam, war die Frau schon da. Sie hatte einen anstrengenden Tag gehabt, Ärger mit dem Chef ,und jemand hatte eine Delle in ihr geparktes Auto gefahren, eines der Kinder brauchte Hilfe bei einer wichtigen Schularbeit, und das Essen war angebrannt. Ihre Stimmung kann man sich also vorstellen. Der Mann kam freudestrahlend nach Hause, überreichte ihr das Päckchen und sagte: „Sei glücklich, Liebling.“ Die Frau öffnete es und sah den Diamantring. Sie schaute ihn fragend an. Er sagte: „Ja, ich habe eine Prämie bekommen, und die soll nur für dich sein.“

Nehmen wir an, die Frau hat sich diesen Ring wirklich sehr gewünscht, sie hat davon geträumt und sich nichts mehr ersehnt als diesen Ring. Ist sie jetzt, gerade in diesem Moment glücklich? – Ja. In dem Moment, wo ein großer Herzenswunsch in Erfüllung gegangen ist, ist sie glücklich. Und warum ist sie in dem Moment glücklich? Denkt sie in dem Moment an den Chef, an das Auto, an die Schularbeit des Sohnes oder der Tochter oder die verbrannte Suppe? – Nein. In dem Moment denkt sie eigentlich an fast nichts. Ihr Geist ist ruhig und konzentriert auf den Ring. Natürlich spielt auch eine Rolle, dass sie aus dieser Geste sieht, dass ihr Mann sie liebt.

Auf jeden Fall ist der Geist ruhig und nicht von anderen Wünschen oder Gedanken abgelenkt. Und wenn der Geist sehr ruhig ist, dann strahlt die Freude des Selbst durch. Es ist nicht wirklich der Diamantring, und es ist auch nicht die Beziehung zum Mann, die das Glück auslöst. Wenn es so wäre, bräuchte sie in Zukunft nur noch ständig den Ring zu tragen und wäre immer glücklich. Oder sie bräuchte nur die ganze Zeit mit dem Mann Händchen zu halten, um immer glücklich zu sein. Wir wissen alle, dass dem nicht so ist. Zärtlichkeit und Liebe ist natürlich dem Glücklichsein zuträglich, aber es ist nicht etwas, was einen dauerhaft glücklich macht. Nur in dem Maße, wie sie unseren Geist ruhig und damit durchlässig machen für das Glück des Selbst, können äußere Handlungen und Dinge uns Glück schenken.

Wenn wir dieses Spiel durchschauen, gibt uns das eine unglaubliche Freiheit. Wir sind dann immer noch nicht so weit, dass wir gleich auf Anhieb das innere Glück spüren können. Leider kann man das nicht willkürlich erzeugen: Augen zu, Gedanken still, Glückseligkeit. Aber wir erkennen wenigstens: Was ich für mein Glück brauche, ist nur eine Methode, eine Weise, meinen Geist zu konzentrieren und entspannt konzentriert zu halten. Dann kann das Glück des Selbst zum Vorschein kommen.

Und das kann sich schrittweise in der Meditation, bei regelmäßiger Praxis, entfalten, auch wenn ich das Glück nicht gleich beim ersten Mal, und auch nicht jedes Mal auf Knopfdruck erfahre. Mein Glück hängt nicht davon ab, dass ich dieses oder jenes Haus besitze. Mein Glück hängt nicht davon ab, dass ich diesen oder jenen Beruf ergreife. Mein Glück hängt auch nicht von etwas anderem ab.

Was nicht heißt, dass es nicht hilfreich sein kann, sich Ziele zu setzen. Ziele setzen hilft, den Geist zu konzentrieren. Aber wir wissen: Mein Glück hängt nicht von irgendetwas ab, sondern ich selbst bin Glück. Und ich kann das Glück dann erfahren, wenn ich irgendwie meinen Geist dazu bringe, konzentriert zu sein. Wenn mein Herz bei einer Sache oder bei einem Menschen dabei ist, dann kann das Glück aus mir selbst heraus strahlen. ■



DUNST

DAS eingeborene Wesen des Lebens ist frei, wie Wasser, das den geschlossenen Kreis der Natur bereist.

SO wie die Wogen der Meere sich wandeln zu Brandung und Gischt.

WIE Tau, der auf den Wiesen und Feldern liegt.

WIE Nebel, der zwischen den Wäldern steht und Dunst, der sich über die Auen erhebt.

WIE Bänder aus Regen, die sich langsam hinweg über Schluchten und Täler bewegen.

WIE eine Wolke, die leise hoch oben am Himmel zieht.

WIE Schnee, der sich in vollkommener Weiße auf den Höhepunkt des Berges und in die Tiefe der tiefsten Ebene legt.

SO bin ich das ewiglich Eine inmitten des sich immerfort Wandelnden – Zeugnis und Zeuge des Laufs aller Dinge.

Hier und dort, wo alles kommt, um wieder zu gehen, nur um wiederzukommen, erfährt eben jene Vielheit seine Einheit durch das allem zu Grunde liegende Sein.

DIE Wiedergeburt ist nicht mehr als ein Trost für den Tod – doch dahinter erstrahlt die Unsterblichkeit.

Dem Strebenden dämmert es:
»Ich bin nicht dieser Körper.«

Der Weise versteht:
»Was ich bin, ist frei.«

Das Erleuchtende, Erleuchtete weiß:
»Alles ist Eins.«

von Dirk Gießelmann



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

Erlebe Dirk persönlich in seinen Seminaren

Mein Dharma – meine Lebensaufgabe
Bad Meinberg, 10.–12.11.23
Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der eigenen persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du wirst die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennen lernen. Durch praktische Übungen wirst du deiner inneren Lebensvision näherkommen und Klarheit gewinnen, gerade auch dann, wenn aktuell wichtige Entscheidungen anstehen.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yoga und Meditation Einführung
Bad Meinberg, 17.–19.12.23
Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. In diesen Tagen erhältst du eine Einführung in die zahlreichen Aspekte des Yoga und der Meditation. Erfahre Yoga und Meditation durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr.
Ab 114 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mutter Natur-Unsere Retterin

Was ist Naturheilung?

Aus dem Buch „Praxis der Naturheilung“ von Swami Sivananda Kapitel 2,



übersetzt von Ruth Gassmann

Die Vorbeugung vor Krankheiten, und die Gesunderhaltung des Körpers sind die Hauptziele der Naturheilkunde. Die Natur wehrt sich vehement gegen die Einnahme von Medikamenten, um die Symptome einer Krankheit zu lindern, ohne die Ursache zu beseitigen.

Die Naturheilkunde ist eine Philosophie, eine Sichtweise, aus der heraus man das Leben, Gesundheit und Krankheit betrachten kann. Sie sucht nach einfachen Methoden, mit der eine Krankheit überwunden werden kann wie Fasten, Diät, Bewegung, vernünftiger Gebrauch von kaltem und warmem Wasser, Sonne, Luft...

Die Natur ist nicht blind und auch nicht träge, sondern das intelligente Prinzip von Tattwa, voller Sattwa. Sie ist die Kraft oder Shakti Gottes. Deshalb ist sie allmächtig und allgegenwärtig. Shakta (der Besitzer der Kraft) und Shakti (Kraft) sind unzertrennlich.



Jede einzelne Zelle besitzt große Intelligenz. Die Zellen der Magendrüsen sind so intelligent, dass sie aus Blut und Magendrüsen auserlesene Materialien wählen können, um Verdauungssaft herzustellen. Die Zellen der Brustdrüsen sind so intelligent, dass sie Materialien wählen, mit denen sie Milch erzeugen können. Die Zellen der Hoden sind so intelligent, dass sie Samen, Lebenssaft, produzieren können.

Die Zellen sind so intelligent, dass sie sich auf eine bestimmte Art aufstellen können, um ihre Feinde- Keime und Bakterien- zu bekämpfen. Sie kreisen ihre Feinde ein und üben strategische Manöver aus wie Soldaten im Krieg. Sie zertrümmern die Keime durch Phagocytosis, eine Art Bewegung mit ihrem Schwanzende oder verschlingen sie. So gehen sie als Sieger aus diesem inneren Krieg hervor.

Die Naturheilkunde lehrt den Menschen wie er seinen Körper vor Krankheit schützen, und wie er sich von Krankheit befreien kann. Sie lehrt die Grundlagen von Körperaufbau, Kraft, rechtem Leben, richtiger Ernährung und wie man einen hohen Grad von Gesundheit, Vitalität, Kraft, Leistungsfähigkeit und ein langes Leben erhalten kann.

Swami Sivananda Saraswati (1887-1963) war einer der großen Yoga Meister des 20. Jahrhunderts. Angezogen von der Macht seiner Persönlichkeit und seiner liebevollen Ausstrahlung kamen viele Schüler zu ihm. Er wirkt als inspirierende Kraft hinter unseren Zentren. Er schrieb viele Bücher. Einige seiner Schüler gehören zu den Wegbereitern des Yoga im Westen.

HUMAN DESIGN

Human Design ist 1987 durch einen Mann, der sich Ra Uru Hu nannte, gechannelt worden und vereint mit seiner Symbiose aus Weisheitslehren wie dem I Ching der Chakralehre und der Kabbala, alte Weisheitslehren zu einem Selbsterkenntnissystem für die neue Zeit.

Human Design, das mag der ein oder andere vielleicht schon einmal gehört haben - momentan ist dieses System zur Selbsterkenntnis in der spirituellen und Persönlichkeitsentwicklungsszene recht populär. So könnte eine mögliche Begegnung mit Human Design in einer lockeren, geselligen Runde entstehen, in der auf einmal jemand davon spricht, nach deinem Geburtsdatum fragt und sein Handy zückt und mit wissendem Blick auf eine recht mechanisch-kryptisch aussehende Abbildung diagnostiziert, dass du ein "Generator", ein "Projektor" oder ähnliches mehr bist. Das mag im ersten Moment recht abstrakt klingen, doch es fallen auf einmal Stichworte über dich, die in Resonanz mit dir gehen, und bei denen du denkst: "Das passt ja wie die Faust aufs Auge, woher weiß er das über mich?"

Wie ich lernte, eine Projektorin zu sein

Tatsächlich war meine erste Begegnung mit Human Design dem Geschilderten gar nicht so unähnlich, und trotz großer Resonanz dauerte es einige Jahre, bis ich anfing, mich in der Tiefe mit dem Thema zu befassen. Das, was ich in meinem Selbststudium herausfand, haute mich im positiven Sinne von den Socken und löste einen großen Transformationsprozess in mir aus, der bis heute andauert.

Um mich mal in Human Design Begriffen vorzustellen: Ich bin eine Projektorin, ein Menschtyp, zu dem etwa 20 Prozent der Menschheit gehören. Eine eher seltene Spezies, die einfach anders verdrahtet ist als die 70% der Menschheit, die zur Obergruppe der Generatoren gehören. Ein Projektor hat in einer zwischenmenschlichen Dynamik die Rolle, den anderen energetisch zu erfassen und seine Energie zu leiten. Wenn er dies tun darf, fühlt er Erfolg.

Dafür bedarf es aber zunächst einmal einer energetischen "Einladung" des Gegenübers, damit der Projektor sein größtmögliches Potential entfalten darf. Handelt er nicht nach dieser Strategie, fühlt er Bitterkeit. Diese Schlagwörter ergeben mit jeder Station auf der Lebensreise mehr und mehr Sinn und führen mich weg von meinem konditionierten Ich, hin zu meinem authentischen Selbst.

Homogenisierung als Massenphänomen

Denn egal, wie gut oder schlecht, offen oder dogmatisch, spirituell oder materialistisch unser Umfeld sein mag, wir alle erfahren im Laufe unseres Lebens, und vor allem als Kinder, Konditionierung. Human Design spricht von einer homogenisierten Gesellschaft, die quasi uns alle über einen Kamm schert und die gleichen Gesetze, Werte, Tagesstrukturen und Verhaltensnormen aufoktroyiert. Selbst das, was auf dem Tisch kommt, ist oft kulturell und familiär bedingt und wird selten hinterfragt.

Selbst wenn wir unsere Reise in entwicklungsförderliche und spirituelle Bereiche wagen, wird dort oft das Gesetz angewendet, dass ein und dieselbe Übung, Grundsatz oder Einstellung für jeden dienlich ist. Ob Glaubenssatzarbeit, der selbstlose Dienst am Nächsten oder energetische Auraarbeit- wir hören so viel, und es kann ansteckend wirken, jemanden mit Begeisterung über die gemachten Erfahrungen sprechen zu hören. Aber ist es wirklich unser ganz individueller Weg?

Intensives Pranayama, morgens um vier Uhr aufstehen oder idealerweise warme Mahlzeiten einnehmen- auch in der Yoga-Szene begegnen einem viele universell empfohlene Dinge, mit denen man entweder in Resonanz geht oder in Resonanz zu gehen versucht, doch die im Endeffekt unter Umständen nicht ganz deinem "energetischen Bauplan" entsprechen.

Wahllosigkeit als Geschenk betrachten

Hier setzt Human Design an, und dient als ein Spiegel unserer Einzigartigkeit. Manchmal kann das schmerzhaft sein, weil uns unsere Limitierung in mancherlei Hinsicht bewusst wird. Oft genug wirkt es aber befreiend, denn wir erkennen, dass wir nur wir selbst sein müssen auf dieser Reise, und wir mit Human Design sogar noch eine detaillierte Reiseroute an die Hand bekommen haben.

Und am Ende erkennen wir, wie Ra Uru Hu, der Begründer von Human Design, treffend formuliert hat: "Choicelessness is our Grace", zu Deutsch: "Die Wahllosigkeit ist unsere Gnade".

Wie du die Reise hin zu deiner Einzigartigkeit antreten kannst

Wenn du nun inspiriert bist und vielleicht ein erstes Gespür bekommen hast, wo es mit Human Design langgehen kann - wie kannst du dann die Reise antreten? Nun, vielleicht bist du ein Mensch, der gerne selbst unwegsames Gelände erkundet, so wie ich das in meinem Human Design Selbststudium eine lange Zeit gemacht habe, bevor ich meine Human Design Ausbildung und meine Ausbildung "Bewusste Elternschaft mit Human Design" angetreten habe.

Aber vielleicht freust du dich, einen Tourguide zur Hand zu haben, der dir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten zeigt und touristische Highlights ganz nach deinem Geschmack auswählt. Dann kann ein persönliches Reading, wo du die wichtigsten Informationen aus deinem Human Design Chart herausgelesen bekommst, eine gute Entscheidung für dich sein. Dort ist auch Raum für all deine brennenden Lebensfragen, aktuelle Entscheidungsschwierigkeiten und all die Dinge, die du zwar im innersten Kern über dich weißt, dir aber mit Hilfe von Human Design noch einmal ganz neu offenbar(t) werden. ■

Kristina Schirawski
wohnt mit ihrem kleinen Sohn in Bad Meinberg und freut sich, dich in persönlichen Readings, Familienangeboten dir deinem/euren Human Design näherzubringen und dich bei Events und Seminaren für das Thema Human Design zu begeistern.

Hier findest du mehr Informationen:

kristina-schirawski.de

Instagram@tribedesign.mitkristina

und bei Fragen gerne
E-Mail an:

kristinaschirawski@gmail.com

eine Reise zu deinem einzigartigen Selbst



Psychologische YOGATHERAPIE



Yoga und Psychologie im Dialog

von Raphael Mousa

Yoga ist so vieles! Es ist spirituelle Praxis, Meditation, ein Lebensweg, es ist eine uralte Tradition und eine Vielzahl an verschiedenen Traditionen. Im Wesentlichen ist Yoga auch ein tiefes System des menschlichen Geistes, und wie dieser positiv entwickelt werden kann. In diesem Aspekt ist Yoga der westlichen Psychologie und Psychotherapie eigentlich sehr nahe. Daher überrascht es nicht, dass es in der Moderne einen regen Austausch zwischen Yoga und Psychologie gibt. In den letzten Jahren hat dieser Austausch schließlich zur Entwicklung therapeutischer Ansätze geführt, in denen beide Systeme miteinander verbunden werden.

Früher Kontakt zwischen Yoga und Psychologie

Liest man die rund zweitausend Jahre alten Yoga Sutras von Patanjali wird deutlich, dass dies ein Werk über den menschlichen Geist, über Psychologie im weiteren Sinne ist. Patanjali beschreibt dort die Ursachen des menschlichen Leidens (die fünf Kleshas), die im Geist entstehen und wie diese beseitigt werden können - durch die Praxis der acht Glieder des Yogas (Ashtanga Yoga).

Auch die Konzepte des älteren Samkhyas verwendet er bei seinen Ausführungen. Dort wird der menschliche Geist in Ego (Ahamkara), Intellekt (Buddhi), Denken (Manas) und Gedächtnis bzw. Unterbewusstsein (Chitta) aufgeteilt. All diese „inneren Instrumente“ (Antahkarana) sind Teil der vergänglichen Dynamik der Materie (Prakriti), während unser wahres Selbst ewiges reines Bewusstsein (Atman oder Purusha) ist. Uns mit der vergänglichen Materie - statt mit diesem Bewusstsein - zu identifizieren und an diese anzuhaften, ist die Wurzel allen Leidens.

Die westliche Psychologie hat sich als Wissenschaft erst im 19. Jahrhundert entwickelt. Auch sie will menschliches Erleben und Verhalten systematisch beschreiben, unter anderem durch verbesserte Verfahren der Psychotherapie. Schon zu ihren Anfängen hat sich die junge Disziplin auch mit Yoga beschäftigt.

Reiseberichte über die Wundertaten indischer Fakire weckten dieses Interesse. Diese mystischen Fähigkeiten wollte die Psychologie erklären. So wurde schon ab 1850 etwa der als „Winterschlaf“ bezeichnete Zustand indischer Yogis, die in tiefer Meditation lange Zeit ohne Nahrung auskommen, als Autosuggestion und Autohypnose erklärt. Dieses Interesse explodierte, nachdem Ende des 19. Jahrhunderts Swami Vivekananda als erster Yogameister nach Amerika und Europa reiste, dort zahlreiche Anhänger gewann und seine Lehren verbreitete. Selbst der Begründer der amerikanischen Schulpsychologie William James war von Vivekananda beeindruckt und schrieb sehr respektvoll über Yoga.

Der deutsche Psychiater Johannes Schultz entwickelte in den 1910ern das Autogene Training, das noch heute als Psychotherapiemethode anerkannt ist. Darin scheint er stark vom Yoga beeinflusst gewesen zu sein. Er bezeichnet das Autogene Training als rationalisiertes Yoga, zieht ausführliche Vergleiche zwischen beiden Systemen, und wird später Schüler an der ersten deutschen Yogaschule bei Boris Sacharov in Berlin.

Auch die von Sigmund Freud gegründete Psychoanalyse setzt sich ab den 1920ern mit dem Yoga auseinander. Von Freud und einigen seiner Schüler werden Berichte über ein „Ozeanisches Einssein“ als Ergebnis und Ziel der Yogapraxis als „Regression in einen primären Narzissmus“ erklärt. Das bedeutet, dass der Yogi sich in den Zustand des Säuglings zurückversetzt, in dem es noch keine Ich-Grenzen gibt, und die Libido (sexuelle Energie) sich nach und nach auf das Selbst richtet. Es wurden auch Vergleiche zu Geisteskrankheiten gezogen, bei denen das Selbst nicht klar abgegrenzt werden kann.



Aber nicht alle Tiefenpsychologen waren so abwertend. Vor allem Freuds Schüler C. G. Jung, der nach seinem Zerwürfnis mit Freud die Analytische Psychologie begründete, setzte sich ausführlich mit dem Yoga auseinander. Auch mit dem Chakra-System, und der Kundalini-Energie hat er sich beschäftigt und diese psychologisch interpretiert. Diese Interpretationen haben das populäre Verständnis der Chakras nachhaltig geprägt.

Jung praktizierte auch selbst Yoga, reiste nach Indien und war davon sehr beeindruckt. Allerdings sieht er das indische Yoga als ungeeignet für die psychische Konstitution des westlichen Menschen. Stattdessen hält er es für notwendig, dass auf Basis der Tiefenpsychologie und des Christentums ein eigenes Yoga im Westen entstehe, wofür er seine Methode der Aktiven Imagination als geeignet sieht.

Der Aufschwung ab den 1960ern

Die folgenden Entwicklungen scheinen Jung jedoch kein Recht zu geben. Ab den 1960ern erfährt das Yoga immer mehr Popularität im Westen. Auch die neu aufkommenden psychologischen Strömungen setzen sich vermehrt mit diesem auseinander. Vor allem die Transpersonale Psychologie, geprägt von Abraham Maslow, beschäftigt sich mit spirituellen Erfahrungen und Wachstumspotenzialen.

Durch die vermehrte Yogapraxis im Westen bekommt auch das Phänomen des Kundalini-Erwachens neue Aufmerksamkeit. Dies führt dann sogar zur Aufnahme der Kategorie der „Spirituellen Krise“ in globale psychiatrische Klassifikationen. Für das westliche Kundalini-Verständnis sind vor allem die Lehren von Yogis wie Swami Muktananda, Osho, Gopi Krishna, und auch Swami Sivananda und seine Schüler, prägend gewesen. Viele dieser Lehrer haben sich auch selbst intensiv und kritisch mit der westlichen Psychologie beschäftigt. Vor allem das 1962 gegründete und noch heute bestehende Esalen-Institut in Kalifornien wurde zu einem Schmelztiegel östlicher Traditionen und neuer psychologischer Strömungen.

Ab den 1980ern zeichnet sich auch in der sehr rationalen Verhaltenstherapie eine als „Dritte Welle“ oder „Emotionale Wende“ bezeichnete Bewegung ab. Dort wird Achtsamkeitspraxis, wie Meditation und Yogaübungen, stark eingebunden. Dies wurde vor allem durch die Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) von Jon Kabatt-Zinn losgetreten. Auch in der modernen Trauma- und Körperpsychotherapie spielt Yoga oft eine wichtige Rolle. Es gibt heute ja auch zahllose Studien zur Effektivität von Yoga für die psychische Gesundheit, oft mit beeindruckenden Ergebnissen.

Die Verbindung von Yoga und Psychotherapie

Heutzutage sind Yogaeinheiten und Achtsamkeitspraxis aus einem Großteil der psychosomatischen Kliniken - vor allem in der Traumatologie - in Deutschland nicht mehr wegzudenken. Meist werden sie im Tagesablauf neben gesprächsbasierten Therapiesitzungen angeboten. Aber es gibt nicht nur dieses enge Nebeneinander von Yoga und Psychotherapie.

Nach der langen Geschichte des Austausches zwischen Yoga und Psychologie entstanden in den letzten Jahren auch neue therapeutische Ansätze. Sie bilden eine systematische Verbindung von Yoga und Psychotherapie und werden öffentlich angeboten und unterrichtet. In Deutschland gibt es wohl knapp zehn Institute, die solche Ausbildungen entwickelt haben. Dazu zählen die Deutsche Psychologen Akademie, das Institut für Yogapsychologie in Berlin, die Yogaschule Erlangen, das Traumasensible Yoga (TSY Ingradual), die Yoga-Basierte-Traumatherapie, und natürlich Yoga Vidya.

Welche Strömungen von Yoga und Psychotherapie bei diesen Anbietern auf welche Art verbunden werden, ist sehr unterschiedlich. Was sie aber eint, ist ein Einbezug der philosophischen bzw. psychologischen Ebenen des Yogas sowie ein Fokus auf die Achtsamkeit der emotionalen und psychischen Erfahrungen im Körper - ob im Gespräch oder in einer Übung. Dadurch können die eigenen Ressourcen gestärkt, Widerstände abgebaut, Integration erreicht, und Transformation ermöglicht werden.

Die Psychologische Yogatherapie bei Yoga Vidya

Bei Yoga Vidya wurde die Psychologische Yogatherapie von Shivakami Bretz entwickelt. Shivakami war als damalige Ehefrau von Sukadev von Anfang an bei Yoga Vidya dabei. Im ersten Ashram im Westerwald hat sie bemerkt, dass einige MitarbeiterInnen und MithelferInnen dort neben der Yogapraxis auch psychologische Unterstützung benötigen. Daraufhin hat sie an verschiedenen, therapeutischen Ausbildungen teilgenommen und ihren Heilpraktiker für Psychotherapie absolviert. Die Ausbildung in Psychologischer Yogatherapie gründete sie dann 2010. Dort werden vor allem Methoden der humanistischen Gestalttherapie mit dem Sivananda Yoga verbunden.

Ein Beispiel dafür ist die Methode der „Selbstreflexion mit Hatha Yoga.“ In dieser Methode wird die gestalttherapeutische Identifikationstechnik mit Asanapraxis (Yogahaltungen) verbunden. Eine Asana wird eingenommen und lange gehalten. Die Achtsamkeit wird auf die verschiedenen Ebenen der Erfahrung der Asana gelenkt. Schließlich identifiziert man sich ganz mit der Asana, etwa

der Berghaltung (Tadasana) - man wird zum Berg. Dabei reflektiert man intuitiv über die Symbolik der Asana und aufkommende Assoziationen, Bilder und Gefühle, notiert diese auch schriftlich. Man beobachtet, was auch immer sich dadurch zeigt, geführt durch offene Fragen des Leitenden. Im Nachhinein werden die Erfahrungen besprochen.

