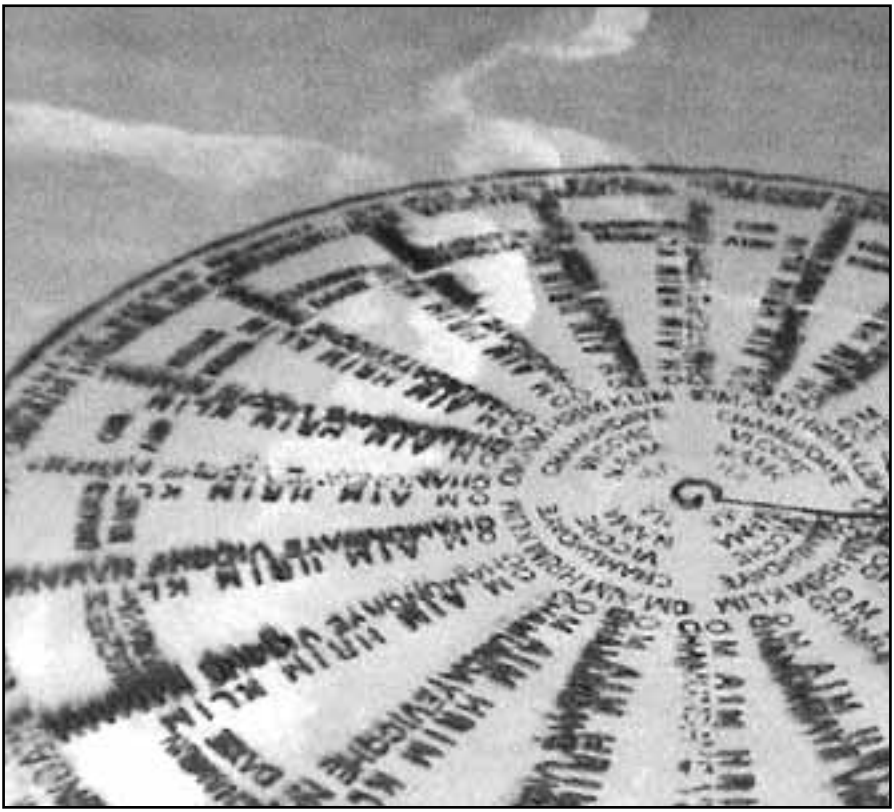
YOGA Vidya

Ausgabe 14 - Herbst 2005

Journal



INHALT

Editorial	3
Neuigkeiten von Yoga Vidya	4
Empfehlungen des Dalai Lama für das Leben im neuen Jahrtausend	7
Prana Vayus und ihre Sublimierung in Ojas	8
Bericht vom 7. Yoga Vidya Kongress 2004	11
Und jeden Morgen denke ich an Abraham	13
Meine Erfahrungen mit Yoga	17
Lord Shiva in der Pizzeria	19
Philosophische Zwiegespräche mit dem kleinen Yogi Karim	21
Rishikesh - Die Quelle des Yoga	22
Reinkarnation	27
Tief im Herzen fließt ein Strom	35
Was ist der Mensch? Überraschende Erklärungen eines Wunders	42
Mein Tag	44
Yoga und Schmerz	45
Eine Woche Yoga und Moor in Bad Meinberg	48
Unterwegs auf der Reise zum Selbst - Teil 1	51
Rabindranath Tagore	53
Wie Swami Yogaswarupananda in den Ashram kam	66
Wie ich zum Yoga kam	68
Filmvorschau: Darshan - Die Umarmung	70
Neue Bücher aus dem Yoga Vidya Verlag	73
Yoga Vidya Kooperationszentren	74

Editorial

Hare Krishna

Liebe Yogis und Yoginis,
liebe Leserinnen und Leser,

die vorliegende Ausgabe ist eine persönliche Ausgabe, nicht meine persönliche Ausgabe, sondern persönlich in dem Sinn, dass wir alle eigene, persönliche Erfahrungen machen, ob es sich um einen Erfahrungsbericht einer Indienreise handelt, ob es um eigene Erfahrungen auf dem Yogaweg geht, oder ob es um die persönliche Lebensgeschichte von Rabindranath Tagore, dem großen indischen Dichter geht.

Alle persönlichen Erfahrungen halten Chancen und Erkenntnisse bereit, Chancen zum Wachsen und Entwickeln. Chancen bieten sich uns nicht immer in der Form, in der wir sie erwarten. Meistens bekommen wir eine neue Chance, wenn wir schon mutlos geworden oder ganz verzweifelt sind und denken, dass nichts mehr weitergeht. Und dann, in dem Moment wenn wir glauben, dass alles am Ende ist, wenn wir verzweifelt sind und erkannt haben, dass wir von unserer Seite alles gegeben haben, dann klopft eine neue Chance an unsere Tür und wenn wir sie hereinlassen und sie willkommen heißen, dann sehen wir auf einmal wieder Licht in unserem Leben.

Lasst uns alle weiter unsere eigenen persönlichen Erfahrungen in allen Bereichen des Lebens machen und dabei achtsam und voller Vertrauen sein, lasst uns alles bewusst aufnehmen und lieben was unser eigner Lebensweg ist, lasst uns offen sein für Neues und lasst uns auch mutig Risiken eingehen, damit wir unsere Chancen schnell erkennen und sie mit offenen Armen annehmen können, damit wir die Macht der Liebe erkennen können, die tief in unserem Herzen wie ein Strom fließt...

Vielen Dank an alle Autoren und Autorinnen, die dieses Journal so lebhaft mitgestaltet haben. Und ganz besonderen Dank an Sacinandana Swami, der trotz seines vollen Terminkalenders ein paar inspirierende Worte für uns hatte.

Euch allen viel Spaß beim Lesen und eine gesegnete Zeit.

Om Shanti
Alles Liebe
Eure Parvati Ruth Burbach



Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund

Wirbelstürme wie Kathrina und Rita, Feuer in Portugal, Überschwemmungen auch in Rumänien... Die Welt bleibt ein unsicherer Ort.
Der große Yogameister Shankaracharya (ca. 788-820 n.Chr.) nennt drei große Schätze: Manushyatwa (menschliche Geburt bzw. menschwürdiges Leben), Mumukshutwa (Sehnsucht nach Befreiung), Mahapurusha Samshraya (liebevolle Fürsorge durch einen Meister). Manushyatwa kann man übersetzen als „menschliche Geburt", „menschenwürdiges Leben". Wir sind als Mensch geboren mit der Fähigkeit, Unterscheidungskraft zu üben, einen freien Willen zu entwickeln.
Zurzeit haben alle, die dies lesen, den ersten Schatz *„Manushyatwa"* im Sinne von „menschliche Geburt", und die meisten im Sinne von „menschenwürdiges Leben": zu essen, ein Dach über dem Kopf, Freiheit von schwerer Krankheit, Leben in Gegend, in der es keinen Krieg gibt und momentan keine größeren Naturkatastrophen. Wir sehen das als selbstverständlich an. Shankaracharya nennt es einen „seltenen Schatz". Wir wissen nicht, wie lange es anhält. Auch in unsere Gegend können Naturkatastrophen und Terrorismus kommen, und, vielleicht nahe liegender, wir können von schwerer Krankheit und Unfällen heimgesucht werden. Wir sollten diesen ersten Schatz wertschätzen, dankbar sein und denen helfen, die ihn nicht besitzen. Und wir sollten uns im Klaren sein: Es ist ein Schatz, der uns geliehen wurde und jederzeit von uns genommen werden kann. Eine Lebensplanung sollte immer auch in Betracht ziehen, dass „Manushyatwa" nur temporär mit uns ist, und wir das wirklich Wichtige in unserem Leben nicht zu sehr in die Zukunft verschieben sollten.
Mein Meister, Swami Vishnu-devananda, hat mal gesagt: „Lebe so, dass du in Betracht ziehst, dass du heute noch sterben kannst und dass du Hundert Jahre alt werden kannst. Wenn du dein Leben so lebst, dass du ohne Bedauern jederzeit sterben kannst und im Alter von Hundert Jahren ohne Bedauern auf dein Leben zurückblicken kannst, hast du dein Leben recht gelebt".
Der zweite Schatz ist „Mumukshutwa", Wunsch, Sehnsucht nach Befreiung, nach Einheit, nach Erleuchtung, nach Unsterblichkeit. Es ist etwas Wertvolles, diesen Wunsch zu haben. Er lässt uns nach dem streben, was unvergänglich ist. Wir können nicht darauf bauen, dass wir diesen Schatz auf ewig besitzen. Diesen Schatz sollten wir sogar verteidigen. Wie leicht wird unser Geist auf Abwege geführt, und plötzlich lassen die Kleinigkeiten des Alltags oder egoistische Ambitionen unsere spirituellen Vorsätze in die Versenkung verschwinden. Und wenn wir in der Übung von Meditation und anderen Yoga Praktiken nachlassen, sinkt oft das energetische Schwingungniveau und damit auch Mumukshutwa. Daher ist es Aufgabe jedes Aspiranten, regelmäßig zu prüfen: „Wie stark ist mein Mumukshutwa? Wie kann ich es stärken?" Denn der Mensch ist seinen Wünschen nicht hilflos ausgeliefert. Er hat Unterscheidungskraft. Er kann den einen Wunsch wachsen lassen, und den anderen schwächer werden lassen. Er kann den einen Wunsch nähren, den anderen austrocknen lassen.
Der dritte Schatz ist *„Mahapurusha Samshraya"*, liebevolle Fürsorge durch eine „große" (Maha) „Seele" (purusha). Dieser Schatz ist paradoxerweise der einfachste und der schwerste. Auf der einen Seite: Die großen Meister sind nur zu gern willig, uns zu führen, zu inspirieren. Ein Meister braucht dazu noch nicht mal in einem Körper zu

sein. Menschen auf der ganzen Welt machen die Erfahrung, dass „verstorbene“ Yogameister ihnen erscheinen, sie inspirieren und führen. Ich persönlich fühle mich von der Gegenwart und der Führung von Swami Sivananda (1887-1963) und Swami (1927-1963) getragen. Auf der anderen Seite: Viele Aspiranten sind noch nicht in der Lage, sich für einen Meister, eine spirituelle Richtung zu entscheiden. Ihnen fehlt also der dritte Schatz. Dieser kommt jedoch irgendwann von selbst. Denn es heißt: „Ist der Schüler bereit, ist der Meister nicht weit“.
Wenn man alle 3, oder doch wenigsten 2 der drei Schätze besitzt, sollte man den spirituellen Weg mit Enthusiasmus (Satkara) gehen. Er gibt uns etwas, was dauerhaft ist. Etwas was auch dann Bestand hat, wenn kleinere und größere Katastrophen in unser Leben kommen. Und was uns das wertvollste überhaupt schenken kann: Die Erfahrung der Einheit, die Erfahrung reiner Liebe, die Erfahrung der Gegenwart des Göttlichen.

Neuigkeiten von Yoga Vidya

Herzliche Grüße aus dem wunderschönen Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald.
Bei Yoga Vidya hat sich einiges getan und befindet sich einiges in Planung:
Neue Yoga Vidya Kooperationszentren wurden eröffnet in Dortmund, Unterhaching bei München und Waghäusel.
Savitri und Haridas, seit vielen Jahren beliebte Seminar- und Ausbilder bei Yoga Vidya, haben das erste Yoga Vidya Zentrum in einer Millionenstadt, nämlich in *Hamburg,* eröffnet.
Ralf, Kara und Martina ist es gelungen, eine weitere Etage für das *Kölner Yoga Vidya Zentrums* anzumieten. Somit wird Köln zum größten Yoga Vidya Stadtzentrum. Kumari, die viele vom Westerwald her als beliebte Yogalehrerin und Seminarleiterin kennen, unterstützt sie dabei als vierte Mitarbeiterin das Team.
Die Ausbildungen und Seminare in *Griechenland* im September/Oktober waren besser besucht als je zuvor.
Im *Haus Yoga Vidya Westerwald* wurde eine „H2 OM Bar“ installiert. Das gereinigte Wasser läuft durch einen Verwirbeler und wird mit einer energetisierenden Schwingung und Sauerstoff versetzt. Die Waschküche und eine Brücke wurden Einiges ist in Planung: Eine neuer Wintergarten soll entstehen, um mehr Platz zum Essen sowie für Yoga Übungen zu schaffen. Die 1 km lange Wasserleitung durch den Wald zum Haus soll ersetzt werden. Inzwischen ist dort unter der Leitung von Padmakshi ein sehr engagiertes, kompetentes und recht beständiges Team an Mitarbeitern, Yogalehrern und Ausbildungsleitern entstanden. Die spirituelle Schwingung ist hoch, und die wunderschöne Natur tut ein Übriges, dass sich Gäste wunderbar wohl fühlen können.
Im *Haus Yoga Vidya Bad Meinberg* ist die neue Ayurveda Oase ein großer geworden. Ayurveda Massagen, Stirnguss, ganze Ayurveda Wohlfühlpakete sowie auch andere Massagen werden gerne genossen. Im November kommen ein indischer Arzt (Dr. Prasanth Raghavan) und eine Ayurveda Heilpraktikerin (Petra Tsekos) zu uns, sodass wir auch Ayurveda zur Heilung von Krankheiten wie Rheuma, Arthritis, Fibromyalgie, Herzprobleme etc. anbieten können. Erstmals konnten sehr tiefgehende Seminare stattfinden wie Sadhana Intensiv mit bis zu 6 Stunden Pranayama am Tag, Weiterbildung im Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama, Weiterbildung in der Schrift „Viveka Chudamani“ und Mantra Meditation Intensivwoche. Yoga Heilpraktiker

Ausbildung Yoga Psychotherapie Ausbildung haben gut begonnen. Ausbildungen aller Art rund um Gesundheit und Spiritualität in Verbindung mit Yoga erfreuen sich sehr großer Beliebtheit. Bis zum Yoga Kongress 18.-20.11. sollen drei neue entstehen. Das neue „Ashram-Wohnzimmer" hat noch mehr Gemütlichkeit für alle geschenkt. Die Kinderetage (Ebene 3) wurde vollständig renoviert in wunderschönen Farben. Und der neue Kinderspielplatz wird von einer wachsenden Zahl von Kindern begeistert genutzt. Dadurch dass 34 Mitarbeiter in angemietete Räumlichkeiten in der Nähe umgezogen sind, konnte mehr Platz für Seminarteilnehmer geschaffen werden. Weitergehende Erweiterungspläne (Kauf einer leer stehenden Klinik) sind allerdings zunächst auf Eis gelegt worden.
Am 1. November ist die Eröffnung der neuen **Ayurveda Oase im Stern Gesundheitszentrum in Bad Meinberg**. Inmitten des Kurortes, im ehemaligen Kurmittelhaus, wo bis vor einem Jahr Moorbäder, Kohlensäurebäder und andere Kuranwendungen stattfanden, werden auf fast 300 qm Ayurveda Anwendungen verschiedenster Art Kurgäste und Menschen aus der Umgebung gegeben werden. So wächst, in Verbindung mit der Ayurveda Oase im Haus Yoga Vidya selbst, in Bad Meinberg eines der größten europäischen Ayurveda Kompetenzzentren heran. In Bad Meinberg werden etwa 20 Ayurveda Anwender/Therapeuten tätig sein. Im Jahr 2006 finden etwa 30 verschiedene Ayurveda Ausbildungen und über 100 Seminare rund ums Ayurveda stattfinden. Und jederzeit sind Wellness Kuren und medizinische Behandlung unter Anleitung eines Ayurveda Arztes möglich. In diesem Gesamtspektrum dürfte Bad Meinberg sogar weltweit einzigartig sein.
Wir freuen uns auf die nächsten **Kongresse**: Yoga Kongress „Yoga und Meditation im Licht der Wissenschaft" 18.-20.11.2005, Ayurveda Kongress mit einem stark erweiterten Referentenangebot 3.-5.3.2006 (S. 68), Kinderyoga Kongress 12.-14.5.2006 (S. 21), Yoga Musik Festival 25.-28.5.2006 (S. 72, ein Tag länger als 2005), Yoga Kongress (wahrscheinlich zum Thema „Yoga – Persönlichkeitsentwicklung, Psychotherapie und Spiritualität") 10.-12.11.2006.

Ich wünsche dir inspirierende Lektüre mit diesem Yoga Vidya Journal und viel Freude beim Üben von Yoga.

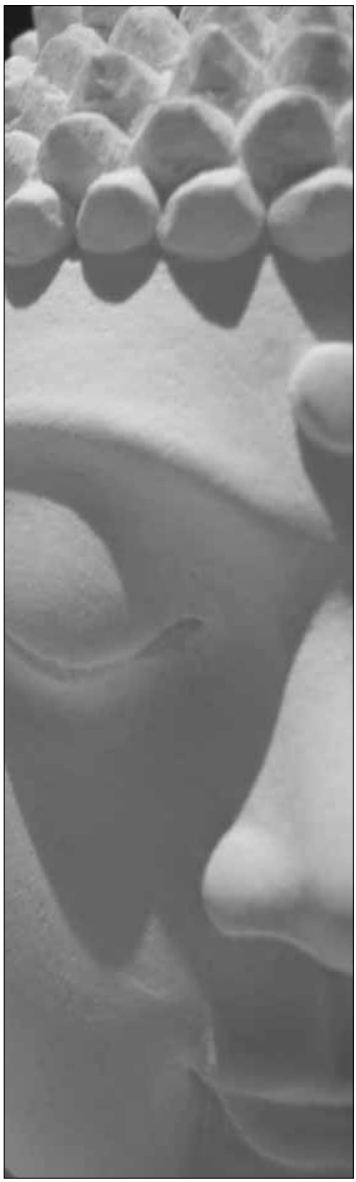


Om Shanti – Om Frieden
Liebe Grüße

Sukadev



Empfehlungen des Dalai Lama für das Leben im neuen Jahrtausend



- Beachte, dass die große Liebe und großer Erfolg immer mit großem Risiko verbunden sind.
- Wenn du verlierst, verliere nicht die Lektion.
- Habe stets Respekt vor dir selbst, Respekt vor anderen und übernimm Verantwortung für deine Taten.
- Bedenke, nicht zu bekommen was man will, ist manchmal ein großer Glücksfall.
- Lerne die Regeln, damit du sie richtig brechen kannst.
- Lasse niemals einen kleinen Disput eine große Freundschaft zerstören.
- Wenn du feststellst, dass du einen Fehler gemacht hast, ergreife sofort Maßnahmen, um ihn wieder gut zu machen.
- Verbringe jeden Tag einige Zeit allein.
- Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen.
- Bedenke, dass manchmal Schweigen die beste Antwort ist.
- Lebe ein gutes ehrbares Leben. Wenn du älter bist und zurückdenkst, wirst du es noch einmal genießen können.
- Eine liebevolle Atmosphäre in deinem Heim ist das Fundament für dein Leben.
- In Auseinandersetzungen mit deinen Lieben sprich nur über die aktuelle Situation.
- Lasse die Vergangenheit ruhen.
- Teile dein Wissen mit anderen. Dies ist eine gute Möglichkeit Unsterblichkeit zu erlangen.
- Gehe sorgsam mit der Erde um.
- Begib dich einmal im Jahr an einen Ort, an dem du noch nie gewesen bist.
- Bedenke, dass die beste Beziehung die ist, in der jeder Partner den anderen mehr liebt als braucht.

Prana Vayus und ihre Sublimierung in Ojas

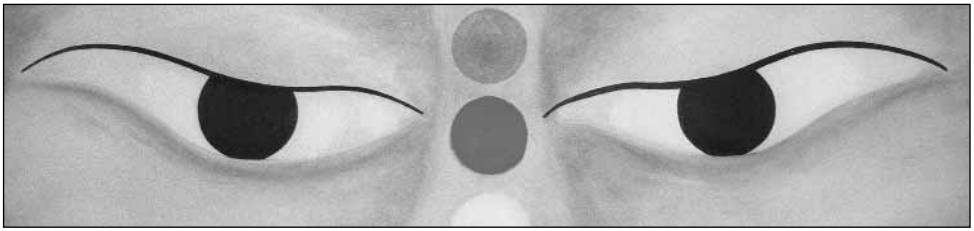
Prana ist die Kraft hinter aller Materie. Alle universellen Kräfte, die Elektrizität, der Magnetismus, die Schwerkraft, das Licht und alle Formen des Lebens sind durchdrungen von Prana. Das feinstoffliche Prana kann man in unserem Körper noch weiter unterteilen in die Vayus (Winde), feinstoffliche Energieströme. Diese übernehmen spezielle Aufgaben (siehe Tabelle).

Name	Farbe	Bereich	Chakra	Funktion
Prana	Gelb	Brust	Anahata	Atmung
Apana	Orangerot	After Sexualorgane	Muladhara Swadhisthana	Ausscheidung Fortpflanzung
Samana	Grün	Bauch	Manipura	Verdauung
Udana	Blauviolett	Hals	Vishuddha	Nerven, Schlaf, Hormonelles System Kommunikation
Vyana	Rosa	Ganzer Körper	Alle Chakren	Muskel- und Kreislaufsystem

Sind die Prana-Vayus gestört, ist auch unser physischer Körper gestört.
Sind die Prana-Vayus in Harmonie, so ist auch unser Körper in Harmonie.
Hatha Yoga ist aber kein rein gesundheitlich orientiertes System wie z.B. das Ayurveda, sondern im Hatha Yoga wird in erster Linie die Selbstverwirklichung, die Befreiung, angestrebt. Deshalb wollen wir die Vayus nicht nur in Harmonie halten, sondern wir wollen diese Energie in Ojas, sublimieren (verfeinern, umwandeln). Als Beispiel können wir uns Wasser vorstellen. Wir können dieses Wasser umwandeln in Dampf. Während das Wasser noch nach unten fließt, steigt der feinere Dampf nach oben. Genauso nehmen wir die Prana-Vayus und wandeln sie in Ojas um.
Ojas heißt spirituelle Energie. Wenn wir meditieren wollen, brauchen wir spirituelle Energie. Es gibt Menschen, die sehr viel körperliche Energie haben, aber wenn sie sich hinsetzten zur Meditation, dann nutzt es ihnen nichts. Oder es gibt Übende mit sehr starker emotionaler Energie; auch die nutzt nichts, wenn wir meditieren wollen. Ebenso gibt es Menschen mit einer starken intellektuellen Energie. Wenn sie sich zur Meditation niederlassen, denken sie noch ständig über die verschiedensten Dinge nach. Daher ist das Umwandeln all dieser Energien in Ojas notwendig. Ojas ist schlecht zu beschreiben. Man kann es Menschen anmerken, wenn sie viel spirituelle Energie haben. Man kann es in ihren Augen sehen, in ihrer Sprache hören, man ist gerne mit diesen Menschen zusammen wegen ihrer spirituellen Ausstrahlung. Aber es ist nicht so, dass man eben viel oder wenig Ojas hat, sondern man kann diese Energie aufspeichern und weiter vermehren. Umso stärker dieses Ojas dann ist, umso leichter wird es uns fallen zu meditieren, unser Herz sprechen zu lassen, selbstlose Liebe zu anderen Menschen zu entwickeln und das Göttliche überall zu spüren und zu sehen.

Um zu tiefen spirituellen Erfahrungen zu kommen, brauchen wir einfach eine starke spirituelle Energie. Auch hier ein Beispiel: Haben wir eine 9V-Batterie können wir damit eine Taschenlampe zum Leuchten bringen oder vielleicht auch ein Radio laufen lassen, wollen wir aber einen Elektroherd betreiben, brauchen wir einfach eine stärkere Energie. Hierfür müssen wir unser Sadhana (spirituelle Übung) machen. Und Patanjali beschreibt z.B. in seinen Sutren genau, wie diese aussehen:

Yoga-Sutren Patanjali 1.14:
Die Übung bekommt ein festes Fundament, wenn sie lange Zeit, ohne Unterbrechung und mit Hingabe ausgeführt wird.
Lange Zeit bedeutet bis zur Selbstverwirklichung, ohne Unterbrechung bedeutet idealerweise täglich und Hingabe können wir durch Konzentration auf höhere Chakren oder Mantra-wiederholung üben. Wichtig für das Ojas ist, das wir keine Pausen machen, denn dann baut sich unsere spirituelle Energie wieder ab und wir müssen wieder von vorne anfangen. Und so versuchen wir im Hatha Yoga durch verschiedenste Techniken und beständiges Üben unser Ojas zu mehren, so das es uns zu immer tieferen, spirituellen Erfahrungen und eines Tages vielleicht zu Samadhi führt.



Möglichkeiten der Sublimierung der verschiedenen Prana-Vayus in Ojas :

Prana Vayu: Wir halten den Atem an, das Prana Vayu wird „arbeitslos“ und wir können diese Energie in Ojas sublimieren. Wichtig dabei auch noch die Konzentration auf höhere Chakren oder ein Mantra.
Beispiel: Ein Taucher, der zwar auch die Luft länger anhält, jedoch diese Energie nicht in Ojas umwandelt, sondern für langes Tauchen benutzt. Er konzentriert sich aufs Tauchen und nicht auf die Konzentration auf die höheren Chakren.
Übungen: Pranayama-Übungen mit längerem Anhalten z.B. bei Anuloma Viloma, Surya Bheda

Apana Vayu: Übungen: Mula Bhanda, Ashwini Mudra, Vajroli Mudra, alle Umkehrhaltungen, Brahmacharya (sexuelle Enthaltsamkeit)
Manche Menschen wandeln Apana Vayu mittels Mula Bhanda auch in andere Energien um, z.B. Sänger, um besser singen zu können oder Kampfsportler zum besseren Kämpfen.

Samana Vayu: Übungen: Uddiyana Bhanda, Agni Sara, Kapalabhati, Bhastrika, alle Asanas, die Druck auf den Bauchbereich geben, wie z.B. Pfau oder (etwas sanfter) der Drehsitz. Sattwige Ernährung, Fasten (Hierbei ist darauf zu achten, das Anfänger nicht länger als 3 – 5 Tage fasten.)