Es können aber auch all die vielen anderen Methoden des Yogas (wie Pranayama, Mantra, Achtsamkeit, Bhakti, Tiefenentspannung, Gebet, Affirmation, Imagination, Selbststudium u. v. m.) auf diverse Arten in der psychologischen Yogatherapie eingesetzt werden. Dies richtet sich immer nach Situation, Klient und Therapeut. Auch sind die Anwendungsgebiete keineswegs auf klassische psychische Störungen beschränkt. Dort sollte die Psychologische Yogatherapie natürlich begleitend zu einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlung stattfinden. Lebenskrisen, soziale Konflikte, schwere Entscheidungen, energetische Erfahrungen, oder auch körperliche Leiden können ebenso Gegenstand einer psychologischen Yogatherapiesitzung sein.

Die Yogalehrer-Weiterbildung in Psychologischer Yogatherapie besteht aus fünf Modulen, die je etwa eine Woche dauern und beinhaltet viel Praxis und Selbsterfahrung. Daneben gibt es bei Yoga Vidya heute noch diverse weitere Seminare und Ausbildungen, in denen Yoga auf die ein oder andere Art mit der Psychologie verbunden wird - so auch in meinen Veranstaltungen.

Einzelsitzungen werden durch die Yogatherapie-Abteilung in Bad Meinberg, aber teils auch in anderen Ashrams und Stadtzentren angeboten. In Bad Meinberg werden außerdem gelegentlich offene Gruppen-Yogastunden zu Themen aus der psychologischen Yogatherapie (wie Essstörungen, Depression, Traumata, Erdung oder Selbstliebe) angeboten.

Nach meiner Forschung über den Austausch von Yoga und Psychotherapie für meine Dissertation habe ich zwei Jahre als Sevaka bei Bad Meinberg gelebt und dort in der Yogatherapie mitgewirkt. In dieser Zeit haben wir drei interne Treffen von Vertretern oben genannter Institute und anderer Pioniere des Psychologischen Yogatherapie in Deutschland organisiert. Daraus hat sich der „Fachkreis für Psychologische Yogatherapie“ gebildet, der auch eine Verbandsgründung anstrebt. ■





Raphael Mousa
ist Yogalehrer, Yogatherapeut und Ayurveda Gesundheitsberater und schreibt seine Doktorarbeit über den Austausch von Yoga und Psychotherapie. Seine Faszination für Indien begann schon in der Kindheit und auf seinen vielen Reisen dorthin absolvierte er Yogaausbildungen in den Traditionen von Satyananda und Iyengar, Meditationsretreats, war in der Yoga-Klinik Arogyadham tätig und hat in zahlreichen Ashrams und heiligen Orten, wie im Himalaya, gelernt, gelebt und praktiziert. Für seinen Bachelor in Ethnologie und Psychologie und seinen Master in Medizinanthropologie hat er in Nepal über Schamanismus geforscht. Für zwei Jahre war er als Sevaka bei Yoga Vidya Bad Meinberg in der Yogatherapie und der Ayurveda Oase tätig.

DER GÖTTLICHEN FÜHRUNG VERTRAUEN

von Madhavi Veronika Broszinski

„Das Licht, das in der Sonne ist und die ganze Welt erhellt, das im Mond und im Feuer ist – wisse, dass dies Mein Licht ist.“ (Bhagavad Gita)

Das Thema „Heilsames für Mensch und Erde“ möchte ich anhand einer Auswahl von fünf der insgesamt zehn Yamas und den Niyamas erörtern.
Die Yamas beinhalten den Umgang mit allem, was Menschen, Tiere und Pflanzen einschließt. Die Niyamas, wie ich mit mir selbst im Einklang lebe.
Die Auswahl der Yamas habe ich auf Satya (Wahrheit/Wahrhaftigkeit) beschränkt. Wahrhaftigkeit im Außen umzusetzen, ist ein hohes Ideal.

Shaucha

Deine Reinheit bestimmt den Spiegel im Außen

All das, was in dir ist, spiegelt sich im Außen. Somit ist alles, was um uns passiert, der Spiegel der gesamten Schöpfung. Heilsames im Außen zu erfahren, fordert Heilung im Innen. Dies ist eine große Herausforderung eines jeden selbst. Angefangen im achtsamem Umgang mit sich selbst, dem Umgang mit unseren Mitmenschen, bis hin zum Umgang mit der Natur. Hier spielt alles zusammen.
Achtsames Miteinander bringt uns in einen liebevollen Umgang mit dem Sein. Hierbei ist das Sein als höchste Schöpfung gemeint. Daher ist die Reinheit das Hauptanliegen bei Shaucha. Die Reinheit im Denken, Sprechen und Handeln zeigt uns den neuen Weg, den Weg in ein lichtvolles Miteinander.

Tapas

Ausübung physischer und geistiger Disziplin

Hier geht es um die Disziplin mit sich selbst und die Disziplin im Beherrschen der Kommunikation mit der Außenwelt. Eine geistige Haltung zu entwickeln, in der die Ruhe in uns bleibt, egal, ob uns Freude oder Leid im Leben begegnen. Im Hier und Jetzt zu bleiben, in Demut anzunehmen was ist, fordert eine hohe innere Intelligenz. Dies aus dem Inneren zu leben, und ins Außen zu transferieren, bringt enorme Kraft in alle Lebensbereiche. Somit führt der Weg uns unausweichlich in das Innere eines jeden selbst.

Satya

In die Umsetzung bringen und der Umgang mit der Wahrheit

Satya ist eines der 5 Yamas aus dem RajaYoga von Patanjali. Als Essenz der Yamas wird der Umgang mit allem angesprochen - Menschen, Tiere, Pflanzen. Es geht hierbei immer um positive Verhaltensweisen. Sein Leben selbstbestimmt auszurichten, in die eigene Verantwortung zu gehen, ist das Hauptanliegen der Yamas.

Satya heißt Ehrlichkeit, Wahrheit und Wahrhaftigkeit, wobei Ahimsa als Grundsatz zu beachten ist. Aus dieser Betrachtungsweise heraus, gibt es dem Gegenüber Kraft und ein gestärktes Selbstwertgefühl. Die Ausrichtung ist dabei immer zum Wohle aller.



Heilsames für Mensch und Erde

Gemalt von Madhavi Veronika Broszinski

Wenn alles ein Spiegel des Inneren ist, so ist es auch der Spiegel der Wahrheit. Es ist nicht zu übersehen, dass dort viel Potenzial zur Heilung liegt. Je mehr Neues aus dem Inneren heraus entsteht, desto mehr verändert sich die Form im Außen. Wir erkennen, durch die derzeitigen Ereignisse im Außen, die Sprache der Wahrheit sehr deutlich. Wichtig ist, dass wir aufwachen, um Neues entstehen zu lassen.

Svadhyaya

Die Möglichkeiten, etwas zu tun - im Erkennen meiner selbst

Die Palette ist groß, aus der wir schöpfen können. Wir sind unsere eigene Schöpfung, denn wir lassen entstehen: wie innen so außen, wie oben, so unten.

Durch Meditation ist es möglich, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Dort werden wir nach innen geführt. Prathyahara, die Sinne vom außen nach innen lenken, ist ein Grundpfeiler, um Neues zu erschaffen. Durch Dharana, Einpünktigkeit, bringen wir die Konzentration auf ein Objekt wie z.B. bei Tratak (Kerzenmeditation), auf die Kerze. Beide Methoden, welche im Raja Yoga nach Patanjali aufgezeigt werden, leiten uns zu Dhyana (Versenkung).

Mantra Meditation, ist eine gute Vorbereitung für Dhyana. Somit wird uns eine Möglichkeit geschenkt, im Klang der Liebe zu uns selbst zu finden.
Ganzheitliche Betrachtungsweisen, die durch Yoga, Gebete und Meditation entstehen, erschaffen ein neues morphogenetisches Feld. Das, was im Inneren transformiert wurde, erschafft eine neue Form im Außen.

Ishvara Pranidhana

Die Hingabe zum Schöpferischen und Allumfassenden

Das eigene innere Licht im Herzen zu fühlen und wahrzunehmen, bringt unseren Geist dazu, sich aus der Ruhe heraus auszurichten. Wissend, dass wir alle eins sind, fordert es uns gleichzeitig auf, bestmögliche Ressourcen zu erschließen, um Heilung für Mensch und Erde zu erschaffen.

Der Samen wird im Denken gesetzt. Positives erschaffen wir mit positivem Denken, Sprechen und Handeln. Im Leben zu lernen, im Moment zu sein und zu bleiben, das ist im weitesten Sinne die Hingabe zum schöpferischen und allumfassenden göttlichen Prinzip.

Das heißt, das Göttliche in der Schöpfung an sich zu sehen und anzuerkennen. Im Yoga und im Pranayama im Augenblick zu bleiben und zu üben, im Hier und Jetzt zu sein, und nicht anderen Gedanken im Kopf nachzugehen. ■



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

bod.de/buchshop/ding-dong-yoga-faengt-an-madhavi-veronika-broszinski-9783754308691



Lerne Madhavi persönlich kennen in ihren Seminaren

Familienyoga mit Yoga für Eltern und Kinder
Nordsee, 6.-11.8.23
Yoga Übungen (Asanas) werden mit Pranayama (Atemtechniken) verbunden, in Yogageschichten mit Übungen aus dem Tier- und Pflanzenreich. So spüren Erwachsene und Kinder schon eine beruhigende Wirkung für Körper, Geist und Seele. Mantra-Singen wird mit intuitiver SeelenMalerei kombiniert, um eine Verbindung zum Herzen herzustellen. Kinder ab 6 Jahren.
Ab 371 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mantra Yoga Woche mit Bhakti Yoga
Bad Meinberg, 27.8.- 1.9.23
Erfahre wie Mantra Yoga dein Leben positiv verändert. Herzöffnung, pure Lebensfreude und Leichtigkeit bringen dir ein neues Körpergefühl. Nimm die Spiritualität in all ihren Facetten wahr. Schule mittels Mantra und Bhakti Yoga deine eigene Wahrnehmung und Achtsamkeit
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen
Nordsee, 8.-10.9.23
Finde in der Achtsamkeit mit dir selbst deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakrenlehre. Mit Meditationstechniken von Patanjali. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesen in Liebe aus dem Herzen zu folgen ist das Ziel.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Energiefelder

Plätze – Orte – Häuser

von Amyana Martina Finkel

In früheren Zeiten suchten die Menschen für ihre energetische Reinigung höher schwingende Plätze auf wie zum Beispiel Tempel, die nieder schwingende Energien durch höhere ersetzen sollten. Torwächter, zum Beispiel in Form von Wasserspeiern, gibt es in vielen Kulturen, um schädliche Energien abzuwehren. Im Feng-Shui werden konvexe Spiegel eingesetzt.

Für die Energiefelder (Prana, Qi) sind negativ geladene Ionen von besonderer Bedeutung. Sie wirken sich unter anderem auf Konzentration oder Wohlfühlgefühl aus. Ionen binden sich an Schmutzpartikel der Luft und verringern diese. In Stahlbetonhäusern kommt ein Überschuss an positiv geladener Ionen vor, und die Menschen sind von ihrem Energiefeld abgeschnitten. Lassen sie sich auf eine lebendige Verbindung zur Erde ein, geht es ihnen gesundheitlich gut. Leben sie jedoch, besonders nachts, auf und in belasteten Plätzen oder Häusern, können gesundheitliche Beeinträchtigungen resultieren.

Elektrosmog

Unter Elektrosmog wird die elektromagnetische Belastung durch Strahlung, die durch elektrische Geräte oder Mobilfunk verbreitet wird, verstanden. Das ist die Summe aller umgebenen, elektromagnetischen Felder wie Fernsehgeräte, WLAN oder Handys / Smartphones usw. Bei einer energetischen Reinigung werden niedere Energien in höhere gewandelt, zum Beispiel in Liebe.



Hinweise bei geopathischen Beeinträchtigungen:

- kalte Füße, unruhiger Puls
- Schwindelgefühl
- Schlafstörungen
- Alpträume
- Rückenschmerzen
- Blutdruckprobleme

Des Weiteren sind zu beachten:
Wasseradern, Gesteinsbrüche Leylinien, Currygitter (Diagonal-Gitter), Hartmann-Gitter (Nord-Süd-Gitter). Betten sollten nicht auf diesen Linien stehen.

Strahlenflüchter und Strahlensucher

Gut gedeihende Pflanzen unter Einfluss von Strahlung- und Strahlensucher - sind zum Beispiel: Mistel, Mohn oder Pilze. Bei Tieren zum Beispiel: Katzen, Eulen oder Schlangen.

Strahlenflüchter bei den Pflanzen sind: Kartoffeln, Sellerie oder Rosen. Bei den Tieren: Hunde, Pferde oder Rehe. Auch der Mensch ist ein Strahlenflüchter.



Übrigens:
Ameisen nutzen Erdstrahlung zum Beispiel zu ihrer Orientierung.

Für eine energetische Haus- bzw. Erdheilung können unterschiedliche Hilfsmittel eingesetzt werden:

1. Codes

Aktivierung von Codes als Schutz bzw. Aktivierung der goldenen-kristallinen DNA. Es können schädliche Strahlungen für Mensch und Tier in positive gewandelt werden.

2. Räucherung



Jede Pflanze hat eine grob- als auch eine feinstoffliche Wirkung. Bei Erhitzen bzw. Räuchern löst sich die Kraft der Pflanze und wird in das umgebene Energiefeld abgegeben.

Kampfer = Energiefeld wird neutralisiert

Achtung! Reizt Schleimhäute

Rose	=	erzeugt hoch schwingendes Feld
Weißer Salbei	=	Reinigung
Angelikawurzel	=	Schutzpflanze
Weihrauch	=	bringt Friede
Beifuß	=	kann Verstorbenen beim Übergang helfen
Lavendel	=	wirkt harmonisierend
Palo Santo	=	Reinigung: Kann Elektrosmog mildern

Es sei auf einen achtsamen Umgang mit Feuer hingewiesen! Deshalb wird ein feuerfestes Gefäß benötigt. Zuerst wird es mit Sand gefüllt. Die Räucherkohle kann am besten mit einer Zange gehalten und so bequem angezündet werden (Feuerzeug; keine Kerze!).

Wenn die Kohle im Innern glimmt, kann die Kohle mit der Mulde nach oben in den Sand im Räuchergefäß gelegt werden. Es bildet sich eine Ascheschicht auf der Kohle, auf der das Räuchergut aufgelegt wird. Den Inhalt deines Räuchergefäßes gibst du am Ende an Mutter Erde zurück.

Achtung!
Lass dich in die Räucher-Techniken einweisen.

3. Lichtsäule

Errichte gedanklich eine Lichtsäule, in der Energien transformiert, jedoch auch gestärkt werden können. Auf die Lichtsäule kann auch ein Spin übertragen werden, damit die Lichtsäule nach rechts oder links dreht, und die Energie auf oder vom Platz / Ort abgegeben oder angezogen werden kann.

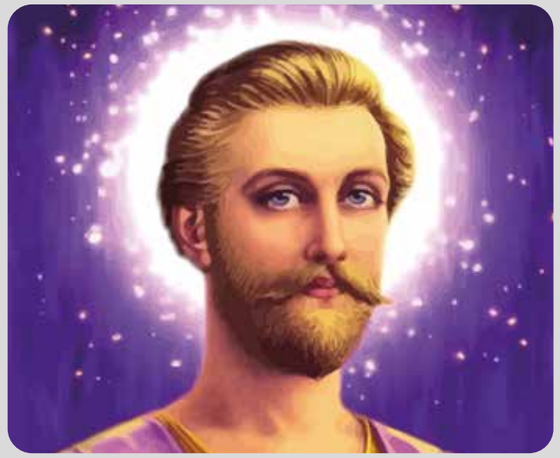


Meditation Lichtsäule
(Kurzanleitung)

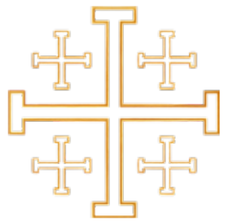
- Such dir einen Platz in der energetischen Mitte des Hauses.
- Komm zur Ruhe, nimm mehrere Atemzüge.
- Baue mental eine Lichtsäule aus weißem Licht auf; die Lichtsäule wächst in Richtung Erde als auch Richtung Himmel.
- Visualisiere nun, wie die Lichtsäule immer breiter wird bis zu mehreren Metern. Spüre die Energie der Lichtsäule.
- Gib der Lichtsäule eine Drehbewegung nach links und spüre wie negative Energien, die dem Platz/ Haus nicht dienlich sind, in den Kosmos gelangen. Halte den Zustand möglichst lange. Stoppe dann den Spin.
- Visualisiere die Energien, die du anziehen möchtest und gib der Lichtsäule eine Drehbewegung nach rechts. Visualisiere wie die Energien von der Quelle nach unten fließen und sich auf dem Platz / Haus verteilen und verankern.
- Bedanke dich.
- Abschluss der Meditation.

4. Die violette Flamme nach St. Germain
Saint Germain ist einer von 12 aufgestiegenen Meistern. Sie verbrachten während verschiedener Inkarnationen Zeiten auf der Erde, und ihre Energien können genutzt werden.

Mit Hilfe der violetten Flamme werden Energien ins Positive gewandelt. Sie ist nicht nur für Orte und Plätze einsetzbar, sondern auch für Objekte oder Emotionen. Lasse eine violette Flamme geistig entstehen und gibt in sie alles hinein, was du transformieren möchtest.



5. Symbole
Für die Entstörungen kann als Symbol das Jerusalem Kreuz eingesetzt werden. Es steht für Schutz und Abwehr. Es kann direkt auf die Störzone gelegt werden.





6. Reinigung mit Salz
Salz bindet negative Energien, zum Beispiel mit Hilfe der Aufstellung von Salzgläsern.



7. Reinigung durch Klang
Klänge haben Auswirkungen auf ein Energiefeld. Im Schamanismus werden durch Rasseln die Energiefelder aufgewirbelt. Eine gute Möglichkeit mit Klängen zu arbeiten, bilden Klangschalen. Trommeln wirken eher erdend.



8. Sonstiges
- Silber und Kupferplatte
- Ordnung, damit die Energie fließen kann
- Sonne und Wind (gut durchlüften)
- Pflanzen, zum Beispiel Dornensträucher, Kakteen
- Energiesprays
- Feng-Shui
- Reinigung einer geopathischen Belastung durch die Geschichte des Ortes
- Mantren und Gebete, z. B.



KONZEPT DER HEILUNG

für Mensch und Erde mit Ayurveda

von Dr. Devendra Prasad Mishra

Ayurveda ist eine Wissenschaft vom Leben, die sich mit der Vorbeugung und Förderung der Gesundheit und der Heilung von Krankheiten befasst. Laut Ayurveda ist Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen, sozialen und spirituellen Wohlbefindens. Körperliches und geistiges Wohlbefinden sind mehr auf das Individuum bezogen, während soziales und spirituelles Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen mit unserer Umgebung zusammenhängt.

Yat Pinde Tat Brahmande

Das obige Zitat stammt aus der *Charak Samhita*. Hier erklärt *Charak* die Ähnlichkeit zwischen dem Menschen und dem Universum. Es bedeutet, dass alles, was in mir ist, dem Universum ähnlich ist. Auf andere Weise bin ich aus dem Universum aufgebaut, und jedes Ungleichgewicht in mir wirkt sich auf das Gleichgewicht des Universums aus. In ähnlicher Weise wirkt sich jedes Ungleichgewicht im Universum auch auf mich aus, was mit dem Konzept der Kosmologie im Ayurveda zusammenhängt.

Das wiederum beweist, dass sowohl der Mensch als auch das Universum aus einem Punkt stammen. Um es klar zu verstehen, können wir sagen, dass unser Körper aus den fünf Elementen besteht, die als *Akasha* (Äther), *Vayu* (Luft), *Agni* (Feuer), *Jala* (Wasser) und *Prithivi* (Erde) bekannt sind. Dieselben Elemente bilden das äußere Universum, das im Ayurveda als Makrokosmos bekannt ist. Wenn wir also von der Heilung des Menschen und der Erde sprechen, gilt das eigentlich für beide gleichzeitig. Ein gesunder Mensch kann bessere Maßnahmen zur Pflege der Erde ergreifen.

Heilung des Menschen

Lasst uns sehen, wie man einen Menschen aus ayurvedischer Sicht heilen kann. Im Ayurveda gibt es drei Arten von Heilmethoden, die wie folgt definiert sind:

- *Yuktivyapashrya Chikita*
- *Daivavyapashrya Chikitsa*
- *Satvavajaya*

Yuktivyapashrya Chikita

Hier wird die Behandlung auf der Grundlage der Argumentation und der notwendigen Planung durchgeführt. Die Ursachen der Krankheiten werden herausgefunden, und es werden geeignete Mittel und Wege gefunden, um die Heilung zu bewirken, basierend auf den Prinzipien der *Panchamahabhuta* (fünf Elemente), *Tridosha* (drei Bioenergien), *Agni* (Verdauungsfeuer), *Dhatu* (Schlacken) und *Mala* (Stoffwechselendprodukte). Die Pathogenese wird durch die Verabreichung von geeigneten Heiltherapien und Ernährungsplänen beseitigt. Diese Therapie wird wiederum in zwei Hauptformen unterteilt:

1. Samshodhana:
Dies sind Reinigungstherapien, die als *Panchakarma* bekannt sind und die folgende Hauptverfahren beinhalten

- *Vamana*..... (medizinisches Erbrechen)
- *Virechana* ..... (Entleerung des Darms)
- *Vasti* ..... (Einlauf)
- *Nasya* ..... (Nasenreinigung)
- *Raktamokshana*..... (Aderlass)

2. Samsamana:
Dies ist ähnlich wie palliative Therapien. Wenn nach der Reinigung des Körpers noch einige Unreinheiten vorhanden sind, die beseitigt werden müssen, wird *Samsamana* eingesetzt. Im Ayurveda werden viele Kräuter für diesen Zweck verwendet. Zum Beispiel *Ashwagandha, Brahmi, Triphala* usw.

Daivavyapashrya Chikitsa

Hier basiert die Behandlung auf den spirituellen Praktiken wie:

- *Yagya und Homa*..... (Feuerrituale)
- *Mantra* ..... (heilige Rezitationen)
- *Mani Dharana*..... (Edelstein-Therapie)
- *Rituale*
- *Prayashita*..... (Versöhnung)

Daivavyapashtya Chikitsa kann zusammen mit dem *Yuktivyapashrya Chikita* verwendet werden.

Satvavajaya

Hier basiert die Behandlung auf dem Konzept der Stärkung der geistigen Kraft durch:

- *Beratung*
- *Acharrasayan* .....(Verhaltensänderung)
- *Glaube*

Heilung der Erde

Respekt und Dankbarkeit
Laut Ayurveda sollten wir, wenn wir ein Kraut ausreißen oder einige Blätter einer Pflanze zu therapeutischen Zwecken entnehmen, zuerst zu der Pflanze beten und sie um Erlaubnis bitten, sie für die Heilung eines Bedürftigen zu verwenden. Diese Handlung zeigt die Kriterien des Ayurveda für die Heilung der Erde: Respekt und Dankbarkeit gegenüber Mutter Erde zeigen! Um dem entgegenzuwirken, müssen wir auch genügend Kräuter anpflanzen, damit wir genügend in der Versorgungskette haben.

Soziale und spirituelle Gesundheit:
Die soziale Gesundheit bezieht sich auf unser Verhalten gegenüber unseren Nachbarn in unserer Gesellschaft und zwischen den Ländern. Wenn wir also gute und herzliche Beziehungen haben, bringt das Frieden und Ruhe in die Gesellschaft und in die Länder, was letztlich zu einem fruchtbaren und heilenden Boden beiträgt. Wenn es um spirituelle Gesundheit geht, bedeutet das, das Wissen zu haben, dass es keine Dualität zwischen der Mutter Erde und mir gibt. Ich bin immer mit der Erde verbunden, und alle meine Handlungen wirken sich auf die Gesundheit von Mutter Erde aus.

Besonders in der heutigen Zeit, in der sich die Länder gegenseitig bombardieren, müssen sie ganz klar verstehen, was sie da tun. Sie zerstören ihre eigene Zukunft, indem sie das Herz von Mutter Erde durch diese Kugeln und Bomben zerbrechen

Janpadodhwansha:
Es gibt auch das Konzept von Janpadodhwansha im Ayurveda, das im Zusammenhang mit der Heilung von Mutter Erde sehr passend ist. *Janpadodhwansha* bedeutet die Zerstörung der Menschheit aufgrund der veränderten *Vayu* (Luft), *Jala* (Wasser), *Desha* (Boden) und *Kala* (Jahreszeit). Diese vier Faktoren sind sehr wichtig für das Leben. Sie können für die Entstehung von Infektionskrankheiten verantwortlich sein, die durch Luft oder Wasser übertragen werden sowie für Krankheiten, die aufgrund von Bodenverschmutzung und abnormalen jahreszeitlichen Schwankungen auftreten.

Was ist die Hauptursache für die Störung dieser Faktoren? Laut Ayurveda ist es, wie von *Charak* erwähnt, *Adharma* (Ungerechtigkeit). Um es genauer zu beschreiben: Unheilsame Handlungen des Oberhaupts des Landes, der Stadt, der Gemeinschaft und der Menschen auf allen Ebenen, Zerstörung einer Gemeinschaft durch Waffen, Angriff eines Landes auf ein anderes, unheilsame Handlungen einiger Menschen, die von der betroffenen Gemeinschaft verflucht werden, all diese oben genannten Faktoren erzeugen negative Energie in der Umgebung und lassen letztendlich die Rechtschaffenheit aus der Gesellschaft verschwinden.
Wenn wir also das *Adharma* ändern wollen, müssen wir mit Ethik und Moral arbeiten, Bedürftigen helfen, selbstlos handeln und dem Konzept der sozialen und spirituellen Gesundheit folgen. Dies wird definitiv dazu beitragen, die Mutter Erde zu heilen. ■

Schlussfolgerung:

Die Philosophie des Ayurveda in Bezug auf die individuelle Gesundheit und die Gesundheit von Mutter Erde ist mit den Prinzipien des Mikrokosmos und des Makrokosmos verbunden. Daher sind sie immer miteinander verbunden, und diese Beziehung gedeiht, wenn beide in Harmonie miteinander sind. Besonders dann, wenn wir als Menschen diese Beziehung verstehen, Respekt haben und Dankbarkeit gegenüber Mutter Erde empfinden.



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

Begegne unserem Ayurveda Fachmann Dr. Devendra in seinen Seminaren

Ayurveda Marma Therapie Ausbildung
Bad Meinberg, 6.-13.8.23
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 591 € pro Person für 7 Übernachtungen

Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs
Bad Meinberg, 15.–22.10.23
Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arztes. Theorie und praktische Anwendungen.
Ab 663 € pro Person für 7 Übernachtungen

Wildkräuter und Ayurveda im Herbst
Bad Meinberg 6.– 8.10.23
Saisonale heimische Wildkräuter in der Natur entdecken, anwenden und ayurvedisch verstehen. Erfahre, was und wie du sie zubereiten kannst, und welche Doshas dadurch unterstützt werden, und wie sie wirken. Praxisseminar. Bitte mitbringen: Frischhaltebox, lange Hose, feste Schuhe und Regenkleidung.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Kraft der Gedanken Heilsame Visualisierung

von Gopi Jana Kretschmer da Conceição

Im Yoga gibt es viele Techniken, um den Geist zu reinigen, zu konzentrieren, zu disziplinieren und zu befreien. Warum überhaupt wollen wir unseren Geist befreien und von was?

Wenn der Geist der Reinigung bedarf, heißt das dann, dass dieser unrein ist? Viele der alten Traditionen und Religionen, die sich der Gottverwirklichung widmen betonen, wie wichtig es ist, den Geist zu reinigen.

Es wird dabei in Metaphern gesprochen, um zu verdeutlichen, wie die Natur des Geistes sich verhält. Der Geist wird zum Beispiel mit dem Wasser eines Teichs verglichen, bei dem der aufgewühlte Bodenschlamm die Gedanken, Emotionen und Sinne darstellt. Das Wasser/ der Geist ist getrübt, es kann nicht auf den Grund des Bodens, unser wahres göttliches Sein geschaut werden. Damit sich der Schlamm setzt, und das Wasser wieder klar wird, wir den Boden des Teichs sehen können, braucht es Stille. Stille der Gedanken, Stille von Emotionen und Rückzug der Sinne. Wenn es im Geist ruhig geworden ist, können wir immer mehr den Urgrund - unser wahres Selbst - erkennen.

Unser göttliches Selbst ist immer vorhanden, nur kann es durch äußere Umstände getrübt oder verdeckt scheinen. Es geht darum, dieses unsterbliche, lichtvolle Selbst freizulegen und den Geist von allen Illusionen zu befreien, die uns daran hindern, unser göttliches Selbst zu erkennen. Die Befreiung des Geistes ist somit gleichzeitig auch eine Art Reinigung des Geistes. Ist unser Geist nicht mehr von äußeren Ereignissen getrübt, kann unser Sein heilsam in die Welt strömen.

Die Kraft der Visualisierung

Es gibt Studien, speziell in der Gehirnforschung, die die Macht der Gedanken beweisen. Im Leistungssport wird sich dies schon länger zunutze gemacht. Die SportlerInnen trainieren nicht nur physisch ihren Körper bzw. ihre Disziplin, sie trainieren auch mental ihren Sport und ihren Körper. Allein durch die Kraft der gezielten konzentrierten Gedanken.

Wir können selbst dazu ein kurzes Experiment machen: Dazu kannst du dir vorstellen, wie du in eine geschälte Zitrone beißt. Je genauer du dir ein Bild machst, desto leichter wirst du spüren, dass sich in deinem Mund Wasser sammelt - die Verdauungssäfte werden angeregt, obwohl du nur daran gedacht hast. Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Vorstellung und physischer Handlung.

So sind auch die zahlreichen Visualisierungstechniken in den verschiedensten Yogatraditionen zu verstehen. Der Geist wird auf ein bestimmtes Objekt im Innen oder Außen gerichtet, um zur Ruhe zu gelangen. Die Gedanken, Emotionen und Sinne werden immer leiser, Meditation kann eintreten.

Mantra und Heilige Geometrie

Eine schöne heilsame Praxis ist es, ein Mantra mit einer Visualisierung einer heiligen Geometrie zu verbinden. Im Yoga sind heilige Geometrien als Yantras bekannt. Ein Yantra ist eine heilige Geometrie, die entweder einen bestimmten Aspekt Gottes oder der Göttin darstellt oder abstrakt das Göttliche symbolisiert. Eine sehr bekannte heilige Geometrie ist die Blume des Lebens. Sie ist universell und taucht in vielen Kulturen an unterschiedlichsten Orten der Erde auf. Sie symbolisiert unter anderem das Schöpfungsprinzip, die Manifestation, die Shakti Kraft - wie wir im Yoga sagen. Doch auch das Unmanifestierte, das unendliche Bewusstsein, symbolisiert sie- Brahman im Advaita Vedanta genannt. Sie ist ein abstraktes Bild des Lebens. Wenn man auf das Bild meditiert, wirkt die Schwingung der Information dieses Bildes wie Harmonie, Frieden und Licht, tief in den Geist hinein.

Ähnlich wie bei einem Mantra. Auch hier wirkt das Wiederholen eines Mantras tief im Geist. Ein Mantra kann einen bestimmten Aspekt Gottes anrufen. Wie zum Beispiel Shri Krishna- Om Namo Bhagavate Vasudevaya oder die göttliche Mutter Durga- Om Shri Durgaye Namaha - oder es kann wie bei der Blume des Lebens eine abstrakte Form haben, wie das Mantra Om oder das Gayatri Mantra.

Ein Mantra zusammen mit einem Yantra/heilige Geometrie zu verbinden, ist sehr machtvoll. Es kann als eigenständige Meditationspraxis genutzt werden. Zu Anfang können die Augen auf einem Bild von der Blume des Lebens ruhen, während ein Mantra dazu rezitiert wird. Auch dieses kann zu Beginn laut rezitiert werden. Nach einer Weile können sich die Augen schließen, und das Bild wird geistig weiterhin visualisiert. Auch das Mantra wird leiser, bis es nur noch geistig wiederholt wird.

Wenn die Visualisierung von der Blume des Lebens oder einem anderen Yantra regelmäßig praktiziert wird, dann braucht es bald kein Bild mehr von außen. Es reicht dann, einfach die Augen zu schließen, den Geist zu beruhigen, und mit der Vorstellungskraft wird das Yantra im Geist aufleuchten. Gemeinsam mit dem Mantra ist es ein unschlagbares Team. Unruhige Gedanken und Emotionen kommen zur Ruhe, und die Kraft der Information des Mantras und des Yantras wirken tief.

Menschen und Erde segnen

Die Technik der Visualisierung eines Yantras und eines Mantras können auch wundervoll genutzt werden, um Mitmenschen und die Erde zu segnen. Wenn wir in der Lage sind, uns das Yantra geistig vorzustellen, dann können wir in jeder Situation an jedem Ort der Welt Tiere, Pflanzen, Steine und Situationen segnen. Bei Yoga Vidya wird am Endes des Satsangs das Friedensgebet gesungen, um Frieden, Harmonie und Liebe in die Welt zu schicken. Du kannst mal probieren, wenn du beim nächsten Mal bei Yoga Vidya einen Satsang mitmachst, mit dem Friedensgebet, die Blume des Lebens in die Welt zu schicken! Dann wären wir schon zu zweit. ■



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

Lass dich und deine Yogapraxis von Gopi inspirieren

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

Practice Together
Bad Meinberg, 17.–22.9.23
Wir praktizieren gemeinsam täglich Hatha Yoga im Yoga Vidya Stil und Yin Yoga. Ich werde als Seminarleiterin immer ansprechbar sein und Hilfestellung geben. Meditation und Kirtan Singen wird uns täglich bereichern, sowie Räucherrituale und Tandava Tanz (aus Kaschmir).
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Impro-Let it flow!
Bad Meinberg, 3.–5–11–23
Entdecke und entfalte dich frei in einem geschützten Raum. Erspüre die Gruppendynamik und lass eine flow, ein gemeinsames Schwingen entstehen. Wir experimentieren mit unseren Stimmen, Körpern in Bewegung mit Yoga und Tanz, sowie mit Instrumenten. Mantras und geführte Meditationen helfen dabei an deine Potentiale anzuknüpfen.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

VON NATARAJA ZU NATARAJASANA



Klassische indische Tänzerin in einer Nataraja-Pose

von Sumangala Pai

Shiva ist unter 1008 Namen oder Beinamen bekannt, von Adinatha (der erste Herr) bis Yogeshvara (Herr des Yoga). Einer dieser 1008 Beinamen ist Nataraja (wörtlich: Herr des Tanzes).

Shiva als Nataraja, der kosmische Tänzer, könnte als der Aspekt des Bewusstseins interpretiert werden, der ständig in Bewegung ist, sich ständig verändert, transformiert und frei von Anhaftung an die eine oder andere Form ist - das Leben selbst!

Die Geschichte besagt, dass Tandu, ein Diener Shivas, ein erfahrener Tänzer war. Tandu lehrte einen von Shivas Tänzen seinem Schüler Bharata, dem Autor des Natyashastra, des Handbuchs für Tanz und Drama. Es besteht aus 38 Kapiteln, in denen 108 Tanzformen des Tandava beschrieben werden, und wird in einigen Büchern als fünfter Veda betrachtet, der die Lehren der vier Veden durch die darstellenden Künste an das einfache Volk weitergeben soll. Bharata nannte es Tandava zu Ehren seines Lehrers Tandu.

Im Natyashastra werden unter anderem die beiden Stile Lasya und Tandava erwähnt. Tandava ist der kraftvollere und heftigere Tanz, der von Shiva getanzt wird, während Lasya die sanftere Version ist, die von Shivas Gefährtin Parvati geschaffen worden sein soll.

Tamilische Texte wie Unmai Vilakkam, Chidambara Mummani Kovai und Tirukuttu Darshana erklären detailliert die Symbolik des Tanzes und die der Arme und Gegenstände, die der tanzende Shiva hält.

Tirumantiram ist ein tamilischer Schriftklassiker, der aus 3000 Versen besteht und von Tirumular (ursprünglich ein Yogi namens Sundarar) verfasst wurde, der auf dem Berg Kailash lebte und die Reise nach Südindien unternahm, um seinen Freund und Schüler, den Weisen Agastya/Agastyar, zu treffen.

Im Kapitel (Tirumantiram, Tantra 9; Erste Ausgabe, Juni 1991) über den Darshan des Heiligen Tanzes gibt es 81 Verse, die Shivas Tanz beschreiben. Jeder Vers gibt einen symbolischen Bericht über das kosmische Phänomen im Tanz Shivas. Zum Beispiel lautet Vers 2736 mit dem Titel

„Shiva tanzte sich von innen heraus von Jiva zu Jnana“
wie folgt:
Er tanzte, Jivas zu erfreuen
Er tanzte 9 Tänze
Die 9 Shaktis zur Freude
Er tanzte in den Wäldern
Er tanzte in den Gedanken Seiner Devotees
Er tanzte in der Einmündung des Sushumna im Inneren
Er tanzte in Jnana Endlos
So tanzte Er fort
Er, mein Herr.

Im Laufe der Zeit, zwischen dem 4. und 12. Jahrhundert n. Chr., wurde Shiva zu einer Inspiration für Theater, Drama und Tanz. Gangart, Gestik, Ausdruck und Haltung, die die menschlichen Emotionen am besten zum Ausdruck bringen, finden sich in den vielen Formen von Shivas Tanz wieder. Es heißt: Shiva verkörpere das Streben der Seele nach Freiheit und Ekstase.



Nataraja-Relief
aus dem 6. Jahrhundert in den Höhlentempeln von Badami (Indien).
Zu sehen sind Nataraja, Ganesha und ein Trommler.

Shiva in seiner Gestalt als Nataraja und Natesha wurde im Süden sehr populär, und Könige verschiedener Dynastien wie die Kushans, Guptas, Pandyas und Cholas begannen mit dem Bau von Tempeln für Shiva. Die Tanzformen sollen die Inspiration für die verschiedenen, tanzenden Ikonen Shivas sein, darunter die Hauptikone im Nataraja-Tempel in der Stadt Chidambaram (Indien), der im 10. Jahrhundert von der Chola-Dynastie errichtet wurde.



Nataraja Tempel, Chidambaram

In 1975 schrieb der Physiker Fritjof Capra in seinem Buch „**The Tao of Physics**“:

„Die moderne Physik hat gezeigt, dass jedes subatomare Teilchen (nämlich Proton, Neutron und Elektron) nicht nur einen Tanz der Energie vollführt, sondern auch ein Tanz der Energie ist; ein pulsierender Prozess der Schöpfung und Zerstörung, wie er in Lasya bzw. Tandava dargestellt wird. Shivas Tanz ist das tanzende Universum, der unaufhörliche Fluss der Energie, der eine unendliche Vielfalt von Mustern durchläuft, die ineinander übergehen. Für die modernen Physiker ist Shivas Tanz der Tanz der subatomaren Materie. In der hinduistischen Mythologie ist er ein ständiger Tanz von Schöpfung und Zerstörung, der den gesamten Kosmos umfasst; die Grundlage aller Existenz und aller Naturphänomene.“



Im Jahr 2004 schenkte die indische Regierung dem CERN in Genf eine 2 Meter hohe Statue von Nataraja, dem tanzenden Shiva, um Shivas Tanz zu symbolisieren, der die Bewegung subatomarer Teilchen darstellt.

Einige Wissenschaftler sagen, dass die tanzende Haltung Shivas von Krishnamacharya im frühen 20. Jahrhundert in den modernen Yoga eingeführt und von seinen Schülern wie B. K. S. Iyengar weiterentwickelt wurde. Auf der Titelseite seines Buches „Light on Yoga“ ist B. K. S. Iyengar in Natarajasana zu sehen.

Natarajasana ist eine Gleichgewichtsübung, die die körperliche und geistige Stabilität stärkt und die Balance verbessert. Natarajasana hilft Zielorientiertheit, Bestimmtheit, Ausgeglichenehit und Gleichgewicht zu entwickeln und inmitten von Stürmen des Lebens stabil zu bleiben.



Verschiedene Variationen von Natarajasana werden heute in Yoga-Asana-Sequenzen eingebaut. Im Folgenden findest du einige Variationen von Lasyasana und Natarajasana, die entweder einzeln ausgeführt oder in einem schönen Fluss von Atem- und Körperbewegungen zu einem Tanz kombiniert werden können. Das Tempo kann langsam und sanft oder schnell und kraftvoll sein.



Lasyasana – Variation 2



Lasyasana – Variation 3



Lasyasana Variation 4



Alidhasana



Ardha Baddha Nantum Natarajasana– Variation



Anahata Chakra Natarajasana



Salamba Parshva Hasta Janu Natarajasana



Baddha Natarajasana

Weitere Variationen









Sumangala Pai
hat einen Studienabschluss in Psychologie und Kommunikationswissenschaft, Yogalehrerin, Senioren Yoga Übungsleiterin, Meditationskursleiterin, Spirituelle Lebensberaterin. Sie ist Sevaka und Yogalehrerin bei Yoga Vidya - und gibt dort wöchentlich die Yogastunde „Tanz der Götter", in der die meisten Asanas in einen Tanzfluss zur Musik eigebunden werden.

Heil-und Segensmantra

Om Trayambakam



von Sukadev Bretz

Das Mantra „Om Tryambakam“ stammt aus dem Shri Rudram, einer Hymne aus dem Yajurveda. Es ist auch im Rigveda und im Atharvaveda zu finden. Das „Om Tryambakam“-Mantra wird auch als „Maha Mrityunjaya“-Mantra bezeichnet, als großes, lebensspendendes Mantra.
Das „Om Tryambakam“ ist ein Mantra, das wir bei Yoga Vidya im Rahmen des Satsangs chanten. Wir singen es jeden Morgen und jeden Abend in den unseren Ashrams.

Wir können es auch zusätzlich singen, zum Beispiel am Anfang einer Reise. Ich wiederhole das „Om Tryambakam“ vor jeder Autofahrt. Man kann es auch vor einer Fahrradtour wiederholen, oder wenn man in einen Zug steigt.

Das „*Om Tryambakam*“ ist auch ein Heil-*Mantra*, das man zur Heilung von Krankheiten für sich selbst oder für andere wiederholen kann. Es schützt vor Unfällen und man kann es für Verstorbene rezitieren, um ihnen Kraft zu geben für die letzte Reise.

Das „*Om Tryambakam*“ ist ein uraltes *Mantra*. Man nennt es auch *Rudra Mantra*. *Rudra* ist eine Bezeichnung für *Shiva* in den *Veden*.

Das „*Om Tryambakam*“ wurde dem *Rishi* (Seher) *Markandeya* offenbart. Es war lange Zeit ein *Mantra*, das nur der *Rishi Markandeya* kannte, und es heißt, als *Chandra*, der Mond, in Schwierigkeiten war, weil er vom König Daksha verflucht worden war, habe *Rishi Markandeya* dieses Mantra gechantet, damit es *Chandra* wieder gut gehen solle. Chandra ist der Mond und steht auch symbolisch für den Geist. Krankheiten entstehen oft im Geist. Das „*Maha Mrityunjaya*“-Mantra gibt geistigen Frieden und heilt auch den physischen Körper.

Das „*Om Tryambakam*“ wurde von *Shukracharya* als *Sanjivini Mantra*, als lebenserneuerndes *Mantra* verwendet. *Shukracharya* soll sogar Tote damit erweckt haben.

Bei Yoga Vidya wiederholen wir das *Mantra* im *Satsang*. Wir wiederholen es für Menschen auf besonderen Wunsch. Wenn man zum Beispiel für jemanden um Heilung bitten möchte oder um Heilung für sich selbst, dann kann man den *Satsang*-Leiter bitten, dass er das *Mantra* für einen wiederholt, oder wenn man jemanden kennt, der krank ist, dann kann man auch darum bitten, dass man das *Mantra* besonders für diesen Menschen singt. Oder wenn jemand verstorben ist, den man kennt, dann kann man auch darum bitten, dass man dieses *Mantra* dafür wiederholt.

Wir verwenden das „*Om Tryambakam*“-Mantra auch an Geburtstagen. Man kann es dreimal wiederholen im Rahmen des *Satsangs*, oder man kann das *Mantra* 27, 54 oder 108 Mal wiederholen.

Das „*Om Tryambakam*“ ist auch geeignet als *Mantra* für die Meditation. Es ist ein *Diksha Mantra*, ein *Moksha Mantra*, das man als sein Haupt-Mantra verwenden und darin auch eine Einweihung bekommen kann.

Das „*Om Tryambakam*“-Mantra kann man geistig wiederholen, man kann es flüstern und man kann es laut singen. Es gibt sogar Melodien, mit denen man das Mantra wiederholen kann.

Wort-für-Wort-Übersetzung des Maha Mrityunjaya Mantras

- **Om** - Kosmischer Klang.
- **Tryambakam** - dreiäugig, bzw. dreihaft: Bezieht sich auf Shiva; bezieht sich auf die Welt der Dualität und auf die Welt der Einheit; Tryambaka bedeutet: Shiva ist erfahrbar in der Welt der Dualität - und er führt uns in die Einheit; wir wollen uns zum Instrument machen des Göttlichen und in dieser Welt der Dualität wirken - Gott durch uns wirken lassen.
- **Yajamahe** - Wir verehren, wir meditieren über: Ehrerbietung ist eine gute Grundeinstellung im Leben: Wir wollen Gott in allem verehren: Gott manifestiert sich in der scheinbar dualistischen Welt - Gott ist überall gegenwärtig. Daher kann ein spiritueller Aspirant die Einstellung der Ehrerbietung als „Normalgefühl“ den ganzen Tag kultivieren.
- **Sugandhim** - Su heißt „gut“, „Gandha“ heißt unter anderem „Geruch“. Sugandhim heißt „wohlriechend“. Geruch verteilt sich in der Atmosphäre: So ist Gott überall wahrnehmbar, und zwar ist Gott wahrnehmbar als das Gute hinter allem. Wir können Gott überall erfahren, spüren, uns von Gott erfüllen lassen.
- **Pushtivardhanam** - Der sich um alle Wesen kümmert, der den Wohlstand mehrt: Gott kümmert sich um alle Wesen. Wir können auf Gott vertrauen. Auch wenn wir manchmal nicht verstehen, warum etwas geschieht - so können wir doch darauf vertrauen, dass dahinter etwas Sinnvolles ist. Gott ist die Liebe - in der Liebe erfahren wir Gott. Wir können auch immer wieder Dank empfinden, dass Gott sich um uns kümmert.
- **Urvaruka** - reifer Kürbis:
  Mögen wir reifen. Mögen wir spirituell wachsen. Mögen wir uns spirituell entwickeln. Mögen wir Geduld haben.
- **Bandhanan** - Bindung, Gebundenheit:
  Zunächst gilt es zu erkennen:
  Ich bin gebunden. Ich bin verhaftet. Dann kommt der Wunsch: Mögen wir die Gebundenheit verlieren. Mögen wir Verhaftungen, Erwartungen, Vorurteile etc. verlieren.
- **Mrityor** - Sterblichkeit: Erkenne:
  Alles Irdische ist sterblich, der Vergänglichkeit unterworfen. Aller Besitz wird vergehen. Dein Körper wird sterben. Jeder Mensch wird (körperlich) sterben. Alles was einen Anfang hat, hat auch ein Ende.
- **Mukshiya** - sich losbinden, sich befreien.
- **Maamritat** - Führe mich zur Unsterblichkeit (Amrita): In Wahrheit bist du unsterblich. Dein wahres Selbst, Atman, ist eins mit Brahman, der Weltenseele.

So steckt im *Maha Mrityunjaya* Mantra eine sehr tiefe Bedeutung. Alles Wichtige, worum es auf dem spirituellen Weg geht, ist im *Maha Mrityunjaya* Mantra enthalten.

Ich bin fest davon überzeugt, dass auch durch dieses Mantra eine Heilschwingung, und eine Heilatmosphäre im Ashram entsteht. Und schließlich kannst du darum bitten, dass du spirituell wachsen kannst, dass deine geistige Öffnung sich vertiefen kann, und dass du immer mehr dir bewusst bist:

„Ich bin das unsterbliche Selbst.“



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

Erlebe Sukadev in seinen Seminaren

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Bad Meinberg, 10.–15.9.23
Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt Deines Mantras).
Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen

Indische Schriften – Viveka Chudamani
Bad Meinberg, 1.–10.9.23
„Viveka Chudamani“, „Das Kleinod der Unterscheidungskraft“, ist eine praktische und tiefgründige Analyse der menschlichen Zwickmühle, der Natur der wahren Realität sowie der Mittel und Wege zur Freiheit vom Rad des Todes und der Wiedergeburt (Samsara).
Ab 621 € pro Person für 9 Übernachtungen

Om Tryambakam Yajāmahe
Sugandhim Pushtivardhanam
Urvārukamiva Bandhanān
Mrityor Mukshīya Māamritāt

Hatha-Yogapraxis zum Thema „Heilsames für Mensch und Erde“

von Kaivalya Meike Schönknecht

Unsere Hatha-Yogapraxis ist Energie- und Heilarbeit – für uns selbst, für andere und für Mutter Erde. Senden wir während und nach Abschluss der Praxis uns selbst, anderen und Mutter Erde positive Gedanken, so können Lichtenergien gestärkt, und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Beim Praktizieren der folgenden kleinen Sequenz bist du eingeladen, dich auf dein Wurzel-Chakra, das Muladhara-Chakra, Sitz des Erdelementes, zu konzentrieren. Dieses Energiezentrum ist am unteren Ende der Wirbelsäule angesiedelt und hilft dir, dich mit Mutter Erde gut verbunden zu fühlen. Die Erdenergie schenkt dir ein Gefühl der Beständigkeit und Stabilität, des Schutzes und Vertrauens.