Udana Vayus: Diese Energie trennt uns auch vom physischen Körper während Astral-reisen und beim Tod.
Übungen: Tiefenentspannung (leichte Erfahrungen von Schweben, Leichtigkeit), *nur für Fortgeschrittene*: Schmerz sublimieren *(Warnungsschmerzen beachten!!!)* bei längerem Halten der Asanas. Anfänger gehen bei Schmerzen sofort in Verspannungen, doch geübte Sadhakas können den Schmerz in Ojas sublimieren, indem sie weiter entspannt bleiben, ihr Mantra wiederholen und in ihrer Konzentration bei den höheren Chakren bleiben.

Vyana Vayus: Wenn Anfänger in die Asanas gehen, haben sie das bestreben, wieder schnell aus der Übung heraus zu kommen. Genauso in der Meditation. Kaum sitzen sie einen Moment ruhig, kommt sofort der Drang, sich irgendwie zu bewegen. Diese Energie hinter den Bewegungsimpulsen ist Vyana-Vayu. Machen wir diese Energie durch längeres ruhiges Halten der Asanas „arbeitslos", so können wir auch sie in Ojas umwandeln.
Übungen: Sonnengebet und Asanas (Asanas länger halten)

Bei der Umwandlung von Prana-Vayus in spirituelle Energien ist immer darauf zu achten, dass man entspannt bleibt. Nur dann ist es möglich, Ojas aufzuspeichern, ansonsten werden nur Verspannungsenergien aufgebaut.
Weiterhin ist es unbedingt nötig, konzentriert und bewußt in den Übungen zu sein. Wir können uns dabei entweder auf höhere Chakren oder auf ein Mantra konzentrieren.

Wir können auch andere Energien in Ojas umwandeln, z.B. Wunschenergie.
Wir können unsere Wünsche erfüllen, dann ist die Wunschenergie weg. Wir können unsere Wünsche aber auch bewußt nicht erfüllen, dann wandelt sich diese Energie auch in Ojas um. Wichtig hierbei ist aber auch, dass wir nicht verspannen und dass uns tiefe, spirituelle Motive leiten.

Hari OM Tat Sat

Von Günter Bucksteeg (Raghurama) / Yoga-Vidya-Center Essen
(nach einem Vortrag von Sukadev Bretz)

Bericht vom 7. Yoga Vidya Kongress 2004

Bei dieser Fülle von Ereignissen muss man sich erst einmal sortieren! Ich werde es damit versuchen, dass ich mit der Berichterstattung vom Ende her anfange.
Die Abschlussveranstaltung fand, wie so oft, auf neuem Terrain statt. Diesmal im ehemaligen Hallenschwimmbad des Klinikums. Man stelle sich einen riesigen Raum vor - eben eine Schwimmhalle - und an einer Seite nur Glas. Die übrigen Wände mit Bildern, die ausladende Bühne mit Blumen und großen Fotos von Swami Sivananda und Swami Vishnu geschmückt, eine Projektionsleinwand bei Bedarf und überall Teppichboden. Manche Yogastunden waren so gut besucht, dass auch dafür der Raum gebraucht wurde. Für das feierliche Samstag-Abend-Konzert denke man sich einen teuren Flügel dazu und einen bis auf den letzten Platz besetzten Raum - das war eine Dimension dieses Yogakongresses.
Zum Kongress kamen etwa doppelt so viele Teilnehmer wie im letzten Jahr. Viele wohnten außerhalb in Hotels und Pensionen, was dem Kurort zugute kam, ein sehr begrüßenswerter Nebeneffekt.
Viele Referenten haben die Einladung von Yoga Vidya angenommen und haben in ihren Vorträgen und Workshops von ihren eigenen Erfahrungen mit Yoga berichtet. Gerade weil sie oftmals aus anderen Traditionen kamen, war dies eine große Bereicherung.
Ich habe mir viele weise Aussprüche aufgeschrieben und gebe sie gerne wieder: Der Klang der Schöpfung, die Schwingungen der Planeten und der Seelenenergie - von dieser Ebene an Störungen herangehen (Jörg Lenhard) // der Beginn des Wassermannzeitalters, in dem Verantwortlichkeiten von jedem angenommen werden müssen; keine Angst vor der eigenen Großartigkeit; verstehe durch Mitgefühl oder du wirst die Zeit nicht verstehen; wenn die Zeit reif ist, fange an und der Druck wird verschwinden (Satya Singh) // ist die Seele entleert, eilt Gott zu ihr (Meister Ekkehard); das Ego ist eine Funktion, die uns hilft, über die Straße zu kommen (Leopoldo Chariarse) // Yoga heißt auch, jedem Lebensaugenblick Würde zu geben und: als Yogalehrer sollten wir selbstlos dienen und uns als solche irgendwann selber überflüssig machen (Wolfgang Bischoff) // Bewusstsein gibt es nicht im Plural (Sukadev) // Yoga ist kein Weltfluchtunternehmen sondern ein Mittelpunktunternehmen - der Mittelpunkt ist überall; bei Erkrankungen die autogene Aktivtherapie anwenden; Asanas sind eine Gestalttherapie - eine unmittelbare Information wird gestaltet, der Körper muss antworten; Meditation und Konzentration bewirken äußeres Gleichgewicht und innere Ordnung = Gesundheit (Sigmund Feuerabendt).



Auf Dr. Ebert war ich sehr neugierig, ich hatte viel von ihm gehört und gelesen. Er begleitete den Kongress interessiert und



kritisch. Sein Bericht über den Stand der naturwissenschaftlichen Forschungen über Yoga und Meditation wurde mit Spannung verfolgt. Untersuchungen und Messungen des Dhyana- und Samadhizustandes sind noch nicht sehr umfangreich. Es gibt Hinweise darauf, dass wichtige Informationsträger für das menschliche (Glücks-)Empfinden in Bauch und Darm angesiedelt sind. Es ist jetzt Aufgabe der Wissenschaft, die Zusammenhänge zwischen Kopf und Bauch zu belegen - dies als kurze Zusammenfassung!
Beim nächsten Yogakongress vom 18. - 20. November 2005 werden wir sicher mehr dazu erfahren.
Wolfgang Bischoff hat sehr spannend über seinen eigenen Lebensweg berichtet, ein Weg der emotionalen Reinigung und des Freiwerdens vom Ich. Er hat viele Teilnehmer stark inspiriert.
Es ist leider immer wieder das gleiche große Malheur, dass man stets nur eine Veranstaltung besuchen kann und durch die Qual der Wahl hindurch muss, wobei so unendlich viele Faktoren die mehr oder weniger großen Rollen spielen:
Das eigene persönliche Interesse am Thema sowie natürlich das Interesse als Yogalehrrin an
- Anregungen für die Unterrichtspraxis
- bestimmten Themenbereichen wie Rücken, Wirbelsäule, Herz- und Kreislauferkrankungen, Schwangere, Kinder
- wissenschaftlichen, philosophischen und medizinischen Aspekten im Zusammenhang mit Yoga und Meditation.

Ich musste leider Vieles auslassen - zehn parallel laufende Workshops kann ja nun wirklich niemand besuchen - und ich musste die Kunst des Auswählens und des Verzichts üben. Dass ich Jutta Quja Hartmann „Yoga bei Beckenschiefstand“ besucht habe, war aber in jeder Hinsicht ein Gewinn, sogar ein Lustgewinn, denn sie hat neben Kompetenz auch viel Humor.
Es ist zu berichten von den täglich zwei Yogastunden - bis zu zwölf wurden parallel gegeben - wo wirklich kein Wunsch mehr offen blieb. Als Beispiele seien nur einige wenige genannt: Yoga als Verehrung Gottes, therapeutisches Yoga für den Stütz- und Bewegungsapparat, Yoga bei Tinnitus, Marma Yoga, Yoga draußen im Park mit dem Hinweis ‚Mantel kann hilfreich sein' [Anm.: Mantel war hilfreich!], Kundalini Yoga und Meditation nach Yogi Bhajan für starke Nerven, Yoga für Kinder und die Yoga Vidya Total Fitness Reihe.
Es ist zu berichten von den Homas und Pujas am frühen Morgen, dem Pranayama und der gemeinsamen Meditation morgens und abends, vom Mantrasingen und vom Arati, von Begegnungen mit alten - und neuen - Freunden.
Ich habe nur einen kleinen Ausschnitt aus dem Kongress schildern können. Über vieles müsste viel ausführlicher berichtet werden. Am besten ist es natürlich, selbst dabei zu sein.
Wie stets habe auch ich zu danken den Teilnehmern, den Referenten und den Menschen, die diesen Kongress möglich gemacht haben, und last not least den stillen Helfern im Hintergrund.

von Christine Endris

Und jeden Morgen denke ich an Abraham

In Kerala könnte sogar der liebe Gott Englisch lernen und dabei die Seele baumeln lassen

Wir glauben zu träumen. Vor ein paar Stunden saßen wir noch im Flughafen von Bahrain beim Kaffeetrinken, während weiße Scheichs an uns vorbeischlenderten, und jetzt stehen wir hier leibhaftig im Paradies.
Engel in farbigen Saris begrüßen uns - zum Teil immer noch in europäischer Winterkleidung - mit dem schönsten Lächeln, das ich je gesehen habe. Sie malen uns einen Punkt auf die Stirn und hängen uns eine duftende Blumenkette um den Hals, während wir am Fruchtcocktail schlürfen. Vor uns eine Bilderbuchkulisse: Ein Garten voller Palmen und tropischer Pflanzen. Unter dem alten Mangobaum baumelt die breiteste Kinderschaukel, die je aufgehängt wurde. Das Vogelgezwitscher klingt genauso exotisch wie die Sprache der Einheimischen am südlichsten Zipfel Indiens - in Kerala.
Hier sprechen die Einheimischen Malyalam - wohl eines der wenigen Worte auf der Welt, das man sowohl von vorne als auch von hinten lesen kann. Es heißt immer, der Süden Indiens ist der Norden ohne Fehler (keine Armut, kein Analphabetismus, keine Krankheiten).
Gleich hinter dem Garten nichts als Wasser und auf der anderen Seite die nächste Insel der Inselwelt, genannt Backwaters. Beim Eintritt in das Haus, das in den nächsten 2 Wochen nur uns gehört, hat man das Gefühl, in die Hazienda irgendeiner alten Verwandten zu kommen, so heimisch und vertraut ist es uns. Auf dem langen Holztisch ist schon ein Ayurveda-Frühstücksbüffet aufgebaut und wir schlemmen ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, uns falsch zu ernähren oder vielleicht überflüssige Pfunde mit nach Hause zu bringen.



Am Nachmittag treffen wir unseren Ayurveda-Arzt, dessen Vater bereits eine Praxis hatte, und der jedem Einzelnen nach einem kurzen und schmerzlosen "Pulsmessen" sagt, wo er im Körper irgendwelche Schwachstellen hat und welches Massageprogramm er empfiehlt. Es spielt keine Rolle, ob er Stirnguss oder Kräuterbündel verschreibt, Ganzkörpermassagen mit Kokosöl, die Kräuterdampfsauna - bei welcher der Kopf aus der Sauna herausgucken darf - ist ohnehin inklusive...jede Massage ist ein Genuss und so beruhigend, dass sogar einige von uns dabei eingeschlafen sind und geweckt werden mussten, als das Ritual vorbei war. Unser Doc lacht nur, denn er kennt sich aus mit Europäern, war er doch selbst einige Male in Europa.
Morgens stehen wir gerne auf, denn wir hören um 7.30 Uhr ein vertrautes Geräusch:

Abrahams Motorrad kommt immer näher und da biegt er schon um die Ecke, seinen Assistenten auf dem Sozius. Er sieht genauso aus, wie man sich einen echten indischen Guru vorstellt, doch durch seine Europareisen schätzt man seinen Humor sogar in unseren Breitengraden. Er bringt uns ALLEN an 10 Vormittagen in je eineinhalb Stunden bei, wie leicht und beruhigend Yoga sein kann und wider Erwarten bieten unsere Körper am 10. Vormittag eine einzige fließende Bewegung vom „Sonnengruß“ bis zum „tanzenden Shiva“. Klar, dass wir zu Hause weitermachen und Yoga nicht mehr missen möchten.



„Englisch-Unterricht open-air“ - so eine Schule hätten wir uns immer gewünscht, bei einer Kulisse, die nicht stillsteht, weil die Fischer in ihren Kanus vorbeigleiten, ihre Frauen nach Krabben tauchen, um sie dann in ihre Wassertöpfe zu legen, die auf dem Wasser wortlos an uns vorbeischwimmen.

Unsere in Deutschland gelegten englischen Grundkenntnisse werden blitzartig erweitert, wissen wir doch, dass wir hier Englisch an jeder Ecke brauchen und auch anwenden können... sei es im Hotel, beim Riksha-Fahren (übrigens ein Erlebnis für sich, weil uns - den einzigen Touristen auf der Insel - fleißig zugewunken und - gerufen wird), im Internet Cafe, beim Schneider und Shopping.

Hier sind wir fern der Heimat, fern von Alltag, Beruf, Familie und können uns auf das konzentrieren, was uns bei dieser Reise wichtig ist: Ein Auftanken in geistiger und körperlicher Hinsicht. Die 30 Englischstunden (auf 10 Vormittage verteilt) vergehen wie im Fluge. Es versteht sich von selbst, dass wir unendlich Spaß haben, während die Lehrerin, eine Diplom-Übersetzerin, die kleine Gruppe weiterbringt.

Das Nachtleben spielt sich hauptsächlich in unserem Paradiesgarten ab, denn dorthin kommen sogar viele Musiker und bieten uns klassische indische Musik im Schein der Öllampen. Zur „Indian -Garden-Party“ laden wir Freunde des Hauses ein. Neben dem Festmenü und Smalltalk ist unser Theater (in 3 Unterrichtsstunden von allen gemeinsam ausgearbeitet) mit Sketchen zu den Themen „Indien und Ayurveda“ ein Volltreffer und der Applaus der Inder ist fast so laut wie das Gewitter am Abend zuvor. Nur die beiden, welche unter einer dicken Wolldecke den Elefanten spiel müssen, als ein anderer Yogalehrer verkleidet auf ihm reitet, verfluchen in diesem Augenblick die warmen Sommernächte...

Die Profi-Schauspieler im Kathakali-Theater, wohin uns ein Ausflug führt, scheinen aus 1001 Nacht entsprungen zu sein und führen uns erst einmal in die Geheimsprache dieses Theaters ein, nachdem wir ihnen schon beim Schminken zuschauen dürfen. Es geht, wie oft im Theater, um Liebe, Leidenschaft und ähnliche Themen. Der Strom verschwindet erst, als der letzte Akt schon fast vorbei ist, wenngleich die aufgehängten Fackeln

dem ganzen Stück noch eine romantische Note verleihen.
Beim Stadtrundgang in Fort Cochin und Mattancherry wandern wir auf den Spuren der Europäer, die bereits vor langer Zeit in dieser Gegend weilten, weil sie von dort Gewürze importierten. Als wir unsere mitgebrachten Gewürze in Deutschland an unsere Freunde verteilen, ist deren Lob über die Intensität und Frische der Gewürze so groß, dass man verstehen kann, warum Portugiesen, Franzosen, Holländer und Engländer schon früher lange Schiffsreisen nach Kerala unternahmen und Menschen einer bildschönen Mischung hinterließen, deren Haut verschiedene Brauntöne hat, und das ganze gepaart mit blauen, grünen, braunen oder grauen Augen, dazu eine fast schon europäische Denkweise...
Haben sie jemals Delfine beobachtet? Wir schon, aber noch nie haben wir 30 Delfine in einer Stunde gesehen wie im Hafen von Cochin. Die Kameraführung hat keine Eile, weil wir wissen, dass gleich daneben ein neuer Delfin auftauchen wird...auch Delfine scheinen so gastfreundlich zu sein wie unsere Gastgeber und werden uns lange in Erinnerung bleiben.
Offene Arme empfangen uns auch im Hindutempel: Wenn uns auch der Weg ins Innere des Heiligtums nicht erlaubt ist, so dürfen wir doch den Tempelelefanten beim Bad zuschauen, unsere mitgebrachten Minibananen und Melassekugeln auf ihre neugierig ausgestreckten Rüssel legen, welche die Nahrung dann weiterbefördern in das riesige Maul. Der Tempeldirektor zeigt uns in seinem Büro Fotos von Vorgängern der heutigen 3 Elefanten. Die vergoldete Dekoration, welche bei festlichen Anlässen vom Elefanten getragen wird, können wir sogar für umgerechnet 300 Euro mit nach Europa nehmen.
Doch unsere Koffer sind ohnehin schon voll von unserer Shopping-Tour in Ernakulam, und wir lassen einen Teil unseres mitgebrachten Gepäcks gleich da, um Pfeffer, Kümmel, fertige Curry-Gewürzmischungen, Schwarztee, Paprika und Vanille neben die Seidenstoffe zu packen. Im Stoffhaus auf 4 Etagen fällt die Entscheidung unter Tausenden von Traum-Seidenstoffen ohnehin schwer genug. Doch als uns Shareen, die Dame des Hauses, zeigt, wie die 7m Sari-Stoff an unseren europäischen Körpern drapiert werden, sind wir doch der Ansicht, die richtige Farbe getroffen zu haben.
Ayurveda-Kosmetik gibt es hier zu so günstigen Preisen, dass wir nicht widerstehen können, und von Zahnpaste über Shampoo bis zur Creme schon vor der Heimreise vor Ort alles testen.



Die Auswahl in den Geschäften scheint in einem krassen Gegensatz zu dem zu stehen, was sich uns auf der 4-stündigen Bootsfahrt durch die Backwaters bietet: Wir sind beeindruckt, wie Fischer in ihren Hütten ohne jegliche Nachbarschaft leben können... sogar der nächste Krämerladen ist immer nur per Boot erreichbar. Doch auch hier scheint das fröhliche Lachen

der Kinder am Ufer und ihr heftiges Winken unsere Bedenken beiseite zu räumen.
Das Waisenhaus der 50 Mädchen zwischen 5 und 13 Jahren macht einen sehr „aufgeräumten“ Eindruck und nur beim Blick hinter die Kulissen, als die Leiterin erzählt, dass die finanziellen Mittel vom Ausland leider gestrichen wurden und sie jetzt ums Überleben kämpfen müssen, scheint dort die heile Welt zu wackeln. Wir lassen einen Obolus, auch wenn dieser bei weitem nicht den Etat deckt, den das Waisenhaus braucht.
Alles, was wir uns an den Abenden beim Sonnenuntergang noch nicht erzählt haben,



erzählt dem Einzelnen ein Astrologe und Muschelleser, denn wir sind schon ganz "indisch" geworden: In Kerala heiratet kein Paar, ohne den Astrologen konsultiert zu haben und erst dann werden Mann und Frau einander vorgestellt. Wir lassen uns für ein paar Rupies ein indisches Horoskop ausstellen, und dann hat jeder von uns eine Privatsitzung bei einem der berühmtesten Astrologen und erfährt, was ihn nach seiner Heimkehr beruflich und privat erwartet.
Einige der Kunden wird er ohnehin wiedersehen, denn sie sagen schon jetzt, dass es „der gesündeste, schönste und preiswerteste Urlaub“ sei, den sie je erlebt haben...und bis sie wieder ins Paradies dürfen, versprechen sie immerhin, jeden Morgen an Abraham zu denken und fleißig ihr Yoga zu machen...

Weitere Infos bei Monika Hornig, Im Gärtl 2, 88138 Weissenberg, Telefon 08389-929846,
www.nie-mehr-sprachlos.de

Meine Erfahrungen mit Yoga

Es fing an mit dem Kaffee. Ich begann den Tag mit einer Kanne Kaffee. Die nahm ich sogar mit zur Arbeit, damals, in einer Isolierkanne. Das fand ich ganz natürlich. Bis ich eines Tages mittags um 14 Uhr keinen Kaffee bekam, irgendwo am Wochenende in einer total menschenleeren Gegend. Und es stellten sich rasende Kopfschmerzen ein, mein Kopf schien kurz vor dem Platzen. Da musste ich mir eingestehen, dass ich vom Kaffee abhängig war. Und das wollte ich auf keinen Fall. Also reduzierte ich den Kaffeekonsum, eine Tasse morgens, eine Tasse mittags, und ich war sehr zufrieden mit mir.

Dann begann ich die Yogalehrerausbildung in Frankfurt bei Sukadev und Eva-Maria. Ich wollte diese Ausbildung für mich (mein) Selbst machen, etwas für und über mein Leben lernen, das ging mir schon seit vielen Jahren so, ich probierte alles Mögliche aus. *Anmerkung: Beim Yoga bin ich hängen geblieben.* Aber ich wollte vom Kaffee erzählen: Während dieser Yogalehrerausbildung gab es auch ein Kundaliniseminar mit viel Pranayama inclusive Asana-Praxis. Eine Bedingung für die Teilnahme war die Abstinenz von Kaffee. Kein Problem, dachte ich mir, es sind ja nur noch zwei Tassen, eine morgens, eine mittags. Das ist ja wohl ein Klacks!

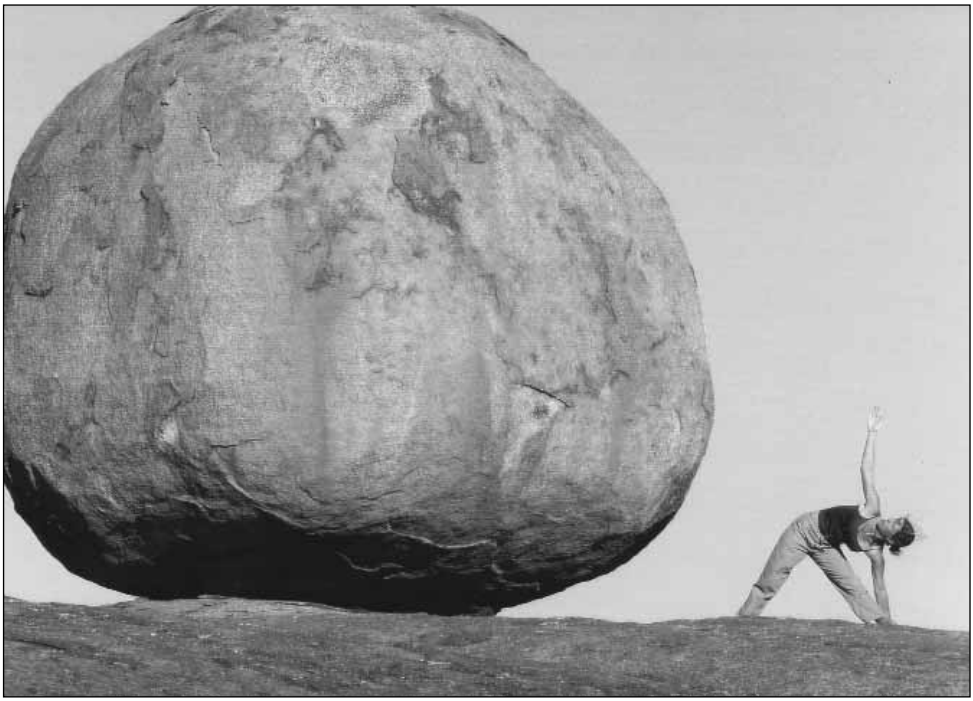
Es war ein kalter Winter zwischen den Jahren und ich kratzte am Morgen des ersten Tages das Eis vom Auto und fuhr los ins Center, ohne Kaffee. Wir fingen an mit Atemübungen, es folgten Asanas - doch nach kurzer Zeit wurde ich blass um die Nase. Es ging mir zusehends schlecht und schlechter. Dann wurde mir übel. Hatte ich gestern Abend etwas Falsches gegessen? Nein! Was war nur anders als sonst? Dann dämmerte es, es war der (fehlende) Kaffee! Der Körper wehrte sich mit Macht. Ich hatte einen echten, schmerzlichen Entzug. Er dauerte Gott sei Dank in seiner unangenehmsten Intensität nur einen Tag lang, aber es reichte zu der Erkenntnis, dass einmal nicht keinmal ist, dass der Kaffeekonsum nicht auf die leichte Schulter zu nehmen ist. Ich nutzte die Gunst der Stunde, immerhin hatte ich das Schlimmste schon hinter mir, und blieb bei dieser Lebensweise. Es hat mir sehr, sehr gut getan.

Eine zweite sehr interessante Erfahrung gab es auch noch während meiner Yogalehrerausbildung. Zur Ausbildung gehörte ein Wochenende mit sehr langem Halten der Stellungen. Ich wusste, es würde kein Honigschlecken sein, ganz klar, aber es war teilweise noch schwerer, als ich mir vorgestellt hatte. Insbesondere das 10-minütige Halten der Vorwärtsbeuge und des Schulterstandes machten mir ganz erheblich zu schaffen. Auch wenn Sukadev netterweise viele schöne Affirmationen und sonstige kluge Dinge dazu erzählte.

Am Mittag des zweiten Tages dachte ich mir: wenn jetzt der Schulterstand kommt, machst du ihn nicht mit! Sukadev hat immer betont, macht nur das, was für euch noch bequem ist - und dieser Schulterstand wird für mich angesichts meiner fürchterlichen Schulter- und Rückenschmerzen alles andere als bequem sein, im Gegenteil, es wird nur höllisch weh tun und ich bin doch keine Masochistin!

Wir gehen die Rishikesh-Reihe durch, der Schulterstand naht. Alle um mich herum sind schon in der Stellung, ich kann es leider nicht übersehen, obwohl ich mir vorgenommen hatte, nicht zu kucken, was die anderen machen! Und wie in einer Sogwirkung stehe auch ich plötzlich ordentlich mit den Beinen nach oben da! Es geht sogar! Es geht

besser als ich dachte! Nun beschloss ich: da gehst du durch! (Und raus, wenn's wirklich nicht mehr geht!)
Über die Restzeit weiß ich nichts mehr. Ich weiß nur noch etwas über die Zeit danach: Meine Rückenschmerzen waren weg! Sie waren wirklich weg. Und das hat mich sehr, sehr stark beeindruckt und mir sehr viel gesagt über die Wirkungsweise von Asanas.