MULADHARA-CHAKRA



Die folgende kurze Praxiseinheit enthält die Kernelemente der Yoga Vidya Reihe: Atemübung, Umkehrstellung, Vorwärtsbeuge, Rückbeuge, Drehung und Gleichgewichtsübung. Viel Freude bei der kleinen heilenden Sequenz!

MANTRA

Stimme dich mit einem Ganesha-Mantra ein: Om Gam Ganapataye Namaha. Ganesha ist generell für den Beginn gut geeignet, denn er räumt Hindernisse aus dem Weg. Die Ganesha-Energie wird auch dem Wurzel-Chakra zugeschrieben. Konzentriere dich also auf das untere Ende deiner Wirbelsäule, Steißbeingegend, während du tönst.

PRANAYAMA-ÜBUNG

Brahmari (Bienenton-Atem)

Atme durch die Nase mit einem sanften Schnarchton ein und mit einem Summen wieder aus. Spüre, wie lange dein Atem ausfließt, wie es beim Tönen in dir und um dich herum schwingt und du Energie ausstrahlen lässt.
Nachdem du dich mit einigen Runden Surya-Namaskara aufgewärmt hast, nimm die folgenden Asanas ein, die du jeweils einige Atemzüge hältst.

HUND

Umkehrstellung herabschauender Hund



Spreize in dieser Stellung deine Finger bewusst weit auseinander. Drücke beide Hände kraftvoll und doch liebevoll in den Boden. Nimm bewusst die Verbindung mit Mutter Erde über die Hände wahr. Stelle dir vor, du würdest über die Handflächen ein und aus atmen. Spüre, wie ein Energieaustausch stattfindet. Mutter Erde nährt dich.

STEHENDE VORWÄRTSBEUGE



Komme in die stehende Vorwärtsbeuge, die Knie entweder gestreckt oder leicht gebeugt. Lasse den Kopf und die Arme ganz los oder platziere - falls möglich- die Hände sanft auf dem Boden. Du nimmst äußerlich die Stellung einer tiefen Verbeugung ein, innerlich zeichnet dich eine demütige Haltung aus. Schicke Mutter Erde Dankbarkeit.

HALBMOND MIT SANFTER RÜCKBEUGE



Lege den hinteren Fußrücken ab und richte deinen Oberkörper auf. Nimm die Arme nach oben und gehe in eine sanfte Rückbeuge. Spüre die Erdung und nimm gleichzeitig die Öffnung nach oben wahr. Mutter Erde schenkt dir Kraft bei all deinem Streben. Praktiziere beide Seiten.

DREHSITZ



Komme in den Drehsitz, entweder klassisch oder mit einem Bein ausgestreckt, sodass deine beiden Sitzhöcker fest am Boden verankert sind. Deine Wirbelsäule ist aufgerichtet. Gesichtsmuskulatur, Kiefer und Schultern entspannt. Konzentriere dich auf die Steißbeingegend und den Kontakt mit dem Boden. Spüre die Festigkeit der Erde unter dir und die Qualitäten wie Stabilität und Beständigkeit in dir. Praktiziere beide Seiten.

BAUM



Verlagere dein Gewicht auf einen Fuß und platziere die andere Fußsohle auf der Innenseite deines Unter- oder Oberschenkels. Visualisiere Wurzeln tief hinab in die Erde. Du wirst von Mutter Erde genährt und bist fest mit ihr verbunden, so wie ein Baum mit seinem Wurzelwerk. Praktiziere beide Seiten.

BHU-MUDRA

Meditation mit Bhu-Mudra



Nimm einen für dich bequemen Meditationssitz ein. Für Bhu-Mudra („Bhu“ bedeutet u.a. „Erde“) führst du den Daumen, den Ringfinger und den kleinen Finger sanft zueinander. Lege die Hände so auf deine Oberschenkel oder Knie, dass die ausgestreckten Zeige- und Mittelfinger Richtung Erde zeigen oder diese sanft berühren. Schicke Mutter Erde wohlwollende Gedanken, Dankbarkeit, Liebe und Lichtenergie, während du einige Minuten in der Stille verweilst. ■



Kaivalya Meike Schönknecht
ist Yoga Vidya Acharya, ausgebildete Sivananda Yoga Vedanta Lehrerin, Chakra-, Mantra- und Business-Yogalehrerin, Meditations-, Entspannungs- und Atemkursleiterin. Sie ist ursprünglich gelernte Buchhändlerin, hat 15 Jahre in England gelebt, wo sie nach ihrem BA und MA in der Verlagsbranche tätig war. Kaivalya ist 2013 zu Yoga Vidya nach Bad Meinberg gekommen, lebt dort mit ihrer Tochter, leitet das Verlagsteam und unterrichtet mit viel Freude.

Lerne Kaivalya in ihren Seminaren kennen

Chakra Harmonisierung mit Klang, Mantra und Mudra
Bad Meinberg, 30.06.2023 – 02.07.2023
Ein ganz besonderes Erlebnis: Asanas zu den klassischen Klängen der Sitar, dazu kraftvolle Mantras und Mudras harmonisieren die Chakras. Die Reinigung, Aktivierung und Öffnung der Chakras (Energiezentren) kann transformierende Wirkung haben. Ram ist ein Meister der Sitar und Mantras. Er und Kaivalya begleiten dich auf deiner Reise durch die Chakras.
Ab 161€ pro Person für 2 Übernachtungen

Raja Yoga 3
Bad Meinberg 15.09.2023 – 17.09.2023
Der Yoga der Geisteskontrolle. 3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali, Entwicklung der Gedankenkraft, Meditationserfahrungen, übernatürliche Kräfte, Hilfe aus dem Inneren - Kontakt mit dem eigenen Selbst, Entwicklung der Intuition, Yoga und westliche Psychologie, Psychotherapie und Yoga. Unterrichtstechniken: Vortragstechnik, Gruppenleitung.
Ab 161€ pro Person für 2 Übernachtungen

Social Media Alltag FÜR YOGIS

Und wie läuft's bei Dir so?

von Marco Büscher

Social Media kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen und viele Yoga Praktizierende wissen, dass soziale Medien aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind.

Deshalb stellt sich die Yogalehrerin von heute nicht mehr die Frage, ob sie auf Instagram, Facebook und TikTok vertreten sein muss, sondern eher, wie sie zeitsparend ihre Zielgruppe erreichen und dabei auch noch das richtige Maß an spiritueller und weltlicher Arbeit leben kann. Ob Studiobesitzerin in Postpandemie- Zeiten, Teilzeit oder Vollzeit Yogis, Ausbilder, Sevakas oder Yoga Pappas alle hängen sie drin, und probieren irgendwie Instagram und Facebook zu meistern und ihre Reichweite auf den Plattformen zu vergrößern - zumindest aber irgendwie dabei zu sein und nicht die Party zu verpassen. Wie kann das sein? Was ist da los?

Wie sieht es mit deinem Social Media Marketing aus?

Gerade in der aktuellen Situation ist ein starker Online-Auftritt entscheidend. Ob du jetzt Zoom Online Yoga geil oder nervig findest, Fakt ist: Neben einer gut gestalteten Webseite ist Social Media Marketing eines der effektivsten Mittel, um neue Kunden zu gewinnen und den Kontakt zu deinen Mitgliedern und Schülern zu pflegen. Also stellt sich auch die Frage: bist du dabei? Und wenn ja: Wie läuft's?

Entwickle deine eigene Community

Es ist hilfreich, zu Beginn bewusst die Plattformen zu identifizieren, auf denen du deine Zielgruppe am besten erreichst. Denn bei Instagram agiert man anders als bei Facebook oder LinkedIn, das solltest du in deiner Strategie berücksichtigen. Hinter welchen Kanälen warten welche Zielgruppen?

Wie kann ich Sie mit meinen Reels erreichen? Was sind Reels?

In der Grundschule, in der ich 2 Tage die Woche in Köln arbeite, erklärte mir das Sam neulich so: „Eh Digga, Reels sind kurze, unterhaltsame Videos ca. 15 Sekunden Länge im 9:16 Videoformat mit coolem Inhalt, Alter. Sonst frag mal deine Kinder, du Hobbyloser."

Alles klar?

Schau dir vergleichbare Nutzer auf Plattformen an. Der Yoga-Markt ist riesig, umso wichtiger ist es, dass du festlegst, wo du dich positionieren willst, und was du am besten kannst. Das Netz hat den Vorteil, dass deine Zielgruppe von heute auf morgen überregional wird, und du wunderbar von anderen lernen kannst. Kleiner Tipp: sei lieber auf einem Kanal richtig präsent, als zu viele Kanäle gleichzeitig zu bedienen.

Konsumiere soziale Medien achtsam

Es braucht Commitment und tägliches Üben, um sich nicht berieseln zu lassen, sondern einen bewussten Umgang mit den digitalen Medien zu praktizieren. Klare Regeln können hier helfen wie: Regelmäßige Detox-Zeiten, alle Benachrichtigungen ausstellen oder Social-Media-freie Tage in der Woche einzurichten, was insbesondere im Ashram besser gelingen kann.



Wir wollen hier bei Yoga Vidya zukünftig öfter über das Übungsfeld Social-Media berichten und Euch Inspirationen und Ideen mitgeben, deshalb hier die Frage für die nächste Ausgabe:

Was sind deine yogischen Tipps für einen achtsamen Social-Media-Konsum?

Die wunderbaren Fotos von Marco und Svenja hat die Eventfotografin Jessica Joyce von zerogravity.pics gemacht!

zerogravity.pics

Kontakt:
info@zerogravity.pics)





Marco Büscher
Yogalehrer (BYY), Meditationslehrer, Mantramusiker und Betriebswirt (FH). Marco ist Deutsch-Amerikaner. Er lebte in seiner Kindheit für drei Jahre im tibetisch-buddhistischen Kamalashila Kloster in der Eifel. Er gibt Seminare, Bhakti Vinyasa Ausbildungen und Kirtans deutschlandweit. Marco ist es ein Herzensanliegen, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Selbstfürsorge zu begleiten. Er erreicht über Social Media mehr als 30.000 Menschen kanalübergreifend. Sein Instagram: @marcobuescher

Lass dich in Seminaren von Marco Büscher inspirieren

Vinyasa Flow - Yogalehrer Weiterbildung Westerwald, 16. - 21.7.23

Du lernst den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten. Harmonisch-fließende Asanas. Aufbau und Struktur von Vinyasa Yoga Stunden. Einsatz von Musik und Mantras im Yoga Unterricht. **Ab 336 € pro Person für 5 Übernachtungen**

Bhakti Vinyasa Flow Bad Meinberg,1.- 3.12.23

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz und gehe auf eine Bhakti Vinyasa Yoga Reise mit fließenden Asana Flows bis hin zu Live Bhakti Yoga Harmonium Chants. Ein fließender Hatha Yoga Stil, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows helfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen.**Ab 161 pro Person für 2 Übernachtungen**



Social Media IM ASHRAM



Svenja Bade
Sevaka im Ashram in Bad Meinberg. Neben Ihrem Seva im Social Media und Video-Team unterrichtet sie auch Yogaflow oder Yogatherapiestunden. Durch eine tiefe Verbindung zur Musik begleitet sie auch Satsangs und Mantrayogastunden mit Kirtans.

von Svenja Bade

Auf den ersten Blick denkst du vielleicht, dass Social Media und Ashram nicht wirklich harmonieren! Da es eines unserer Ziele ist, Yoga zu verbreiten, liegt es aber gar nicht so fern.

Social Media ist für viele Menschen ein nicht mehr wegzudenkender Teil des Lebens geworden, und wir als Ashram können besonders über die neuen Medien neue Menschen erreichen und Yoga für viele Menschen kostenlos zugänglich machen.

Yoga hat in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erlebt und ist zu einem wichtigen Bestandteil vieler Menschen geworden! Da haben natürlich auch die sozialen Medien mitgewirkt, die es viel einfacher gemacht haben, sich über Yoga zu informieren. Auch auf unseren Kanälen möchten wir inspirieren, Wissen vermitteln und Yoga verbreiten. ■

Find us on Facebook

YouTube

Kennst du eigentlich schon unseren Instagram Kanal?

Hier ist eine Auswahl unserer Top Beiträge im letzten Jahr

Welcher Yoga Typ bist du
instagram.com/p/CkagibNoTV9

Rezept Süßer Brei
instagram.com/p/CjrhB56tur2

Chakren Übersicht
instagram.com/p/CjdWqagMc3u

Stärke dein Muladhara Chakra
instagram.com/yogavidya-de

Kanäle

Facebook
facebook.com/YogaVidya

Instagram
instagram.com/yogavidya.de

Youtube
yoga-vidya.de/online-yoga-kurse/youtube

Heilung, die von mir ausgeht

von Anke Heines

Kennst du das auch? In meinem Zuhause habe ich es mir bequem gemacht und frage mich, was mit der Welt los ist? Kriege, Hunger. Klimakatastrophen – in welcher Zeit lebe ich eigentlich? Warum lernt die Menschheit nichts dazu? Kann ich daran etwas ändern, oder ist es das Beste, mich zu verkriechen und mein eigenes Ding zu machen?

Ich frage mich: ist die Welt noch zu retten? Und was ist dazu zu tun? Beim Meditieren ruht alles, und ich tanke innere Kraft. Kann da irgendwo die Lösung liegen? Was, wenn jeder eine solche Erfahrung machen würde?

Beziehungen spielen eine große Rolle

Warum sind Beziehungen in diesem Kontext so wichtig? Es gibt mehrere Arten von Beziehungen:

- Zu mir selbst
- Zu Menschen, mit denen ich zu tun habe
- Zur gesamten Menschheit

Um Dinge zu verändern, muss ich die Grundlage verändern. Fangen wir also bei uns selbst an!

Du kennst es vielleicht von der Sicherheitseinweisung im Flugzeug! Im Unglücksfall setze dir selbst die Maske auf. Aber nur so lange, bis du in der Lage bist, anderen zu helfen. Wie sieht es nun in uns aus? Einige von uns sind mittlerweile meisterhaft darin, sich um andere zu kümmern, Liebe zu geben, andere zu umsorgen, zu helfen und zu schenken.



Sind wir selbst in der Lage, uns uneingeschränkt zu lieben? Sind unsere Akkus voll aufgetankt? Führen wir eine ideale Beziehung zu uns selbst, die von Liebe, Vertrauen und Frieden gekennzeichnet ist?

Oder hegen wir manchmal Gedanken, wir seien nicht gut genug? Wir müssten dies und jenes an unserem Äußeren verändern, damit andere uns attraktiv finden? Wir müssten noch besser oder mehr arbeiten, damit die Kollegen uns mögen? Wir müssten andere mit tollen Reisen beeindrucken, damit sie uns interessant finden? Suchen wir vielleicht einen Partner oder eine Partnerin und haben eine lange Liste an Wünschen, der diese Person genau entsprechen soll? Machen wir uns Gedanken, weil wir weniger verdienen als jemand, den wir kennen?

Damit wir dauerhaft Liebe abgeben können, müssen wir auch Liebe empfangen können! Denn nur, wer mit sich selbst im Reinen ist, kann tragfähige ideale Beziehungen zu anderen aufbauen. Unsere Beziehung zu uns selbst, wirkt wie ein Spiegel für andere und deren Beziehung zu uns. Wieviel Verständnis, Vergebung und Liebe kannst du für dich selbst aufbringen? Da ist noch Potenzial? Dann bist du hier richtig.

Wie erfahre ich wahre Liebe?

Wenn wir wahre Liebe erfahren, erfahren wir uns selbst! Unser Wahres Selbst ist untrennbar mit uns verbunden, und wir fühlen es, wenn wir das Ego mit seinen Ansprüchen überwinden, wenn es ganz still in uns wird, zum Beispiel in der Meditation oder in der Entspannungsphase nach einer Yogastunde.

Liebe und Frieden sind schon immer da und in unserem Wahren Selbst verankert, das müssen wir nicht erst (er-) finden! Wenn es uns gelingt, unser Leben mit Liebe zu allen Lebewesen zu leben, erkennen wir besser die wahre Natur unseres Seins. Es gilt die wahre Liebe zu leben, für die wir hier auf diesem Planeten sind, die Liebe, die wir sind: *Sat -Chit - Ananda* (Sein – Bewusstsein – Glückseligkeit). Unser Sein wird erblühen, und wir werden in der Lage sein, andere mit Liebe zu beschenken.

Üblicherweise unterliegen wir einer Trennung vom wahren Selbst, verursacht durch das Ego mit seinen Ansprüchen. Diese Trennung aufzulösen, geht nur über das Bewusstsein, denn mit der fortschreitenden Entwicklung des Bewusstseins und durch Selbsterkenntnis, können wir das Ego auflösen.

Wir müssen aufhören zu glauben, dass es Andere sind, die uns durch ihre Ansprüche an uns oder ihr gezeigtes Verhalten dazu bringen, diese Getrenntheit aufrecht zu halten! Andere mögen Handlungen vollziehen, das können wir nicht ändern. Wie wir in unserem eigenen Kontext damit umgehen, das liegt bei uns selbst. Hier fängt die Veränderung an.

So lange wir in der Welt des ruhelosen Geistes, angetrieben durch ungelöste Konflikte, Groll, mangelndes Selbstwertgefühl, unausgesprochene emotionale Herausforderungen, intransparente Kommunikation oder Generationenprobleme unterwegs sind, unterliegen wir *Maya* (Täuschung). Die Täuschung kann nur durch das Bewusstsein aufgelöst werden; damit wird der Weg zum wahren Selbst, jenseits des ruhelosen Geistes frei – dieser Ort voll Licht, Leichtigkeit und des Nicht-Beurteilens.

Wie gelingt Veränderung?

Dauerhafte Veränderungen gelingen nur auf der Ebene des wahren Selbst! Es handelt sich darum Glaubensmuster und daraus folgende Verhaltensweisen zu verändern. Um diese Glaubensmuster zu erkennen, muss ich mir im ersten Schritt derer bewusst werden. Deshalb ist an dieser Stelle die Weiterentwicklung des eigenen Bewusstseins äußerst wichtig. Üblicherweise sind Glaubenssätze Überzeugungen, die uns schon lange Zeit (manchmal über Jahrzehnte) begleiten.
Nach der Bewusstwerdung müssen wir diese alten Glaubenssätze und Verhaltensmuster loslassen, damit Platz für Neues geschaffen werden kann.

Soweit so gut, häufig sehen wir dann, dass das Ergebnis nicht wie gewünscht ist, und wir verurteilen uns selbst dafür. Dann sind wir weit weg vom wahren Selbst.



Wie kann ich anfangen?

1. Beschenke deine Mitmenschen mit Liebe, fang an mit freundlichen Worten für alle, denen du begegnest.
2. Verbessere deine Beziehung zu dir selbst; höre auf deinen Körper und mache Dinge, die dir gut tun, zum Beispiel Spaziergänge in der Natur, Yogastunden, ein warmes Bad, ein gutes Buch...
3. Meditation ist eine wunderbare Methode, um bei sich selbst anzukommen. Begib dich dabei in Position des nicht verurteilenden Beobachters und lass zu, was sich zeigen will – Sakshi Bhava (das Gefühl, Beobachter aller Handlungen zu sein).
4. Übe regelmäßig Asanas, damit lässt du angestaute, festsitzende Energien frei und sorgst für einen gesunden Energiefluss.
5. Fange bei der Verbesserung von Beziehungen zu anderen Menschen dort an, wo es schon gute Beziehungen als Grundlage gibt. Mit Veränderung des Bewusstseins erwirkst du eine Veränderung der Beziehung.
6. Komme in deine innere Mitte! Nur wenn du mit dir im Reinen bist, kannst du etwas für andere Menschen tun.

Wie komme ich in meine innere Mitte?

Jetzt gilt es nur noch eine Antwort auf diese spannende Frage zu finden, so dass Heilung nicht nur für mich, sondern auch für meine Mitmenschen und unseren Planeten von mir ausgehen kann.

Eine gute Möglichkeit dazu bietet ein Retreat. Hört sich gut an, aber um was handelt es sich dabei? Laut Wikipedia ist ein Retreat „ein Rückzug aus der gewohnten Umgebung, eine geplante spirituelle Ruhepause“.

Im modernen Yoga geht es bei einem Retreat häufig um eine Art Erholungspause im Sinne von Erholungsurlaub – auch hier ist der Rückzug aus der gewohnten Umgebung wichtig. Es ordnet sich alles dem Ziel unter, von Gewohntem loszulassen und damit den Raum für Neues, für Konzentration auf die Yoga Praxis zu schaffen.

In deine innere Mitte kommen

Um einen solchen Raum für dich zu schaffen, hat das selbstorganisiert arbeitende *Satkaara* (Gastfreundschaft)-Team im vergangenem Jahr das Konzept des individuellen Retreats geschaffen.

Das gibt dir die Möglichkeit, dein Retreat abzuhalten, wann immer du möchtest und für eine von dir frei bestimmbare Dauer! Du buchst zum Pauschalpreis deinen Retreat-Raum und hast die Möglichkeit, deinen Aufenthalt im Ashram genau deinen Bedürfnissen entsprechend auszugestalten.

Dabei erfährst du die Unterstützung des Satkaara-Teams. Es werden täglich Treffen angeboten, so dass du nach deiner Anreise deinen individuellen Retreat-Plan mit einem Vertreter des Teams erstellst. Alles kann, nichts muss! So kannst du auch während deiner Aufenthaltszeit dein Programm ändern, falls du an einem Tag beispielsweise mehr meditieren möchtest, oder ein größerer Bedarf an Ruhe besteht. ■

Mehr dazu findest du unter:
yoga-vidya.de/center/haus-bad-meinberg/angebot/individuelles-retreat

Urlaub im Ashram

Als Yoga Vidya e.V. Mitglied erhältst du 5% Rabatt auf deinen Individualgastaufenthalt.

Für ein paar Tage erholen, runterkommen und auftanken in ruhiger und erfrischender Atmosphäre.

Gestalte deinen Urlaub ganz individuell mit täglich Yoga-Stunden, Meditation, Mantra-Singen, Rezitationen, Ritualen u.v.m.

Wir freuen uns auf dich!

Mehr Infos und Anmeldung:
yoga-vidya.de/seminare/individualgast



Liebe Verbandsmitglieder, Unterrichtende und Therapeut/innen

heute möchte ich dich noch einmal auf den Yoga Vidya Innovationspreis aufmerksam machen, der vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen verliehen wird!
Wir organisieren die Preisverleihung und kümmern uns um die Betreuung der Menschen, die ihre Ideen bei uns einreichen. Seit vielen Jahren wird er während des Kongresses verliehen.

Mitglied im

BYV

Die Idee dazu wurde 2016 geboren, als viele geflüchtete Menschen nach Deutschland gekommen sind. Wir hatten die jährliche BYV Versammlung und viele der anwesenden YogalehrerInnen erzählten uns von ihren ehrenamtlichen Tätigkeiten, zum Beispiel für geflüchtete Menschen.

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.



yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/yoga-vidya-innovationspreis

Mangala –Centrumsleiterin aus Münster hatte damals die Idee, einen Preis zu vergeben, der die idealistischen Arbeiten von YogalehrerInnen im Bereich Nachhaltigkeit, Naturschutz, Umweltbewusstsein, Yoga für besondere Zielgruppen, Meditation und Achtsamkeit würdigt und die Möglichkeit schafft, dass andere YogalehrerInnen diese Ideen aufgreifen können, um mehr Vernetzung und Gemeinschaft zu schaffen.

Und so findet während jedes Kongresses eine Ausstellung der ersten 10 PreisträgerInnen statt, damit die Ideen in die Welt getragen werden können!

Dieses Jahr hatten wir- pandemiebedingt- die ersten 30 PreisträgerInnen der letzten 3 Jahre eingeladen ! Es waren sehr unterschiedliche Projekte, wie zum Beispiel Yoga an besonderen Kraftorten, Yoga im Gefängnis, Gemeinwohl Yoga, Yoga und Rehasport, Yoga für mehrfach behinderte Kinder und vieles mehr.





Hier findest du einen Artikel der diesjährigen Preisträgerin:

INNOVATION UND NACHHALTIGKEITSPREIS 2022 geht an den „GLÜCKSPFAD- MENTAL SPORTELN“ im öffentlichen Raum, in Schulhöfen, Seniorenheim, Klinikparks, Stadtzentren

Die Wiesbadenerin Christine Stibi, die auch als Initiatorin und Organisatorin des alljährlichen „WIESBADENER GLÜCKSTAG“ bekannt ist, der am 25.09.2022 zum fünften Mal stattfand, hat in den Monaten des 2. Lockdowns das innovative, kraftschöpfende Konzept „Mentaler Sport – und Bewegungspfad“ entwickelt, der von dem Verband Berufsvereinigung Yoga Vidya e.V. während dem europäischen Yogakongress in Bad Meinberg Ende November mit dem 1. Platz beim Innovations- und Nachhaltigkeitspreis 2022 gewürdigt wurde.

Mit unterschiedlichsten Akteuren und „Glückspfad“- Sponsoren wie Unternehmen, Krankenkassen, Schulstiftungen, Wohnbaugesellschaften wurden bereits fünf mentale Sport – und Bewegungspfade „Glückspfade“ und „Glücksplätze“ errichtet.
Im öffentlichen Raum auf Unternehmensgelände, in Schulhöfen, vor Seniorenwohnanlagen, in Stadtquartieren.

Wahlweise sechs oder zehn Übungstafeln befestigt an Holzpfählen bieten die Chance mit praktischen Kurzanleitungen „im Vorbeigehen mitten im Alltag“ für eine mentale, körperliche und emotionale Erfrischung. Kurze wirksame Entspannungsübungen, so zum Beispiel mit konkreten Anleitungen, wie man sein Gedankenkarussell stoppt, die Augen entspannt, neue Konzentration, Intuition, mehr Leichtigkeit und Perspektivwechsel zurückkehrt.

„Mein Ziel damals war es ein einzigartiges Konzept zu entwickeln, Menschen in diesen fordernden Zeiten mental konkret und praktikabel zu unterstützen, zudem als niedrigschwelliges Angebot mit einem Mehrwert für alle. Unabhängig vom Alter“ - so die ausgebildete Yoga Lehrerin. „Mitten in Ihrer Lebens- und Arbeitswelt. Die Texttafeln sind selbsterklärend, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und jeder kann sofort etwas Positives für sich mitnehmen. Gerade vor dem Hintergrund der Pandemiefolgen, den aktuellen Krisen und Kriegsgefahren, sei mentale Niedergeschlagenheit, Erschöpfung und Unsicherheit allgegenwärtig.“

Als Pop – Up Format und flexible Version hat die gebürtige Rheinhessin - auch bekannt als frühere langjährige, interkulturelle Sporteventdirektorin in den arabischen Emiraten - jetzt auch ein „Glückspfad to go“ - Eventformat entwickelt sowie eine Poster Edition.

Diese Zusatzangebote können von Unternehmen, Kliniken, Banken, Jugendzentren, Eventorganisatoren, aber auch

bei jeder Art von privaten und öffentlichen Veranstaltungen, temporär gemietet werden. Auf Wunsch auch mit Kick Off- Impulsvortrag.

„DEIN GLÜCKSPFAD – AUSZEIT!“ Aktivierung der unverzichtbaren Zukunftskompetenzen jetzt auch für Unternehmensteams

Gerade aufgrund der steigenden Nachfrage Ihrer „Glück braucht Mut & Yoga“ Seminare in Unternehmen, bei Konferenzen und an Gesundheitstagen (auch bei Yoga Vidya in Bad Meinberg im April 2023) bietet die Preisträgerin ab 2023 ein neues individualisiertes und nachhaltiges „Glückspfad“- Angebot:

Ein Nachmittag für Unternehmensteams bis zu sechs Personen, aber auch als Einzelseminar für Führungskräfte und Topmanagen in ihrem neuen Seminarhaus „Harmony Infinity“.

Ein selbstgestaltetes, naturnahes Refugium nur 35 Minuten vor den Toren Wiesbadens gelegen. Im rheinhessischen Framersheim, das zudem klimafreundlich stündlich mit Bus und Bahn von Wiesbaden und der Rhein Main Metropolregion bequem zu erreichen ist.

„Dieses heilsame Areal war für mich als Unternehmerin, die ich ja auch im Lockdown völlig ohne Aufträge war, mein stärkender Rückzug – Kreativität- und Inspirationsort für Yoga und Meditation. Jetzt gebe ich mein Wissen und Expertise vermehrt genau hier weiter, möchte die Menschen an ihr eigenes inneres Kraftreservoir aktiv „erinnern“ und erinnern, was die wichtigsten Zukunftskompetenzen sind.“

Im Mittelpunkt Ihres „Auszeit“- Angebotes steht daher die Weitergabe von uralter tiefer Weisheit des integralen Yoga für neue, innere Kraft, Souveränität, Bewusstseinserweiterung, Leichtigkeit und das Erwecken neuer Lebenszuversicht, besserer Konzentration und auch der Förderung von Verbundenheit.

Als Add - On besteht für EinzelbucherInnen und kleine Teams bis zu drei Personen auch das Erlebnis einer unvergessenen, naturnahen Übernachtung in ihrem selbstentworfenen blauen Tiny Haus! Mit der Option von gesunden Saunagängen. Wer will kann danach auch den Sprung ins 12 Meter lange Salzwasserbecken wagen und am Abend entspannt ins Lagerfeuer (statt ins Handy) schauen. Gesundheit und Glücksmomente selbst gemacht. Um dann gestärkt und geerdet zurück in den Berufsalltag zurück zu kehren.

Mit „DEIN GLÜCKSPFAD - AUSZEIT“ wird ab 2023 ganz bewusst ein Angebot geschaffen, das vor den Toren Wiesbadens auch kostengünstig, klimafreundlich und schnell erreichbar ist, und von dem „nicht nur Teams in Großbetrieben, sondern auch ganz kleine Unternehmen oder Handwerkbetriebe, profitieren können“, so die gebürtige Rheinhessin.

Darüber hinaus nimmt jeder Einzelne wertvolle kraft- und sinnschöpfende Erkenntnisse mit nach Hause! Stärkt somit auch seine Familien in dieser Zeit, mit den neu gewonnenen Erfahrungen und praktischen Übungen. ■

Für alle näheren Infos, auch bei Interesse an einem prämierten „Glückspfad“: **mail@christine-stibi.de**

1. Platz
Christine Stibi, seit 1998 internationale Brückenbauerin in Sport und Philanthropie, leitende Projektentwicklerin (u. a. Eventdirektorin in Abu Dhabi), Yogalehrerin sowie Initiatorin der 1. Glücks-Werkstatt/Schul AG in Hessen und des 1. WIESBADENER GLÜCKSTAGES am 25.09.2018 mit dem Fokus auf Gesundheitsvorsorge, Bewegung, Sinn und Mitmenschlichkeit als Quellen für ein glückliches Leben und Miteinander. Lebenscredo: Positiver Impulsgeber von sinnschöpfenden Initiativen. Gut zueinander sein, während die Welt sich gegenseitig verletzt. GLÜCK BRAUCHT MUT.

2. Platz
Melanie Böhm
belegt mit dem Projekt “**Curvy Yoga für Frauen mit Größe**”! Denn auch kurvige Frauen sollen in einem geschützten Raum mit angepassten Asanas die wunderbare Wirkung von Yoga erfahren können.

3. Platz
Verena Pranavi Deventer
durfte sich mit dem das Projekt “**Mantra Musik mit Impact – Zuhören schützt Bäume**” über den 3. Platz freuen! Bei ihr kommen die Einnahmen eingespielter Mantras durch eine Kooperation mit dem Urwaldprojekt von Peter Wohlleben dem Schutz des Urwaldes in Deutschland zu Gute.

Team Berufsverband:



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



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

Musik und Klang als Schlüssel zur Heilung

von Shankari Susanne Hill

Halt dich fest - alles schwingt!
Hast du auch schon mal die Erfahrung gemacht, dass es dir nach dem Hören einer bestimmten Musik, dem Singen eines bestimmten Mantras oder dem Lauschen bestimmter Klängen viel besser ging, als vorher? Dass es dich emotional sehr berührt hat, vielleicht sogar Tränen geflossen sind, und du anschließend das Gefühl gehabt hast, dass etwas in dir heiler geworden ist, gar geheilt wurde?

Jeder Mensch, jedes Lebewesen, jede Pflanze hat seine eigene Schwingung und reagiert auf solche. Hat etwas eine harmonische Schwingung oder einen wohltuenden Klang, kann dieser dich positiv beeinflussen und unterstützen. Eine disharmonische Schwingung, oder ein unangenehmer Klang, kann allerdings ebenso das Gegenteil in dir hervorrufen. Dir fallen sicherlich sofort Geräusche ein, die dir richtig im Ohr wehtun oder körperlich ganz schnell Stress sowie einen Fluchtreflex in dir auslösen können.

Eine uralte Tradition

Die heilsame Wirkung von Musik und Klang ist sowohl geschichtlich, als auch wissenschaftlich belegt. Musiktherapie als eine Form der Heilung durch Schwingung wird in den verschiedensten Kulturen seit Tausenden von







Jahren praktiziert. Wurden bei Schamanen oder auch in der frühen Antike mit Trommeln und Gesängen die Götter beschworen, oder böse Dämonen ausgetrieben, ging man später davon aus, dass bei Krankheiten die geistige und seelische Harmonie mit Hilfe von Musik wiederhergestellt werden könne. Auch die uralte Tradition der Mantras in Indien arbeitet mit ganz bestimmten Klangschwingungen. Diese werden dann gezielt eingesetzt, um die verschiedenen Koshas (Körper/Hüllen) des Menschen zu reinigen, ihn zu heilen, und sein Bewusstsein zu erwecken.

Das Leben reagiert auf Klang

Auch alle anderen Lebewesen, und sogar die Erde, reagieren auf Schwingung und Klang. Es gibt zahlreiche Experimente, in denen zum Beispiel nachgewiesen wurde, dass Pflanzen bei verschiedenen Klängen besser gedeihen, oder Kühe mit Unterstützung von bestimmter Musik entspannter Milch geben. Sanfte, beruhigende Klänge, besonders aus der Klassik scheinen in beiden Fällen eindeutig zu mehr Erfolg zu führen, als schnelle, laute oder gar raue Musik.

Bei uns Menschen haben sphärische Klänge deutliche heilende Effekte. So erzeugen beispielsweise Kristallklangschalen ein schwingendes Klangfeld, welches deine Chakras und den dazugehörigen physischen Bereich in Einklang miteinander bringt. Und bei der Stimmgabeltherapie können mit Hilfe von speziellen Stimmgabeln, die auf die Frequenzen der einzelnen Planeten gestimmt sind, Blockaden und Verstimmungen gelöst werden.

432Hz - die Schwingung des Herzens

Interessant dabei ist nicht nur der Klang, sondern vor allem auch die Stimmung der Instrumente. Hier ist die Stimmung von 432Hz, anstelle der üblichen 440Hz oder höher, mittlerweile in der New Age und Meditationsmusik weit verbreitet.

Sie wirkt herzöffnend, sanft und beruhigend. Ähnlich wie die Wechselatmung (Anuloma Viloma) im Pranayama, harmonisiert und unterstützt sie die Synchronisation beider Gehirnhälften. Dafür gibt es für den spirituellen Bereich extra Klangschalen, Handpans, Gongs oder das Harmonium, die eigens auf 432Hz gestimmt sind.

Als ich persönlich vor einigen Jahren erstmals mit dieser Stimmung in Kontakt gekommen bin, hat mich die Wirkung von Anfang an fasziniert und überzeugt. Mittlerweile nehme ich nicht nur meine CDs in 432Hz auf, sondern spiele auch live in dieser Stimmung. Das ist übrigens auch mit „normalen“ Instrumenten wie Gitarre, Ukulele, Bass, Geige usw. möglich, wenn man sie dementsprechend tiefer stimmt.

Klang wirkt auf deinen Emotionalkörper

Woher weißt du jetzt, welcher Klang, welches Mantra, welche Musik in diesem Moment genau das Richtige für dich ist?

Bei der Auswahl darfst du ganz einfach auf dein Herz hören und dein Gefühl entscheiden lassen. Da Musik und Klang unmittelbar auf deinen Emotionalkörper wirken, ist es in erster Linie eine intuitive Frage: Was spricht dich gerade an, was berührt dich, mit was gehst du - im wahrsten Sinne des Wortes – in Resonanz?
Der Klang von Musik hat die Kraft uns auf einer sehr tiefen Ebene anzusprechen. Das ist ganz individuell und kann manchmal vielleicht genau das Gegenteil von dem sein, was dir der “spirituelle Mainstream” empfiehlt.

Manches davon wird eine sofortige Wirkung auf dich haben. Als ich zum Beispiel das erste Mal zu einem Mantra Konzert gegangen bin, liefen mir nach kürzester Zeit die Tränen herunter, ohne dass ich wusste, warum und weshalb. Ich habe die Worte nicht verstanden, und dennoch hat etwas mein Herz tief berührt. Das hat noch sehr lange in mir nachgehallt und mich letztendlich auf meinen eigenen Weg zur Mantra Musik geführt. Manchmal aber braucht es auch ein wenig Geduld, um die Wirkung auf dich zu spüren und Veränderungen in dir wahrzunehmen.

Mantras - die heilsamen Worte

Alle Mantras und Lieder, die Mutter Erde und die Natur anrufen, haben in gewisser Weise auch einen heilenden Effekt - sei es Pachamama in Südamerika, Gaia in der griechischen Mythologie oder Jagadambe Ma und Durga in Indien.

Ein sehr bekanntes Mantra, das ganz speziell auf Heilung ausgelegt ist, ist das „Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong“ aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan.
Ra = Sonne, Ma = Mond, Da = Erde, Sa = Unendlichkeit, Sa Se = die ganze Erfahrung, So Hong = das ist

Das Mantra entwickelt in dir die Fähigkeit, dich und andere Menschen zu heilen. Es erhält und stärkt nicht nur deine Gesundheit, sondern schafft auch in den Räumen, in denen du es singst, eine wohltuende und heilsame Energie. Probiere es doch einfach mal aus!

Dein Schlüssel zur Heilung

Wie du siehst, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, mit Musik und Klang heilende Impulse zu setzen. Ob für dich, für andere Menschen, für Tiere oder Mutter Erde. Wichtig ist letztlich, womit du in diesem Moment in Resonanz gehst, was dich wieder in Einklang bringt und welche Musik dir gerade gut tut. Und wenn du das gefunden hast, dann nutze es gezielt dort, wo es gebraucht wird. Das ist dann dein ganz persönlicher Schlüssel zur Heilung. ■



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

Infos:
forheartnsoul.com
linkr.bio/shankarisusannehill

Lerne mehr über Klänge von Shankari persönlich

Mantra Begleitung mit Ukulele
Bad Meinberg, 15.–17.9.23
Lerne die Grundlagen des Ukulelespiels, um deine Lieblingsmantras selbst zu begleiten. Leichtes Handling und der unverwechselbare Klang machen die Ukulele zu dem idealen Einsteigerinstrument. Wir singen und spielen gemeinsam. Keine Notenkenntnisse nötig, Leihinstrument möglich.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mantra- Konzerte mit Shankari:
Samstag 3.6., 8.7., 12.8., 2.9., 21.10., 2.12.,
18:45–19:45 Uhr
Mittwoch 1.11.23,
12.30–13:30 Uhr

ॐ

KIRTAN MAL ANDERS

Gruppe Mudita aus Bulgarien

Herzöffnung pur

von Genka Satya Rupini

Danny und Ivo aus Bulgarien pendeln seit einigen Jahren zwischen Detmold und Sofia - und führen erfolgreich ein Doppelleben. In Bulgarien sind sie Steuerberater, in Deutschland leben sie ihre Leidenschaft aus: Kirtan singen.

Ob Satsang, Konzerte, Musik- Festivals, Mantra Seminare oder Silvesterfeiern - die Gruppe Mudita verbreitet nicht nur gute Stimmung! Denn ihre Musik verursacht eine Art Explosion auf Zellebene, dringt tief ein, pulsiert, bewegt, bringt jede Faser des Körpers zum Vibrieren, macht „etwas“ mit uns.

Mantra singen mit Mudita

Seit meinem ersten Aufenthalt in Bad Meinberg freue ich mich immer wieder auf den Samstagabend Satsang! Vor einigen Jahren habe ich zum ersten Mal die Gruppe Mudita auf der Bühne erlebt und freue mich auf jede Gelegenheit, sie live zu sehen und zu hören! Seit 2012 treten sie schon bei Yoga Vidya auf.

Ivo erklärt den Anfang so: „Wenn wir ganz ehrlich sind, haben wir damals nicht wirklich nach einer Möglichkeit gesucht, uns zu zeigen. Wir singen nicht, um uns zu zeigen, uns zu beweisen. Nicht, dass es uns egal ist, aber es steht nicht an erster Stelle.“

Wenn sie loslegen, heißt das bei Mudita, dass Ivo beginnt. Obwohl sie das Programm vorab planen, muss sich Ivo auf die Menschen und die Stimmung im Raum einstellen. Wenn er ein Gefühl für die Energiequalität des Augenblicks gewonnen hat, beginnt er. Danny bleibt nichts anderes übrig, als ihm zu folgen. Und das tut sie auch! Mit Eleganz und Anmut, spielerisch leicht. Einige Male hält Ivo mitten im Mantra inne, und es herrscht eine fast greifbare Stille. Die Menschen halten inne, sind mitgerissen und ruhig zugleich. Später erklärte mir Ivo, dass er diese plötzlichen Unterbrechungen gerne und öfters macht. Denn in diesem kurzen Moment bleibt das Gehirn, dank der Überraschung durch das unerwartete Anhalten, wie erstarrt stehen und es herrscht Stille, sowohl außerhalb als auch innerhalb der Person.

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

Gemeinschaft schaffen mit Kirtan

Es sind definitiv nicht nur ihr Temperament und die klaren, sauberen, schönen und kraftvollen Stimmen, welche die Mantras zu Skulpturen aus Energie formen. Es ist etwas anderes, ein gewisses „Etwas“, mit dem sich viele der Anwesenden möglicherweise zum ersten Mal in Verbindung setzen.

Das Reden ist nicht die Stärke der Gruppe Mudita, aber das Singen! „Reden ist so eine seltsame Sache, ich sage etwas, du sagst etwas, aber wir sind nicht eins. Kirtan singen, ist komplett anders. Es ist ein Mittel, um der Welt mitzuteilen, dass wir in diesem Moment glücklich sind, dass wir an einem schönen Ort sind, zusammen mit tollen Menschen, dass wir einen Moment erleben, in dem nichts Anderes zählt, als die Liebe und die Hingabe. Ein Moment, in dem wir den Körper vergessen, alles vergessen. Das ist ein Moment, in dem wir uns für alles bedanken können. Du wirst leer, ohne Absicht - etwas geht durch dich hindurch - rein und raus - und du genießt es einfach. Kirtan singen ist eines der wundervollsten Dinge, die ein Mensch jemals erleben kann. Kirtan ist etwas anderes als ein Konzert. Bei einem Konzert werden die Anwesenden in Sänger und Zuhörer aufgeteilt und man verliert sich, weil es eine Barriere zwischen den Menschen gibt: Ich bin ein Performer und stehe bzw. sitze oben, und das Publikum ist unten, das sind die Zuhörer.“

Für Ivo und Danny ist es wichtig, eine Gemeinschaft mit den Menschen zu schaffen, und das Kirtan- Singen als vollkommenes Glück und Freiheit zugleich zu erfahren. „Welche Form auch immer das hat, womit wir uns beim Kirtan singen verbinden, wir nehmen Kontakt auf und sind sofort frei. Für uns gibt es keine Fehler, wir gehen nicht auf die Bühne, um etwas Perfektes zu zeigen, um zu zeigen, wieviel wir können, sondern um unsere Geschichte mit den anderen zu teilen. Wir haben dieses Geschenk bekommen, die Gabe Menschen zu bewegen.“

Wie funktioniert Kirtan im Satsang oder im Konzert?
Kirtan ist ein Mittel des emotionalen Ausbruchs, um die Teilnehmer sozusagen aus der Reserve zu locken, und wenn sie es fühlen, wenn sie nachgeben, dann kann man mit ihnen arbeiten. Das ist mitunter auch der Grund für das plötzliche Anhalten mitten in dem Mantra - es überrascht den Verstand, es kommt eine Stille, etwas Unerklärliches passiert.

Ivo schaut sich die Leute im Raum an und fragt sich: „Für wen sollen wir denn singen? Für diejenigen, die tanzen wollen, für diejenigen, die meditieren wollen? Es funktioniert nicht für alle gleich, deswegen versuchen wir alle auf einen Höhepunkt zu bringen, und dann lassen wir sie tun, was immer sie wollen. Wenn du Kirtan singst, bist du glücklich und in dem Glück sind wir alle eins.“

Mantra Yoga Stunde. Welche Rolle spielen da die Mantras, und wie wählt man sie aus?
Es gibt unterschiedliche Meinungen - manche denken, dass Musik die Menschen beim Yoga ablenkt! Aber es ist nicht so. Der Geist wird von der schönen Musik mitgenommen, du gehst in die Asana und vergisst, dass du darin bist. Du wirst eins damit.

In Mantra-Yoga-Kursen harmonisiert man das, was man mit den Asanas macht. So arbeitet man auch mit dem emotionalen Körper, der oft im Hintergrund bleibt. Und mit Mantra Yoga funktioniert das sehr gut. ■

Wir freuen uns auf viele weitere Konzerte und Seminare der Gruppe Mudita in den Yoga Vidya Ashrams!







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

Erlebe die wunderschönen Seminare mit der Gruppe Mudita live und vor Ort

Mantra Singen und Yoga – Freude im Herzen
Bad Meinberg 30.6.–2.7., 29.9.–1.10.; Nordsee 27.–29.10.; Westerwald 22.–24.9.
Klassisch indische Nada Klänge entführen dich tief in dein Herz. Ruhige Mantra Musik oder Latino Rhythmen erfrischen die Seele. Ausreichend Theorie und Praxis, wie Mantra Musik gestaltet wird: Mantras und Chakras, Stimmübungen für Nada Klänge und indische Musikskala, Rhythmus Übungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde.
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita
Allgäu 21.5.–26.5.; Nordsee 23.–28.4., 26.11.–1.12.; Bad Meinberg 23.–28.7.
Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude.
Ab 274 € pro Person für 5 Übernachtungen



Kirtans

Interview mit Dorothee Grubert, Sevaka im Yoga Vidya Verlag und Nadarupa-Team- geführt von Shivapriya Grubert, Sevaka im Verlag und HUM-Team – und Dorothees Tochter

Liebe Dorothee, du bist die Produzentin der neuen CD „Yoga Vidya Kirtan Family – Vol. 1“, die im November 2022 erschienen ist. Wie kam es zu diesem Projekt?

Es gab immer diese Momente im Satsang, in denen ich von der Mantra-Musik und den Stimmen zutiefst berührt war. Diese wollte ich auf CD bringen, um sie auch den anderen Leuten für zu Hause nahe bringen zu können. Ich mache schon mein ganzes Leben lang Musik in vielen verschiedenen Formationen mit Eigenkompositionen, live und im Studio. Ich hatte bereits zwei eigene Kirtan-CDs selber produziert, eine davon für das „Yoga Vidya Kirtan-Songbook“, und zog mit der Idee in den Ashram, dies da auch mit den anderen Sevakas zu tun.

Auf der CD hören wir neun Kirtans mit den Stimmen und Instrumenten von 22 verschiedenen Sevakas. Wie hast du ausgewählt, welche Kirtans auf die CD kommen, und wer diese dann einsingt und begleitet?

Der erste Impuls kam immer von einem Live-Kirtan in einem Satsang im Ashram Bad Meinberg: eine Stimme, die mich berührte, oder einen Moment beim Kirtan, bei dem für mich die Sonne aufging. Da wusste ich, das muss auf CD gebracht werden! Die Kontakte ergaben sich danach wie von selbst, und wir gingen zusammen ins Studio. Da es die erste CD ist, hatte ich ja freie Wahl der Kirtans. Bei der nächsten CD wird es vielleicht etwas geplanter, aber es gibt so wunderbar viele, schöne Kirtans.

Wie genau liefen die Studioaufnahmen ab? Hattest du einen genauen Plan für die Aufnahme der Kirtans, oder gab es viele Überraschungen und spontane Entscheidungen?

Der Ausgangspunkt war fast immer die Stimme, und meistens ein Harmonium oder Gitarre beim Aufnehmen. Ab dann heißt es: hinhören, was das Stück noch braucht, um auch auf CD lebendig zu bleiben. Denn Studioaufnahmen haben eine andere Qualität als Live-Aufnahmen. Und auch zu schauen, wer im Ashram welche Instrumente spielt, und was gerade dazu passt.

So gesellten sich dann oft Gitarre, Tabla, Bass, und natürlich weitere Stimmen im Response sowie Solo-Instrumente dazu. Es leben hier so wunderbare Sevakas mit musikalischen Erfahrungen. Der grobe Plan war zunächst der Ablauf wie im Live-Kirtan, und dann habe ich das Arrangement für das Studio verfeinert. Während einer Produktion ist es ein ständiges Hinhören und Reflektieren, was passiert da gerade in den Aufnahmen, wo glänzt es, und was ist die musikalische Story von dieser Kirtan-Aufnahme?