Die übrige Zeit des Wochenendes bin ich frohgemut und voller Zuversicht in die Stellungen gegangen mit großem Gewinn für die Befindlichkeit von Rücken und Schultern! Diese Erfahrungen sind wichtiger als jegliche Theorie über Yoga und machen es mir möglich, voller Überzeugung Yoga zu praktizieren und auch als Yogalehrerin weiterzugeben.
Im Laufe der Jahre entwickeln sich starke Grundlagen, die mich in allen Lebenssituationen tragen. Zu wissen, dass die Dinge dieses Lebens vergänglich sind und sich fortwährend ändern, macht es mir leichter loszulassen, zu wissen, dass es nicht wichtig ist, was andere von mir halten, sondern was ich wirklich bin, gibt mir Gleichmut. Klarheit des Geistes gibt mir Mut und Kraft zum Handeln im entscheidenden Moment. Darin bin ich weiß Gott noch keine Meisterin, aber ich habe die Gewissheit und die Erfahrung, dass der Weg gut ist.

OM Tat Sat

Christine Endris

Lord Shiva in der Pizzeria

Wenn du auf der Straße an eine Abzweigung kommst, nimm sie.

Der Streit lag immer noch in der Luft. Nach langem Hin und Her, wo wir denn nun endlich essen gehen wollen und eigentlich schon längst auf dem Nachhauseweg waren, hatte ich die Idee, an der Pizzeria, an der wir bestimmt schon hundertfach vorbeigekommen und -gefahren waren, anzuhalten. „Und überhaupt war doch ausgemacht, chinesisch essen zu gehen..., und Pizza kann man auch zu Hause essen", hörte ich es zum x-ten mal. Sollte ich denn zugeben von Anfang an keine große Lust gehabt zu haben... und das parkende Auto der Bekannten vor dem China-Restaurant ignorieren? Da wollte ich einfach nicht hin. „Viel zu voll und überhaupt, das hier sieht doch auch ganz nett aus." „Ja, echt nett", kam die nicht übermäßig begeisterte Antwort. Und wir gingen die wenigen Stufen hinauf in das unscheinbar wirkende Pizzeria-Restaurant an der Ecke. Ziemliche Wohnzimmeratmosphäre ging es mir durch den Kopf. Etwas abgewetzt, etwas angestaubt, schummriges Licht und fünf Tische.
Wir setzten uns an den hintersten Tisch, den Tresen im Blickfeld. So und nun warten und warten..., bis uns ein fröhliches „Hallo", begrüßte.

Der Priestersohn

Wir wurden überaus freundlich bedient und die Neugierde und Herzlichkeit des Besitzers und Servierers, die uns entgegen gebracht wurde, steckte uns an. Der Streit war längst verflogen. Schnell mochte man sich und wurde im Gespräch persönlich, aber (noch) mit einer gewissen Distanz. Das war nicht unser letzter Besuch, waren wir uns einig. Lange klang dieser warme und gemütliche Abend in uns nach. Das lag nicht nur an der offensichtlichen Wohnzimmeratmosphäre. „Du isst auch kein Fleisch", stellte er bei einem weiteren Besuch fest. Zuvor erzählte er -übrigens nie gehetzt oder gar gestresst- zwischen telefonischer Bestellannahme, Gäste bedienend und Anweisungen an den Koch gebend, dass er als Hindu nicht nur kein Fleisch, auch keine Eier esse. Alkohol war sowieso tabu. Wenn es möglich war, setzte er sich zu uns. Fast jedes Mal.
Er freute sich, uns von seinen Besuchen bei seiner Familie zu erzählen. Ein wenig bewundernd sprach er von seinem Vater, einen Tee-Plantagen-Besitzer und Priester.

Lord Shiva in der Pizzeria

Vom Hindu-Tempel - der Göttin Kamadchi* gewidmet - hatten wir gehört und gelesen, waren aber noch nicht dort gewesen. Er selbst hatte den Tempel einmal besucht und verriet uns seinen größten Wunsch: einen Tempel zu bauen. Einen für Shiva. Den Bauplan hatte er schon lange Zeit fertiggestellt. Seine Aufgabe nahm er sehr ernst und geübt hatte er schon.
Leider hatten wir die Info-Veranstaltung im großen Einkaufszentrum verpasst. Schade, denn dort hätten wir seinen Tempel sehen können - allerdings auf Ausstellungsgröße gebracht. Für ihn war es fast so, als hätte er den Wunschtraum-Tempel bauen dürfen.
Es war spät geworden, die anderen Gäste waren nach Hause gegangen. Gerne nahmen wir sein Angebot an, uns einen Film über ihn - seinen Shiva anzuschauen.
Im größeren Gesellschaftsraum bereitete der Koch alles vor. Wir waren gespannt. Dies ist der Film, den fast jedes Kind seiner Heimat zu sehen bekommt. Besser und erklären-

der geht es kaum, war seine Meinung.
An jedem Tag des Jahres läuft er in den Kinos. In den Schulen wird er selbstverständlich schon den Kleinsten vorgeführt.
Während der Koch noch die richtige Einstellung am DVD- und TV-Gerät vornahm, bekamen wir einen Schnellkurs in der Devangari-Schrift.
Es machte ihm richtig Spaß uns (die Kinder) zu unterrichten. Und ein wenig freuten wir uns wirklich wie Erstklässler bei ihren ersten Schreibversuchen.
Im wahrsten Sinne des Wortes! Hoch konzentriert und fasziniert verfolgten wir seine geübte Schreibweise. Eine Schrift wie gemalt. Viel zu schnell verging die Zeit und nun war alles bereit für Shiva, es konnte losgehen...
Mit Musik fing er an... aber keine Spur von Shiva. Als Om Mahadeva..., Mahadeva wurde er besungen. Leise hörten wir ihn und den Koch die heiligen Klänge mitsingen, bis Shiva würdevoll seinen Platz einnimmt...

Eingereicht von Nishtha Melanie Reimering
Yoga-Lehrerin, Klang- und Musiktherapeutin
Website: Yoga, Entspannung, Klang- und Musiktherapie
www.heliweb.de/lucas/index.html
*Infos zum Sri Kamadchi Ampal Tempel
www.kamadchi-ampal.de
Yogi Berra



Philosophische Zwiegespräche mit dem Kleinen Yogi Karim, 8 Jahre alt

Karim: Du hast doch gesagt, alles hat eine Seele.
Ich: Ja
Karim: Also, dann haben die Steine eine Seele, die Pflanzen, die Tiere und die Menschen. Und auch die Erde hat eine Seele.
Ich: Ja, ich denke schon.
Karim: Und wenn eines Tages die Sonne verglüht und die Erde erkaltet und stirbt, wie du gesagt hast, dann geht die Seele aus der Erde raus und ins Weltall und sucht sich dort einen Stern, der gerade geboren wird und noch keine Seele hat, und alles Leben fängt neu an. Wir brauchen keine Angst zu haben, alles geht immer weiter.
Ich: In der Zeitung steht heute, die Bildzeitung habe eine Seele fotografiert.
Karim: Das geht überhaupt nicht. Eine Seele kann man nicht fotografieren.
Ich: Ich denke das auch. Aber warum nicht? Was denkst Du?
Karim: Ja, also, wenn ein Mensch stirbt, und wenn es dann ganz dunkel ist, dann kann man sehen, wie ein ganz kleines Licht aus seinem Kopf rausgeht. Das ist die Seele! Und wenn man das fotografiert, dann kommt der Blitz, oder man braucht eine helle Lampe, und dann sieht man das kleine Licht nicht mehr. Also in echt, das geht wirklich nicht.

Von Dorothea Steinmann, Yogalehrerin, Moserstraße 7, 70182 Stuttgart, Tel. 0711/232645

Kongress Yoga mit Kindern

12.-14. Mai 2006

Die beste Gelegenheit Yoga mit Kindern und Jugendlichen, in Kindergarten und Schule in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. Viele Referenten und Yogalehrer!

Themen u.a.: • Yoga an Schulen • Stressreduktion an Schulen • Spirituelle Erziehung: Yogische Rittuale für gewaltfteie Kommunikationl • Indigo Kinder • Meditation mit Kindern • Entwicklungspssychologie aus der Sicht des Yoga • Praktischen angeleitete Yogastunden für Kinder

Mit bekannten Referenten wie: • Dr. Suzanne Augenstein • Thomas Bannenberg • Thomas Mesdag • Dr. Marcus Stück • Petra Proßowski • Sabine Pilguj • Dr. Nicole Goldstein • Thomas Mesdag • Nepal Lodh • Gabriele Truckenmüller • Leela Mata • und weitere Expertenauf dem Gebiet des Kinderyoga

Bitte Detailprogramm und Sonderbroschüre anfordern.

www.yoga-vidya.de/kongress.

RISHIKESH - Die Quelle des Yoga

Reise mit Yoga Vidya zum Sivananda Ashram Vom 27.10.2004 bis 14.11.2004

Aus meinem Reisetagebuch:



Früher Morgen, warten, Kontrollen, Schlange stehen und warten. Draußen steht ein Kleinbus bereit, für uns, die Yoga-Vidya-Gruppe. Stundenlang durch Delhi und durch Vororte, geradeaus, geradeaus. Langsam wird die Gegend ländlicher, und die Sonne durchbricht die Dunstglocke. Irgendwann Mittagspause in einem freundlichen Gartenlokal. Am frühen Nachmittag sehen wir die Vorberge des Himalaya und endlich Rishikesh. Hoch über dem Ganges finden wir unseren Ashram.

Ursula, meine Reisegefährtin, und ich beziehen unser Zimmer im zweiten Stock. Es ist karg, klösterlich und sauber. Die Decken sind warm und ausreichend, der mitgenommene Schlafsack ist überflüssig. Dusche, d.h. Wasserhähne und mehrere Wassereimer mit Schöpfkellen, sowie WC sind im Flur. In unserem Stockwerk herrscht ein Erzengel, Gabriel, ein Deutscher, der wahrscheinlich für immer hier lebt. Er wacht über Türen und Schlösser, Lichtschalter, Dusch- und Putzeimer. Manchmal stellt er sein Flammenschwert zur Seite und breitet lächelnd seine Fittiche über uns aus, und wir sind zufrieden.

Suguna unsere Yoga-Vidya-Reiseleiterin führt die Gruppe durch den Ashram. Treppen hinauf und hinunter. Wir sehen die Tempel, die Wohngebäude und Säle, Mönche in Orange, Schüler in Gelb, indische und europäische Touristen, z.T. weiß gekleidet. Nettes Abendessen, ein Raum für uns. Swamis und Schüler bedienen uns lächelnd. Es gibt Reis, Linsen, Gemüse und Obst.

Der nächste Tag beginnt mit dem Frühstück um halb acht mit Tee, Butter, Toast und Marmelade. Anschließend gibt es einen Vortrag in der Yoga-Hall. Suguna sitzt dem Swami anmutig zu Füßen und übersetzt uns das oft schwer verständliche Englisch. Andächtig hören wir Botschaften wie:

- Jeder Gegenstand und jedes Wesen ist jenseits von Liebe und Hass.
- Entsagung ist nicht Unterdrückung, sondern Transzendierung.
- Freude ist ein natürlicher Zustand.
- Jenseits des Raums ist das reine Bewusstsein.
- Nur der Mensch kann Atman verstehen. Der Mensch ist ein Glücksbegünstigter.
- Wer in Rishikesh sein darf, hat schon eine Gnade.
- Nur durch Yoga kann das volle Glück erlebt werden.
- Es ist unsere Pflicht, unseren Körper gesund zu erhalten.

Und vieles, vieles mehr.

Nach der Belehrung genießen wir auf der Terrasse die Morgensonne, blicken hinunter auf den leuchtenden Fluss. Zu Hause sind die Tage novemberdunkel. Dann die tägliche Yogastunde. Leider nicht, wie eigentlich von mir erwartet, von einem indischen Yogi gehalten, sondern im Wechsel von den Yogalehrern/Yogalehrerinnen der Gruppe, also westerwälderische und meinbergische Yogastunden, wie gewohnt.
Mittagessen in unserem Speiseraum. Reis, Gemüse, Hülsenfrüchte, Äpfel und köstliche, reif geerntete Bananen mit Tischgebet, om Shanti und Jay. In unserer Gruppe ist auch ein ganz kleines Mädchen, 2 Jahre vielleicht. Zur Freude aller jauchzt sie das Jaya immer an der richtigen Stelle. Unsere Gastgeber sind zwar daran gewöhnt, dass Essenszeit für uns Westler auch Redezeit ist, dennoch belehrt uns ein Swami es sei besser, beim Essen nicht zu reden, durch das Tischgebet werde das Essen zu Prasat und damit geheiligt.
Die Nachmittage sind frei, die angebotenen Unternehmungen freiwillig.
Heute sitzen wir bei Swami Hamsananda, dem „kleinen Swami von der Post" beim Tee. Er zeigt uns Fotos von seiner Europareise 1993, überwiegend von heiligen Stätten wie von Lourdes oder vom Kölner Dom.
Über die eindrucksvolle Hängebrücke überqueren wir den Fluss und erreichen die kleine Stadt. Aus den Shops klingt „om Tryambakam" und die Bettelmönche bitten mit „om" und danken mit „om" zwischen übriggebliebenen Hippis aus den europäischen 68ern. Rishikesh schein ein Schonraum zu sein, eine kleine Insel der Seligen. Der Sivananda-Ashram speist täglich die Armen, im dazugehörigen Krankenhaus werden die Kranken gepflegt.
Jeden Abend ist Satsang und es wird ein Kapitel aus der Bhagavad-Gita rezitiert.



Erläuterungen und Belehrungen folgen. Danach Kirtan singen. Auch nach dem längsten Abendsatsang klingelt in unserem Zimmer der Wecker um 4.20 Uhr. Dunkelheit und Sternenhimmel, ein kühler Wind von den Bergen, Morgensatsang. Mantras und Kirtans, genau wie in Deutschland bei Yoga-Vidya. Wir können mühelos mitsingen. Im Wechsel sind dann je zwei der Gruppe zur Shiva-Puja geladen. Auch eine Homa wird für uns zelebriert. Eine Homa erfüllt Wünsche und hilft loszulassen. Zum Ende gibt's leckeres Prasat im Geschenkkarton, Bananen und Blumenketten. In unserem Zimmer bekränzen wir die Bilder von Krishna und Christus. Ob er wohl in Indien war?
Manchmal gehen Ursula und ich zum Meditieren in den Krishna-Tempel. Seit 50 Jahren wird dort ununterbrochen für den Weltfrieden gesungen. Ein junger Swami sitzt tief versunken, faltet kleine

rote Papiertütchen und singt „Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna Hare Hare“. Ich gehe am Morgen langsam durch den Tempel und singe leise mit: „Hare Krishna...“.

Zweimal, ich gestehe es, haben die Ursula und ich den frühen Satsang ausfallen lassen, einfach ausgeschlafen bis um 6 Uhr und sind dann in der Morgendämmerung zum Ganges hinab gestiegen. Die Pilger dort schälen sich gerade aus ihren Schlafdecken. Schön ist dieser Morgen, ein Gefühl wie Schuleschwänzen. Zum Arati sind wir im Tempel zurück. Das Arati mit Muschelhorn und großer Trommel ist immer ein kraftvoller Abschluss. Ein junger Yogi trägt den großen Leuchter durch den Tempel. Ein alter Mönch mit schlumpfiger Wollmütze fungiert als Linienrichter. Unnachsichtig treibt er die vordrängenden Männer und Frauen auf die vorgesehene Grenze zurück.

Einer unserer Ausflüge geht in die Berge, z.B. zu einem Tempel, den Swami Vishnu Devananda auf eine heilige Höhle bauen ließ. Der „kleine Swami“ begleitet uns und erzählt Göttergeschichten, wahrhaft göttlich: Eine Göttin soll sich aus Ärger über einen Gott verbrannt haben. Ihre Körperteile seien an vielen Orten vom Himmel gefallen, und hier sei ihr Busen hernieder gekommen - Kuncha-Puri-Tempel - das Busenheiligtum. Die leider verschwundene Höhle sei älter als das Kali-Yuga. Wir meditieren hoch über dem Gangestal unter den weißen Gipfeln des Himalaya.

Ein weiterer Ausflug führt nach Haridwar zu einem Tempel hoch hinauf mit einer Seilbahn. Ein weiterer Blick über den vielarmigen Ganges. Der Tempel ist Baustelle, Jahrmarkt, Volksfeststätte und Heiligtum. Am Abend unten in Haridwar an einem halbtrockenen Flussarm trotz des lauten, bunten Treibens für wenige Minuten ein festliches Arati.



Freie Nachmittage dazwischen mit Einkaufsbummel und Spaziergängen am Ganges, ein Stück Strand für uns, schützende Felsen ringsum, Glitzerstrand. Wir baden und tauchen ein ins heilige Wasser. Ich schwimme in Hose und Bluse, wie sich gehört hier, ein Stück mit der Strömung und zurück. Das Wasser ist bergbach-kalt, aber die Sonne hernach wärmt sommerlich.

Fast jeder Weg führt über die Hängebrücke. Unten der Fluss mit zahlreichen Fischschwärmen. An den Geländern und überall turnen Affen, tragen und liebkosen ihre Jungen, auf Straße und Pfaden gehen Kühe mit ihren Kälbern und in den Bäumen flattern bunte Vögel. Ich werden sie vermissen, all die Tiere, die hier einfach so mitleben.

Der Uferweg ist ein Teil des Pilgerweges hinein in die Berge des Himalaya zur

Quelle des Ganges. Ursula und ich wollen wiederkommen und diesen Pilgerweg gehen, wenigstens ein Stück weit auf dem Weg zur Quelle.
Am letzten Abend Satsang im Sivananda-Haus unten am Ganges und das „om Tryambakam“ auch für das kranke Baby-Enkelkind von Ursula. (Der Kleine ist inzwischen fast genesen.) Ein letztes Arati am Fluss. Ich bade meine Füße, benetze mein Gesicht und trinke einen Abschiedsschluck.
Zwei Tage Delhi liegen noch vor uns, vor allem das Divalifest dort. Saradananda erwartet uns, sie soll eine Divali-Überraschung für uns vorbereitet haben. Wir wohnen in einem angenehmen, christlichen Hotel. Am Tag von Divali ausgedehnte Sight-Seeing-Tour: Tempel, Altertümer, Freitagsmoschee. Auch die Moslems bereiten ihr großes Fest vor, denn ausnahmsweise fallen Divali und Aid (Ende des Ramadan) zusammen. Dann der Tempel aller Religionen, Kirche-Tempel, beides oder keines von beidem? Immerhin ein stiller, schöner Ort.
Die aparteste Verbindung zweier Weltreligionen vollbrachte Suguna beim Satsang in dem verstaubten Gebetsraum unseres christlichen Hotels. Während wir ungewohnt auf hölzernen Kirchenbänken sitzen, zelebriert sie mit professioneller Sicherheit das Arati mit einem Kerzenleuchter vom Altar, die große Kirchenbibel dient als Unterlage.
Die Divali-Überraschung ist ein Fest bei Freunden von Swami Saradananda in einem schönen Garten um deren privates, kleines Theater. Angenehme, lockere Atmosphäre, nette Menschen. Bei Einbruch der Dunkelheit werden tausend Kerzen angezündet, der Garten leuchtet, Delhi brodelt, Raketen und Feuerwerk färben den Stadthimmel, der Lärm ist stundenlang ohrenbetäubend. Noch am Abflug am nächsten Tag ist die Dunstglocke über Delhi grau und schwer.
Rückflug nach Frankfurt.
Dank an Indien, an Rishikesh, an den Sivananda-Ashram. Dank an Yoga-Vidya, an Suguna, an Swami Saradananda und ihre Freunde, und dank an die Reisegruppe.

Eingereicht von Dipl.-Ing. Dorothea Steinmann, Yogalehrerin, Moserstraße 7, 70182 Stuttgart

Reinkarnation

Über das Leben nach dem Tod

Viele Menschen beschäftigt der Gedanke, was nach dem Tod kommen mag. Die Reinkarnationslehre war zu allen Zeiten die am weitesten verbreitete Vorstellung für das Leben nach dem Tod. Sie findet sich sowohl in den östlichen Religionen wie z. B. dem Hinduismus und Buddhismus als auch in den westlichen Religionen wie im Juden- und anfänglichen Christentum. Der Reinkarnationsglaube entspricht besonders stark dem Bedürfnis des Menschen nach einem Sinn im Leben.

Die Yoga Theorie vom Leben nach dem Tod

Die Reinkarnationstheorie sieht das Leben als einen Kreislauf an, ähnlich wie den Lauf der Sonne. Dabei ist die eine Hälfte des Laufs der Sonne sichtbar, die andere unsichtbar.



Im sichtbaren Halbkreis werden wir irgendwann geboren, ähnlich wie die Sonne aufgeht. Dann wachsen wir, so wie die Sonne aufsteigt. Zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr erreichen wir den physischen Höhepunkt. Danach beginnt das Altern, auf welches der Tod, der Sonnenuntergang, folgt. Mit dem Tod ist das Leben jedoch nicht zu Ende, genauso wenig wie die Sonne bei Sonnenuntergang stirbt, sondern nur unsichtbar wird. Entsprechend geht das Leben in der Astralebene weiter: Der physische Tod entspricht der Geburt in der Astralebene, dann erfolgt das Aufsteigen in höhere Astralebenen und dann wieder das Absteigen in die niederen Astralwelten, gefolgt vom Tod in der Astralebene, dem wieder die Geburt auf der Erde entspricht, die der Beginn der nächsten physischen Inkarnation ist.

Indizien für Reinkarnation

Es gibt Hinweise, die für die Reinkarnation sprechen:

1. Es wird von Kindern berichtet, die sich an frühere Leben erinnern. Der amerikanische Forscher Ian Stevenson von der University of Virginia hat zahllose Fälle dokumentiert, in denen die Personen tatsächlich existierten, an die sich Kinder aus einem früheren Leben erinnern konnten.
2. In so genannten Rückführungen können Menschen von Reinkarnationstherapeuten in frühere Leben zurückgeführt werden.
3. Die zahlreichen, wissenschaftlich untersuchten Nahtoderfahrungen legen die Vermutung nahe, dass Bewusstsein und Wahrnehmung ohne Gehirn und Sinne möglich ist.
4. Es gibt eine Reihe von Channel-Medien, die auch unter Laborbedingungen Dinge über Verstorbene, die sie nie gekannt und über die sie nie gehört oder gelesen haben, erzählen können.
5. Viele Menschen machen in Tiefenentspannung, Meditation, Narkose, Koma oder geänderten Bewusstseinsstufen die Erfahrung, ihren Körper zu verlassen. Manche können anschließend beschreiben, was sich in einem Nachbarraum befindet. Manche haben das Gefühl, feinstofflichen Wesen zu begegnen.
6. Manche Menschen erscheinen einem auf den ersten Blick sehr vertraut, und es ist sofort eine enge Verbindung da. Das könnte darauf hindeuten, dass man diese aus einem früheren Leben kennt.

Trotz dieser Indizien kann man natürlich nicht behaupten, dass die Reinkarnation bewiesen ist, aber sie ist eine nahe liegende Hypothese. Vermutlich wird man aber erst davon überzeugt, wenn man entweder in einem geänderten Bewusstseinszustand seine früheren Leben wieder erlebt oder die Erfahrungen nach dem Tod selbst macht.

Vorbereitung auf den Tod

Normalerweise spürt ein Mensch den Zeitpunkt seines Todes. So kündigen viele alte Menschen ihren Mitmenschen ein paar Tage vorher an, dass sie gehen werden. Wenn der Mensch genau spürt, dass sein Tod bevorsteht, sollte er seine Angelegenheiten, seinen weltlichen wie seinen geistigen Nachlass, regeln. Er sollte schrittweise loslassen. Das kann durch Gespräche mit engeren Verwandten und Freunden geschehen, in denen er vielleicht noch Aufgaben, Verantwortung weiter reichen und sein Wissen vermitteln kann. Zu dem Prozess gehört auch, Lebewohl zu sagen, und das Wohl seiner Angehörigen ganz Gott anzuvertrauen im Bewusstsein, dass die irdische Aufgabe für dieses Leben erfüllt ist, und der Sterbende sich frei macht für Neues. Er sollte sich auch mit Menschen versöhnen, mit denen er sich vorher nicht gut verstanden hat.

Oft ist es dem sterbenden Menschen ein großes Bedürfnis, über den Tod zu sprechen, aber meist befürchten Angehörige, dass es dem Sterbenden unangenehm sei, über den Tod zu sprechen und wollen ihn nicht daran erinnern. Der Sterbende dagegen kann genau das gegenteilige Bedürfnis haben und dazu, durch die ausweichende Zurückhaltung seiner Umwelt, nicht die Gelegenheit bekommen. Ist der Sterbende ein christlich gläubiger Mensch, mag es sinnvoll sein, wenn man den Pfarrer zu einem Haus- oder Krankenhausbesuch bittet. Eventuell kann man mit dem Todgeweihten auch über Reinkarnation sprechen. Natürlich gibt es auch Sterbende, die nicht über Gott und den Tod sprechen wollen, was man dann selbstverständlich respektieren sollte.

Ideal ist, wenn jemand noch einmal mit dem Sterbenden betet, über spirituelle Dinge spricht oder ihn aufklärt, was nach dem Tod passiert. Er sollte auch spirituelle Bücher und heilige Schriften lesen. So ist es in den meisten Kulturen Tradition, wie z. B. im Christentum, wo Kranke Besuch vom Priester oder Pfarrer erhalten. Das Ritual der letzten Beichte oder "Letzten Ölung" hilft, sich vor dem Tod von allem Irdischen zu lösen. In der yogischen Tradition gilt insbesondere das "Maha Mrityunjaya"- Mantra als ein sehr machtvolles Mittel, um dem Sterbenden den Übergang zu erleichtern und ihm die nötige Kraft und Energie für die Reise zu geben. Wenn er dafür offen ist, kann man es mit ihm gemeinsam oder still für sich wiederholen.

Der Moment des Todes

In der Bhagavad Gita wird beschrieben, wie ein idealer Sterbevorgang aussieht: Der Sterbende zieht den Geist von allen äußeren Objekten zurück. Er zentriert den Geist



nach innen, erst zum Herzen hin, dann richtet er die Achtsamkeit hoch zum Punkt zwischen den Augenbrauen und wiederholt sein persönliches Mantra. Mit dem Mantra und dem Bewusstsein in Gott verlässt er den physischen Körper über das Ajna Chakra (drittes Auge) oder das Sahasrara Chakra (Scheitelzentrum). So kann der Verstorbene in die höheren Astralebenen oder sogar in die Kausalebenen gehen, ohne zwangsläufig wiedergeboren zu werden.