Das kann sich im Verlauf einer Produktion immer mal wieder verändern, wenn sich unverhofft auf einmal neue Möglichkeiten für ein Arrangement auftun, wie zum Beispiel ein Geigen-Ensemble bei ‚Lokah Samastah’, das diesem Kirtan auf einmal eine neue großartige Richtung gab. So etwas aufzugreifen, herauszuarbeiten und zu featuren, darum geht es bei einer Produktion.

Auf dem Cover der CD sehen wir eine Shiva-Statue in Meditationshaltung. Ist das die passende Haltung für das Anhören der CD? Welche Art von Musik erwartet uns?

Eine innere offene Haltung ist die passende Haltung, um sich von dem Mantra und den tollen Stimmen berühren zu lassen. Ob du dabei tanzt, dich auf das Sofa legst, oder in eine meditative Haltung wie Shiva versinkst, ist egal. Probiere es aus!

Welche Art von Musik es ist? Die Zutaten sind bunt: von Beatbox bei ‚Shriman Narayana“, eine Hand-Pan bei „Krishna Krishna Mahayogin“, oder die Flöte bei „Deva Deva Sivananda“. Immer dabei ist ein Beat mit Bass, beispielsweise mit Udu oder Tabla sowie ein Harmonium, oder eine Gitarre. Die Art der Arrangements gehen in Richtung Pop- und Weltmusik. Traditionelle Mantras im modernen Gewand – das trifft es sicherlich gut.

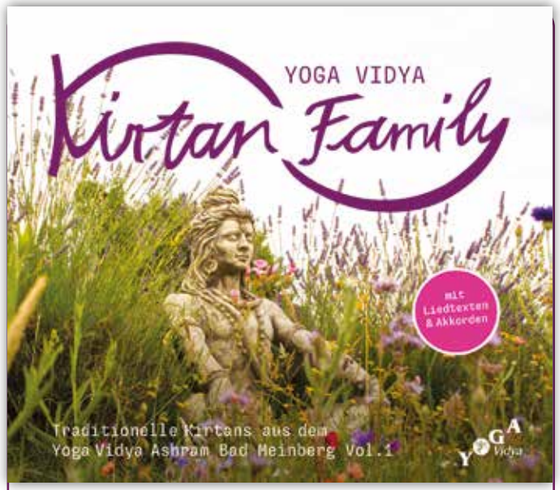
Wirst du dir die CD auch selbst noch anhören, oder hast du die Kirtans schon zu häufig während der Produktion gehört?

Ich glaube, man muss sie während der Produktion so oft anhören, bis man alle Stellen und jedes Zusammenspiel der Instrumente einmal komplett durchleuchtet und erfasst hat! Wobei das ja eigentlich nie aufhört, weil man beim Mixen immer wieder eine neue Perspektive findet. Erst dann kann man einen Mix und das Mastern, also den finalen Gesamtmix abschließen. Danach hat man damit auch innerlich abgeschlossen und gibt sie sozusagen für andere frei. Die CD werde ich daher kaum selber nochmal anhören. Aber wenn ich sie durch Zufall irgendwo höre, ist es, als würde man einen alten Freund treffen, und es fällt einem aber erstmal der Name nicht ein: Diese Vertrautheit, ohne zunächst zu wissen, woher sie kommt.

Der Untertitel der CD lautet „Traditionelle Kirtans aus dem Ashram Bad Meinberg Vol.1“. Das klingt vielversprechend! Werden noch weitere CDs folgen?

Ja! Unbedingt! Es macht so viel Freude, mit den Sevakas gemeinsam eine Kirtan-CD zu produzieren, und zu hören und zu sehen, wie alle mit so viel Bhakti (Hingabe) dabei sind. ■

Danke für deine Zeit, und wir wünschen dir weiterhin viel Freude bei den nächsten musikalischen Projekten!



Die CD ist im Yoga Vidya Shop erhältlich
shop.yoga-vidya.de

CD Yoga Vidya Kirtan Family Vol. 1-140038
(yoga-vidya.de)
Yoga Vidya Kirtan-Songbook-100080
(yoga-vidya.de)



Dorothee Grubert
ist Yogalehrerin (BYV), Musikerin und Diplom-Betriebswirtin. Seit zwanzig Jahren praktiziert sie Hatha-Yoga und interessierte sich dabei zunehmend für die geistigen und philosophischen Wege von Yoga, seit 2021 lebt sie in dem Ashram Yoga Vidya Bad Meinberg. Hier bringt sie auch ihre Erfahrungen als Live- und Studiomusikerin ein, um traditionelle Mantra-Musik zu verbreiten und viele Menschen zu motivieren, selber Kirtan zu singen und anzuleiten. Sie hat langjährige Erfahrung im Yogaunterricht in Unternehmen und Yogastudios sowie als Trainerin in der Erwachsenbildung. Ihr Anliegen ist es, in den Yogasessions einen Raum zu schaffen, in dem jeder ganz zu sich selbst kommen kann.



Shivapriya Grubert
ist Yogalehrerin und unterrichtet mit großer Freude klassisches Hatha Yoga. Mit besonders viel Hingabe leitet sie Satsangs und Kirtans an, die die Herzen berühren und Freude verbreiten. Nachdem sie in ihrer Jugend lange im Bereich der Popmusik mit Gesang und Gitarre tätig war, nutzt sie ihre Musik jetzt für das gemeinsame verbindende Mantra-Singen und motiviert auch andere, ihren musikalischen Neigungen nachzugehen. Sie lebt seit 2020 im Bad Meinberger Ashram und unterstützt dort als studierte Kommunikationsdesignerin den Yoga Vidya Verlag mit grafischer Gestaltung.

„**Kirtan** ist das gefühlvolle Singen von Gottes Namen. Dieses Singen hat eine heilende Wirkung sowohl auf den physischen als auch auf die feinstofflichen Körper. Es ist eine ausgezeichnete Methode, um die Nerven zu beruhigen und den Emotionen eine positive Richtung zu geben.“
Swami Sivananda

Katyayani zum Kirtansong 09 auf dem Album „Yoga Vidya Kirtan Family Vol. 1“

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu

लोकाःसमस्ताःसुखिनो भवन्तु

ist ein Jahrtausend alter Segensspruch: „Mögen alle (Welten) glücklich sein“.

Wenn wir es gemeinsam singen, entsteht eine Atmosphäre von Herzensverbindung und Frieden. Ein Zustand des Wohlwollens, eines umfassenden Mitgefühls, wird hervorgerufen. Anderen bedingungslos Glück zu wünschen, ist ein Schlüssel, ein Segen für vollkommene Harmonie und unser eigenes Glücklichsein. Mir ist es ein so heiliges Mantra, dass ich es bisher nur in sich mir dafür eröffnenden Momenten am Ende einer Yogastunde rezitiert habe.

Die Melodie mit den Worten zu verbinden kam irgendwie zu mir und hat sich dann über das gemeinsame Singen im Satsang entfaltet. Im Kirtan wird es zu einer seligmachenden Feier.

In der reinen Rezitation hat es für mich eine so feine Qualität, die ich am ehesten mit „Frieden machen“ beschreiben kann. Am liebsten rezitiere ich es mit Lauschpausen nach jeder Wiederholung. In der Stille erfasst mich nach und nach die Bedeutung von „alle Welten“: Lokah Samastah ist ein Mangala Mantra und zugleich ein Siddhi Mantra. Es schlägt die Shakti in uns an, die unsere Fähigkeit zu Mitgefühl, Wohlwollen und Vergebung erklingen lässt.

Je öfter dies geschieht, also je öfter oder regelmäßiger das Mantra rezitiert wird, wird aus dieser Siddhi Shakti eine Mangala Shakti, eine Segenskraft für unser Glück. Ist es doch die Erfahrung von uns jedem, dass unser einfaches bedingungsloses Wohlwollen für andere eine Quelle der Freude ist - für das Gegenüber und uns selbst. Man nennt das auch die Praxis des Maitri Bhavana. So sind wir alle ausgezogen, um das Glück zu verschenken!



Katyayani
hat mit ihrer Kirtanversion des Lokah Samastah Mantra zum neuen Album „Yoga Vidya Kirtan Family Vol. 1“ beigetragen. Sie ist bekannt für ihre herzberührenden Satsangs, in denen sie oft einen roten Faden verwebt - beginnend mit einer Mantrameditation, sich fortsetzend im Kirtansingen, bis hin zur Inspiration in Lesung oder Worten und schließlich zu den Segensgebeten.

SHANTI & SHALOM

Auf dem Weg zum inneren Frieden

von Heidi Vogtmann

Glücklich zu sein bedeutet für jeden Menschen etwas anderes.
Hinter dem Glück verbirgt sich jedoch immer das gleiche Geheimnis: Zufriedenheit, Ausgeglichenheit oder auch Seelenfrieden! Unterschiedliche Begriffe für etwas, wonach jeder Mensch strebt, bewusst oder unbewusst.

Die große Frage ist nur:
Wie schaffen wir es, diesen Zustand zu erreichen?

Die äußere Welt sorgt für reichlich Ablenkungen, die uns davon abhalten, den Weg des inneren Friedens zu gehen. Glaubenssätze und eigene Bilder von uns selbst, die Darstellung dessen, wie wir gerne wären, sind oft der innere Antrieb, uns von unserem wahren Kern zu entfernen.

Unterschiedliche Glaubensgemeinschaften zeigen verschiedene Möglichkeiten auf, die als Unterstützung auf dem Weg der Selbsterkenntnis dienen können. Obwohl diese auf dem ersten Blick sehr unterschiedliche Herangehensweisen an die Spiritualität aufweisen, haben sie alle ein gemeinsames Ziel: In Kontakt zu kommen mit der eigenen, göttlichen Seele.

Den Verstand als Werkzeug zu nutzen, um den Weg der Verbindung der spirituellen mit der materiellen Welt zu gehen, liegt allen Einweihungswegen zu Grunde. Daran orientieren sich die heiligen Lehren in ihrer Ursprünglichkeit. Die Umsetzung der Grundsätze im alltäglichen Leben bleibt jedoch jedem Menschen selbst überlassen.

Für mich bedeutet das, mit sich und mit der Welt im Einklang zu leben! Sich auszusöhnen mit den äußeren Umständen und mit sich selbst, setzt jedoch voraus, dass jeder Mensch sich kennenlernt - und auch versteht.



Die urhebräische Numerologie bietet eine bemerkenswerte Möglichkeit, Einsicht in das eigene Wesen zu bekommen, um zum besseren Verständnis für sich und für die Gegebenheiten des eigenen Lebens zu gelangen. Basierend auf den 22 urhebräischen Zeichen, die den Bauplan des Lebens mathematisch erfassen, offenbart die urhebräische Numerologie eine Vielzahl von hilfreichen Informationen auf dem Weg der Selbsterkenntnis.

Durch die Berechnungen der himmlischen Mathematik eröffnet sich uns ein Zugang zu unseren individuellen Fähigkeiten und Gaben, die uns innewohnen, und die wir nutzen können, um in Verbindung mit unserer Ursprünglichkeit zu kommen. Die Lebensaufgabe lässt sich ebenso errechnen, wie gemeinsame Aufgaben mit Mitmenschen - privat und beruflich. Die enthaltenen Hinweise helfen das eigene Schicksal zu verstehen und so zur Heilung beizutragen.

Durch das Wissen um die urhebräische Numerologie haben sich mir neue, unbekannte Welten aufgetan! Mein Blickwinkel auf die Welt hat sich verändert, meine „Warum“- Fragen haben sich in „Wozu“- Fragen transformiert.

Ich habe viele neue Erkenntnisse gewonnen, habe dadurch Eigenverantwortung übernehmen können und kann den Zustand innerer Ruhe auch in turbulenten Zeiten beibehalten. Das bereichert mein Leben auf vielfältiger Weise.

Ich möchte dich herzlich einladen, die urhebräische Numerologie kennenzulernen! Nutze die Möglichkeit, dir und deinem Leben einen Mehrwert und einen Gewinn zu schenken. Es würde mir große Freude bereiten, dich bei deiner persönlichen Weiterentwicklung zu begleiten. ■



Heidi Vogtmann
durchwanderte eine Dreijährige intensive, mystische Ausbildung bei Bernhard P. Wirth um in die unbeschreiblichen Gesetze der Seele vorzudringen.

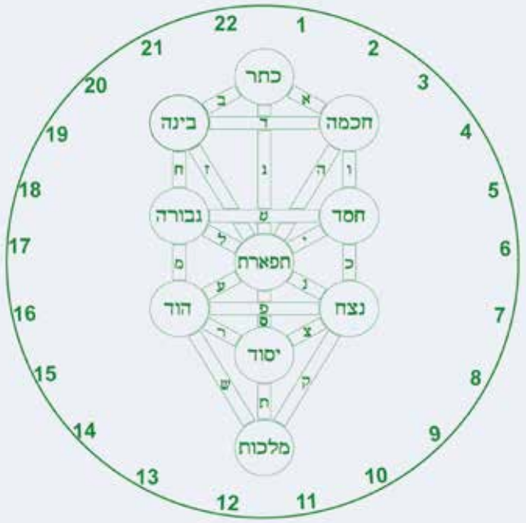
Das Wissen über ihre Zahlenkombination hat auch ihr viele, bisher ungestellte Fragen beantwortet. Die Erkenntnis ihrer Fähigkeiten führte für sie auf einen Weg der innigen Selbst - Verständnis und liebevollen Annahme. Ihr Antrieb ist eine beeindruckende inneren Motivation ihr Wissen an Menschen weiterzugeben, um ihnen die Möglichkeit zu bieten Selbsterkenntnis zu erlangen und Eigenverantwortung zu übernehmen.

“Alles ist in Ordnung, so wie es ist.”

Urhebräische Numerologie

Das "Warum" verstehen!

Die Ur-Hebräische Numerologie hilft Dir Deine Fähigkeiten zu erkennen und wiederkehrende Umstände Deines Lebens zu verstehen.



Lebensfragen

Hast Du Dir schon mal eine der folgenden Fragen gestellt?

Was ist der Sinn des Lebens?
Was ist meine Berufung?
Wie finde ich meinen inneren Antrieb?
Was sind meine Stärken?
Bin ich gut so wie ich bin?

Weitere Informationen findest du unter:
heidi-vogtmann.com

Die Gaiatrees

Das Mantra“ Duo

und Singer-Songwriter-

von Ruth Gassman

Wir freuen uns, dass ihr euch für ein Interview zur Verfügung gestellt habt. Möchtet ihr euch erstmal vorstellen?

Gern. Wir sind Dana und Martin, gemeinsam die Gaiatrees! Als Mantra- und Singer-Songwriter- Duo haben wir vor wenigen Monaten unser zweites Album „A new way home“ veröffentlicht, mit wundervollen Eigenkompositionen unserer Songs und Mantren. An diesem Album haben einige besondere MusikerInnen, wie unser Produzent Erik Manouz (Aquario), David Mages, Armin Metz, Uria Tsur und viele andere mitgewirkt.

Wir haben insgesamt drei Jahre daran gefeilt und viel Herzblut in dieses Album einfließen lassen. Auf „Bandcamp“, unserer Homepage, und bald auch auf Spotify, könnt ihr gern reinhören und mitsingen! Außerdem geben wir Harmoniumkurse, Ausbildungen für MantrayogalehrerInnen und SingkreisleiterInnen, und haben einen Harmonium-Onlineshop.

Unsere absolute Passion ist es, Menschen in Kreisen zusammenzubringen! Und sie dabei zu unterstützen, ihre ganz eigene Herzensmelodie erklingen zu lassen.

Jede Stimme ist einmalig, und gibt es nur einmal auf dieser Welt! Dabei ist es immer wieder unser Wunsch, dass sich die Grenze zwischen Publikum und Band auflöst, und wir alle zu einer gemeinsamen Band werden! Gemeinsam schöpfen und kreieren, was im jeweiligen Moment entstehen möchte. Das sind die Räume, in denen wir als Menschen zusammenkommen, ganz egal welche Rolle wir sonst im Leben spielen, in diesen Momenten ist das nicht wichtig. Denn im Kreis sind wir alle gleich und kommen, um uns zu verbinden. Das sind die Räume, in denen Frieden möglich ist.



Das ist unser eigentlicher Herzensruf: Frieden. Dafür ein- und aufzustehen ist unser Herzensweg, und das Leben ermöglicht uns dies unter anderem mit unserer Musik. Dafür sind wir unendlich dankbar.

Wie seid ihr als musikalisches Duo zusammengekommen?

Wir sind beide bereits vor 20 Jahren in Kontakt mit Yoga und Bhakti Yoga gekommen! Dana durch ihre verschiedenen Reisen in Indien und auf Rainbow Gatherings. Martin durch Yoga Vidya. Fast wären wir uns damals schon im Yoga Vidya Zentrum Leipzig begegnet, aber es sollte noch nicht sein. Erst acht Jahre später (also vor zwölf Jahren) haben wir uns in einem Singkreis kennengelernt.

Ein gemeinsamer Freund hat dann zu uns gesagt, wir sollten doch mal zusammen Musik machen, das würde bestimmt gut passen! Er wusste wohl damals nicht, was er damit auslöste, aber wir sind dem Ruf gefolgt. Wir harmonierten musikalisch so gut, dass bald darauf die Liebe folgte.

Wie seid ihr zu Yoga Vidya gekommen?

Martin:
Wir haben beide, unabhängig voneinander, im Jahr 2003 im Leipziger Stadtzentrum unseren ersten Anfänger- Yogakurs besucht. Dort begann ich auch das Harmoniumspielen. Danach habe ich für ein Jahr als Sevaka im Westerwald Ashram gelebt und bin dabei immer tiefer ins Yoga und Mantrasingen eingetaucht. Von da an war Yoga aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken, und ich gründete mit Freunden, die ich aus dem Ashram kannte, auch meine erste Mantra-Band Shanti. Wir gaben bereits vor 14 Jahren Konzerte in verschiedenen Yoga Vidya Ashrams und Zentren.

Dana:
Mich verschlug es bereits mit 18 Jahren auf mein erstes Rainbow Gathering, ein Treffen von Menschen aus der ganzen Welt, bei dem das gemeinsame Singen in Kreisen ein zentraler Bestandteil ist. Direkt danach ging es für mich sechs Monate nach Indien. Das veränderte alles! Mein Leben nahm von da an andere Bahnen, als es sich meine Eltern damals vielleicht gewünscht hätten. Ich reiste viel zu Rainbow Gatherings, immer wieder auch nach Indien, machte meine Sivananda-Yogalehrer-Ausbildung ebenfalls in Indien und studierte unter anderem Religionswissenschaft. Zwar besuchte ich meinen ersten Yogakurs 2003 im Yoga Vidya Leipzig, aber erst als ich Martin kennenlernte, durfte ich erfahren, dass es auch in Deutschland so viele Yoga Vidya Zentren und Ashrams gibt. Mich faszinierte und freute es, dass die Praxis auch hier so lebendig ist.

Ihr seid meist nur im Westerwald. Stehen in Bad Meinberg auch Konzerte mit euch an?

Ja, wir spielen zum Yoga Vidya Musikfestival 2023 in Bad Meinberg das Abschlusskonzert am Sonntagmittag. Darauf freuen wir uns schon sehr!

Aus welcher Musikrichtung kommt ihr? Oder habt ihr direkt mit Mantras angefangen?

Martin:
Ich habe als Kind und Jugendlicher klassisch Klavier gelernt. Außerdem kenne ich das gemeinsame Singen aus der christlichen Kirchgemeinde und von Zuhause. Als Jugendlicher spielte ich als Schlagzeuger in einer Funk-Soul-Trip Hop- Band. Das Mantrasingen kam dann erst später mit Yoga Vidya zu mir.

Dana:
Für mich war tatsächlich die Begeisterung am Mantrasingen die Motivation, erst Gitarre und dann Harmonium autodidaktisch zu lernen. Als ich Bhakti-Yoga auf meinen Reisen in Indien etc. kennenlernte, lies es mich einfach nie mehr los, und das gemeinsame Singen war seitdem immer ein Teil meines Lebens.

Was möchtet ihr, dass euer Publikum durch eure Musik mitnimmt?

Ein Gefühl von Verbindung und Frieden! Unser tiefer Wunsch ist es, dass wir über die Erfahrung des gemeinsamen Singens wieder spüren, dass wir alle zwar einzigartig, aber gar nicht so verschieden sind. Dass es, gerade in diesen Zeiten, wichtiger denn je ist, uns auf das auszurichten, was uns verbindet, anstatt auf das, was uns trennt. Denn wir haben nur diese eine Erde, und es braucht uns gemeinsam, um hier mit ihr in Frieden leben zu können.

Wie verbindet ihr Mantra und Yoga?

Wir geben gern Mantrayogastunden, am liebsten kombinieren wir Yin Yoga mit Klanginstrumenten und Mantren, und ich unterrichte zudem seit fünf Jahren MantrayogalehrerInnen- Ausbildungen im Yoga Vidya Speyer und Yoga Vidya Dresden.

Eure neue CD heißt „A new way home“. Wo ist zuhause?

Das darf jede und jeder für sich selbst herausfinden! Denn so viele Menschen, wie es gibt, so viele Wege gibt es. Wir hoffen, unsere Musik unterstützt dich dabei, deiner Antwort etwas näher zu kommen.

Welcher ist der „neue“ Weg?

Der neue Weg ist eigentlich ein altbekannter, aber manchmal vergessener! Es ist der Weg des Mitgefühls und Friedens.
Jegliche spirituelle Praxis sollte letztendlich dazu führen, unser Mitgefühl für alle Wesen und diese Erde zu stärken. Dieser gar nicht so neue Weg zeichnet sich durch Rückverbindung aus, worum es im Kern ja auch im Yoga geht. Wiederzuerkennen, dass wir ein Teil dieser unglaublichen Schöpfung, Teil dieser Erde sind, und als Erdenkinder alle Geschwister, untrennbar miteinander verbunden. Dies bringt eine Demut für dieses Leben und für einander mit sich, aber birgt auch eine Verantwortung, nämlich unsere Erde zu hüten. Dafür sind wir hier! Dabei geht es uns aber nie um den Zeigefinger oder Perfektionismus, sondern darum, jeden Tag zu versuchen, erneut unser Bestes zu geben, so gut es uns eben möglich ist. Das ist immer gut genug. ■



Hexagonales kristallines Wasser

von Johann Schrainer

Wassermoleküle sind neben Sonnenlicht, Sauerstoff und Wasserstoff ein lebensnotwendiges Element für Körper, Geist und Seele. Der Mensch besteht aus insgesamt über 70% Wasser. In den einzelnen Organen ist es oft mehr:

Haare: 10%, Gehirn: 85%,
Knochen: 22%, Muskeln: 75%,
Haut: 70%, Blut: 83%,
Gelenke: 83%, Nieren: 83%,
Leber: 85%, Lunge: 84%,
Herz: 75%, Augen: 99%.

Daran wird deutlich, wie wichtig es für uns Menschen ist, genügend Wasser zu trinken.

Eine allgemeine Empfehlung ist zwei bis drei Liter pro Tag! Wasser hat zwei lebensnotwendige Funktionen im Körper:

- Transport der Nährstoffe aus der festen und flüssigen Nahrung in die Zellen.
- Abtransport der Stoffwechselrückstände- zum Beispiel Säuren- aus der Zelle.

Es konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass Wasser ein eigenes Gedächtnis besitzt und Informationen aus seinem Umfeld aufnehmen kann.

Das kann Vor- und Nachteile haben.

Der Vorteil ist das man sein Wasser mit positiven Informationen durch Emotionen, Gefühlen und Gedanken anreichern kann, das hat Dr. Emoto mit seinen Kristallbildern bewiesen.

Der Nachteil ist, dass man sein Wasser auch mit negativen Emotionen, Gefühlen, Gedanken und mit grobstofflichen Verschmutzungen negativ beeinflussen kann. Das hat wiederum negative Folgen für Körper, Geist und Seele.

Der international bekannte Wasserforscher Dr. Pollack hat herausgefunden, dass es einen vierten Aggregatzustand von Wasser gibt, neben flüssig, fest (Eis), und Dampf gibt es das sogenannte „hexagonal strukturierte Wasser“, welches großes, gesundheitliches Potential besitzt.

Unser Leitungswasser ist in den meisten Fällen ungenügend! Darin sind alle möglichen gesundheitsschädlichen Stoffe enthalten. Dementsprechend ist das Leitungswasser mit negativen Frequenzen versehen.

Ein optimales Wasser muss auf zwei sehr wichtigen Ebenen „rein“ sein: Der grobstofflichen Ebene - und der feinstofflichen Ebene

Die grobstoffliche Reinigung kann man durch eine Osmoseanlage erreichen, dabei werden Verschmutzungen wie Kalk, Uran, Nitrat, Pestizide, Herbizide usw. entfernt.

Danach kommt die pH-Wert-Korrektur, und die feinstoffliche Reinigung.