Es ist allerdings so, dass die meisten Menschen im Moment des Todes eher an Verwandte, ihre zurückbleibenden Familienangehörigen, ihre Firma, ihr Haus usw. denken. Relativ viele Menschen lösen sich in den letzen Minuten vor dem Tod von dem, was sie festhält und denken an bereits verstorbene Verwandte. Es heißt, dass diese sich auf den höheren Ebenen der Astralebene befinden und merken, dass jemand aus der Familie oder ihnen Nahestehender stirbt. Sie kommen dann auf subtiler Ebene näher, um den Verstorbenen zu empfangen, der nach oben steigen will.

Nach der Yogatheorie ist der letzte Gedanke vor dem Tod besonders wichtig. Er hat einen großen Einfluss darauf, wo man in der Astralwelt ankommt, wie lange man dort verweilen wird und in welche Umstände man im nächsten Leben wiedergeboren wird. Wenn jemand z.B. in der Todesstunde an seine Katze denkt, wird er im nächsten Leben in eine Familie geboren werden, in der Katzen eine wichtige Rolle spielen. Wenn er an Geld denkt, wird er in eine Familie geboren werden, in der Geld ein zentraler Punkt ist. Wer im Todeszeitpunkt an seine Hinterbliebenen denkt, wird so lange in der Astralebene bleiben, bis alle, an die er gedacht hat, auch gestorben und dorthin gekommen sind. Wer zum Schluss an seine verstorbenen Angehörigen gedacht hat, wird von ihnen empfangen werden, soweit sie noch auf der Astralebene sind, wobei man sich später wieder zusammen mit der ganzen Familie und Freunden inkarniert, wenn auch in anderen Beziehungskonstellationen als im vorherigen Leben.

Alte indische Schriften halten es sogar für möglich, dass man sich im nächsten Leben als Tier inkarniert, wenn man im Moment des Todes zu stark an ein Tier denkt oder sehr starke Wünsche hat, die in der Existenzform des Tieres leichter befriedigt werden können. Die Anthroposophen und manche westliche Esoteriker, deren Reinkarnationstheorie ansonsten der yogischen sehr ähnlich ist, verneinen dagegen eine mögliche Tierinkarnation des Menschen. Die Mehrzahl der indischen Schriften in Hinduismus und Buddhismus sagt, dass die große Mehrheit sich im nächsten Leben wieder als Mensch inkarniert, denn letztlich sei das Sein nicht nur ein Kreislauf von Geburt und Tod, sondern vielmehr eine spiralförmige Evolution des Lebens auf eine immer höher entwickelte Existenzform hin, die sich über viele Leben fortsetzt. Für einen Menschen ist es, wenn man diesen Schriften folgt, also sehr wahrscheinlich, dass er im nächsten Leben auch wieder als Mensch geboren wird.

Um für den Zeitpunkt des Sterbens gut vorbereitet zu sein, raten viele große Meister jeden Tag mindestens 20 Minuten mit derselben Meditationstechnik, vorzugsweise mit einem Mantra, zu meditieren. Schließlich wird der Gedanke an das Mantra zum stärksten Gedanken im Leben. Und dieser kommt dann im Moment des Todes ganz von selbst und verhilft zu einem angenehmen Tod und einem guten Übergang in höhere Ebenen des Seins.

Die drei höheren Ebenen des Seins

Die Schriften erklären, dass dann wenn die Seele den physischen Körper verlassen hat, sie verschiedene feinstoffliche Welten durchläuft. Diese gliedern sich nach den alten indischen Schriften in drei Hauptebenen, die sich in 14 Ebenen unterteilen, auf die hier allerdings nicht eingegangen werden soll. Als drei Hauptebenen werden genannt: Bhur Loka, Bhuva Loka und Swah Loka.



1. Bhur Loka

Bhur Loka gilt als die erdgebundene Astralebene. Demnach verlässt im Moment des Todes die Seele mit dem Astral- und dem Kausalkörper den physischen Körper und geht ein in die Bhur Loka. Beim Übergang sieht der Sterbende oft wie in einem Zeitraffer noch einmal sein ganzes Leben Revue passieren. Er wird erinnert an das, was er erlebt hat, was seine Aufgaben waren, welche er gut bewältigt hat und welche weniger gut. Das entspricht dem "Jüngsten Gericht" der Bibel. Dann verlässt die Seele den physischen Körper und sieht alle Geschehnisse der physischen Ebene von oben aus Bhur Loka. Nun hat der Mensch zwar den physischen Körper verloren, aber kann noch alle Vorgänge auf der physischen Ebene wahrnehmen. Er sieht die anwesenden Menschen, hört, was sie sprechen, spürt vielleicht die Liebe, Energie und Gedanken, die die Menschen ausstrahlen. Er ist jedoch angewiesen auf physische Kommunikation. Man sollte also mit dem Verstorbenen, zu dem man eine enge Beziehung hatte, noch einmal physisch sprechen, vor allem wenn man nicht die Möglichkeit hatte, sich vorher intensiv mit ihm zu unterhalten.
Ist man mit dem Toten allein, kann man sich in aller Ruhe von ihm verabschieden, um Verzeihung bitten, danken, vergeben etc. Man kann mit ihm über Reinkarnation reden und ihm sagen, er solle sich jetzt ganz seiner neuen Aufgabe widmen, sich von den Lichtwesen in die höheren Ebenen führen lassen und nicht dem Erdendasein verhaftet bleiben.



Die Tibeter lesen dem Verstorbenen in den Tagen nach dem Tod das ganze tibetanische Totenbuch vor. Dort wird berichtet, was im Moment des Todes geschieht, wie und durch welche Zwischenstadien sie vielleicht hindurchgehen. Nach der tibetischen Vorstellung können die Seelen dadurch bis zum Nirwana geführt werden.

Menschen, die sich vorher nicht mit dem Tod beschäftigt haben und plötzlich sterben, werden von den trauernden Angehörigen oft dazu gebracht, zu versuchen, mit ihnen Kontakt aufzunehmen. Die Vorstellung ist, dass die Seele des Verstorbenen die Hinterbliebenen trösten möchte, dafür viel Energie verbraucht und deshalb vielleicht den geeigneten Moment, in die höheren Ebenen aufzusteigen verpasst. Damit bliebe sie dann länger auf Bhur Loka verhaftet, was entsprechend zu einer Verzögerung der weiteren Reise führen würde.

Für den Fall, dass man nicht mit dem Toten allein sein kann, gehe man an einen ruhigen Ort, z. B. einen Meditationsraum. Dort kann man eine Kerze und ein Räucherstäbchen anzünden, ein Foto des Verstorbenen aufstellen und an ihn denken. In der Welt von Bhur Loka gibt es keine räumliche Begrenzung. Die Seele spürt: „Da denkt jemand an mich. Und er denkt mit liebevollen und nicht mit schmerzerfüllten Gedanken an mich". Die Seele wird davon angezogen, nähert sich und man kann mit ihr sprechen. Danach sollte mindestens 108 Mal das „Om Tryambakam Mantra" oder ein Gebet wiederholt werden. Die Verstorbenen suchen den Angehörigen, der eine lichtvolle Ausstrahlung hat, denn sie wissen, dass sie Licht und Kraft brauchen für die nächste Ebene. So heißt es, wenn einer in der Familie auf den spirituellen Weg geht und regelmäßig meditiert, dass alle Verwandten und alle Freunde über mehrere Generationen davon profitieren.

Sensible Menschen können in den Tagen nach dem physischen Tod des Angehörigen dessen Seele sehr nahe spüren, bisweilen sogar sehen.

Nach yogischer Auffassung ist die Hauptaufgabe eines spirituellen Menschen nach dem Tod eines Angehörigen, viel zu meditieren, viel Mantras oder Gebete für den Toten zu sprechen und Licht zu schicken, um ihm so Energie zu geben. Es kann sein, dass der Gebende sich dann etwas ausgelaugt fühlt, denn der Verstorbene nimmt Energie und der eigene Energielevel sinkt. Er sollte sich dessen bewusst sein, mehr schlafen als zu anderen Zeiten, mehr meditieren und insbesondere Pranayama üben, um die eigenen Energien wieder aufzuladen. In den ersten Tagen nach dem Tod sind Meditation, Mantrasingen, Licht, Gedanken und Gespräche besonders wichtig. Nach drei bis sieben Tagen kann man durch Pranayama und Yoga-Atemtechniken seinen Energietank wieder auffüllen. War der Verstorbene selbst ein spiritueller Mensch, kann auch die entgegen gesetzte Erfahrung gemacht werden: Man fühlt sich aufgeladen, beschwingt, fröhlich, die Meditation bekommt eine neue Tiefe, denn der Verstorbene versucht, einen vom Normalbewusstseinszustand in eine höhere Ebene des Bewusstseins zu ziehen.

Pretas

Die Schriften beschreiben die Vorstellung, dass es Fälle geben kann, in denen der Mensch länger als drei Tage in Bhur Loka verweilt und dabei zum erdgebundenen Geist, zum Preta, wird. Dazu müssen zwei Voraussetzungen zusammenkommen: Die eine ist ein plötzlicher Tod, z.B. durch Unfall, Krieg, Mord oder Selbstmord. Die andere ist eine starke Verhaftung an einen Teil der physischen Ebene. Gerade bei einem plötzlichen Tod wird berichtet, dass der Mensch oft zunächst gar nicht bemerkt, dass er gestorben ist. Im Moment des physischen Todes kann auch die Seele betäubt oder ohnmächtig sein und erst Tage später wieder aufwachen. Die Empfehlung ist in diesen Fällen, dass man ein Mantra wiederholen und an Gott, seinen Meister oder die kosmische Energie, das universelle Licht denken soll. Die Folge sei, dass man entweder aus der Ohnmacht aufwacht und sich wieder im physischen Körper befindet oder Lichtwesen sieht und so in eine höhere Ebene jenseits der physischen Welt überwechselt.

Wenn ein Mensch sein physisches Leben durch Selbstmord vorzeitig beendet, hat er normalerweise sein Karma auf der physischen Ebene noch nicht ganz abgeschlossen. Deshalb bleibt er so lange erdgebunden, bis das physische Leben auf natürliche Weise zu Ende wäre. Erst dann öffnet sich der Lichtkanal zur höheren Ebene. Selbstmord kann bei dieser Vorstellung also nie eine Lösung von Problemen sein: Man bleibt eine Weile ein erdgebundener Geist und man wird im nächsten Leben in eine Konstellation geboren, dass man mit der gleichen Problematik konfrontiert wird, der man im vorigen Leben ausgewichen ist.

Wenn es Menschen mit einen plötzlichen Tod nicht gelingt, ihre Energien rechtzeitig zu sammeln und sich von dem zu lösen, was sie unbedingt noch auf der Erdebene machen müssen, wird gesagt, dass sie längere Zeit in dieser Bhur Loka verweilen und zu so genannten Pretas werden können.



Längere Zeit auf der Bhur Loka zu verweilen ist zutiefst unangenehm, denn die Wünsche, wie Hunger, Durst, soziale Bedürfnisse sind weiterhin vorhanden, aber der physische Körper, der nötig ist, um sie zu befriedigen, steht nicht mehr zur Verfügung. Die Persönlichkeit und das Unterbewusstsein bleiben, Wünsche und Ängste bleiben, das Bedürfnis, mit jemandem zu sprechen, zu handeln, etc. bleibt, aber die Möglichkeit, sich über den physischen Körper auszudrücken, ist der Seele versagt. Pretas können sich über Träume bemerkbar machen. Manche Menschen fühlen die Gegenwart von Geistern als Schauder, Kälte oder Berührung oder können sogar Pretas sehen. Bei den so genannten Poltergeistphänomenen könnte es sich also um Pretas, die Gegenstände bewegen können, handeln. Manche Pretas können sich über Channelling-Medien manifestieren.

Wesen aus höheren Ebenen

Neben den Pretas gibt es subtilere Wesen aus höheren Ebenen wie z. B. Devas (Engelswesen), Siddhas (Meister), Visionen Gottes.
Der Unterschied wird so erklärt, dass man sich in der Gegenwart eines Preta kalt, gelähmt, klein, manchmal auch ängstlich fühlen kann. Pretas werden als eher dunkel, grau oder bleich und der Zustand nach der Begegnung mit einem Preta als müde und ausgelaugt beschrieben. Fühlt man die Gegenwart eines Preta, sollte man ihn ignorieren. Als eine einfache Weise der Unterscheidung wird die Wiederholung eines Mantras, eines Gebetes oder die Anrufung eines Meisters oder Gottes empfohlen. Die Vision des Preta wird dabei schwächer, die Vision eines höheren Wesens hingegen stärker. Die Gegenwart eines höheren Wesens dagegen gilt als lichtvoll. Man fühlt sich warm, voller Herzenswärme und Liebe mit dem Gefühl, der eigenen Erweiterung, der Wonne und Verbundenheit. In einer solchen Begegnung kann man eine Berufung erfahren, intuitiv können sich Zusammenhänge klären. Manchmal verliert man das Bewusstsein von Körper, Raum und Zeit und gelangt in andere Sphären des Bewusstseins. Der Zustand nach einer solchen Begegnung ist voll von Energie, Liebe und Inspiration, die noch lange danach bleiben. Wenn man eine Vision eines Engelswesens oder eines Meisters hat, soll man sich innerlich vor ihm verneigen, um Rat bitten und sich dieser Führung öffnen und anvertrauen.



Pretas können sich auch Hilfe holen, ohne dass jemand konkret an sie denkt. Wenn sie merken, dass es besser wäre, auf höhere Ebenen zu gehen, suchen sie Kraftorte auf, wo sie Energie tanken können. Diese Orte können beispielsweise Ashrams sein, aber auch Kirchen, Tempel und Moscheen. Manche Menschen können während der Meditation die Anwesenheit von Pretas spüren und sehen, wie sie sich anschließend in Licht auflösen.

2. Bhuva Loka

Bhuva Loka steht für eine höhere Astralebene. Sie wird als die Ebene benannt, zu der man normalerweise nach dem Tod fortschreitet, um dort die längste Zeit zu verbringen, bevor man sich wieder inkarniert. Bhuva Loka gilt als die schöne Ebene für die Mehrheit der Menschen. In Bhur Loka erscheint nach etwa drei Tagen, manchmal auch nach einem längeren Zeitraum nach dem physischen Tod ein Lichttunnel, der im alten Testament als "Jakobsleiter" bezeichnet wird. Es wird beschrieben, dass es in diesem Tunnel bestimmte Wesen gibt, deren Aufgabe es ist, die Seelen bei ihrem Aufstieg in

Bhuva Loka zu begleiten. Die Vorstellung liegt nahe, dass es sich dabei um die eigenen Verwandten handelt, die sich bemühen, der Seele von oben entgegenzukommen und ihr zu helfen. Im Fall eines spirituellen Aspiranten, der einen engen Bezug zu seinem Meister hat, kann es sein, dass dieser ihn in die nächsten Ebenen hochführt. Auch ein Engelswesen kann diese Rolle übernehmen.
In Bhuva Loka manifestiert sich all das sofort, woran gedacht wird: Alle Wünsche, Vorstellungen, Ängste. Bhuva Loka besteht nicht nur aus den eigenen Gedanken, sondern auch denen aller anderen Menschen und sonstigen Wesen. Es handelt sich um unendliche, sich durchdringende Ebenen. Lernt man schon auf der physischen Ebene, seine Gedanken zu steuern, erleichtert einem diese Fähigkeit das Leben auf der astralen Ebene beträchtlich.
Bhuva Loka besteht aus verschiedenen Unterebenen. Die Ebene, wo man seine Vorfahren trifft, wird zum Beispiel als Pitri Loka bezeichnet. In der Sadhana Loka können spirituell orientierte Menschen weiter meditieren und mit gleichgesinnten Menschen zusammen sein.
Eine weitere Ebene, der „Himmel“ bzw. das „Paradies“, ist der Ort, an dem sich Menschen treffen, die im Wesentlichen ein ethisches, moralisches Leben geführt haben. Nach dem Tod gehen sie in ein "Paradies" ein, das so aussieht, wie sie es sich vorgestellt haben. In der christlichen Vorstellungswelt befinden sich im Paradies Engel und Harfen. Moslems stellen sich das Paradies unter anderem als ewigen Frühling vor, in dem ihnen schöne Jungfrauen zur Gesellschaft gegeben werden. Bei den Indern gibt es einen vorübergehenden Himmel mit Indra auf einem Elefanten, mit Apsaras (himmlischen Nymphen) und Gandharvas (himmlischen Musikanten), Sängern, Tänzern, etc.
Als eine andere Unterebene von Bhuva Loka gilt die „Hölle“. Dies ist ein Ort, an dem sich Menschen treffen, die sehr gewalttätig waren oder sehr viel an Gewalt gedacht haben. Die Seelen werden angezogen von dieser Gedankenwelt der Gewalt und erfahren dort die geballten gewalttätigen Fantasien und Gedanken des gesamten Universums. Auch hier bleiben sie nicht dauerhaft. Wenn das Karma dort erschöpft ist, inkarnieren sie sich wieder.
Die Aufenthaltsdauer in Bhuva Loka kann ganz unterschiedlich sein, sie soll von ein paar Tagen über einige Jahre bis zu Jahrhunderten reichen. Dieses findet unter anderem eine Erklärung darin, dass die Zeitempfindung auf dieser Ebene eine andere ist als die, die auf der physischen Ebene vorgestellt wird, wobei es sogar möglich sein soll, in die Vergangenheit wiedergeboren zu werden.



Nach yogischer Vorstellung ist der Weg von Bhuva Loka, nachdem das Karma dort erschöpft ist, ein erneuter Eintritt in Bhur Loka und von dort die Inkarnation in eine neue physische Existenz. Die Seele kann sich dabei nicht bewusst aussuchen, wo und unter

welchen Umständen sie sich reinkarniert. Vielmehr bestimmt das Karma von welchem bestimmten Embryo, welcher bestimmten Familie, welcher bestimmten sozialen Situation die Seele angezogen wird. Man kann es so beschreiben, dass das höhere Selbst den Körper aussucht, der der Seele die Erfahrungen geben kann, die sie braucht, um sich im Prozeß der gesamten Evolution und der individuellen Evolution weiter zu entwickeln.
Der erste Schritt der neuen Reinkarnation ist die Empfängnis. Der Moment der vollen Inkarnation nach dieser Theorie ist der Moment der Geburt. Die inkarnierte Seele kann beginnen, ihr Karma auszuarbeiten und zu lernen. Das irdische Leben beginnt.

3. Höhere Ebenen nach dem Tod - Swar Loka

Die Theorie besagt, dass die Lebensstadien von Geburt, Wachstum, Veränderung, Alter, Tod, Bhur Loka, Bhuva Loka, Bhur Loka, Mutterleib, Geburt etc. für die Mehrheit der Menschen gelten. Großen Meistern sei dagegen der Zugang zu höheren Ebenen gewährt, die man im Drei-Ebenen-Modell als Swar Loka bezeichnet. Swar Loka liegt jenseits der Astralebene und entspricht der Kausalebene.
Nur wer schon im physischen Leben Samadhi, das Überbewusstsein erreicht hat, kann zu Swar Loka gelangen. Samadhi ist ein überbewußter Zustand des Geistes, jenseits von Zeit und Raum, jenseits von Ego und Ich-Gefühl, jenseits von Gedanken. Swar Loka ist ein Zustand transzendentaler Wonne, wo man sich Gott nahe oder mit Gott eins fühlt, aber noch nicht vollkommen verschmolzen ist. Das wird auch in manchen Religionen als der Himmelszustand bezeichnet. Man ist Gott nahe. Man ist nicht eins mit Gott, aber man ist mit Gott.
Nach Bhur Loka geht der Meister in Bhuva Loka. Es ist vorstellbar, dass er dort einigen seiner verstorbenen Schüler hilft und mit Aufgeben des Astralkörpers in Swar Loka wechselt.
Diese Ebene führt in der Theorie zu verschiedenen weiteren: Er kann schrittweise zu Videha Mukti weitergehen, der Befreiung nach dem Tod, oder sich wieder inkarnieren, um der Menschheit zu dienen und die letzten Schritte bis zur Befreiung in einem physischen Körper gehen.
Eine weitere Vorstellung ist, dass er übergeordnete Steuerungsfunktionen im Universum einnehmen kann, zum Beispiel als ein Engelswesen mit übergeordneter Verantwortung. Dies bedeutet, dass der Meister sich nicht mehr physisch inkarnieren würde, sondern auf einer subtilen Ebene aktiv wäre.
Ein Meister kann sich auch dafür entscheiden, sich wieder und wieder zu inkarnieren, bis alle anderen Wesen die Befreiung erlangt haben. Bei den Buddhisten wird das als Bodhi-Sattwa-Gelübde bezeichnet.
Als weitere Möglichkeit wird genannt, dass er bewusst den physischen Körper aufgibt und in subtilen Ebenen weiter existiert. Dies können zum Beispiel die so genannten Siddhas sein; diese Siddhas haben die Aufgabe, Aspiranten zu erscheinen und sie zu inspirieren, auf ihrem Weg voran zu schreiten.
Und es steht ihnen auch frei, sich wieder auf der Erde zu inkarnieren, um dort als lebendig Befreite die Befreiung im physischen Körper, Jivanmukti, zu erlangen.

Ausblick
Von den verschiedenen Vorstellungen über das Leben nach dem Tod macht die Reinkarnationstheorie vielleicht am meisten Sinn. Vor dem Hintergrund der Möglichkeit der Wiederverkörperung können wir dieses Leben sehr bewusst und intesiv, ohne Schuld- und Rachegefühle, mit Liebe und Erfüllung leben.



von Sukadev Bretz
Beitrag wurde Veröffentlicht in „Yoga Aktuell“

Tief im Herzen fließt ein Strom

In dem alten Bhakti-Klassiker Caitanya-Caritamrta wird die Krsnabhakti (Liebe zu Krsna) als etwas Ewiges bezeichnet, welches tief im Herzen gegenwärtig ist - sozusagen wie ein unterirdisch fließender Nektarstrom.
In dieser Welt kommt es leicht vor, dass dieser Strom auf die vielfachen Erscheinungsformen der Mutter Natur (prakrti) umgelenkt wird.
Wird diese Liebe zu Gott zum Beispiel auf uneigennützige Beziehungen in dieser Welt ausgerichtet, die zum Motiv haben, anderen zu helfen, wird diese starke Kraft zu Mitgefühl. Mütter setzen sich dann heldenhaft über Todesgefahren hinweg, um ihre Kinder zu retten. Oder Menschen spüren plötzlich unglaubliche Impulse anderen zu helfen und klettern unter Lebensgefahren Berge empor, um Verunglückte zu bewahren...
Fließt dieser Strom zum Beispiel in Richtung von Geld und Ansehen, verwandelt er sich in Anhaftung und vielleicht sogar Gier.
Wenn dieser Strom auf den attraktiven Körper des anderen Geschlechtes gelenkt wird, durchfährt ein Wonneschauer von sexueller Erregung das Gemüt und jede einzelne der Körperzellen.
Allerdings lassen sich all diese unterschiedlichen Gefühlsströme, wenn man sie konsequent zu Ende denkt, zurückführen auf diesen tief im Herzen fließenden Strom - den Strom der Bhakti. Wenn schon diese eben genannten Beispiele einen Menschen so stark in Besitz nehmen können, wie einnehmend ist dann die Erfahrung von bhakti - und vor allen Dingen wie beflügelnd?
Wie kann dieser Strom in seiner reinen Form erfahren werden?

Das Caitanya-Caritamrta gibt folgenden Rat:
nitya-siddha krsna-prema `sadhya´kabhu naya
sravanadi-suddha-citte karaye udaye
Die ewige Vollkommenheit (nitya-siddha), die auch Liebe zu Krsna genannt wird, ist im Herzen eines jeden enthalten. Sie kann erweckt werden durch das Hören über Krsna und das Ausüben der anderen bhakti-Vorgänge.

Die Macht der Liebe
Liebe überbrückt immer Trennung. Liebe zu Gott oder bhakti kann die Trennung von Ihm überbrücken - eine Trennung, die letztendlich nur in der durch maya (Illusion) verwirrten Einbildung existiert. Durch Liebe kann man erkennen - Erkenntnis kommt nicht durch Wissen. Selbst in dieser irdischen Welt hat immer derjenige mehr Informationen über eine Person, der oder die ihr in Liebe zugetan ist, denn Liebe schafft Nähe. In der

Bhagavad-Gita erläutert diese Krsna sehr anschaulich:
bhaktya mam abhijanati
javan yas casmi tattvatah
tato mam tattvato jnatva
visate tad-anantaram
Nur durch hingebungsvollen Dienst kann man Mich so, wie Ich bin, als die Höchste Persönlichkeit Gottes, erkennen. Und wenn man sich durch solche Hingabe vollkommen über Mich bewusst ist, kann man in das Königreich Gottes eingehen. (BG 18.55)
Wir haben oben vom tief im Herzen fließenden reinen Urstrom der bhakti gesprochen, der jetzt unter Umständen umgelenkt oder blockiert ist. Lasst uns jetzt über einpünktige bhakti sprechen (ekanthi-bhakti) - dem besten Weg um zum Ziel zu kommen. Warum ekanthi-bhakti uns zu den Lotusfüßen des Herrn bringen kann, ist ein sehr nektarhaftes Thema.

Die Kraft der Entschlossenheit
Krsna beschreibt Seine bhaktas als entschlossene Personen:
Diejenigen die diesen Pfad beschreiten sind entschlossen in ihrem Vorhaben und ihr Ziel ist eins. O geliebtes Kind der Kurus (Arjuna), die Intelligenz der Unentschlossenen ist vielverzweigt.
Vielverzweigte Intelligenz kann auf keinem einzigen yoga Pfad zum letztendlichen Erfolg führen, denn so lange wir vielverzweigt sind, verstreut sich unsere Kraft diffus in alle Himmelsrichtungen ohne viel bewirken zu können. Jeder Meditierende weiß sehr wohl, wie sehr die eigene Meditation davon abhängig ist, ob es ihm/ihr gelingt die körperlichen und mentalen Energien zu sammeln. Solange wir mit unserer Gedankenkraft und unserem Handeln noch zerstreut überall sind, sind wir eigentlich nirgendwo ganz.

Eine Geschichte über Entschlossenheit
Es begab sich einmal, dass der gewaltige Ozean mit seinen starken Wellen über den Strand gelaufen kam und die Eier eines kleinen Vogels stahl, der im Sand sein Nest gebaut hatte. Die kleine Vogelmutter verzagte jedoch nicht und spürte plötzlich wie sie eine gewaltige Entschlossenheit überfiel: felsenfest davon überzeugt, das ihr angetane Unrecht zu bereinigen, bat sie den Ozean, ihr die Eier zurückzugeben. Doch das weite

Meer hielt es nicht einmal für nötig zu antworten. Da wurde die Mutter noch entschlossener und fing an, mit ihrem kleinen Schnäbelchen Tropfen für Tropfen aus dem Ozean zu holen, mit dem Ziel, ihn auszutrocknen. Dem Ozean machte dieses jedoch in keinster Weise etwas aus - nein, er lachte nur immer wieder dröhnend auf. Der Vogel fing an zu beten ....
Hoffnung zeichnete sich am Horizont ab: Inzwischen war Narada Muni, der große Weise, vorbeigekommen und versuchte zunächst den kleinen Vogel von seinem „unmöglichen" Vorhaben abzubringen. Doch in Anwesenheit Naradas legte die entschlossene Vogelmutter folgendes Gelübde ab: „Ich werde den Ozean austrocknen - entweder in diesem Leben oder im Kommenden und meine Brut zurückgewinnen."
Als Narada das nächste Mal bei Krsna war und ihn Krsna nach den Neuigkeiten vom Planeten Erde fragte, erzählte ihm Narada über die sagenhafte Entschlossenheit des Vogelweibchens. Der Herr hatte bereits die Gebete gehört und lächelte nun, wobei er nach Garuda schicken ließ, seinem gefiederten Träger. Nach kurzer Unterredung schickte Krsna dann den König aller Vögel zum Ort des Geschehens: „Garuda flieg, denn der Ozean hat auch ein Vergehen gegen Dich begangen, indem er Deinem Verwandten, dem kleinen Vogelweibchen, Leid zugefügt hat."
Gleich nachdem Garuda nun gelandet war, breitete er seine gewaltigen Schwingen aus und fing an, große Mengen Luft in stürmische Bewegung zu versetzen. Zuerst wurde eine ungeheure Landzunge aus Sand in den Ozean hineingeweht und dann begann das Wasser durch den heißen Sturm langsam aber stetig zu verdunsten. Der Ozean fing allmählich an zu brodeln, bekam es dann mit aller größter Angst zu tun und brachte schließlich mit demütig gefalteten Händen die Eier des kleinen Spätzchens hervor.
Diese kleine Geschichte geht weit über die bekannte Weisheit hinaus, die wohl am treffendsten mit dem Satz, „Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott", ausgedrückt wird. Es geht hier um mehr - nämlich um Einpünktigkeit in der Praxis. Gerade in bhakti-yoga wird Krsna auf uns aufmerksam, wenn wir uns konzentriert an Ihn wenden - mit nichts anderem im Geist als Ihm in Liebe zu dienen. Bhakti, die frei von allen anderen Motivationen ist und auch befreit von der Last, eigennützige Wünsche nach materiellem und selbst spirituellem Genuss, hat die Kraft sofort den Höchsten auf den Plan zu rufen. In einer solchen Bhakti können wir mit Erwiderungen rechnen - sozusagen Zeichen aus der Transzendenz.
Diese Zeichen aus der Transzendenz sind auf die unvorstellbare machtvolle krpa-shakti zurückzuführen, der Barmherzigkeitskraft des Herrn, die sich über alle Hindernisse in dem dreidimensionalen Raum hinwegsetzen kann. Diese mercy Kraft kann alle Ketten sprengen und alle Mauern einreißen. Genau wie der Vogel in unserer Geschichte ist der Bhakta felsenfest davon überzeugt, dass ihm der Herr seine krpa-shakti erweisen wird, wenn er nur einpünktig wird. Es ist diese Form von bhakti, die auch die anderen Yoga-Pfade des astanga yogas, des Karmas und des jnanas letztendlich erblühen und zum Erfolg werden lässt. Einpünktigkeit in der eigenen Praxis - wie auch immer diese im Detail aussehen mag - bekommt Kraft und Leben, wenn wir diesen tiefen Strom der bhakti im Herzen kontaktieren und ihn geschehen lassen. Krsna ermahnt die Unentschlossenen - diejenigen, die nicht fixiert sind:
Im Geist derer, die zu sehr an Sinnengenuss und materiellem Reichtum haften (der Unentschlossenen) und die durch solche Dinge verwirrt sind, kommt es nicht zu dem festen Entschluss, dem höchsten Herrn in Hingabe zu dienen.(BG 2.44)



Zeichen aus der Transzendenz

Ganz besonders beim Chanten der Mantren kann man regelmäßig (in relativ kurzer Zeit) Erfahrungen von diesen oben genannten „Zeichen aus der Transzendenz2 machen. In allen bhakti-Schriften werden die Vorgänge des Hören über Krsna und das Chanten Seines heiligen Namens (sravanam-kirtanam) als die „Königs-Wege“ der Bhakti bezeichnet. Genau wie ein König sich nicht um Hindernisse kümmern muss, wenn er auf einer Reise ist, weil dies seine Diener für ihn erledigen, braucht der bhakta, der durch das Hören und Chanten ständig mit Krsna Gemeinschaft pflegt, keine Hindernisse zu befürchten. Selbst wenn sogenannte Hindernisse auftreten mögen, werden sie durch die Kräfte des Herrn liebevoll beiseite geräumt.

In einem der Puranas erklärt Krsna wie Er beim Chanten Seiner Namen plötzlich anwesend wird. Er spricht zu Narada:

Ich bin nicht in den Vaikuntha-Planeten, noch in den Herzen der Asketen. Ich bin dort, wo meine bhaktas zusammenkommen und über mich hören und chanten.

Ja, beim gemeinsamen Singen von Nama Prabhu (Gott in Form des heiligen Namens) können Wunder geschehen, die nur durch die persönliche Gegenwart des Höchsten erklärbar sind. Ich habe schon oft an kirtans teilgenommen, bei denen plötzlich die Gegenwart Krsnas erfahrbar wurde. Einmal sogar in einer ganz verzwickten Situation in Heidelberg: Ich war gerade am Chanten mit einer Gruppe von Devotees und hatte mich dabei nicht auf die Umgebung konzentriert. Plötzlich waren wir umgeben von zwei „Schlachtreihen“, in denen die betreffenden „Krieger“ ihre „Spezialwaffen“ zum vernichtenden Angriff gezückt hatten. Vor uns waren die Polizisten mit Schildern, Schlagstöcken und heruntergeklappten Visieren. Hinter uns eine unübersehbar große Menge aus vermummten Protestierenden. Sie hatten Steine und andere Dinge in den Fäusten und ermutigten sich gegenseitig mit immer lauter werdenden Sprechchören. Wenn Pulver in der Luft getrieben wäre, hätte es sich an der heißen Aggression entzündet.

Aber, das Chanten war stärker. Ob das nun an unserem anfänglichen Wunsch gelegen hatte, nicht verprügelt zu werden, ist jetzt nicht mehr so wichtig. Ich weiß nur, dass der heilige Name ein Wunder bewirkte. Die Polizisten fingen bald an mit den Füssen im Takt mit zu wippen und die Demonstranten erst humorvoll, dann erleichtert, riefen „Hari Hari, Hari Hari“. Schließlich löste sich das Ganze einigermaßen wohlwollend auf. Ich bin mir sicher, dass viele der Leser/innen dieses kleinen Artikels bereits die Erfahrung davon gemacht haben, wie machtvoll die Gegenwart des Herrn während des kirtans spürbar wird.

Am Anfang, wenn man noch in der Sammlungsphase ist, mag man sich zunächst einmal langsam von inneren Grenzen befreit fühlen. Dann entsteht eine große spirituelle Anziehung, die dadurch erklärbar ist, dass der Strom der bhakti zum Fließen gekommen ist. Wenn man dann weiter chantet, fühlt man schließlich die Umarmung des Höchsten, die das ganze Wesen beginnt zu durchströmen. Die Vorboten dieser höchsten spirituellen Erfahrung sind so wie die Strahlen der aufgehenden Sonne. Dabei werden besonders zwei Strahlenkräfte unterschieden. Subadha, es stellen sich glückverheißende Umstände ein und klesageni, man fühlt sich befreit von inneren Leiden.
In Belgrad habe ich an einem zehnjährigen Experiment in einem „Mental Hospital", also einer Psychiatrie teilnehmen können, in der Patienten, die sich auf das Chanten konzentrierten deutlich spürbare Erleichterung und sogar Heilung erfuhren. Es kam ganz darauf an, wie weit die einzelnen gehen wollten und konnten.

Nicht meine Kraft - sondern Deine

Wir haben versucht uns zu vergegenwärtigen wie es bei bhakti eigentlich immer auf die Kraft des Höchsten ankommt. Sicher, eigene Bemühungen sind in die Praxis zu setzen, doch letztendlich ist es die krpa-sakti Krsnas, die den bhakta in die entscheidenden Bewegungen setzt. Selbst wenn der bhakta Fehler hat und diese Fehler auch macht, kann er immer auf diese Kraft des Höchsten rechnen, solange sein Motiv korrekt bleibt: Bhakti ist für Bhagavan oder Gott. Die Kräfte, die die bhakti sakti begleiten, sollten niemals vom bhakta für sich ausgenutzt werden.
Es ist sehr wichtig festzuhalten, dass der bhakta nicht fehlerlos sein muss, um zur Vollkommenheit zu kommen - ein Punkt, der sicherlich aufsehen erweckt. In den bhakti Schriften wird ein fehlerhafter Anfänger in der bhakti und sein überraschender Erfolg immer wieder ausgedrückt. Zum Beispiel:
2Der anfängliche bhakta mag Vertrauen in Mich, Krsna, haben, und auch Wissen, dass materielle Beschäftigung letztendlich keine innere Erfüllung bringen kann. Dennoch kann er sich nicht von materieller Sinnenbefriedigung losreißen. Doch trotz dieser inneren Zerrissenheit sollte mein bhakta nicht verzweifeln. Mit Vertrauen sollte er weiterhin über mich hören und meine transzendentale Herrlichkeiten lobpreisen (chanten).2 (SB 11. Kanto, Kapitel 20, Text 27-28).
2Selbst wenn jemand die abscheulichsten Handlungen begeht, muss er, wenn er sich im hingebungsvollen Dienst betätigt, als Heiliger angesehen werden, da er mit Entschlossenheit das richtige Ziel anstrebt." (BG 9.30)

Ganga Dasa

Vor einigen Jahren habe ich immer wieder ausgedehnte Himalaya-Reisen unternommen. Reisen, die mich an meine eigenen Grenzen geführt haben und hin und wieder durch die Barmherzigkeit Krsnas auch darüber hinweg.
Einmal an einem besonders windigen Morgen, etwa einen halben Kilometer entfernt vom Städtchen Gangotri, traf ich Ganga Dasa. - Um mir von den Unbilden des Wetters eine kurze Pause zu gönnen und meine vom kalten Nieselregen triefende Kleidung zu „entwässern", hatte ich in einem kleinen Rama-Tempel am Wegesrand Zuflucht gesucht. Als ich vor den wunderschönen strahlenden Deities saß und chantete, verdunkelte sich plötzlich der Türeingang und herein trat ein alter sadhu, der sich auf seinen Helfer stützte. Mit schlurfenden Schritten gelangte er ganz dicht vor den Altar und schaute

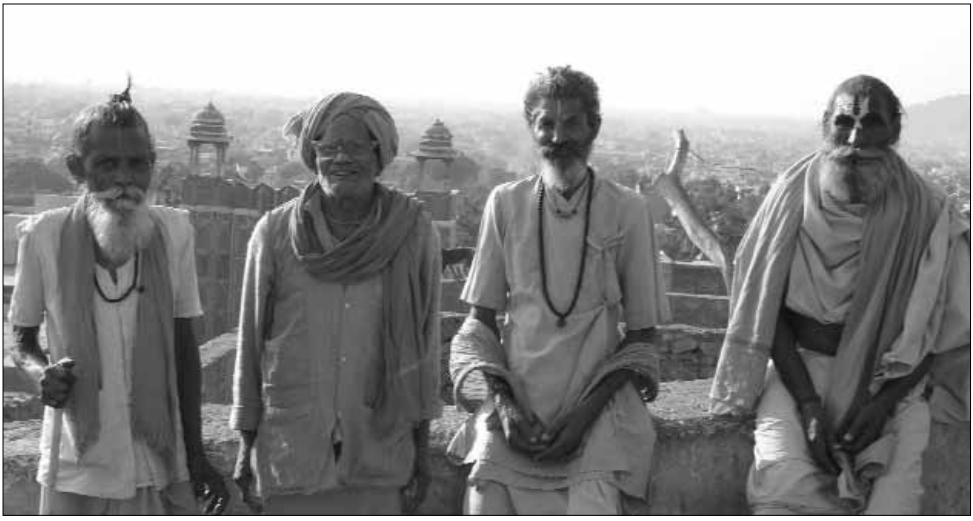
dann mit gefalteten Händen auf seinen istha-devata, Lord Rama. All dies sah ich aus einem Augenwinkel, nicht wirklich darauf achtend, wer kam und ging. Doch plötzlich fiel eine heiße Träne auf meine rechte Hand und ich blickte in das Gesicht von Ganga Dasa. Was mich total schockierte war die Erkenntnis, dass beide Augen blind waren. Ja, er konnte nicht mehr sehen.

An diesem Morgen musste ich schnell weiter, um nicht in einen der in dieser Gegend so gefürchteten Nachmittagsstürme zu kommen. Die Morgenwinde reichten mir schon. Nach vier Tagen wandern in der Bergeinsamkeit, einem eiskalten Bad in der Ganga Quelle (Gomukha) und dem Aufsuchen von sadhu Freunden im hochgelegenen Tapovana Gebirgstal, beschloss ich den Alten wieder aufzusuchen. Ich wollte dem Geheimnis seiner Ekstase auf die Spur kommen - ohne ihm jedoch zu nahe zu treten.

Nach einem beschwerlichen Abstieg (die Muskeln sträubten sich, so lange bergab zu gehen) trafen wir bei Ganga Dasas Hütte ein. Der Abend dämmerte schon, die Hütte war dunkel.

Unterwegs hatte ich einen Englisch sprechenden sadhu getroffen und nach dem Alten im Rama Tempel befragt. Er sagte mir, dass Ganga Dasa als Kind aus Vrindavan im Gangatal eintraf und hier am Ufer der wild schäumenden Bhagirati Ganga einen kleinen asram für Rama aufgemacht hatte. Mit eigenen Händen hatte er die Steine aufeinander gerichtet und ein sehr asketenhaftes Dasein geführt. Irgendwann einmal im Alter hatte er das Augenlicht verloren. „Zu viel tapasya (Entsagung)“, sagte mir der sadhu. Ganga Dasas Ruhm aber war über den Himalaya hinausgestrahlt und so hatte er nach und nach viele Schüler um sich gesammelt. Unter ihnen befand sich einer der wohlhabendsten Leute von Indien, der ihm anbot eine Augenoperation in Delhi für ihn zu bezahlen. Doch Gangadas sagte nur: „Ich brauche nur noch Augen um Rama zu sehen.“

Jetzt saß ich vor Ganga Dasa. Er sprach zu mir: „Wenn die Menschen doch nur verstehen würden, dass der Herr, Lord Rama, alles kann - dann würden ihre Bemühungen alle vor Seiner Tür enden.



Seine Worte trugen Kraft in sich. Die Kraft der Erkenntnis. Sie weckten mein Interesse. „Aber wie kann man den Herrn am besten erkennen?“
Ganga Dasa machte eine lange Pause, während mich seine blinden Augen musterten. Dann sprach er: „Nama , Rama nama, Krsna nama, Bhagavan nama - der Rest ist krpa, Barmherzigkeit“. Seine Worte berührten mein Herz. Die Sonne war draußen untergegangen - aber in seinen Augen waren die Sterne aufgegangen. Es waren Augen, die vom bhakti Strom geweckt waren.
Die heiligen Schriften Indiens haben Schätze für uns. Hier ist zum Schluss einer:
Durch Krsnas Barmherzigkeit kann ein Lahmer Berge überqueren -ein Dummkopf zu *einem beredeten Sprecher werden und ein Blinder die Sterne am Himmel sehen.*
Ganga Dasa hat dies in seinem kleinen asram im Himalaya verwirklicht.

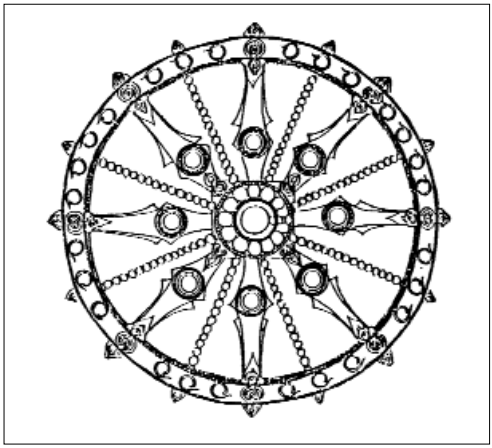
Eingereicht von Swami Sacinananda

His Holiness Sacinandana Swami, Schüler von His Divine Grace Shrila A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, predigt seit mehr als dreißig Jahren in Deutschland und auf der ganzen Welt. Seine Stetigkeit, Freundlichkeit und Entschlossenheit überzeugen viele Menschen von der Dringlichkeit des Krishna-Bewusstseins. Viele seiner Schüler, die ernsthaft in der Mission Shri Chaitanyas beschäftigt sind, bezeugen die Inspirationskraft ihres Meisters.
Die internationales Gesellschaft für Krishna-Bewusstsein (ISKON) ist der seit 1966 weltweit wirkende Zweig der Hare-Krishna-Bewegung mit dem Hauptziel, den Menschen ihre Identität als Diener Gottes bewusst zu machen, um dadurch zur Respiritualisierung der Erde beizutragen und den Lebewesen eine hoffnungsvollere Zukunftsperspektive zu ermöglichen. Die Hare-Krishna-Bewegung beruht auf zeitlosen Wissensquellen, den Veden.

Swami Sivanandas Anziehung zum Hare Krsna Mahamantra
Das Mahamantra mochte Gurudeva am liebsten:
Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare, Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare.
Es ist eine göttliche Gnade für die Menschen dieses Zeitalters, und Gurudev ließ keinen Stein auf dem anderen, um es in das Herz eines jeden Suchers einzupflanzen. Tatsächlich war das Mahamantra für ihn von so großer Bedeutung, dass er am 14. Dezember 1943 im Ashram das ununterbrochene Singen dieses Mantras einrichtete, und dieses Singen ist ohne Unterbrechung Tag und Nacht fortgesetzt worden und löste einen überaus machtvollen spirituellen Strom aus, da es allen Suchenden unbemerkt in ihrem spirituellen Streben hilft. Gurudev ermutigte alle Organisationen von bedeutenden Veranstaltungen und Festlichkeiten, das ununterbrochene Singen dieses Mantras für die Dauer des Ereignisses zu veranlassen und garantierte ihnen Erfolg in Ihrem Bemühen.

Swami Venkateshananda, Integraler Yoga, Kapitel 3 "Andachtsvolles Singen", S. 90

Was ist der Mensch? - Überraschende Erklärungen eines Wunders



Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, so ein bekanntes Sprichwort. Im Yoga wollen wir die Einheit von Körper, Geist und Seele erfahren, so das Ziel in jeder Yogastunde. Grundlage hierfür ist die Vorstellung, dass der Mensch neben seinem materiellen Körper, bestehend aus einer Hülle, auch noch einen Astralkörper, bestehend aus insgesamt 3 Hüllen, und einen Kausalkörper, wiederum manifestiert in einer Hülle, besteht. Ursache der konkreten menschlichen Gestalt und der konkreten Persönlichkeit ist das wahre, innere Selbst, Atman, das sich im Laufe vieler Leben in einer Kette von Wollen, Handeln und Erfahrung so lange immer wieder selbst wahrnimmt, bis die Selbstverwirklichung erreicht ist.

Hat man sich mit dem Thema Yoga eine Weile auseinandergesetzt, kann man sich das oben kurz zusammengefasste Modell ganz gut vorstellen, es hilft auch, einige Fragen zu beantworten, insbesondere von Yogaschülern, und damit ist die Welt erstmal in Ordnung.

Bis man in der einen oder anderen Form stolpert. Zum Beispiel über ein Buch, in dem es um die Lebensgeschichte eines indischen Heiligen geht, dem als Mensch allerhand passiert, was so überhaupt nicht in unser Weltbild passt und auch keinerlei Erklärungen im Rahmen der uns bekannten Gesetzmäßigkeiten zulässt. Die einfachste Lösung ist, solche Geschichten als Erbauungsliteratur zu betrachten, die Ideale beschreiben, die in dieser Welt von ganz normalen Menschen überhaupt nie zu erreichen sind - wir hier unten, Heilige in einer anderen Welt, an die man glauben kann oder auch nicht. Diese Einstellung passt aber nun überhaupt nicht mit den bekannten, grundlegenden vedantischen Thesen überein: Brahman allein ist wirklich. Die Welt ist unwirklich. Die individuelle Seele ist nichts anderes als Brahman allein. Das führt zwangsläufig zu der Schlussfolgerung: also könnten in der Tat jedem von uns Wunder begegnen. In den Yoga Sutren werden die Siddhis beschrieben, mit deren Hilfe man, wenn man es gar nicht lassen kann und den entsprechenden Preis bezahlen will, Wunder vollbringen könnte. Und plötzlich bricht ein Graben auf und die Welt ist gar nicht mehr in Ordnung. Die bequeme Trennung zwischen naturwissenschaftlich fundiertem Weltbild, das so wunderbar alle physikalischen Erscheinungen der Welt erklärt, auf der einen Seite und spirituellem Empfinden und Glaube auf der anderen Seite ist dahin. Das Dilemma ist: wir können nicht mehr unbefangen in unserer materiellen Welt agieren und alles was mit Spiritualität zu tun hat in eine Schublade stecken und uns vorstellen, dass die vedantischen Aussagen nur während der Yogastunden Gültigkeit haben. Wie können wir also unsere yogischen Vorstellungen mit unserem westlichen Weltbild verbinden, um die

Trennung zwischen weltlich-materialistischen Erfahrungen auf der Grundlage bekannter Gesetze und spiritueller Yogapraxis zu überwinden?
Die westliche Philosophie, seit Überwindung der alchemistischen Vorstellungen, fördert nach meinem Eindruck eher die oben angesprochene Trennung. Erstaunlicherweise ist es das Modell des Menschen in der indischen Philosophie, das eine überraschende Erklärung enthält. Genau genommen beruht das Dilemma auf der unhinter-fragten Annahme, dass alles, was außerhalb unseres Körpers passiert, materiellen Gesetzmäßigkeiten unterliegt, alles was in unserem Innern abläuft, nicht materiellen sondern psychischen Gesetzmäßigkeiten gehorcht. Was dazu führt, dass man Wunder als innere Erlebnisse abtun kann, die individuell wahrgenommen werden, aber keiner objektivierbaren Untersuchung standhalten.
Nimmt man das Körper-Hüllen-Modell aber ernst, ergibt sich ein völlig anderer Ansatz: Wir erinnern uns, die verschiedenen Hüllen enthalten unterschiedliche Elemente unseres inneren Erkenntnisap-parates: Manomaya-Kosha, der Sitz des Denkens und Empfindens, Vijnanamaya-Kosha, der Sitz der Unter-scheidungsfähigkeit. Entscheidend ist nun die Vorstellung, dass diese Hüllen materieller Natur sind, wie der Baum vor unserem Haus oder die Teetasse auf dem Schreibtisch. Es besteht also kein qualitativer Unterschied zwischen meinen Gedanken und dem Baum, nur ein quantitativer. Die Materie, aus der diese Welt besteht, hört also nicht bei unserem äußeren Körper auf, sondern setzt sich nahtlos, sozusagen in verdünnter Form, bis in unsere Gedanken, bis in die Struktur der Hüllen des Menschen fort. Gedanken, menschlicher Körper, Welt und Ereignisse sind also durch dieses Kontinuum an Materie miteinander verbunden, gehen ineinander über.



Mit der Vorstellung, dass innere Prozesse materieller Natur sind, lassen sich eine Menge Fragen unseres westlich getrimmten Verstandes recht befriedigend lösen. Wunder bleiben dann zwar nach wie vor erstaunlich, je nach Blickwinkel selten und sicher nur besonderen Menschen möglich - aber sie sind, folgt man dem durch und durch materialistischen Hüllen-Modell des Menschen, nicht mehr einer anderen Welt vorbehalten. Und das kann ganz tröstlich sein. Wer sich für die Welt der yogischen Wunder interessiert, dem sei das Buch „Das verborgene Feuer“ von T.S Anantha Murthy empfohlen. Wer dann die Hilfe hervorragender Erklärungen braucht oder einfach an klaren und wunderbaren Einführungen in grundlegende Vorstellungen im Yoga interessiert ist, dem sei der Kommentar im Anhang dieses Buches von Marianne Wolfer wärmstens empfohlen.