Die pH-Wert-Korrektur kann durch eine zusätzliche Kartusche an der Osmoseanlage erfolgen. Die feinstoffliche Reinigung ist komplexer, weil die negativen Frequenzen „gelöscht“ werden müssen.

Dazu eignen sich Edelsteine, Symbole wie die „Blume des Lebens“ oder auch positive Gedanken. Ich benutzte für meine Wasseraufbereitung einen Alchimator von der Firma Misterwater und ein UMH Delta von der Firma UMH Technologien in Österreich.

Kurzfassung:

Um ein sehr gutes Trinkwasser herzustellen muss die grobstoffliche und feinstoffliche Ebene gereinigt werden. Für die grobstoffliche Reinigung eignet sich eine Osmoseanlage mit pH-Wert Korrektur. Für die feinstoffliche Ebene eignen sich Edelsteine, Symbole wie die „Blume des Lebens“ oder auch positive Gedanken.

Wer wissenschaftlich nachgewiesene Geräte möchte, der kann sich einen Alchimator von der Firma Misterwater und / oder ein UMH Delta von der Firma UMH Technologien zulegen. Diese Geräte sind zwar preisintensiv, aber die Wirkung dieser Geräte ist durch viele Labore bestätigt worden.
Nach diesen drei Aufbereitungsgeräten: Osmoseanlage, Alchimator und UMH Delta ist das Wasser, grobstofflich rein, pH-Wert am besten leicht basisch (7,4), hat eine hexagonale oder auch kristalline Struktur und ist mit positiven Frequenzen versehen.

Molekularer Wasserstoff

Wasserstoff ist das kleinste Molekül im Universum! Viel kleiner als Vitamin C, und E, und andere Vitamine. Aufgrund seiner Größe ist Wasserstoff in der Lage, den ganzen Körper in wenigen Minuten zu passieren, und seine Wirkung ganzheitlich zu entfalten.

Unser Dickdarm bzw. unsere Darmflora kann bis zu zehn Liter Wasserstoff pro Tag produzieren - vorausgesetzt die Darmflora ist mit einer Vielfalt an nützlichen Milchsäurebakterienstämme ausgestattet.

Wasserstoff hat zwei wesentliche Funktionen im Körper: Es versorgt uns mit reiner Energie - und dient als ein selektives Antioxidans.
Wasserstoff ist noch ein sehr junges Gebiet. Es gibt zwar einige Studien über die positiven Fähigkeiten des Wasserstoffs, aber es wird in Zukunft viel mehr Studien brauchen, um endgültig die Wirkung auf die Gesundheit zu bestätigen.

Für mich ist die Wirkung schon voll bestätigt! Ich trinke das Wasserstoffwasser schon eine längere Zeit. Ergänzend inhaliere ich Wasserstoffgas und bereite meine Smoothies und Säfte damit zu.

Wasserstoff kann man entweder inhalieren und / oder in Wasser angereichert trinken. Beide Methoden haben ihre eigenen Vorteile. Mit einem Inhalator kann man sogar seine Nahrung vor allem Smoothies und Säfte mit Wasserstoffgas anreichern. bzw. energetisch wiederbeleben.

Mit einem NLS-System kann man die Wirkung auf die einzelnen Organe überprüfen! Innerhalb weniger Minuten nach dem Trinken von Wasserstoffwasser ist es überall im Körper, selbst im Gehirn und wirkt dort als Antioxidans.

Der Energielevel der einzelnen Organe steigt stark an. Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn man ein hexagonal strukturiertes Wasser zusätzlich mit Wasserstoffgas anreichert. Dann hat man ein Heilwasser - vergleichbar mit dem Wasser einer natürlichen Quelle, wie das Nordenauer Stollenwasser, die Lourdes Quelle in Frankreich oder das Lauretana Wasser.

Zusammenfassung:

Mit einem hexagonal strukturierten Wasser und zusätzlichem Wasserstoff hat man die Basis für einen reibungslosen Ablauf aller tiefergehenden Entgiftungsprozesse im Körper gelegt. Da das Wasserstoffwasser bis in das Zellinnere kommt, ist eine Versorgung der Nährstoffe sichergestellt, vorausgesetzt die Ernährung ist nährstoffreich. Gleichzeitig werden unsere Kraftwerke, die Mitochondrien, mit reiner, natürlicher Energie versorgt, ohne aufwendige Verdauungsschritte.

Ein weiser Mensch hat mal gesagt: „Wir leben von dem, was sicher in das Zellinnere gelangt“. Nährstoffe müssen in das Zellinnere gelangen um die Wirkung zu entfalten. Und dafür ist die Qualität des Wassers entscheidend!

Ich kann folgende Literatur empfehlen: „Wasser viel mehr als H2O“ von Dr. Pollack, „Bionisches Wasser“ von Ulrich Warnke - und den Film: „Water - die geheime Macht des Wassers“ (Youtube). Mein Wasserstoffwasser produziere ich mit einem Wasserstoffbooster von der Firma Aquavolta. ■



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

Devi Devi Devi (304)



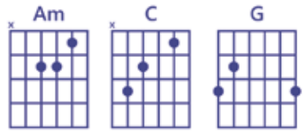
Wenn du diese Akkorde mit Capo 1 spielst, klingen sie wie auf der Audioufnahme.

devi devi devi jaganmohini
caṇḍikā-devi caṇḍa-muṇḍa-hāriṇi
cāmuṇḍeśvari ambike devi

Devi Devi Devi ist besonders geeignet, um die göttliche Mutter anzurufen. Wir verehren die Göttin (**Devī**), die die ganze Welt mit Sinneserfahrungen verzaubert. **Chandikā** ist ein Name von **Durgā**. Wir besingen die Göttin als die, die die Dämonen **Chanda** und **Munda** überwunden hat. Die Dämonen symbolisieren das dualistische Denken, das uns davon abhält, uns als höchstes Selbst zu erkennen. Die **Devī** erscheint als **Chāmundā** (ein Name von Durgā), **Īśvarī** (Göttin) und als **Ambikā** (Mutter), um uns aus dieser Dualität heraus in die Einheit zu führen.

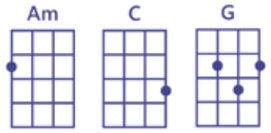
Akkorde für:

Gitarre:

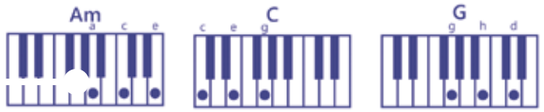




Ukulele:



Harmonium:



Das Kirtan Songbook ist erhältlich über:
yoga-vidya.de/de/yoga-vidya-verlag/cds/musik/yoga-vidya-kirtan-family-vol-1
shop.yoga-vidya.de/de/yoga-vidya-verlag/buecher/yoga-vidya-kirtan-songbook

Wie im kleinen so im großen
Das Analogieprinzip

von Shankari Winkelbauer

Suchst du Heilung in dir? Erkenne wie im ganzen Universum alles einem gleichen Schema zugrunde liegt. Lass dich heilen von der Kraft der Erde.

Suchst du Heilung für diese Erde?
Nutze deine Kraft um der Erde zu dienen, sie zu heilen mit deinem Prana.

Wie das geht? Du bist stets verbunden auf allen Ebenen des Seins! Lenke deine Achtsamkeit auf das Gemeinsame. Erkenne Einheit. Erspüre Einheit. Lebe Einheit. Durch die Wahrnehmung der Verbindung heilst du von selbst - dich und die Erde. Stärke mit folgender Wahrnehmungsübung oder Meditation deine Verbundenheit.

Verbundenheit auf physischer Ebene
Muladhara Chakra das Erdelement

Werde dir deiner Knochen bewusst! Spüre, wie sie deinem Körper Halt, Stabilität und Beständigkeit schenken. Da ist Mutter Erde mit ihren festen Bestandteilen, die ihr eine feste Form verleihen. Vergegenwärtige dir die innewohnende Kraft, Ruhe und Geduld der Knochen, die du gleichfalls bei dem Anblick eines Berges spüren kannst. Spüre das Gleichgewicht, welches du mit dem Element Erde haben kannst, wenn du dir der Verbindung bewusst wirst. Wenn etwas intensiv aus seinen Fugen geraten ist, beginne hier mit deiner Wahrnehmung und gehe in deinem Rhythmus weiter.

Verbundenheit auf der astralen Ebene
Svadhishthana Chakra das Wasserelement

Das Feste beginnt zu fließen. Wird geschmeidig. Die Gelenkschmiere bringt Beweglichkeit in das System. Das Blut transportiert Nährstoffe. Gleichfalls der Flüsse, die durch das Land ziehen. Du kannst dich vertrauensvoll diesem Fließen hingeben. Dass die Kraft, die hinter allem steht, das ins Fließen bringt, was sich beginnen möchte, zu verändern. Das kann intensiv wie hohe Wogen des Meeres, blitzschnell und wendig wie der Gebirgsbach oder ruhig und stetig wie der See sein. Lasse dein Denken geschmeidig werden. Verlasse die Ebene des Festhaltens.

Manipura Chakra das Feuerelement

In dir lodert Feuer! Spüre die Wärme in deinem Körper. Spüre die Kraft des Feuers unter dem Erdmantel. Erfasse die Elektrizität in deinem Nervensystem. Wie Energie Informationsträger ist.
Das, was ins Fließen gekommen ist, kann sich transformieren. Dafür bedarf es deiner Leidenschaft, deiner Begeisterung und deines Durchsetzungsvermögens. Denke an die Strahlkraft der Sonne, wie sie Wasser verdampfen lässt. Es in seine Bestandteile auflöst. Vergegenwärtige dir die Kraft von brennendem Feuer, wie es dir helfen kann, Vergangenes ganz loszulassen.



Anahata Chakra das Luftelement

Atme die Leichtigkeit der Luft ein, nachdem du Vergangenes und Schweres hinter dir gelassen hast! Nimm deine Offenheit und deine Toleranz wahr, nachdem du deine festen Vorstellungen ins Fließen gebracht hast und deine Begrenzungen transformiert hast. Du bist für alle da, so wie die Luft. Urteilst nicht vorschnell - ob richtig oder falsch. Auf ganz natürliche Weise verändert sich die Luft, wenn sie in deinen Körper ein- und ausdringt, gleichfalls in die Pflanzen ein- und ausdringt. Verstehe, erkenne die Welt in ihren natürlichen Prozessen! Erfahre dich eingebunden in diese Prozesse. Spüre dabei Weite und Ausdehnung in deinem gesamten System.

Verbundenheit auf der kausalen Ebene
Vishuddha Chakra das Ätherelement

Werde dir nun der Kraft bewusst, die hinter all diesem Verborgenem liegt! Die dem ganzen seinen Ausdruck verleiht. Die, scheinbar unsichtbar, alles miteinander kommunizieren lässt. Die Fäden in der Hand hält. Die deinem Körper und der Welt seinen/ihren gegenwärtigen Ausdruck verleiht. Die im gesamten Universum wirkt und bis in die kleinste Zelle hinein. Mit deiner ganzen Offenheit für das gesamte System lasse dich emportragen zu dieser Kraft! Erfahre die Glückseligkeit des Seins, welches sich befreit hat vom Denken und Wollen.

Ajna Chakra

Du nimmst die Verbundenheit mit dieser Kraft wahr! Spürst, wie sie diesen Körper lenkt und leitet. Wie sie alles lenkt und leitet. Alle Kräfte, die sie besitzt, nimmst du als nicht mehr getrennt von dir war. Dein Bewusstsein ist ausgeweitet. Du hast die Ebene des sich an etwas zu klammern, sich deine persönliche Veränderung zu wünschen, verlassen.
Halte die Verbindung, indem du nicht versuchst, diese zu erklären oder zu beschreiben, denn dann engst du sie ein! Erkenne das Einssein, ohne zu denken, eins zu sein. Sei es.

Die Antwort ist Frieden, geistiger Frieden.
Die Antwort ist Liebe, bedingungslose Liebe.

Mensch und Erde erfahren Heilung in diesem Prozess! Meditiere. Weite dein Bewusstsein aus und finde in jedem noch so kleinen und großen Element, in jeder noch so kleinen und großen Sache die gleiche Wahrheit. Spürst du Widerstände aufkeimen, sei dankbar für die Möglichkeit, etwas in dir und dieser Welt zu heilen. Und meditiere. Dann lass Handeln geschehen. ■

Tägliches Meditationsangebot ausgeweitet

In Bad Meinberg erwarten dich geführte Nachmittagsmeditationen, passend für AnfängerInnen und Erfahrene. Erlebe vormittags Yogastunden mit einer längeren Abschlussmeditation. Stärke deine Meditationspraxis.
Buche deinen individuellen Aufenthalt hier:

yoga-vidya.de/seminare/individualgast/anmeldung



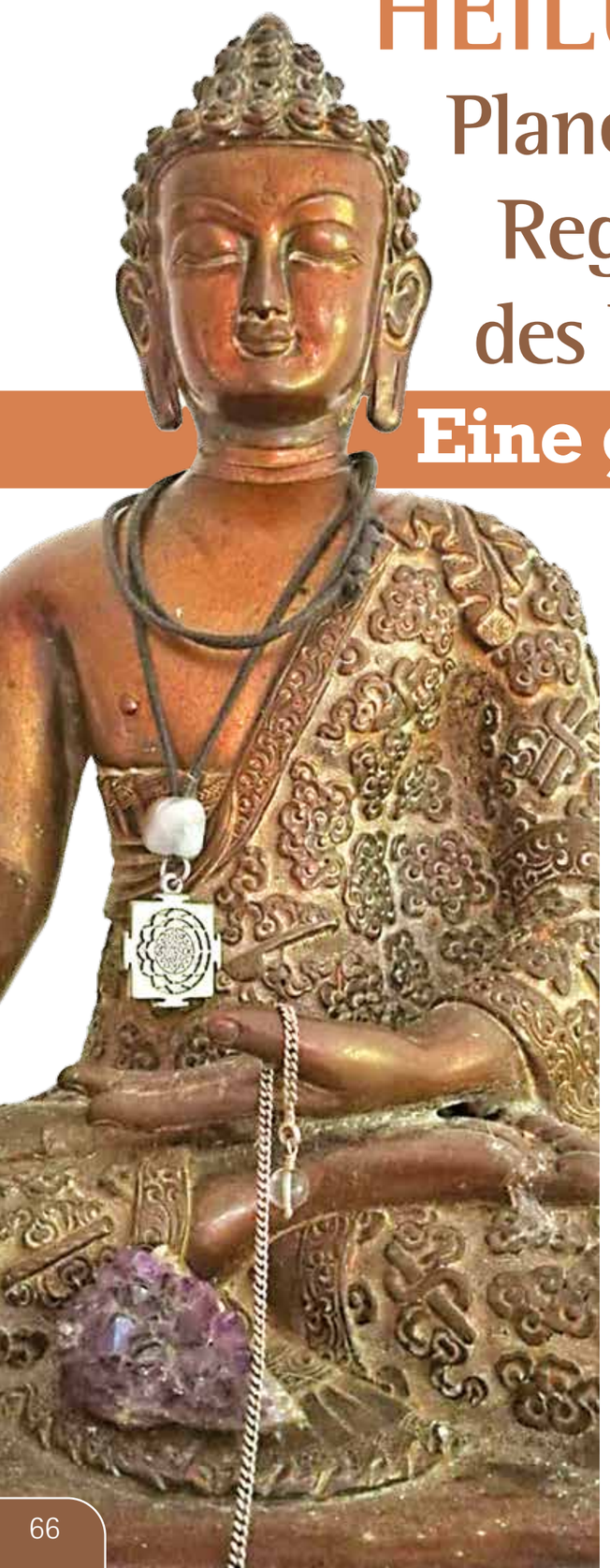
Shankari Winkelbauer
Yogalehrerin, Architektin. Seit 2018 Sevaka im Ashram Bad Meinberg. Spirituelles Leben mit viel Kreativität und Lebensfreude. Seit 2016 tägliche, intensive Yogapraxis. Yoga ist ihr Leben. Entwicklung von Asana-Tanz in der eigenen Praxis. Intuitive Tanzkurserfahrung in 2017 und 2018 in Eberswalde bei Anke Loettel, Schauspielerin. Seit 2015 verwitwet mit umfassenden Lebensveränderungen unter yogischer Begleitung. Viel Lebenskraft.

Meditiere mit Shankari in ihren Seminaren

Meditation Intensiv Schweigend
Bad Meinberg, 20.10.2023 – 22.10.2023
Mit Meditation, Yoga und Mantra-Singen tauchst du in deine innere Welt. Ein Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yoga-Stunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt.
Ab 161€ für 2 Übernachtungen

Raja Yoga Meditationen
Bad Meinberg, 15.12.2023 – 17.12.2023
Angeleitete Meditationen aus dem Yoga Sutra von Patanjali helfen dir, tiefer in die Meditation zu kommen
Ab 161€ pro Person für 2 Übernachtungen





HEILUNG unseres Planeten Erde, Regeneration des Mensch(lich)en

Eine große Vision

von Eva Schlüter und Jochen Kowalski

Die Zeit, in der wir leben, ist geprägt von Herausforderungen, für die es keine einfachen Lösungen in Bezug auf ein Heil-Sein zu geben scheint.

Wie kann eine heilsame individuelle und gesellschaftliche Entwicklung aussehen? Gibt es diesbezüglich einen Weg für Individuen und für gesellschaftliche Systeme wie zum Beispiel Gruppen, Betriebe, Gesellschaften, Ökosysteme? Hierzu gibt der Aktionsforscher Otto Scharmer mit seiner **Theorie „U“** einige interessante Anregungen:

Die Wirksamkeit, und der Erfolg eines Handelns werden maßgeblich durch die innere Einstellung des Handelnden beeinflusst. Entscheidend ist der innere Ort, aus dem heraus wir handeln. Eine wirkliche Veränderung kann nur dann eintreten, wenn dieser innere Ort sich verändert. Dies ist auf individueller Ebene für spirituell Praktizierende und/oder psychologisch Geschulte nichts Neues! Neu könnte aber sein, dass derartige Prozesse auch von Systemen durchlaufen werden können.

Das ist insofern essentiell, als wir als Menschheit vor wichtigen Herausforderungen stehen (nationale und internationale Konflikte, Pandemie, Klimawandel, gesundheitliche Fragestellungen wie zum Beispiel die Aspekte von mental health usw.). Deren Bewältigung ist mit den – mehr oder weniger funktionierenden – Instrumenten der Vergangenheit allein wahrscheinlich nicht möglich.

Wir können vermutlich davon ausgehen, dass es zunehmende Herausforderungen geben wird, die immer weniger kalkulierbar oder steuerbar sind. Damit wird die Frage nach dem Heilsamen zu einer sehr grundlegenden.

Zwischen Vergangenheit und Zukunft liegt die Gegenwart! Spirituell Praktizierende kennen die Erkenntnis und Kraft, die darin liegt, wirklich gegenwärtig zu sein. Und die Gelassenheit, die wir daraus, und aus dem Annehmen dessen, was ist, gewinnen können. Nach der **Theorie „U“** liegt hier die Quelle für gesellschaftliche und ökologische Veränderung. Das höchste Potential, an das wir gelangen können, um die genannten Herausforderungen zu bewältigen.

Dazu sind, der Theorie folgend, drei Entwicklungsschritte notwendig

- offener, (wert-)freier Geist - statt Ignoranz, Fanatismus
- offenes, empathische Herz - statt Zynismus,Hass
- das Erreichen des eigenen Handlungsvermögen - statt ohnmächtiger Hilflosigkeit

Die jeweils zweitgenannten alternativen Gegenbegriffe sind diejenigen, die in den letzten Jahren gut zu beobachten sind! Wir haben in herausfordernden Situationen grundsätzlich zwei Optionen: Wir können zumachen - oder wir können versuchen, Geist und Herz offen zu halten. Dazu sagte Johannes vom Kreuz: „Herz, worauf wartest du? Lieben kannst du sofort.“

Da die **Theorie “U„** auf die Transformation von Systemen gerichtet ist, wird dort mit zielgerichteten Übungen und Methoden an dieser „ Öffnung“ gearbeitet. Wir als Individuen machen diese Systeme aus, füllen sie mit Leben. Aller Friede, alles Heilsame im kleinen Kreis, wie in der Welt, geht von uns selbst aus.

Wir haben durch unsere spirituelle Praxis, durch Meditation, durch Yoga Wege, Möglichkeiten, um daran zu arbeiten - und die Entwicklung der Schlüsselthemen unserer Zeit *„planetary healing“* und *„civilizational regeneration“* für uns selbst, und auf der Ebene der Systeme, zu gestalten.

Hierbei kann uns **Sokrates** eine Mahnung sein: „Denn die große Menge neigt dazu, die Leistungen der anderen zu beobachten und vergisst dabei, sich selbst zu prüfen. Versäume also das ja nicht, sondern strenge Dich vielmehr an, auf Dich selbst acht zu geben.“

Im Buddhismus heißt es: „die Absicht ist wie die Tat.“ Wenn ich also die Absicht habe, heilsam, friedvoll zu wirken, geht davon bereits - unabhängig vom Ergebnis - eine wichtige energetische Wirkung aus.

Ghandi hat durch seinen Weg der Gewaltlosigkeit (*ahimsa*) große Veränderungen herbeigeführt. Es mag nicht das erste Ziel der eigenen Praxis sein, die „Welt zu retten“, aber indem wir diesen Weg gehen und dies auch in die „Welt“ tragen, können wir einen wichtigen, heilsamen Beitrag zu einem umfassenden, transformatorischen Entwicklungsprozess leisten.

Einladung zu einer kleinen Übung:

Stelle dir eine Uhr auf fünf Minuten. Sitze aufrecht, beobachte zum Aspekt Gewaltlosigkeit deine Gefühle, ohne sie zu interpretieren oder zu analysieren. Unterbreche das Lesen an dieser Stelle kurz. Schließe die Augen.

Beim Yoga und in der Meditation erleben wir die Wechselwirkung von individueller Veränderung und Gruppenentwicklung. Im Sich-einlassen, Geschehen-lassen besteht der Weg, bei sich anzukommen. Der Geist kommt zur Ruhe, der Zustand, der eintritt, folgt keiner Weltanschauung und verfolgt kein Ziel. Die Meditation selbst und der Yoga führen uns in Veränderungsprozesse, die uns zu dem werden lassen, was wir sind. Die uns heil werden lassen.

In dem Bewusstsein, dass alles, was entsteht, vergeht: lasse alle deine Vorstellungen, Wünsche, Ideen, auch das Begehren nach einer heilen Welt los. Befreie dich von deinem kognitiven Wissen - so wertvoll und nötig es auch im Alltag sein mag. Verweile in der Gegenwart. Der Zustand, in den wir in der Meditation eintreten, bedarf keiner Analyse, keines kognitiven Verstehens, keiner weiteren Methodik. ■

Im Nichtwissen ist dann Raum für Weisheit – im „Lassen“ Raum für Heilung.

Eva Schlüter
ist Juristin, Supervisorin (FiS), Mediation und Gewaltfreie Kommunikation (beide Ausbildungen u.a. bei M. Rosenberg), NLP- Practicioner (u.a. bei Michael Grinder), Atemkursleiterin (Yoga Vidya). Sie begleitet seit vielen Jahren Menschen in unterschiedlichen beruflichen Fragestellungen, versucht sie zu unterstützen, „ihren“ Weg zu finden und zu gehen. Das tut sie mit Freude und Engagement. Das Thema „Selbststärkung“ wird für sie dabei zunehmend wichtiger. Sie arbeitet auf der Basis der Themenzentrierten Interaktion, TeilnehmerInnen- und praxisorientiert.



Jochen Kowalski
ist Pädagoge M.A., Meditationslehrer, Yoga-, QiGong- und Entspannungskursleiter,Shiatsu-Praktiker, nach einem Thailandaufenthalt seit 1990 Meditationspraxis. Gleichzeitig Yoga- und QiGong-Praxis.



Das Schamanische Maya Rad

von Satyadevi Bretz

Kennst du das Gefühl, eine ewig Suchende zu sein? Nichts kann dich wirklich erfüllen, nichts, was du im Außen findest, macht dich wirklich glücklich? Vielleicht sehnst du dich danach, im Inneren zu finden, was du im Außen schon dein Leben lang suchst? - Bedingungslose Liebe, Verbundenheit, ein Gefühl, wirklich zu Hause und behütet zu sein.

Die Illusion ist die stärkste Kraft in der Welt,
die uns von der Wahrheit abbringt.
Es ist vielleicht die schwerste Aufgabe,
die von uns geglaubte Wahrheit,
als Unwahrheit zu erkennen.

Oft sehen wir das, was wir sehen wollen! Wundern uns, warum sich unangenehme Situationen wiederholen. Sind Süchten oder nicht enden wollenden Gedanken scheinbar hilflos ausgeliefert. Haben Existenzängste. Haben den Wunsch nach übertriebener Sicherheit, betäuben uns mit Rauchen, Essen, Sex, Alkohol, Fernsehen, Fernreisen oder Drogen.