Eingereicht von Shivapriya Angela Große-Lohmann, Yoga-Vidya Center Nidderau, Ostheimer Straße 14 a, 61130 Nidderau

Mein Tag

Es war MEIN TAG, als ich mein erstes Gedicht schrieb, in der dritten Volksschulklasse und ich durfte es vorlesen und die Klasse tobte vor Begeisterung und verlangte, dass die Lehrerin mir dafür eine "Eins" anschreiben sollte.
Es war MEIN TAG, als ich gegen den Wunsch meiner Eltern durchgesetzt hatte, dass ich die Oberschule besuchen durfte.
Es war MEIN TAG, als ich ein Gedicht an die Zeitung DIE WELT eingeschickt hatte und dafür einen Leucht-Globus gewann. Es war nicht gerade MEIN TAG, als es Gewissheit wurde, dass mein Vater bei Kriegsende im Osten verschollen blieb und ich in einem ungeliebten Beruf hinter Zahlen versank.
Aber es war MEIN TAG, als der Umsatz des Geschäftes so stieg, dass es zahlenmäßig gereicht hätte, es ins Handelsregister eintragen zu lassen.
Es war MEIN TAG, als unsere Hochzeit gefeiert wurde, als ich das schöne weiße Kleid trug und den riesigen Nelkenstrauß, unter dem ich meine erfolgreiche Berufslaufbahn begrub.
Es war MEIN TAG, als ich in der neuen Wohnung meine wunderschönen Möbel aufstellen und mit meinem Mann dort leben konnte.
Es war MEIN TAG, als unsere Tochter geboren wurde und es war auch MEIN TAG, als nach einer Fehlgeburt doch noch ein gesunder Sohn zur Welt kam.
Es war MEIN TAG, als ich meinen ersten Yogakurs gab.
Es war MEIN TAG, als die Yoga Gruppe, die ich gegründet hatte, ins Vereinsregister eingetragen wurde und es war MEIN TAG, als sie wegen vorbeugender Gesundheitspflege für Körper, Seele und Geist als gemeinnützig anerkannt wurde.
Es war MEIN TAG, als ich die erfolgreichen englischen Yogalehrerinnen aus Derby kennenlernen durfte und es war MEIN TAG, als sie uns nach England zu einem Seminar einluden.
Es war MEIN TAG, als mir dieses Seminar in Derby die Erkenntnis vermittelte, dass jeder Mensch ein Wirbel im Gedankenmeer Gottes ist und es war MEIN TAG,als ich diese wundervolle Kirlian-Zeichnung bekam, die mireindrucksvoll bestätigte, auf dem richtigen Wege zu sein.
Es war MEIN TAG, als ich nach der Wende in Leipzig in der großen Buchhandlung im Franz Mehring Haus meinen Selbstverlag vorstellte und aus meinen Übersetzungen las. Es war MEIN TAG, als die Menschen im Forum der Autoren auf der Buchmesse Leipzig bei meiner Lesung sich Notizen machten.



Es war MEIN TAG als ich mich aufmachte, mit dem Auto allein in mein Ferienhaus nach Spanien zu fahren und es war MEIN TAG, als der Medizinstudent aus Hamburg in meinem Hamsah Nilaya an der Costa Blanka auf der Terrasse saß, die Nase in den Büchern, die ich übersetzt und geschrieben hatte und sich eifrig Notizen machte, aber es war auch SEIN TAG!
Es war MEIN TAG, als ich träumte, es würde ein Sohn geboren werden und es war MEIN TAG, als meine Tochter mir den Enkelsohn schenkte, aber es war auch IHR TAG und SEIN TAG!
Es war MEIN TAG, als ich hier in Köln die Wohnung mit dem Ostbalkon mieten konnte, von wo aus ich die Fotos vom Sonnenaufgang hinter dem Kölner Dom machte. Und es war wohl auch mein Tag gewesen, als ich das Jupiter-Glockenspiel kaufte, von dem ich damals nicht wußte, dass es genau den Klang hat wie die Glocken des Kölner Doms!
Es war MEIN TAG, als ich beim Kölner Bücherherbst meine Gedichtpostkarten verschenkte und die Menschen gaben mir freiwillig Geld dafür, damit ich keine Unkosten hätte! Wer weiß, was für Tage noch kommen werden - glückliche und weniger glückliche. Aber über allem schwebt die Gewissheit, dass eines zum anderen gehört, wie die Teile eines Mobile. Eines ist gewiss: Irgendwann, vielleicht schon bald, vielleicht erst in einigen Jahren oder noch viel später wird der Tag kommen, an dem ich das Wissen erwerbe, das man nur um den Preis des Todes erwerben kann.
UND DAS WIRD DANN MEIN TAG SEIN
Ich werde davonfliegen durch eine Röhre aus Licht und unser schöner blauer Planet wird unter mir erstrahlen wie einst der Globus, den ich für mein erstes eingeschicktes Gedicht bekam.

Eingereicht von Lore Tomalla, Maarweg 78, 50933 Köln

Yoga und Schmerz*

**der Schmerzbegriff ist hier umfassend gemeint und schließt physischen und geistigen Schmerz, sowie psychisches Unbehagen und Leiden in verschiedenen Ausmaßen mit ein*

Leben ist Leiden
Unser Leben ist nicht nur von freudigen Ereignissen bestimmt. Im Laufe unseres Lebens gehen wir durch die verschiedenartigsten Leiderfahrungen hindurch. Manchmal erscheinen diese so überwältigend, dass wir ihnen ausgeliefert erscheinen. Vor allem beim Verlust oder Trennung von geliebten Personen entsteht viel Leid. Wir erfahren nach unserer Geburt sehr schnell, was körperlicher Schmerz bedeutet und mit voranschreitendem Alter nehmen die Schmerzerfahrungen psychisch-geistiger Art zu.
"Leben ist Leiden" lautet die erste der 4 edlen Wahrheiten Buddhas.
Schmerz, Verlust, Trennung etc. gehören genauso zum Leben wie Glück, Freude und Liebe. Der eine Pol kann nur durch den anderen existieren und umgekehrt. Warum dies so ist können wir uns vor Augen führen, indem wir uns vorstellen, unser ganzes Leben in einem vollständig abgedunkelten Raum zu verbringen. Dadurch, dass wir noch nie das Licht gesehen haben, existiert es nicht und somit nehmen wir auch die Dunkelheit



nicht als Dunkelheit wahr. Erst in dem Moment, wo wir aus dem Raum heraustreten, sehen wir zum ersten Mal das Licht. Erst ab diesem Augenblick treffen wir eine Unterscheidung zwischen Hell und Dunkel. So verhält es sich auch mit allen anderen Phänomenen. Verlust und Gewinn, oben und unten, Frau und Mann, Liebe und Hass bedingen sich gegenseitig.
Wir können deshalb nicht ohne Schmerz durchs Leben gehen. Schmerz ist unvermeidbar. Es mag nur sein, dass der eine mehr und der andere weniger davon in einem Leben erfährt. Da schmerzliche Erfahrungen nun einmal unausweichlich sind, tun wir gut daran, uns mit ihm zu arrangieren. Viele Menschen flüchten vor dem Schmerz durch Ablenkung, Fernsehen oder Drogen. Selbst das unaufhörliche Schwatzen des Geistes dient oft nur dazu, den inneren Schmerz zu übertönen. Letztendlich ist diese Flucht nur ein zeitweiliges Aufschieben der Auseinandersetzung mit sich selbst (den dunklen Seiten eingeschlossen). Im Gegenteil verschlimmert es nur das Leiden auf längere Sicht.

Der Schlüssel zum Glück

Wie bereits oben erwähnt, kann man so genannten negativen Erfahrungen im Leben nicht ausweichen. Der Schlüssel zum Glück liegt daher im Annehmen und Akzeptieren von allem, was einem in diesem Leben widerfährt. Meist werten wir die Gegebenheiten, so wie in der Art: Ich will nur positives und schönes erleben, und negativen Ereignissen aus dem Wege gehen. Ich will keinen Schmerz etc. Dies ist Anhaftung am Positiven. Wenn wir darüber hinausgehen und so genannte negative Ereignisse genauso annehmen würden, wie so genannte positive Ereignisse, sind wir wirklich frei.

Schmerz in der Meditation und bei Asanas (Yogagrundhaltungen)

Wie können wir durch unsere Yogapraxis lernen, mit Schmerz umzugehen?
Gerade in stiller unbeweglicher Meditation von 30, 40 oder 60 Minuten stoßen wir schnell an unsere Grenzen. Die Knie oder der Rücken fangen an zu schmerzen und wir möchten am liebsten vorzeitig aus der Stellung gehen.
Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers, der anzeigt, dass irgendwo im Körpersystem etwas nicht in Ordnung ist. Von daher dürfen wir Schmerzen nicht einfach ignorieren. Gleichzeitig gibt es viele Arten von Schmerzen, die eher psychischer Art sind und keine direkte Gefährdung des Körpers darstellen. Erwähnt seien hier nur die so genannten Phantomschmerzen, die z.B. in verlorenen Gliedmassen auftreten. Diese Schmerzen haben ihren Ursprung im Gehirn, welches den Verlust des entsprechenden Körperteils noch nicht realisiert hat. Diese Phantomschmerzen werden durch Medikamente behandelt, die Schmerzrezeptoren im Gehirn lahm legen, wodurch der Schmerz verschwin-

det. Hier geht es also um die reine Bekämpfung von Schmerz, der keine wirkliche Ursache mehr hat. Genauso bewerten wir oft jedes noch so kleine Unbehagen als Schmerz und kümmern uns sofort um Besserung, obwohl ein Eingreifen nicht immer unabdingbar ist.
Durch zu langes und steifes Sitzen in Meditation können in der Tat Schäden der Gliedmassen entstehen. Deshalb ist es notwendig, für sich das richtige Maß herauszufinden. Hierbei sollten wir lernen die verschiedenen Arten des Schmerzes zu unterscheiden. Zum einen gibt es einen heftigen oder stechenden Schmerz, bei dem es angemessen ist ihm nachzugehen und die Körperhaltung entsprechend zu verändern.
(In buddhistischen Zen-Klöstern wird dies in Gruppenmeditationen allerdings nicht getan, sondern es gilt als Maxime absolut still zu sitzen bis das Nicht-Anhaften an den Schmerz gelungen ist.)
Daneben gibt es einen mehr subtilen, leichteren Schmerz, der oft nur psychischer Natur ist und durch Verkrampfung und innere Unruhe entsteht. Nur wenn der Schmerz auch noch nach dem Aufstehen aus der Meditation penetrant vorhanden ist, kann man von "echtem" Schmerz sprechen.
Auch treten in der Meditation oft negative Emotionen oder psychisches Unbehagen auf, die uns dazu verleiten können sie zu ignorieren. Das Ignorieren ist aber nichts anderes als eine Flucht, wie bereits anfangs erwähnt.
Es ist nicht notwendig dem psychischen Schmerz gleich nachzugeben oder geistigem Leiden gleich auszuweichen, da wir sonst eine wichtige Erfahrung verlieren.
Über die reine Wahrnehmung dieses Schmerzes kommen wir allmählich in einen Zustand, wo wir keine Unterscheidungen mehr treffen zwischen positiv und negativ.
Die Phänomene werden an sich wahrgenommen, wobei eine Differenzierung in gut und schlecht überflüssig wird.

Integration der Schmerzerfahrung in den Alltag

Nach einer gewissen Erfahrung in sitzender Meditation und dem Ausüben von Asanas, lernen wir diese Arten von Schmerz zu unterscheiden und mit ihnen umzugehen. In der Meditation und in den Asanas sollten wir mit dem Schmerz arbeiten und ihn als Lehrer und Freund betrachten. Durch ein gleichmütiges Aushalten leichten Schmerzes (der dem Körper nicht schadet) und schwieriger Positionen lernen wir allmählich diese gelöste Einstellung in unseren Alltag zu integrieren. Dies kann sich z.B. dadurch äußern, dass wir schwierigen und schmerzhaften Lebenssituationen nicht mehr aus dem Weg gehen. Wir suchen sie eher auf, weil wir intuitiv spüren, dass wir an ihnen wachsen können. Es hat sich in allen Religionen oder spirituellen Richtungen gezeigt, dass spirituelles Wachstum ohne eine essentielle Schmerzerfahrung kaum möglich ist.

Akzeptanz als Weg

Die Akzeptanz von allem was uns zustößt, körperlicher oder geistiger Empfindungen, ist letztendlich der Weg, der zur Befreiung führt.
Eine Verdrängung psychischen Erlebens auf eine unterbewusste Ebene ist keine Befreiung von diesen. Sie arbeiten vielmehr weiter im Unterbewusstsein.
Wirkliche Verarbeitung kann nur durch Bewusstwerdung, Durchleben und Loslassen erreicht werden. Die Yogapraxis kann uns hier eine große Hilfestellung leisten.

von Frank Beringer

Eine Woche Yoga und Moor in Bad Meinberg

Yoga praktiziere ich intensiv seit etwa 13 Jahren. Das hat mir geholfen, beweglich zu bleiben, und viele Dinge, die mir in der Welt begegnen, besser zu verstehen und vielleicht sogar besser zu machen. Im Beruf, in der Familie, als Yogalehrerin und im Freundeskreis... und eines Tages ist die Zeit reif, dass man sich selbst etwas Gutes tut. Auch tun sollte, sonst liegt man womöglich schneller auf der Nase, als einem lieb ist.
Letztes Jahr habe ich mir beim gesündesten Sport der Welt, dem Skilanglauf, einen Brustwirbel gebrochen, und das Becken ist leider schon immer schief. Mit Moor habe ich in der Vergangenheit sehr gute Erfahrungen gemacht, denn nach solchen Kuren verringern sich die Schmerzen ganz erheblich. Ich wollte die Verbindung Yoga und Moor einmal kennen lernen. Da lag das - im Übrigen sehr kostengünstige - Angebot von Yoga Vidya und Bad Meinberg auf der Hand: Yoga und Moor Wohlfühlwoche.
Bad Meinberg ist ein Kurort mit langer Tradition, das Moor liegt sozusagen direkt vor der Haustür. Und Yoga bei Yoga Vidya bedeutet Entspannung, Aktivität und Spiritualität satt: morgens und abends Möglichkeit zur Meditation, täglich zwei Yogakurse - im Moorseminar nur einer, sonst wäre das zeitlich zu viel, immer interessante Vorträge von Mitarbeitern und Gästen und Konzerte oder Vorführungen, je nachdem, wer gerade im Haus ist und was sonst noch alles passiert. Das Haus ist offen und durchlässig, das macht es so sympathisch.
An einem wunderschönen sonnigen Sonntag bin ich angekommen und habe mich gleich bei einer Yogastunde von der langen Anfahrt erholt. Am Abend kam die ‚Gesundheitsgruppe' (Yoga, Moor und Ayurveda) zum ersten Mal zwecks praktischer Informationen zusammen. Wir erhalten Schwimmbad- und Saunakarten für das Thermal-Mineralbad. Die persönlichen Termine werden ausgegeben. Für einige Indikationen ist Moor nicht angebracht, auch das muss geklärt sein.
Natürlich ist es auch interessant, sich gegenseitig kennen zu lernen. Wir sind neun Leute, sieben machen Moor, zwei haben Ayurveda-Verwöhntage gebucht.
Am nächsten Morgen wandern wir zu unserer ‚Moorklinik' durch den weitläufigen, botanisch sehr interessanten Silvaticum Park und Kurpark, wo auf dem See ein Schwanenpaar mit vier Jungen paddelt. Der längere, aber auch schönere Weg, dauert etwa 20 Minuten. Ich bin auch am gleichen Tag noch dran und sehr angetan vom Ambiente in der Rose Klinik: die Räume sind ansprechend, mit Blumen und Bildern geschmückt, die ‚Badefrauen' zu jedem freundlich und hilfsbereit, sie machen auf Wunsch sogar Erinnerungsfotos. Und sie geben unermüdlich Auskunft und Antworten - ich möchte nicht wissen, wie oft in der Woche die gleichen... Das Bad tut gut, 15 bis 20 Minuten Moor bei 40 bis 42 Grad Temperatur, 15 Minuten Nachruhe. Ich würde es auch Nachschwitzen nennen. Meine Termine liegen mit denen von Helga aus



Meine Termine liegen mit denen von Helga aus Saarbrücken zusammen und wir können uns unterwegs austauschen. Wir lernen uns kennen und schätzen. Das Moor ist ungeheuer entspannend und wirkt sehr tief in den Körper hinein. Das haben wir daran gesehen, wie groß das Ruhebedürfnis all die Tage war.
Die Ayurveda-Massagen wurden im Haus Yoga Vidya gegeben. Seit kurzem ist ein Ayurveda Wellness-Trakt vorhanden mit mehreren Massage- und Baderäumen in sanfter Farbgebung, passenden Bildern, gut ausgestattet und mit einer wohltuenden Atmosphäre. Die Therapeuten sind freundlich und engagiert. Insbesondere unsere Kursteilnehmerinnen, die ausschließlich Ayurveda-Behandlungen und Yoga machten, schwebten regelmäßig auf Wolke Sieben. Wenn sie vom Blütenbad oder Stirnguss erzählten, kannte das Entzücken keine Grenzen.
Die Ayurveda-Massage dauert ca. 45 bis 60 Minuten und heißt Abhyanga (Einsalbung, Öl auf den Körper auftragen). Der Vorgang der Massage wirkt sehr entspannend, viel Öl dringt in den Körper ein, löst Schlacken und macht zugleich die Haut geschmeidig. Abhyanga wirkt, wenn man diese regelmäßig anwendet, stabilisierend auf das Immunsystem, Körper und Geist kommen in Harmonie. Also auch eine hervorragende Ergänzung zu Yoga.
Ayurveda und Yoga sind seit alters her miteinander verbunden. Traditionell wird in der ayurvedischen Therapeutik auch Yoga angewendet. Yogastunden gab es für Anfänger und Mittelstufe / Fortgeschrittene. Die meisten aus meiner Gruppe waren Anfänger und wurden gut an die Übungen herangeführt. Sie setzen ihre Yogapraxis zu Hause fort, habe ich schon gehört. So ist es meistens, wenn man Yoga kennen gelernt hat.
Eine Yogastunde besteht aus Anfangs- und Endentspannung, Pranayama (Atemübungen) und dem Asanateil, das heißt in Yogastellungen hinein gehen, sie tief atmend halten und langsam wieder herausgehen. Der ganze Körper wird gedehnt und flexibel, die inneren Organe werden massiert, ihre Funktion gestärkt. Energiefluss und Durchblutung werden natürlich gefördert, somit Blockaden und Schlacken beseitigt. Durch die Konzentration verbinden sich Körper, Geist und Seele zu einer harmonischen Einheit. Dies sind - wohlgemerkt - nur einige wenige nützliche Effekte beim Yoga-Praktizieren. Denn man verändert sich auch zum Positiven hin, das ist wissenschaftlich belegt. Wer Yoga praktiziert, ist achtsamer und liebevoller mit sich selbst und mit anderen. Auch für schwierige Zeiten hat man ein Fundament und Werte, die den Erschütterungen des menschlichen Lebens standhalten. Und man hält seinen Körper fit! Yoga kann man bis ins hohe Alter ausüben.
Wichtig für viele waren die Vorträge, die Grundlagenwissen vermittelten. Viele waren zum ersten Mal im Haus und mit dem Mantrasingen, den Bildern, der Meister-Schüler-Tradition des Yoga konfrontiert. Das kann zu Anfang fremd wirken. Mich, die ich meine Wurzeln im Christentum habe, störte dies noch nie. Ganz im Gegenteil, es hat meinen Glauben vertieft. Das Mantrasingen reinigt den Geist - wenn man singt, ist der Geist frei, der Körper ist voller Musik - es macht einfach Freude. Wir haben uns in unserer Gruppe öfter darüber unterhalten. Irgendwann fiel der Satz: Das Vater Unser ist ja auch ein Mantra. Das fand ich gut.
Unsere Termine ließen leider nur einen gemeinsamen Spaziergang in die nähere Umgebung zu, ansonsten nutzte jede(r) ihre (seine) Freizeit individuell zum Bummeln im Kurort Bad Meinberg, Spazieren im Park Silvaticum oder für Fahrten ins sehenswerte Umland. Die Externsteine sind eine besondere Attraktion. Man sollte sie unbedingt besuchen!

Gruppenweise ging es ins Thermal- Mineralbad samt Sauna. Wir wurden dort ungewollt zu Botschaftern der Yoga-Moor-Wellness: Der Herr, mit dem zusammen wir den Honig-Dampfbad-Gang machten, wird es uns sicherlich ewig danken, dass wir auch ihn in unsere Rücken-Honig-Einreiberunde hineingenommen haben.
Zu den Geschenken der Woche gehörte das Konzert des jungen iranischen Trommlers Mohamed zusammen mit seinem Schüler Atmamitra. Mohamed wurde im Kindesalter von seinem Lehrer weggeschickt, weil der ihm nichts mehr beibringen konnte. Er macht Musik, wie ich sie nie zuvor gehört habe - lebendig, kraftvoll, ruhig, rasant, witzig - es ist alles drin. Er hat auf einem großen Tamburin den Beginn der kleinen Nachtmusik von Mozart gespielt, mit einem verschmitzten Lächeln in den Mundwinkeln! Das Publikum tobte - zu Recht!
Und am nächsten Abend gleich eine Zugabe: Atmamitra machte für alle, die wollten, eine Klangmassage. In einem Yogaraum ist ein riesig großer Gong aufgestellt. Alle liegen auf dem Boden und der Gong wird in Schwingungen versetzt. Anschwellend, vielschichtig, sanft, auch bedrohlich. Bei einem aus unserer Gruppe wirkten die Schwingungen als Vibration durch alle Knochen von den Füßen bis zum Kopf - eine tolle Erfahrung. Ängste und Erinnerungen bei einem anderen Gruppenmitglied wurden durch Gespräche glücklicherweise aufgefangen.
Kein Bericht ohne die Kunde vom guten Essen! Die beiden Mahlzeiten um 11 und 18 Uhr boten alles Vollwert-Vegetarische, was man sich vorstellen kann: Gemüsegerichte, Salate, verschiedene Aufläufe, Suppen, 1001 Gewürze, süße Breie, Müslis jedweder Art, köstliche Brote, Käse, Honig, Marmeladen, Quark, Joghurt, diverse Milchsorten und immer wieder neue Nachtische. Man war begeistert.
Im Rückblick am letzten Tag wurden einhellig die positiven Effekte des Aufenthaltes gewürdigt, auch wenn einige mit der Termingebung nicht immer glücklich waren (hier wurde Nachbesserung versprochen). Unser liebenswerter, stets hilfsbereiter Betreuer Sitaram unterstützte uns, wo er konnte. Gerade auch das andere, was es so ‚nebenbei' gab, die Begegnungen, das Lernen voneinander, die Form des Miteinander, die lustigen und ernsten Gespräche, die liebevolle Betreuung überall, die Spiritualität und Lebensfreude und last not least die schöne Umgebung haben uns alle sehr beeindruckt.
Erholt, gesünder, energetisiert, spirituell aufgeladen und rundum bereichert kehrten wir an die Stätten unseres alltäglichen Wirkens zurück. Mit dem Wissen, jederzeit auch wiederkehren zu können.



Dass am letzten Wochenende ein Kinderyoga-Kongress stattfand mit namhaften Persönlichkeiten aus dem Bereich Yogaunterricht für Kinder, mit hochinteressanten Vorträgen und wunderbaren Workshops, war auch eine der großen Überraschungen! Doch das ist schon wieder eine andere Geschichte .....

Christine Endris
Bund der Yoga Vidya Lehrer

Unterwegs auf der Reise zum Selbst - Teil 1 -



Diese Etappe der Reise zum Selbst beginnt mitten in Europa in einem Land, das ideal sein sollte um einige der Aufgaben dieser Geburt zu erfüllen. Wünsche aus vorangegangenen Etappen müssen es gewesen sein, die hierher geführt haben; unter anderem auch der Wunsch nach gesicherten Lebensumständen und nach materiellem Wohlstand.

So wurde nach dem Geburtsland auch das Elternhaus sorgfältig ausgesucht:

Ein gutmütiger, gewissenhafter, im Geldwesen tätiger Vater; der das Interesse am Medium Geld und die damit verbundene Beachtung in verschiedensten Namen und Formen schon früh geweckt hat, ohne das er dies wollte. Und eine liebevolle Mutter, die von Kindestagen an hart arbeiten musste, lange nicht ihr Leben leben durfte und einem vermitteln konnte was Leben auch bedeuten kann. Unter anderem eben, Zeiträume durchzustehen und Aufgaben zu Ende zu bringen, ob diese einem nun schmecken oder nicht. Wichtige Vorraussetzungen zur Erreichung von Zielen, hier materiellen Zielen.

Von diesem Inkarnations-Teil-Auftrag noch nichts ahnend wurde die Schule absolviert und der Beruf erlernt, zu dem sich gerade günstig die Gelegenheit bot. Berufung - Fehlanzeige, wohl aber gutes Überlebenstraining im Sinne von "zu Ende bringen was man begonnen hat". Auch gut geeignet um zu lernen, dass nichts im Grunde schlecht, und alles für irgendetwas gut ist. Wofür auch immer.

Der Drang nach Wunscherfüllung sowie die erforderlichen Strategien dazu wurden früh erprobt und haben auch oft funktioniert. Zum Teil regelrecht berauschende Hochgefühle wurden alsbald abgelöst von Ernüchterung, Enttäuschung, Unverständnis und großer Unzufriedenheit.

Die Zeit der Erkenntnis, dass Wunscherfüllung und Sicherheitsstreben eben nicht gleichbedeutend sind mit Glück und Zufriedenheit, war noch weit entfernt. Die Wünsche wuchsen mehr und mehr, Gelegenheiten wurden geistig angezogen diese auch zu erreichen. Der erforderliche Preis wurde ohne zu überlegen bezahlt -geliehen.

Immer deutlicher wurden die Anzeichen, in der falschen Richtung unterwegs zu sein, und das mit viel zu hohem Tempo. Rote Ampeln und blinkende Armaturen wurden ignoriert. Manch` Plattfuß führte zwar zu einem Zwangsstopp, während dessen sich eine innere Stimme versuchte durchzusetzen, um mitzuteilen doch endlich innezuhalten und hinzuhören was sie zu sagen hätte; doch es wurde weiter Gas gegeben: Aus Gewohnheit, aus Bequemlchkeit, teils aus Angst. So konnte man der inneren Auseinandersetzung entgehen. Aus „Größer - Schneller - Weiter“ wurden Enge, Prellböcke und Mauern.

Die Welt stand Kopf und war nicht mehr zu verstehen, weder die äußere noch die innere; waren doch alle anvisierten Wünsche und Ziele erreicht worden, und hatte man doch alles was man gewollt hatte erreicht, dennoch - oder gerade deshalb: tiefe Leere,

das Gefühl ausgebrannt zu sein und eine Art Einsamkeit waren entstanden, völlig aus der Mitte und ratlos stand die Frage im Raum: Und das war es nun - mit 33?
Jahre der Orientierungslosigkeit, in der sich Phasen wie „was willst du eigentlich, sei zufrieden und dankbar, denk' nicht zuviel und mach' weiter“ wechselten sich ab mit Phasen in denen völlig klar war, es kann und werde so nicht weitergehen. Doch wie? „Wahrlich, es gibt in dieser Welt keine Läuterung, die der Erkenntnis vergleichbar ist. Wer im Yoga vollkommen ist, findet sie zu rechten Zeit im Selbst“
Die rechte Zeit für eine Teilerkenntnis war da, als das Wunscherfüllungs-Ego für kurze Zeit stillstand. Gleichzeitig war die Bereitschaft und Not-Wendigkeit da, der inneren Stimme zuzuhören. Diese wollte nur eines sagen: Gib deinem Bedürfnis nach Ruhe und innerem Frieden Raum!
Alle äußeren Dinge, alle Lebensumstände sind Leihgaben; in der heutigen Konsumwelt oft in mehrfacher Hinsicht, da bereits die Mittel zur Erreichung dieser Umstände Leihgaben sind. Und Leihgaben werden irgendwann, oft zu überraschenden, ungeplanten Zeitpunkten zurückgefordert. Oder die Zinsen dieser Leihgaben werden derart erhöht, dass man zum Umdenken gezwungen wird.
Dieses Leben lang weiterzuhecheln um materielle Dinge anzuhäufen, aufrecht-zuerhalten und abzubezahlen, gleichzeitig Angst haben zu müssen diese zu verlieren, sich zudem auch noch rechtfertigen und abstempeln lassen zu müssen, nein das kann es definitiv nicht gewesen sein.
Und so beschreibt das Zitat eines norwegischen Skippers auf Bali „No more hunting für money all day long“ diesen Lebensabschnitt nur zu treffend. Schön wenn sich Wohlstand ergibt, einem zufließt und man davon unberührt bleiben kann, aber - kann man? Diese innere 180° Kehrtwende äußerlich zu vollziehen, sollte ein großer Kraftakt werden und insbesondere dem näheren Umfeld, der Familie sehr viel abfordern.
Um dem Bedürfnis nach Ruhe, nach Neuorientierung, nach der innerer Mitte Raum zu geben, eröffneten sich nach Jahren der Orientierungslosigkeit gleichzeitig zwei Wege: Einer führte zu einem wunderbaren Ort der Abgeschiedenheit, der Stille, der Kontemplation, der inneren Einkehr, der Meditation. Dort durften erste Er-fahrungen in Meditation gemacht werden. Teils Rückbesinnung auf jemals Erlebtes, teils intuitive Vorschau auf Bevorstehendes.
Der andere Weg führte zum Yoga.
Über „Zufälle“ kam der Kontakt zu einem Yogalehrer zustande. Es folgte ein langes Telefonat, bei dem nicht nur die Apparate auf Anhieb verbunden waren. Nach weiteren Wochen des Wartens fand endlich der erste Termin, die Ein-führung in´s Yoga statt. Es war keine Einführung im eigentlichen Sinne, sondern die Abholung und Weiterführung von der Stelle an, an der zuletzt geendet wurde. Weitere Yoga-Stunden folgten; die Inspiration war tief, die Verbindung von Körper-Geist-Seele in der täglichen Yogapraxis war oft „speziell2 und in Worten nicht auszudrücken. Das „Medium“ Yoga als Brücke, um die Reise zum Selbst fortzusetzen war wiederhergestellt.
Yoga entfaltete seine Wirkung auf vielfältige Weise. Das primäre Bedürfnis nach innerer Ruhe, der Kraftquelle im Inneren wurde dank der wohltuendsten, ja heilenden Asanas bald erreicht. Der Körper wurde beweglicher, kräftiger, vitaler. Alles funktionierte einfach wieder besser. Das Energielevel stieg deutlich an, nebenbei wurde Gewicht reduziert und die körpereigene Intelligenz war wieder da. Weltliche Äußerlichkeiten verloren ihren Reiz. Wann immer sich Zeit fand für Asanas und Meditation, entfaltete



sich innere Ruhe; neue Denk- und Lösungsansätze wurden bewusst und das Bewusst-Sein bekam eine völlig neue Dimension, ja eine göttliche Dimension.
Nach 4 Monaten intensiven Übens wuchs das Bedürfnis, mehr über Yoga, den Weg zum Selbst zu erfahren. Im Internet stöbernd führte kein Weg an Yoga Vidya vorbei. Auch hier war es einmal mehr das Gefühl, das zur 4-Wochen Yogalehrer Intensivausbildung bei Yoga Vidya, der ersten im neuen Haus in Bad Meinberg führte.
Eine überaus bedeutungsvolle und richtungsweisende Zeit stand bevor.

Hari Om Nilakantha

von Christian Enz

Rabindranath Tagore (1861-1941)

Der Vortrag beschreibt die Persönlichkeit R.T., seinen Lebensweg, stellt Gedichte, Kurzerzählungen vor und gibt Einblicke in die Kultur Indiens.
„Als Wesen ohne Ende hast du mich geschaffen, weil es Dir so gefiel. Und dieses so zerbrechliche Gefäß, wird immerzu von Dir geleert und jedes Mal gefüllt mit neuem Leben“. Würde ich gefragt, wer der größte Dichter sei, den Indien hervorgebracht hat, einschließlich des Größten im alten Indien -KALIDASA- wäre meine überzeugte Antwort „TAGORE“. Das Tragische ist jedoch, dass seine Größe als Dichter niemals allgemein anerkannt sein wird, wie die von Goethe, Huge oder Tolstoi.
Diese Sätze des bekannten bengalischen Schriftstellers, „Nirad Chandhun“, fassen prägnant zusammen, welches Schicksal Tagore als Dichter wiederfährt. Einerseits betonen sie seine immense Bedeutung für die Literatur seiner indischen Heimat, vor allem seiner Muttersprache, dem Bengalischen, andererseits weisen sie auf die Begrenzung von Tagores Wertschätzung hin, eine Begrenzung, die sich gerade aus dem Gebrauch der bengalischen Sprache ergibt.
Bengalisch wird zwar von rund 200 Millionen Menschen gesprochen, wie z.B. in der indischen Provinz West-Bengalen und dem angrenzenden Bangladesh und gehört somit zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt, dennoch ist das Bengalische in Indien nur eine Religionssprache und nicht einmal die größte und wichtigste. International fällt es an Bedeutung hinter den europäischen Sprachen weit zurück. Wer lernt schon Bengalisch in Europa und Amerika?
Aber, Tagore ist zu einer Vaterfigur der bengalischen Kultur geworden, dessen Werk unbewusst bis in die kulturellen Reflexe, in die Denk- und Fühlweisen der Menschen in West-Bengalen und Bangladesh hineinwirkt. Er hat eine geschmeidige, elegante

bengalische Prosa entwickelt und hat die bengalische Literatur der modernen europäischen Kultur geöffnet und Anschluss an die Themen und Formen der Weltliteratur erreicht. Rabindranath Tagore, indischer Nobelpreisträger für Literatur 1913 (Gitanjali = Liedopfer) gilt als Meilenstein in der bengalischen Lyrik. Eine Gitanjali besteht aus 100 kleinen Gedichten. Diese Gedichte der Gitanjali-Epoche sind Tagores tiefster Ausdruck seiner religiösen Gefühle:



In einem einzigen Gruß an Dich, mein Gott,
lass alle meine Sinne sich entfalten
und diese Welt zu Deinen Füßen streifen!

Gleich der Regenwolke, die mit der Last von unvergossenen
Schauern tiefer überm Boden hängt,
lass alle meine Sinne,
mein ganzen Denken sich verneigen vor Deiner Tür
in einem einzigen Gruß an Dich!

Lass aller meiner Leiden verschiedene Weisen
zu einem einzigen Strome sich vereinen
und zu dem Meer des Schweigens fließen
in einem einzigen Gruß an Dich!

Gleich einer Schar von Kranichen,
die heimwehkrank zu ihren Nestern
im Gebirge Tag und Nacht nach Hause fliegen,
lass mein ganzes Leben sein Reise tun zum ewigen Heim
in einem einzigen Gruß an Dich!

Gerade auch zur Einführung in Tagores Denken und Schaffen, sind diese Texte gut geeignet. Sie sind ein Aufruf für den Einklang mit der Natur. Es ist, als wenn das alles bei offenem Fenster mit Blick auf Wälder und Felder komponiert worden wäre.
Der Nobelpreis belohnte die schönsten Gedichte mit idealistischer Gesinnung.

Der Anfang

„Wo bin ich hergekommen, wo hast du mich aufgelesen?“ fragte das Kind seine Mutter. Sie antwortete unter Tränen lächelnd, und drückte das Kind an ihre Brust:
„Du warst verborgen in meinem Herzen als seine Sehnsucht, Liebling. Du warst in den Puppen meiner Kinderspiele; und wenn ich aus Lehm das Bildnis meines Gottes formte jeden Morgen, dann formte ich dich wieder und wieder. Du warst eingeschlossen in der Gottheit unseres Hauses; sie verehrend, verehrte ich dich. In all meinem Hoffen und Lieben, in meinem Leben, in dem Leben meiner Mutter hast du gelebt. Im Schoß des unsterblichen Geistes, der über unserem Hause waltet, bist du genährt worden durch Menschenalter. In meiner Mädchenzeit, da mein Herz seine Blütenblätter aufschloss, schwebtest du als ihr Duft darüber. Deine süße Zartheit blühte in meinen jugendlichen Gliedern wie ein Wolkenglühn vor Sonnenaufgang. Erwählter Liebling des Himmels, Zwilling des Morgenlichts, du bist den Strom des irdischen Lebens heruntergeschwom-

men, und zuletzt bist du an meinem Herzen gestrandet. Ich schaue in dein Antlitz und kann das Wunder nicht fassen: Du, der allen gehört, bist mein geworden.
Vor Angst dich zu verlieren, drück' ich dich fest an meine Brust. Welcher Zauber hat den Schatz der Welt in diese meine schlanken Arme verstrickt!“
Wie allein eine Gedichtsammlung von Goethe schon genügen könnte, uns von Goethes Größe zu überzeugen, auch wenn uns der Rest seines Werkes nicht bekannt wäre, so kann man von Tagores Gedichten sagen, dass uns in ihnen der große Dichter unserer Zeit begegnet, kommentierte Dr. Gunar Ahlström vom schwedischen Nobelinstitut 1913.



Ich nahm des Augenblicks nicht wahr,
wo ich zum erstenmal die Schwelle
dieses Lebens überschritt.

Ach, welche Macht hat mich geöffnet
in diese Weite voller Geheimnis,
wie eine Knospe sich erschließt
im Wald um Mitternacht!

Als ich am ersten Morgen aufsah
in das Licht, erkannt' ich plötzlich,
dass ich auf dieser Welt kein Fremdling war.
Das Unerforschliche, das weder Form
noch Namen hat, nahm mich in seine Arme -
in meiner lieben Mutter Arme.

Genauso wird im Tod das gleiche Unbekannte
mir erscheinen als etwas, was ich stets gekannt.
Und weil ich dieses Leben liebe,
werd' ich gewiss den Tod genauso lieben.

Das Kind weint auf, wenn es die Mutter
wegnimmt von der rechten Brust,
und findet an der linken schon
im nächsten Augenblick den vollen Trost.

Seine Lyrik als Fest des Geistes, ich kann sie nur mit der Freude vergleichen, die man beim Trinken frischen und klaren Quellwassers empfindet. All seine Gedanken und Gefühle prägt das ebenso glühende, wie zarte religiöse Gefühl. Tagore, ein idealistischer Dichter von großer Spannbreite, ergab sich dem rhythmischen Zauber seiner Gedanken. Gerade die Suche nach den wirklichen Bezügen zwischen Glauben und Denken reiht Tagore in die Reihe der großen Dichter ein und hier zeichnet ihn vor allem Tiefe des Gedankens, Wärme des Gefühls und erregende Kraft der Symbolsprache aus. Ein so hoher Grad und eine so große Vielfalt von Blickrichtungen und Farben, die Kraft mit ebensoviel Anmut wie Harmonie, die Empfindungen jenes Seelenzustandes, von der

Ewigkeitssehnsucht bis zur Heiterkeit im Betrachten der kindlichen Unschuld auszudrücken, war ihm eigen. Auch unter den sozialen Denkern des 20. Jahrhunderts war er der klarste und eindringlichste. Tagore wurde in seiner geistigen Entwicklung durch die historischen Ereignisse in Europa stark beeinflusst. Neben seinen gründlichen Kenntnissen in Anthropologie und Naturwissenschaft, war er ein vielfältiges Genie.
G. Albert-Roulhac schreibt über Leben und Werk Tagores:
Der bedeutendste und bezeichnendste Beitrag, den Tagore für die Gesellschaft des 20 Jh. geleistet hat, ist wohl seine ganz neue Art, den Gedanken einer Einheit der menschlichen Familie aufzugreifen, der in seiner Vorstellung von einem gemeinsamen und unteilbaren Schicksal uns erst in jüngster Zeit so recht einleuchtend erscheint.

Geburt und Kindheit

Rabindranath Tagore wurde 1861 in Kalkutta, der Hauptstadt des indischen Bundesstaates West-Bengalen geboren. Kalkutta, das war eine wahrhaft im Alten verwurzelte Stadt. Die Kutschen rollten schwerfällig durch die Stadt und wirbelten Staubwolken auf. Die wohlhabenden Leute, ließen ihr Monogramm auf das lederne Wagendeck malen. Der Kutscher pflanzte seinen Turban schief aufs Ohr, von hinten schrien zwei Lakeien Heijo und scheuchten die hastig auseinanderfahrenden Passanten auf. Die Frauen ließen sich in der stickigen Finsternis einer geschlossenen Sänfte herumtragen. Keine von ihnen hätte je gewagt, ein modernes Kleid oder gar Schuhe zu tragen, das galt als anstößig. Für großes Aufsehen sorgten auch die neuen Petroleumlampen - war man doch an Rizinuslämpchen gewöhnt.
Tagore gehörte einer traditionsreichen, berühmten Familie an, die wirtschaftlich wie kulturell die bengalische Gesellschaft anführte. Rabindranaths Großvater, Dwarkanath Tagore, schuf den Typ des Großindustriellen. Er besaß Fabriken und Dampfschiffe, Kohlengruben und Ackerland. Man nannte ihn den „Prinzen“ wegen seiner feudalen Prachtentfaltung. Doch unterstützte er auch gemeinnützige Institutionen in Bengalen, und er engagierte sich sozialreformerisch, indem er für Erneuerung des Hindusimus kämpfte. Vor allem arbeitete er mit Ram Mohan Roy, dem Gründer eines reformierten Hinduismus zusammen.
Mit Dwarkanath Tagore war der wirtschaftliche Höhepunkt der Tagore-Familie überschritten. Er hinterließ einen Schuldenberg, den sein Sohn Debendranath Tagore (brahm. Philosoph) durch Sparsamkeit und Disziplin abtrug. Dwarkanath war ein Lebemann gewesen, luxussüchtig und gesellig, lebenstüchtig und charmant. Debendranath folgte dagegen seiner religiös-introvertierten Veranlagung. Er lebte asketisch, übte sich in Meditation, studierte die heiligen Schriften und doch vollzog er nicht den letzten Schritt, den seine religiöse Kultur weist, den der Weltentsagung durch ein mönchisches Leben. Er war einer der führendsten und eifrigsten Häupter einer religiösen Gemeinschaft, der auch später Rabindranath angehörte. (Brahma Samaj). Seine, in dem damals noch vom Kastengeist beherrschten Lande, seltene Toleranz und Freiheitlichkeit hatten ihm auch die Zuneigung seines Volkes geschenkt. Die Vereinigung „Brahma Samaj“ hatte das Ziel, die hinduistische Tradition so zu interpretieren, dass sie sich in Geist und Wert mit der christlichen Religion vereinte.
Debendranath arbeitete bei den Geschäften seines Vaters mit und wurde schließlich Patriarch einer Familie von 14 Kindern.
Rabindranath Tagore wurde als 14. Kind in eine Großfamilie hineingeboren, die zusammen

mit den Familien der älteren Brüder, entfernter Verwandten, einem Schwarm Dienern, Gästen, Privatlehrern gut 100 Mitglieder zählte. Im Elternhaus trafen verfeinerter Kunstsinn und tiefe Achtung vor der Wissenschaft und der Weisheit der Ahnen zusammen.
Die Ernährung der Kinder im Haus D.T. war sehr schlicht. Leckerbissen kamen nicht auf den Tisch. Außerdem war es im Lande so Brauch, so gut wie ganz fleischlos zu leben, nicht aus Askese, sondern aus Frömmigkeit.
Man sollte meinen, dass ein Kind in einer solchen Umgebung viele Spielkameraden und genügend Abwechslung findet.



Ein Kind in fürstlichen Gewändern,
um seinen Hals Juwelenketten,
kennt keine Freude mehr an seinem Spiel.
Das Festgewand beengt es Schritt für Schritt.

Aus Furcht, es zu zerreißen, zu beschmutzen,
hält es sich vor der Welt zurück,
hat Angst sogar, sich zu bewegen.

Mutter, die Gefangenschaft gepflegten Daseins
ist kein Gewinn, wenn sie ein junges Menschenkind
vom Staub der Erde, vom gesunden Staube, fernhält
und ihm das Eintrittsrecht zum großen Jahrmarkt
einfachen Menschenlebens raubt.

Bis ins letzte Lebensjahr schrieb Rabindranath, wie einsam, wie unverstanden und unglücklich er als „Rabi“ - wie man ihn als Kind rief - gewesen sein. In Rumpelkammern oder auf dem Dach des weitläufigen Hauses in Kalkutta ging er allein seinen phantasievollen Spielen nach.
Er dachte sich gefahrenvolle Expeditionen aus, er beobachtete sehnsuchtsvoll die Bäume, die Wolken und das wenige der Natur, das er in der Stadt erblicken konnte. Beides hat Tagore tief geprägt - seine unglückliche, einsame Kindheit und seine tiefe, brüderliche Liebe zur Natur. Bis ins hohe Alter hat er über Kinder und für Kinder geschrieben. Tagore bemühte sich das Glück des Kindseins zu erwecken und konnte es doch nicht verhindern, dass die Gedichte von einem Hauch Melancholie überzogen waren. Seine Jugend verbrachte er in einem weitläufigen Haus, zusammen mit seiner großen Familie. In den biographischen Büchern beschreibt er die phantasievollen Spiele, die sich in den Winkeln und Treppen des Hauses anboten.
Nicht etwa die asketische Tradition seiner Religion des Hinduismus zog in an, sondern das sinnhafte Leben - der Wechsel der Jahreszeiten, der Anblick eines Schwarmes Wildgänse am Himmel oder das Geheimnis der Bäume. Mit dieser resoluten Diesseitigkeit brach er mit der starken, weltverneinenden Tradition seiner Kultur - „als ob wir in einer feindlichen Welt lebten, wo wir alles, was wir uns wünschen, einer feindlichen und fremden Weltordnung entreißen müssten.“
Die vielen Räume des Elternhauses kamen ihm wie Verliese vor. Schon mit acht Jahren schrieb er voller Eifer Verse. Diese Leidenschaft ließ ihn nicht mehr los. Außerdem fand

er früh Gefallen an Betrachtungen. Jeden Morgen beim Aufwachen schien sich der Tag wie ein Brief anzubieten, voll köstlicher Neuigkeiten, die man lesen kann, wenn man nur den goldumrandeten Umschlag öffnete. Aus Angst auch nur einen Augenblick zu versäumen, beeilte er sich beim Anziehen, um sich draußen auf dem Stuhl zu postieren. Die Flut des Ganges stieg, dann sank sie wieder. Zahllose Schiffe zogen mit unterschiedlicher Fracht vorbei. Der Schatten der großen Bäume wanderte von West nach Ost und am gegenüberliegenden Ufer. Über den ausgefransten Stämmen, die sich gegen den Himmel abhoben, ergoss sich im Westen durch Wolkenlücken die goldene Flut des Lebens in den Abend. „So verrann der Tag".
Tagore hat keinen Schulabschluss gemacht, hat niemals einen „richtigen" Beruf ausgeübt...Freiheitsdrang ist ein wichtiges Thema seines Lebens geblieben: Konventionen niederbrechen, immer weiter hinausgeschobene Grenzen überschreiten! Darin liegt der Schlüssel seiner Kreativität. Und darin liegt außerdem auch sein Rang als eine Gestalt der Weltliteratur begründet.
Weit über 2000 Lieder hat Tagore gedichtet und komponiert. Eine große Anzahl hat er auf die Jahreszeiten, auf das Wunderbare der Natur geschrieben. Lieder, viele Lieder, die er auf einem weißen Teppich sitzend, in der goldenen Stille seines kleinen Zimmers reifen ließ, so wie die Ähre ihre Körner in der Sonne bleicht.
Es entstanden auch Schauspiel, Romane, Gedichte, Tanzdramen, Aphorismen, Vorträge, Erzählungen, Dramen und Liebeslyrik.



Sag mir, ob das alles wahr ist, Liebster,
sag mir, ob das alles wahr ist.

Wenn diese Augen ihre Blitze sprühen,
geben die dunklen Wolken in deiner Brust
stürmisch Antwort?

Ist es wahr, dass meine Lippen
süß sind wie die aufspringende Knospe
der ersten, eingestandenen Liebe?

Säumen die Erinnerungen entschwundener
Maienmonate in meinen Gliedern?

Erschauert die Erde wie eine Harfe in Liedern,
wenn meine Füße sie berühren?

Ist es wahr, dass die Tautropfen
von den Augen der Nacht fallen,
wenn ich mich zeige,
und dass das Morgenlicht froh ist,
wenn es meinen Körper rings einhüllt?



Ist es wahr, ist es wahr, dass deine Liebe
einsam durch Zeitalter und Welten wanderte,
auf der Suche nach mir?

Dass, da du mich endlich fandest,
dein langes Sehnen letzten Frieden fand
in meiner saften Rede,
in meinen Augen und Lippen
und flutenden Haaren?
Ist es denn wahr, dass das Geheimnis
des Unendlichen auf dieser kleinen Stirn geschrieben steht?
Sag mir, Geliebter, ist denn das alles wahr?

Oft schrieb er Verse auf eine Schiefertafel. Fürchte dich nicht, schien sie zu sagen, schreib nur was dir gefällt, mit einem Drüberwischen löschst du schnell alles wieder aus... Herrlich sind seine Kindergedichte, in denen Mutter und Kind intime Zwiesprache halten.

Flüstern der Seele

Letzte Nacht träumte mir, ich war wieder ein Knabe wie damals, bevor meine Mutter starb. Sie saß in einem Zimmer eines Gartenhauses am Ufer den Ganges. Ich ging achtlos vorbei, ohne sie zu bemerken, als es plötzlich in meinem Bewusstsein aufblitzte, dass meine Mutter da war und eine unsagbare Sehnsucht mich ergriff. Ich wandte mich sofort und ging zu ihr zurück, und indem ich mich tief vor ihr neigte, berührte ich ihre Füße mit meiner Stirn. Sie nahm meine Hand, sah mir ins Antlitz und sagte: „Da bist du ja!“

In dieser großen Welt gehen wir achtlos da vorbei, wo die Mutter sitzt. Ihr Vorratsraum ist offen, wenn wir Speisen brauchen, unser Bett ist bereit, wenn wir schlafen wollen. Nur jene Berührung und jene Stimme sind nicht da. Wir gehen umher, aber nie kommen wir ihr persönlich nahe, dass sie unsere Hand fassen und uns begrüßen kann: „Da bist du ja!“

In seiner Jugend kam er viel in Indien herum. Er begleitete oft seinen Vater auf dessen Reisen in den Himalaja und musste dort dann täglich ein Bad im eiskalten Wasser einnehmen. Diese Abhärtung hat ihm nicht geschadet, sondern ihm geholfen, seinen Körper ausschließlich zum Werkzeug seiner Seele zu machen. In seiner Jünglingszeit schlief er oft auf der offenen Veranda in Hitze, Kälte und Regensturm, nur in ein Stück grobes Tuch gekleidet.

1877, 16-jährig, führte ihn das Jurastudium nach Brighton, England. Später an die Uni Londons, wo er englische Literatur studierte und sich für Byron und Shakespeare begeisterte.

1871, als 20-jähriger schrieb der die „Briefe eines in Europaweilenden.“ Er erreichte keinen Universitätsabschluss, hatte aber sein Wissen und seine Kenntnisse bereichert. Insgesamt hatte er zwei Englandaufenthalte und einen Amerikaaufenthalt. Seine Haupttätigkeit entfaltete er während des ersten Weltkrieges.

1912 machte er eine Weltreise. Er besuchte verschiedene Schulen in Bengalen, war in Lehrerseminaren und Akademien aber nur ein mittelmäßiger Schüler. Er konnte sich

nicht der „Disziplin“ unterwerfen, die in Schülern nur Masse und nicht Individuen sah und auf ihre Persönlichkeit nie Rücksicht nahm.
1921 Dissertation an der Uni Visva-Bharati (Stimme der Welt) in Santiniketan mit dem Thema „Wo die ganze Welt ihr gemeinsames Nest findet.“

Früher literarischer Ruhm

Tagore wurde rasch zum bedeutendsten Lyriker der bengalischen Sprache. Das lebendige kulturelle Klima in seiner Familie und ihr gehobener gesellschaftlicher Rang hatten ihm die bestmöglichen Startchancen gegeben. Im Innenhof des großen Familienhauses fanden die Theateraufführungen Tagores statt. Von seiner Jungend an schrieb er Dramen und Musikspiele für den im wörtlichen Sinne „Hausgebrauch“. Er studierte seine Stücke auch selbst ein, spielte meist eine Hauptrolle, sang und tanzte mit.
Der dandyhafte Jüngling, der seit seiner Kindheit gegen die dürre Routine einer Schulbildung rebelliert hatte, war viele Jahre lang frei, seiner Muse zu frönen.
Im Alter von 30 Jahren erhielt er von seinem Vater die Aufgabe, die Ländereien der Familie zu verwalten. In einem Hausboot fuhr er auf dem Fluss Padma zu den Dörfern, in denen die Pachtbauern der Familie wohnten. Der Stadtjunge wurde zum ersten Mal der harten Wirklichkeit indischer Dörfer ausgesetzt. Sie bewegte Tagore tief. Die Folge war ein Strom von Erzählungen über das Leben der kleinen Leute in Dörfern und Kleinstädten. Damit fanden das Dorf und der Bauer Eintritt in die bengalische Literatur, in der sich bisher nur die Mittelklasse selbst dargestellt hatte. Er scheute sicht nicht, in oft hart sozialkritischem Ton gemeine Ehemänner, ausbeuterische Großbauern oder die vielen menschenverachtenden Sitten rund um eine Hindu-Heirat und Ehe realistisch unversöhnlich darzustellen.
Tagore war in der emotionalen Religiösität des Vishnuismus zu Hause, in dessen Mittepunkt die Liebesbeziehung zwischen dem göttlichen Paar Krishna und Radha steht. Geprägt also von einer romantisch-, melancholischen Stimmung, die sich vorwiegend in einfachen Bildern ausdrückt.