Herzlich Willkommen in der Maya! Je mehr wir an der Welt haften, umso schwieriger ist es, sie zu erkennen und loszulassen. Begebe dich auf eine mutige Reise des Erkennens. Und vielleicht wird auch in dir der Wunsch größer, sie zu verlassen. Was dich dann erwartet, kann dir nie die Welt geben. Denn es ist ein außerweltliches SEIN, in der die Wunschlosigkeit erreicht wird. Immerwährender Friede und grenzenlose Freiheit erwacht.

Die Erleuchtung

Der unaufmerksame Mensch will immer haben! Alles soll besser, schneller, bequemer, informativer oder größer sein. Mehr Platz für mehr Materielles, Kinder, Haustiere, Pflanzen...
Er nimmt sich nicht mehr als Atman wahr, sondern ist dem stetigen Wandeln von Werden und Vergehen unterworfen. Er scheint isoliert von dem großen Ganzen zu sein. Umso mehr man sich von Brahman getrennt fühlt, umso mehr möchte man Dinge besitzen (*rajas*). Oder der Geist ist in einem sehr stagnierten, depressiven Zustand (*tamas*).

Was wir als spirituelle Menschen anstreben, ist *sattwa*, die Reinheit. Die Reinheit unseres Geistes. So gibt es weiter Bewegung im Geiste. Aber alles ist darauf ausgerichtet, Tugenden zu erreichen, anderen zu dienen, oder der Welt immer mehr zu entsagen. So lehren es die weisen Hinduisten und Buddhisten, wie zum Beispiel Shankaracharya, Swami Sivananda sowie Buddha.

Um aus dem Leidensrad hinaus zu gelangen, braucht es *Vidya* (Wissen), ein geläutertes Herz und Entwicklung von Tugenden! Anders ausgedrückt: Klarheit, Liebe und Ethik. Wenn wir außerhalb des Schamanischen Maya Rads sind, braucht es auch dies nicht mehr. Denn dann sind wir außerhalb des Werdens und Vergehens, in dem es keine Entwicklung mehr braucht.

Was hindert uns aus dem Schamanischen Maya Rad auszusteigen?

Die schmerzliche Identifikation! Es können Identifikationen mit unserem Beruf sein, familiäre Anhaftungen, Status, Identifikationen mit unserem Aussehen oder mit unserem Können. Daraus entstehen Gefühle wie Neid, Eifersucht und Stolz.
Aber auch die Gier hält uns in der Mayawelt gefangen. Überall lauern Anhaftungsfallen. Und ja, wir werden immer wieder geprüft und oft sogar verführt. Können wir unseren Geist ruhig und gelassen dabei halten?

Können wir erst einmal sagen: Halt, ich schau mir die Sache an und mache mir ein Bild davon, ob meine gewünschte Reaktion mir und anderen dienlich ist?!
So sollten wir öfter in dieser Welt verfahren. Dann könnten wir so manches Leid vermeiden. Und wir wären nicht in so einem Weltendilemma.

Manchmal habe ich das Gefühl, dass wir uns in einer Massenverblendungs- Gesellschaft befinden. Und manchmal bin ich über mich selbst verwundert und erschrocken, was ich an Leid produziere mit meinem Handeln in der Welt. Welche Leidenskettenreaktionen manchmal hinter kleinen Handlungen stecken, sind wir uns oft nicht bewusst.

Wir sollten immer wieder unsere Motivationen von Handlungen überprüfen

Menschen, die in unserer Umgebung Leid verursachen, liebevoll darauf aufmerksam machen. Nach Alternativen und Lösungen suchen. Wir sollten uns mit unseren Mitmenschen austauschen, wo sie ein Teil der Realität erfahren haben und vielleicht schon danach leben. So können wir uns gegenseitig für eine friedvollere Welt gemeinsam inspirieren. Dann fällt es auch leichter, den Weg aus ihr zu finden. Umso schneller das Schamanische Rad sich dreht, umso schwerer und fester wird die Welt.
Wir leben in der Verblendung.

Wenn das Rad langsamer dreht, fühlen wir mehr Leichtigkeit und Freiheit. Bewusstsein und Klarheit nehmen zu, und es fällt uns leichter zu meditieren. ■

Meditation ist der Schlüssel,
und der Ausweg aus dem Schamanischen Maya Rad.
Dieser Schlüssel liegt bereits in uns.
Mögen wir ihn finden.





Satyadevi Bretz
Satyadevis Herzensanliegen ist es, Menschen authentische, spirituelle Erlebnisse zu ermöglichen. In ihren Klangyogastunden und Klangreisen verhilft sie Menschen, ihr Innerstes zu spüren. In ihren Natur Workshops kannst du dich auf mystische Weise verzaubern lassen.Sie ist Yoga Acharya und gibt Seminare für Frauen, die wieder mehr zu ihrer Weiblichkeit finden und ihre heilenden Fähigkeiten entdecken wollen. Ob durch Yogastunden, geleitete Spaziergänge, schamanische Rituale, Massagen und Klangreisen: Satyadevis besondere Fähigkeit ist es, Menschen zu tiefen, spirituellen Erfahrungen zu führen.

Erfahre mehr über Lichtarbeit und Schamanismus von Satyadevi persönlich

Holunderzeremonie
Bad Meinberg, 23.06.2023 - 25.06.2023
Der Holunderbusch zählt zu den spirituellsten Pflanzen der Welt. Seine Wirkungen auf unseren menschlichen Geist sind sehr rein und fein. Deine Intuition und Hellfühligkeit werden erweitert. Wir tauchen in die Welt von Frau Holle ein und schlagen eine Brücke in unsere Tradition zu der Göttin Kali. Auf dem Schamanenplatz werden wir rituell das Holunderwasser mit seinen Blüten trinken und schamanisch den heiligen Raum mit sanften Klängen öffnen. Es wird meditiert und intuitiv getanzt. Bringe gerne ein Kleid und eine Decke mit.
Ab 161€ pro Person für 2 Übernachtungen

Schamanische ErdheilerIn Ausbildung
Bad Meinberg, 16.07.2023 - 21.07.2023
Entdecke die Naturschätze in ihrer reinsten, erhabensten Form. Durch die Öffnung des Heiligen Raums, bekommst du Einblicke, was dir ein Ort der Kraft vermitteln möchte. Kosmische Geschenke für dich bis hin zur Lichtaktivierung in dir und an Kraftorten, rufen von Feinstoffwesen, ist alles möglich. Lerne dich, als LichtarbeiterIn der Erde, zur Verfügung zu stellen, um dir, anderen und Mutter Erde etwas Gutes zu tun. Du besuchst unter anderem die Externsteine und eine Quelle.
Ab 440€ pro Person für 5 Übernachtungen

Nature Spirit im Allgäu
Allgäu, 03.09.2023 - 08.09.2023
Sanfte, fast schlafend wirkende Hügel, die sich zu den großen, erleuchteten Giganten erheben. Klare Flüsse und Bäche, die Lebensader von Mutter Erde, die das Märchenland Allgäu mit ihrem Prana-Nektar speisen. Während dieser Tage tauchst du tief in den Nature Spirit Allgäu ein. Du entdeckst einzigartige Kraftorte, an denen du dich über Rituale und Meditationen noch mehr für den Raum zwischen Himmel und Erde öffnen kannst. Deine Feinsinnigkeit für Kraftorte und Naturwunder werden in dir weiter entfacht. Du betrittst den abenteuerlichen Pfad der Allgäuer Stille. Bringe dir ein Draußensitzkissen/-decke und ein leichtes Meditationstuch zum Umhängen mit.
Ab 336€ pro Person für 5 Übernachtungen



Über Maul-trommeln



von Jens Mügge

Seit einigen Jahren habe ich meine kindliche Freude an diesem Spiel wiederentdecken können, und darf als Musiker und Betreiber des Internationalen Netzwerkes für Obertonmusik mit dazu beitragen, dass dieses kleine und feine Instrument in unserem deutschsprachigen Kulturraum wieder bekannter wird.

Das Spielen der Maultrommel ist nahezu überall möglich, weil das Instrument so klein ist, dass ich immer ein Instrument wie ein Amulett mit mir tragen kann. Wenn ich beispielsweise auf einen Bus oder die S-Bahn warten muss, greife ich zu diesem Instrument und übe, spiele und begeistere die Menschen um mich herum mit meinem Maultrommelspiel. Die Maultrommel ist eine Möglichkeit, Lebensfreude als und in Rhythmus und Klang zum Ausdruck zu bringen.

Der (Grund-)Ton macht die Musik

Wurde die Maultrommel von einem Maultrommelmeister gefertigt, dann ist die Maultrommel in der Regel auf einem reinen Ton aus der C-Dur Tonleiter – also womöglich auf einem C, Cis, D, Dis etc. – gestimmt.

Auf dem Grundton der Maultrommel lässt ein geübter Maultrommelspieler durch gezielte Modulationen der Zunge, des Mund- und Rachenraumes unterschiedliche Obertöne entstehen. So ist es möglich, auf einem Grundton unterschiedliche Tonhöhen erklingen zu lassen.

Man kann sagen, dass die Maultrommel eben nicht nur mit dem Mund gespielt wird. Beim Maultrommelspiel ist der gesamte Brust-, Hals und Rachenraum beteiligt. Inwieweit diese Klangräume in uns er- und mitklingen, hängt vom Können und von der Lust am Experimentieren und Improvisieren der SpielerInnen ab.

Vielfalt statt Einfalt

Die Maultrommel ist weltweit eines der ältesten Musikinstrumente. Die Herkunft dieses Instruments ist nicht eindeutig zu klären. Es gibt Funde in Asien, die bis in die Jungsteinzeit zurückreichen. Die frühesten archäologischen Funde in Europa stammen aus Frankreich und werden um das 6. Jahrhundert datiert.

Vor Jahren sollen maultrommelähnliche Funde in Süddeutschland entdeckt worden sein, die wie die asiatischen Funde bis in die Jungsteinzeit zurückreichen. Selbst in den Höhlenmalereien von Lascaux erkennen Archäologen Darstellungen von Maultrommeln. So vielfältig die prähistorischen Funde von Maultrommeln sind, so zahlreich sind auch die Namen für dieses Instrument.

Im Altai heißt dieses Instrument *Khomus*. Und wer den *Khomus* spielt, wird im Altai schnell damit in Verbindung gebracht, ein Schamane zu sein. In Nepal heißt die Maultrommel *Murchunga*, in Indien *Morsing*, *Morching* oder *Mourching* – speziell in *Rajasthan Tschangri*.

Auch in Europa gibt es verschiedene Bezeichnungen. So nennt man die Maultrommel in *Ungarn Doromb*, in Estland heißt sie *Parmupill*, die Finnen sagen *Munniharppu* zu ihr. In Sizilien hat jedes Dorf einen eigenen Namen für dieses Instrument, wobei sich *Marranzano* als allgemein anerkannte Bezeichnung *durchsetzen* konnte.

Ich möchte nicht weiter diese kulturell-ethnologischen Besonderheiten zur Maultrommel vertiefen! Eines möchte ich jedoch nennen: in Vietnam spielt man eine ganz besondere Maultrommel – die Dan *Moi*.
Wer Sorge hat, sich beim Spiel mit den aus Stahl, Kupfer oder Messing angefertigten Maultrommeln eine Zahnecke auszuschlagen, ist bei der Dan Moi auf der sicheren Seite. Die Dan Moi wird lediglich auf die Lippen angelegt und durch zunächst leichtes Anschlagen zum Erklingen gebracht. Das Bemerkenswerte an der Dan Moi ist, dass sie ursprünglich aus Maschinengewehrpatronenhülsen gefertigt worden sind, quasi ein aktiver Schritt zur Abrüstungskonversion. Maultrommeln statt Waffen.

„Und nun? Wie trommelt man mit dem Maul?“

Es gibt grundsätzlich zwei unterschiedliche Maultrommelarten. Man unterscheidet zwischen Bügel- und Rahmenmaultrommeln. Bügelmaultrommeln werden beim Spielen an die Zähne gehalten. Die Rahmenmaultrommel – und auch die Dan Moi – legt man auf die Lippen.

Bei beiden Spielweisen versucht man, die Lippen zu einem Schalltrichter oder Schallloch – im Prinzip wie ein Schallloch bei einer Gitarre – zu formen. Der mittlere bewegliche Steg einer Maultrommel wird Zunge genannt. Bei der Rahmentrommel ist diese Zunge zusammen mit dem Rahmen aus einem Stück gefertigt. Bei Bügelmaultrommeln wird die bewegliche Metallzunge der Maultrommel im Unterschied zur Rahmenmaultrommel erst in einem separaten Fertigungsschritt zwischen den beiden Schenkeln des Maultrommelbügels befestigt.

Um eine Bügelrahmentrommel zu spielen, wird die Maultrommel an dieser Stelle, wo die Maultrommelzunge an dem Bügel befestigt wurde, festgehalten und die Maultrommelzunge (leicht) angezupft, beziehungsweise (kräftig) angeschlagen. Beide Maultrommeltypen haben gemeinsam, dass ein feiner Spalt zwischen Metallzunge und Bügel/Rahmen ist – je feiner dieser Spalt ist, desto brillanter sind in der Regel die Obertöne dieses jeweiligen Instrumentes, die nun mithilfe von Modulationen des Hals- und Rachenraumes beziehungsweise der Mundhöhle erzeugt werden. Man kann die Maultrommel vor den Mund halten, sie zwischen die Lippen legen – oder wie es bei der Bügelmaultrommel üblich ist, an die obere und untere Zahnreihe anlegen. Damit ist nicht drauf beißen gemeint, sondern mit den Lippen leicht abschließen, um die Mundhöhle zu einem Resonanz- oder Klangraum werden zu lassen.

Ich wünsche mir, dass Menschen sich ebenso für die Naturtöne und Naturtonmusik begeistern können! Sei es durch das Spielen von Gongs, durch Obertonsingen, oder als eine der ursprünglichsten Weisen des menschlichen Musizierens: das Spielen der Maultrommel. **Let’s do it! Ploing it!** ☐



Jens Mügge
sang als Kind in verschiedenen Chören. Im Alter von zehn Jahren entdeckte er in einem Spielzeugladen seiner Heimatstadt Osterode am Harz eine einfache Maultrommel aus Österreich. Er spielte damit Melodien traditioneller Volkslieder aus seiner Heimat. Damals wusste er noch nicht, dass das Maultrommelspiel auf dem Spiel mit einem Grundton und verschiedenen Obertönen basiert. Später lernte er das Didgeridoo kennen und vertiefte sein Interesse an der obertonreichen Musik. **jensmuegge.eu**

APPLE-CRUMBLE – KLASSISCH UND GLUTENFREI

AUS DEM BUCH YOGISCH KOCHEN FÜR GENIEßER VON JULIENNE BREMBACH

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN:

4-5 Äpfel, mittelgroß, gewürfelt
2-3 EL Zitronensaft
2 EL Reissirup (optional)
250 g Dinkelvollkornmehl
300 g Zucker
250 g vegane Butter, z.B. Alsan

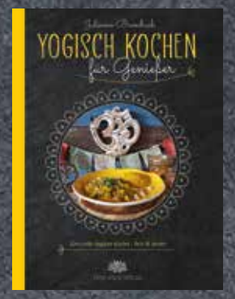
Für die glutenfreie Variante:
Mahle Quinoa, Buchweizen, Hirse oder Reis nach Belieben und ersetze sie in gleicher Menge mit dem Dinkelvollkornmehl.



Links der glutenfreie Crumble — Rechts die Variante mit Dinkelvollkornmehl

Anleitung

1. Nimm die Margarine aus dem Kühlschrank, damit sie weich wird.
2. Lege die Apfelstücke auf ein kleines Blech oder in eine Auflaufform und vermische sie mit Zitronensaft und Reissirup.
3. Mische Mehl, Zucker und Margarine, knete sie gut und verstreue sie als Streusel über den Apfelstücken.
4. Backe den Crumble, bis er goldbraun ist für 30–40 Min. bei 180°C.





Annapurna Team:
Yoga Vidya Allgäu

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

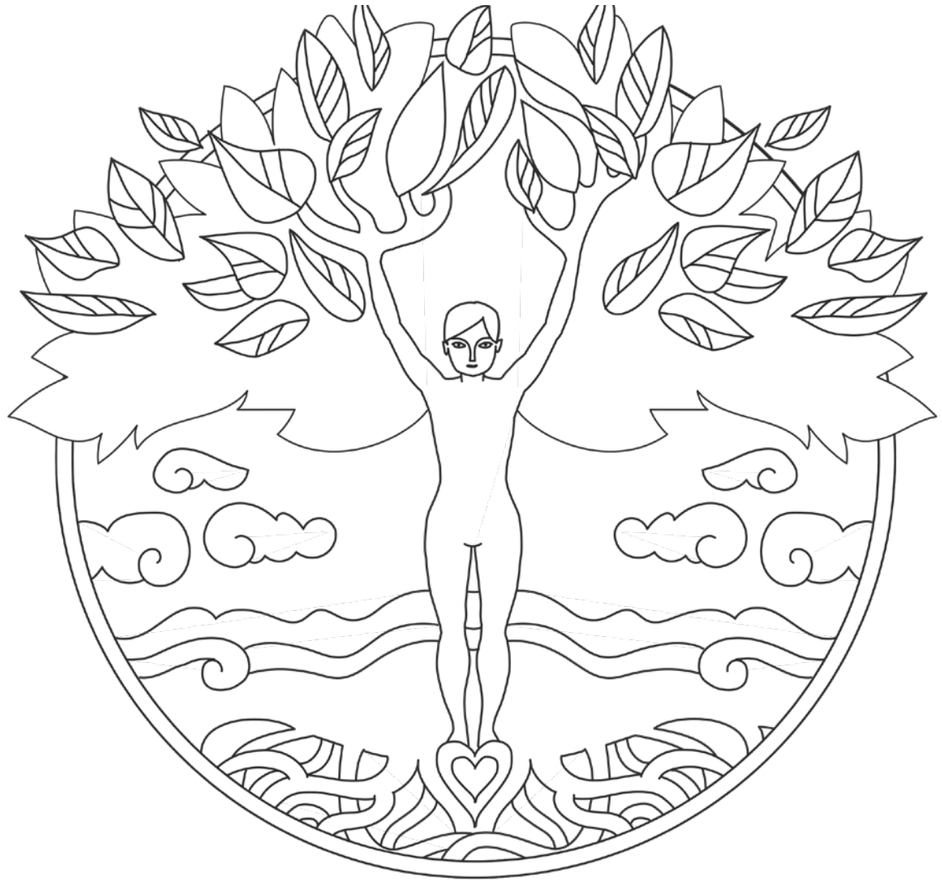
Mehr Kochinspiration für Dich

Vegane Kochausbildung
Bad Meinberg, 5.–10.11.23
Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche!
Ab 144 € pro Person für 5 Übernachtungen

Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung
Bad Meinberg, 12.–19.11.23
Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Dr. Devendra.
Ab 591 € pro Person für 7 Übernachtungen

Indisch-vegetarischer Koch Workshop mit Mani
Bad Meinberg, 29.9.–1.10.23
Du bekommst Einblick in das Zusammenspiel der Gewürze mit bestimmten Gemüsearten und Linsengerichten sowie in deren Wirkungen auf den Körper. Wir werden gemeinsam leckere, gesunde indisch-vegetarische Menüs zubereiten und genießen. Lass dich überraschen!
Ab 161 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr.15 für www.yoga-vidya.de

Der Mensch – als Teil eines Ganzen

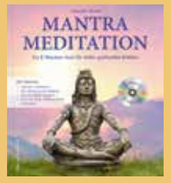
Das Thema dieser Journal-Ausgabe ist „Heilsames für Mensch und Erde“!
Heilen kann die Erde, wenn sich der Mensch als Teil eines Ganzen begreift und sie achtet. Dabei hilft das Gefühl der Verbundenheit.

„Im Yoga würde man sagen, dass tief im Inneren alle Menschen miteinander, mit der Schöpfung und mit der höheren Wirklichkeit verbunden sind. Der Mensch spürt
das tief im Inneren – und strebt daher danach, diese tatsächlich dauerhafte Verbundenheit auch emotional wirklich zu erfahren. Durch Yoga- Übungen verschwinden Spannungen – das allein führt schon zu einer Erfahrung der Verbundenheit.“
(wiki.yoga-vidya.de)



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

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



Mantra Meditation

Sukadev Bretz hat basierend auf seinem großen Wissens- und Erfahrungsschatz ein umfassendes Praxisbuch über Mantra Meditation zusammengestellt. Aufgebaut als 8-Wochen-Kurs erlernst du unterschiedliche Techniken und erhältst viel Hintergrundwissen über die Kraft der Mantras. MP3-CD bzw. Download mit über 40 Anleitungen gesprochen von Sukadev (ca. 13 Std.).

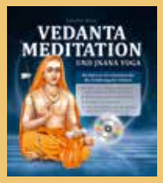
Klappenbroschur mit 304 Seiten, inkl. MP3-CD
ISBN 9-783943376-62-3, Preis 24,90 €



Faszination Mandala

Dieses Praxisbuch zeigt dir mit detaillierten Step-by-Step-Anleitungen, wie du Mandalas und Yantras selbst konstruieren und anschließend ausmalen kannst. Die konzentrierte Konstruktion der eigenen Vorlagen und die künstlerische Gestaltung sind meditative Übung und kreativer Prozess zugleich. Die Tiefe und Kraft der heiligen Symbole kann sich dabei voll entfalten. 15 Step-by-Steps inkl. Blume des Lebens und Shri Yantra.

Softcover mit 128 Seiten
ISBN 978-3-943376-66-1, 16,90 €



Vedanta Meditation und Jnana Yoga

Ein Kurs in 20 Lektionen für die Erfahrung der Einheit.
Sukadev Bretz teilt sein Wissen über Vedanta-Philosophie, Jnana-Yoga und Advaita-Konzepte. Alltagsnahe Analogien und Tipps für gelebte Weisheit. CD bzw. MP3-Download mit über 20 angeleiteten Meditationen gesprochen von Sukadev (ca. 8,5 Std.).

Klappenbroschur mit 288 Seiten
ISBN 978-3-973376-64-7, Preis 24,90 €



Sanskrit Devanagari-Schrift erlernen

Erlerne die Devanagari-Schrift, damit du Sanskrit lesen und schreiben kannst. Detaillierte Erklärung der einzelnen Schriftzeichen des Sanskrit-Alphabets (Vokale, Konsonanten, sekundäre Lautzeichen). Übungen zur Umschrift und zu Ligaturen.

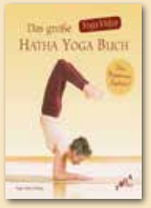
Ringgebunden mit 64 Seiten
ISBN 978-3-943376-67-8, 16,90 €



Yoga Vidya Kirtan Family

Lass dich berühren von den Kirtans, wie du sie aus dem Satsang im Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg kennst! Im zugehörigen Booklet sind die Liedtexte und Akkorde angegeben, sodass du gleich mitsingen und mitspielen kannst.
CD bzw. MP3-Download
9 Tracks, Gesamtspielzeit ca. 54 Min
CD 12,90 € & MP3 9,90 €

Unsere Bestseller



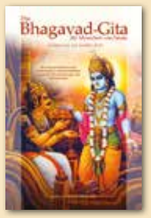
Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

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



Das große Yoga Vidya Pranayama Buch

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



Die Bhagavad Gita für Menschen von heute

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

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

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

*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.



Du hast Lust, noch tiefer in Yoga einzutauchen?

Mit unseren verschiedenen „Yogalehrer Weiterbildungen Intensiv“ kannst du nicht nur dein Wissen über Yoga vertiefen. Durch die tiefgreifende Auseinandersetzung mit den grundlegenden Texten des Yoga oder Physiologie und Anatomie hast du auch die Gelegenheit, deine eigene Praxis auf ein völlig neues Level zu bringen. Die Vorträge und Diskussionen mit auch international bekannten LehrerInnen - wie z.B. Swami Saradananda oder Chandra Cohen – sind eine einzigartige Bereicherung.

Neben den theoretischen Inhalten hast du natürlich auch viel Gelegenheit, zwischendurch an Yogastunden und an Meditation und Satsang teilzunehmen. Die perfekte Mischung für eine spannende und intensive Yoga-Erfahrung.

In diesem Jahr haben wir folgendes für dich im Angebot:

Aparoksha Anubhuti - Die direkte Verwirklichung des Selbst
23.6.-2.7.

Upadesha Sahasri
2.7.-11.7.

Gheranda Samhita
14.-23.7.

Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv
21.-30.7.

Business Yoga - Yogalehrer Weiterbildung
23.-30.7.

Tattva Bodha
28.7.-6.8.

Viveka Chudamani und Asanas Intensiv
1.-10.9.

Yoga Vasishta
6.-15.10.

Anatomie und Physiologie für ZPP-Zertifizierungen
28.7.-6.8.; 11.-20.8. und 1.-10.10.



yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung

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

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

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

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