Schulexperiment in Santiniketan

Tagore besaß eine überwältigende Persönlichkeit mir souveränem Auftreten und großer Aufrichtigkeit und Menschlichkeit. Wer Tagores Bild betrachtet und dem Mann ruhig in die Augen schaut, den berührt ganz seltsam wenn jemand fragt: „Ist er ein Asket?“ Der Mann sieht nicht aus wie ein Fakir, der jeder äußeren Bequemlichkeit entsagt, sich in Wälder flüchtet, und dort von Wind und Wetter sich zerzausen lässt. Sieht nicht aus wie jemand, der auf jede Freude des Lebens verzichtet und nur grübelnden Betrachtungen und Andachtsübungen sich hingibt. Tagore hatte eine gepflegte Gestalt mit wallendem Lockenhaar, eine hohe, fast verklärte Stirn, eine stolze Nase und samtene Augen. Hier war ein Vertreter höchst entwickelter Männlichkeit und Menschlichkeit. Seine Kleidung war formvollendet und dem landesüblichen angepasst. In allem merkte man, dass hier ein Mensch seine Welt aus seiner Seele gestaltet hat. Man empfindet unmittelbar, dass hier eine Persönlichkeit, ein ausgeglichener Mensch von quellender Innenkraft seine Umgebung geprägt hat. Hier ist einer von denen, welche die Menschheit höher heben und vorwärts bringen. Er weiß auch was Liebe ist zu Weib und Kindern, alle Leiden und Bitterkeit haben ihn durchglüht. Seine Frau, die Königin seines Palastes und Herzens. Er fragt, ob er Gärtner Ihres Blumengartens werden dürfe,

als Ausdruck der in ständiger Verehrung verkleideten Gartenliebe.
Als Tagore 40 Jahre alt war, gründete er für seine 5 Kinder eine Ashram-Schule in Santiniketan in Bengalen. Seine Abneigung gegen das herrschende britische Schulsystem war so stark, dass er sie lieber selbst unterrichtete oder Privatlehrer einstellte. In Santiniketan, 150 km nördlich von Kalkutta, ließ er ein paar Lehmhütten bauen, sammelte die eigenen Kinder und eine Handvoll Schüler um sich und begann zusammen mit einigen Lehrern im Schatten der Mangobäume Unterricht zu halten, wie es die Gurus im klassischen Indien getan hatten.
Er schrieb Fibeln für ABC-Schützen und Schulbücher für die Älteren. Später entwickelte sich aus der Schule eine internationale Universität (auf dem riesigen Familienbesitz). „Meine Schule ist kein verschlossener Keller, wo der lebendige Geist künstlich genährt wird. Vielmehr das offene Haus, wo aus Meister und Schüler Einheit wird."
Die jungen Männer zogen begeistert durchs Land und verkündeten seine Lehre.
Tagore liebte vor allem die Regenzeit und versuchte von seinen Reisen immer pünktlich zu Beginn der Regenzeit einzutreffen. Zeitweise führte er auch ein kontemplatives Leben eines Einsiedlers auf einem Boot, das er auf einem der Nebenflüsse des Ganges hinabtreiben ließ.
So gingen die Jahre dahin. Sein Familienleben war von Unglück überschattet. In einer Zeitspanne von 5 Jahren starben seine junge Frau und zwei ihrer Kinder. Als er in den Himalaya-Bergen seine an Tuberkulose sterbenskranke Tochter pflegte, sammelte der Dichter früher entstandene Gedichte über Kinder und schrieb neue dazu. Manche sind melancholisch, andere kindlich-heiter.
Besuche in Deutschland (Zwischen Verehrung und Anfeindung)
Tagore besuchte Deutschland dreimal: 1921, 1926 und 1930.
Beim ersten Besuch begegnete er einem deutschen Volk, das durch die Niederlage im ersten Weltkrieg und das Diktat der Versailler Verträge gedemütigt war und sich in einer tiefen seelischen und wirtschaftlichen Krise befand.
In dem indischen Dichter sah das Volk spontan eine Art Erlösergestalt, eine Art Weisen aus dem Morgenland. Tagore bereiste die großen Städte Deutschlands, sprach mit Politikern und Kulturschaffenden und hielt Vorträge, zu denen Massen hindrängten. Bevor er zum Beispiel an der Uni Berlin sprach, gab es Prügeleien unter jenen, die den überfüllten Saal nicht mehr betreten durften; die Polizei musste eingreifen.
Tagore hielt Vorträge, er bot Philosophie an - Trostgedanken. Die Auflagen von Tagores Büchern schnellten in die Höhe. Einige, wie der Roman „Das Heim und die Welt", „Sadhana2 und „die Lyrik des Gärtners2 wurden Besteller. Die Zeitungen waren voll von Feuilletons über den orientalischen Dichter.
Einerseits zeigten die Journalisten eine erstaunliche Unkenntnis über seine Biographie und die Gesellschaft, in der er lebte. Einerseits nannten sie ihn gerne einen Maharaja, einen Fürsten, und malten sich sein Leben hemmungslos wirklichkeitsfremd aus.



Andererseits beklagten sich die Zeitungen über Verletzungen des Selbstbewusstseins, die Tagore der deutschen Gesellschaft zufügte. In der Presse hieß es z.B. „in diesem Überschwang liegt eine unnötige Selbstherabsetzung und ein beschämender Undank gegen die großen Führer unseres eigenen Volkes." Man glaubte, deutsche Dichter würden die Ehren, die Tagore entgegennahm, mit dem selben Rechte verdienen.
Damit nicht genug. Der zitierte Zeitungsartikel fährt folgendermaßen fort:
„Denn was da in indischer Verkleidung vor uns auftritt und zuerst fremdartig anmutet, das ist zu einem sehr wesentlichen Teil Abendland - Deutschland, christliche Mystik. Darin liegt keine Herabsetzung Tagores, sondern ein Vorwurf auf die kritiklosen Bewunderer, die vor allem Fremden Kotau machen und die eigenen Schätze nicht kennen." Aus diesen Sätzen, die typisch sind für viele Aufsätze über Tagore in den 20iger Jahren, spricht nicht nur Kulturneid, sondern auch die Verärgerung der Christen, die sehen, dass der Vertreter einer anderen Religion im eigenen Land missioniert. Tagore wollte niemanden zum Hinduismus bekehren, er selbst war im orthodoxen Sinne kein Hindu. Aber er propagierte hinduistische Vorstellungen und Werte, und das ging vielen Christen gegen den Strich. Die „asiatische Milde" die „pazifistische Entrücktheit" eines Tagores sei nicht angemessen für ein Volk, das nach einem zerstörerischen Krieg seine Kräfte sammeln muss, um das Land wieder aufzubauen.
Nur sein erster Besuch war von Tagores Rummel geprägt. Die Reisen im Jahr 1926 und 1930 verliefen ruhiger. Auch die Verkaufszahlen seiner Bücher und die Aufführungszahlen der Theaterstücke auf deutschen Bühnen gingen seit Mitte der 20er Jahre stark zurück. Jetzt nannten einige ihn witzelnd „Klimbimdranath" oder „Gangeshofer".
Während des dritten Reiches ist Tagore totgeschwiegen worden. Nach dem Krieg gab es nicht die Tagore-Renaissance, die zu erwarten gewesen wäre. Dem indischen Dichter haftete auch nach dem zweiten Weltkrieg die Aura des „Propheten" und „Mystikers" an. Tagore führt in der deutschen Nachkriegsdichtung das vernachlässigte Dasein eines Albumpoeten, eines Dichters „vom Abreißkalender", für ein paar erbauliche Sprüche gut genug, doch als Lyriker nicht ernst zu nehmen.

Der Nobelpreis

Er verursachte den tiefsten Einschnitt im Leben des bengalischen Dichters. Im Nu wurde aus dem Provinzdichter eine internationale Berühmtheit. Er war der erste, der außerhalb Europas und Amerikas den Nobelpreis für Literatur erhielt. Der Nobelpreis für Tagore heilte den verwundeten Stolz der politisch unterdrückten Völker ein wenig. Nicht nur sein Heimatland Indien durfte sich geehrt fühlen, sonder das gesamte Asien - oder politisch gesprochen - die von Europa kolonisierten und beherrschten Völker.
Eine Übersetzung ins Englische nach der anderen erschien: Gedichtbände, Theaterstücke, Erzählungen, Romane. Er war besonders bemüht sein Werk der englischsprachigen Öffentlichkeit vorzustellen.
Nachdem Tagore mit 53 Jahren den Nobelpreis erhalten hatte, widmete er einen großen Teil seiner Energie und Zeit dem Gedanken der Völkerverständigung.
Von 1916 bis 1932 unternahm er über 70jährig neun ausgedehnte Auslandsreisen. Sie führten ihn wiederholt nach Europa, nach Nord- und Südamerika, sowie in die Länder Ostasiens bis nach Japan und westlich bis in den Iran und Irak. Diese Reisen dauerten oft Monate, es waren beschwerliche lange Schiffs- und Eisenbahnfahrten.

Er begegnete den Großen aus Kultur und Politik. Darin zeigte sich nicht nur sein eigener Anspruch „als Repräsentant Indiens und Asiens“ aufzutreten, sondern auch die Bereitschaft dieser Großen, Tagore als Repräsentanten anzuerkennen.
In seiner zweiten Lebenshälfte wurde Santiniketan Tagores Wohnort. Er mochte nun nicht nur Dichter sein, es wollte Menschen unmittelbar formen. Er hielt in dieser Zeit viele Vorträge über Erziehungsfragen. In diesen Jahren griff er auch aktiv in die Tagespolitik ein und wurde zum Anführer der nationalen Befreiungsbewegung.
Doch dauerte es nur ein paar Jahre, bis er sich enttäuscht vom politischen Geschäft zurückzog. Er war Dichter, ein Visionär, sein Reich war die Phantasie und die poetische Sehnsucht. Erschöpft von Arbeit, bedrückt von Sorgen, belastet von mehreren tragischen Todesfällen in seiner Familie, hatte sich der Dichter in die Stille der Familien-Landgüter zurückgezogen. Freunde rieten ihm zu einem Erholungsaufenthalt im Ausland. Auf dem Schiff nach England übersetzte er Dutzende seiner Gedichte in englische Prosa. In England war man begeistert. Der berühmteste irische Dichter Yeats setzte sich dafür ein, dass es gedruckt wurde. 1912 erschien „Gitanjali.“

Die letzten Jahre

Gegen Ende seines Lebens war Rabindranath Tagore fast bewegungsunfähig, doch er fand immer noch die Kraft, jeden Morgen bei Tagesanbruch seine Baumkulturen zum Gutenmorgengruß zu besuchen. Auch mit 80 Jahren war er noch der leidenschaftliche, in der Lebensschule lebende Student. Sein Herz war voller Spannung, voller Verwunderung über das, was auf ihn zukam.



Letzte Erfüllung meines Lebens, Tod,
mein Tod, komm du und flüstere mir zu!

Tag um Tag hab ich für dich gewacht,
für dich ertrug ich Freud und Leid des Lebens.

Alles, was ich bin und was ich habe, was ich erhoffte,
alle meine Liebe ist immer schon zu dir geströmt
in den geheimsten Tiefen.
Ein letzter Blick aus deinen Augen,
und mein Leben wird für immer
dir zu eigen sein.

Die Blumen sind zur Blütenkette schon geflochten
für den Bräutigam.
Nach der Vermählung wird die Braut ihr Heim verlassen
und ihrem Herrn alleine sich vereinen in der Einsamkeit der Nacht.

Was willst du ihm bieten an jenem Tage,
wenn der Tod an deine Türe pocht?

Oh, ich will vor meinen Gast die volle Schale



meines Lebens stellen,
will ihn nicht mit leeren Händen gehen lassen.

Die volle, süße Lese aller meiner Herbstestage,
aller meiner Sommernächte, jeden Gewinn
und jede späte Ernte erfüllten Lebens
will ich vor ihn stellen am Ende meiner Tage,
wenn der Tod an meine Türe pocht.

Ich weiß, der Tag wird kommen, wo ich den Anblick dieser Welt
verloren habe. Das Leben wird in Schweigen Abschied nehmen,
den letzten Vorhang über meine Augen ziehn.
Doch Sterne werden wachen in den Nächten
und neue Morgen sich erheben wie zuvor
und Stunden sich wie Meereswogen türmen,
um Freuden so wie Leiden hoch zu tragen.

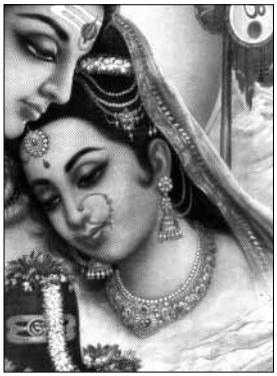
Denk' ich an dieses Ende meiner Stunden,
so stürzt der Stunde Schranke ein,
und bei des Todes Lichtenschein darf ich schauen,
was Deine Welt an unerkannten Schätzen birgt.
Erlesen ist das ärmlichste Geschick,
erlesen das geringste ihrer Leben.

Was ich umsonst ersehnt, was ich bekam,
es fahr dahin!
Lass mich in Wahrheit nur das haben,
was ich seit je verächtlich übersah.

Schon mehrere Jahre hatte er in immer neuen Gedichtsammlungen Abschied vom Leben genommen, sich dankbar und wehmütig dem göttlichen Geist anvertrauend. „Jetzt am Ende der Jugend, ist mein Leben wie eine Frucht, die mir nichts mehr zu sparen braucht und die nur wartet, um sich ganz darzubringen in voller Lust und Süße." Plötzlich, erzählte Tagore, bemächtigte sich meiner das Gefühl für das Weben der Dinge um mich herum. Das unsichtbare Weben der Schöpfung - und ich begann zu schreiben. Zm 82. Gesang von „Gitanjali" kommt das am deutlichsten zum Ausdruck:



Zeit ist endlos, Herr, in Deinen Händen.
Keinen gibt's, der Deine Stunden zählt.
Tage, Nächte fliehen vorbei,
und die Jahrtausende erblühn und welken hin
gleich Blumen, doch du kannst warten.
Deine Jahrhunderte gehen hin, eines nach dem anderen -
Und eine kleine Wiesenblume ist das Werk,
das sie vollendet haben.



Wir aber dürfen keine Zeit verlieren,
wir haben keine Zeit.
Und deshalb müssen wir uns um unseren Vorteil raufen.
Wir sind zu arm, als dass wir uns verspäten dürften.
Und daher kommt es, dass meine Zeit vorübergeht;
ich geb sie jedem zänkerischen Mann,
der sie erheischt:
Indessen ist zuletzt dein Altar
leer von Opfergaben.
Doch wenn der Tag zu Ende ist,
da haste ich vor Furcht,
es könnte dein Tempeltor geschlossen sein -
und finde, es ist immer noch Zeit.

Bis zum Ende seines Lebens blieb er als Lyriker und Liebeskomponist schöpferisch, einige seiner tiefsten Gedichte entstanden im hohen Alter. Das Ende des 2. Weltkrieges, der ihn verzweifeln ließ und das Ende der Kolonialherrschaft in Indien sollte Tagore nicht mehr erleben.
Rabindranath Tagore starb im Alter von 80 Jahren hochgeehrt in Kalkutta. Am Tag vor seinem Tode schrieb der große Mystiker, der die Dichtung zur Dienerin der Liebe und der geistigen Verinnerlichung gemacht hatte, noch an seinen Freund:
„Man muss sein Bestes tun, um zu zeigen, dass der Mensch nicht der größte Fehltritt der Schöpfung ist."
„Alles Große und Wahre steht vor unserer Tür, wie ein Gast, bereit, unsere Einladung anzunehmen."

Die Botschaft
Wie schon zur Jahrhundertwende Swami Vivekananda, wollte Tagore „den Westen" mit den Waffen des Geistes „erobern", nachdem dieser „den Osten" mit groben materiellen Waffen niedergezwungen hatte. Diese stark vereinfachte, ja verfälschte Polarität vom „geistigen Osten" und „materialistischen Westen" kam Mitte des letzten Jahrhunderts auf und Tagore ist einer ihrer Verfechter und Interpreten gewesen.
Tagore verbreitete auf seinen Reisen durch Asien die Vision einer pan-asiatischen Einheit und forderte seine Zuhörer dazu auf, dass Asien durch seine geistige Macht „den Westen" beeinflussen sollte. Voraussetzung dafür sei, den materialistischen Einflüssen des Westens zu widerstehen und die eigene Einheit wahrzunehmen und politisch wie kulturell zu entfalten.
In Europa und Nordamerika verkündete er folgerichtig, dass „der Westen" den Trost der altindischen Philosophie brauche, um ein ausgeglichenes, erfülltes Leben führen zu können. Tagore als Repräsentant des „Ostens" hat zwar die eigene spirituelle und kulturelle Selbstbehauptung verkündet, jedoch niemals antagonistisch, niemals arrogant. Auch in Deutschland trat Tagore eher als Versöhner und Tröster auf, denn als Verteidiger der eigenen Kultur.

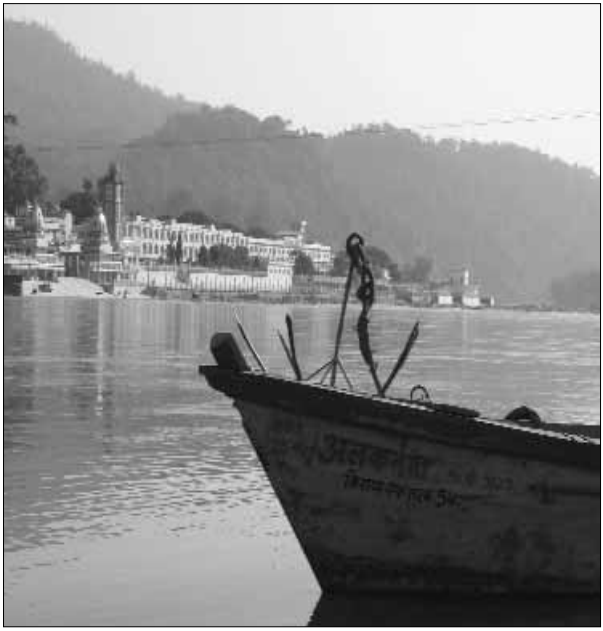
Eingereicht von Ursula Schröder-Meyer, Koppelweg 1, 31199 Diekholzen

Wie Swami Yogaswarupananda in den Ashram kam

Heute habe ich Swami Yogaswarupananda, der hier in Bad Meinberg ein wunderbar inspirierendes Pfingstseminar gibt, gefragt, wie er in die Sivananda Ashram gekommen ist. Er hat eine höchst erstaunliche Geschichte erzählt.

Swami Yogaswarupananda hatte die Mahabharata gelesen. Als er las, dass Yuddhisthira, Arjuna und die anderen Pandavas im Himalaya in den Himmel gekommen seien, dachte er sich 1964, dass er auch in den Himmel kommen wollte. Er schaute in einen Atlas und fand, dass die einzige Bahnstation, die im Himalaya zu sein schien, Rishikesh war. Er verlies heimlich Chennai (Madras) in Südindien, ohne etwas seiner Familie oder Freunden zu sagen. Er aß eine letzte Mahlzeit, weil er ja danach in den Himmel kommen würde. Der Zug war überfüllt. Er überredete ein paar Beamte, ihn im Gepäcknetz unterkommen zu lassen. So verbrachte er 4 Tage bis Delhi, wo er in den Zug nach Rishikesh umstieg. In Rishikesh erlebte er eine große Enttäuschung: Erstens war Rishikesh keineswegs im Himalaya sondern am Fuß der Vorberge des Himalaya. Zweitens sah es dort keinesfalls sehr himmlisch aus... Er erinnerte sich daran, dass ein Bekannter von ihm mal gesagt hat, dass er in den Sivananda Ashram Rishikesh gegangen war. So entschied er sich, den Bekannten im Sivananda Ashram Rishikesh zu besuchen. Offiziell hatte er 10 Tage Urlaub von seiner Arbeit genommen. Wenn er jetzt also den Himmel nicht erreichte und wieder zur Arbeit zurück wollte, musste er in Anbetracht der 4 Tage Reisezeit bald wieder umkehren.

Als er im Sivananda Ashram ankam, empfing ihn ein Swami Dayananda (einer der engsten Schüler von Swami Sivananda und stellvertretender Ashramleiter). Dieser erklärte ihm, dass sein Bekannter nicht im Ashram sei, ließ ihn eine Dusche nehmen (die erste in vier Tagen...) und lud ihn auf eine Tasse Tee ein. Swami Dayananda akzeptierte keine Bezahlung und keine Spende dafür, bat ihn aber, bis zum nächsten Tag zu bleiben. Am nächsten Tag sah Swami Yogaswarupananda, wie jemand (Swami Saradananda) Asanas machte. Das hatte er noch nie gesehen, und dachte, der Swami hätte eine Krankheit und könnte sich nicht richtig bewegen... Er ging raus, um ihm zu helfen. Stattdessen gab Swami Saradananda dem Swami Yogaswarupananda seine erste Yogastunde... Später war Swami Yogaswarupananda sehr fasziniert von den Asanas und



wurde einer der flexibelsten Yogis. Swami Dayananda überredete Swami Yogaswarupananda, noch eine Woche zu bleiben. Er bräuchte nichts zu bezahlen, er könne aber etwas Seva (Dienst) üben. So ging Swami Yogaswarupananda zu Swami Krishnananda, dem Leiter des Ashrams, um sein Karma Yoga zu erhalten. Swami Krishnananda fragte ihn, was er denn könne. Swami Yogaswarupananda antwortete, dass er tippen könnte. Er demonstrierte seine Fähigkeit, so schnell zu tippen, wie Swami Krishnananda diktieren konnte. So sagte Swami Krishnananda zu ihm: "Don't go home. You must stay here". So wurde Swami Yogaswarupananda Mitarbeiter im Ashram und zusammen mit Shri Karthikeyan Sekretär von Swami Krishnananda... 4 Wochen später musste Swami Saradananda den Ashram für einige Zeit verlassen. Er machte Swami Yogaswarupananda zum Hatha Yogalehrer im Ashram. So wurde Swami Yogaswarupananda also zum Hatha Yogalehrer.

Ein Jahr später, an Guru Purnima, wollten sehr viele Gäste den Ashram besuchen. Die Mitarbeiter wurden gebeten, ihr Zimmer zu räumen, damit Gäste Zimmer bekommen konnten. Swami Yogaswarupananda stellte sein Zimmer zur Verfügung. Er schlief im Büro, wo dann auch ein paar Sachen von ihm gelagert wurden. Swami Krishnananda gab ihm einen Schlüssel mit dem Hinweis: Verliere ihn nicht, normalerweise gebe ich den Schlüssel niemandem. Aber zu dir habe ich Vertrauen.

Am nächsten Morgen nahm Swami Yogaswarupananda um 3 Uhr früh ein Bad im Ganges. Er hatte den Schlüssel an der Brahmanenschnur befestigt. Eine plötzliche Welle nahm die Brahmanenschnur mit dem Schlüssel von seinem Hals und trug sie davon. Als er vollkommen nass zu Swami Krishnananda ging, und dieser erfuhr, was passiert war, sagte dieser: „Dass ich dir den Schlüssel anvertraut habe, war deine Prüfung. Du hast sie nicht bestanden. Du bist nicht würdig, hier im Ashram zu leben. Ich schließe dir jetzt das Büro auf. Nimm deine Sachen und fahre sofort nach Hause." In großer Trauer holte Swami Yogaswarupananda seine Sachen und wollte den Ashram verlassen. Unterwegs traf er Swami Hridayananda. Sie erkundigte sich nach dem Grund seiner Trauer. Als er ihr das erzählte, ging sie sofort mit Swami Dayananda zu Swami Krishnananda. Beide bestürmten ihn, doch Swami Yogaswarupananda noch mal eine Chance zu geben. Swami Krishnananda aber blieb hart. Swami Hridayananda sagte zu Swami Yogaswarupananda, er solle noch einen Tag bleiben, fasten und zu Gurudev (Swami Sivananda) beten. Er würde alles richten. Das machte Swami Yogaswarupananda. Er meditierte und betete den ganzen Tag. Am nächsten Morgen kurz vor dem Aufwachen hatte er einen Traum: Swami Sivananda erschien ihm. Er führte ihn zu einer bestimmten Stelle am Ganges und sagte: Hier wirst du den Schlüssel finden, und alles wird okay sein. Swami Yogaswarupananda stand auf, ging zu der Stelle, wo eine Sandbank entstanden war. Auf dieser Sandbank fand er die Brahmanenschnur mit dem Schlüssel. Er ging zu Swami Krishnananda und erzählte ihm vom Traum von Swami Sivananda und gab ihm den Schlüssel zurück. Höchst erstaunt erlaubte Swami Krishnananda Swami Yogaswarupananda weiter im Ashram zu bleiben. So holt Gurudev seine Schüler zu sich, prüft sie und hilft ihnen, die Prüfungen zu bestehen, wenn sie sich voll Hingabe an ihn wenden.

Sukadev Bretz

3. AYURVEDA KONGRESS
3.-5. März 2006

Erlebe ein intensives Wochenende lang alle Aspekte des Ayurveda, der „Wissenschaft vom Leben“

Ayurveda ist ein breit gefächertes, komplexes Thema, für das man Jahre braucht, um die Zusammenhänge zu verstehen. Dieser Kongress bietet dir die wunderbare Gelegenheit, dich in kurzer Zeit über die große Bandbreite des Ayurveda in Theorie und Praxis zu informieren oder Teilgebiete des Ayurveda näher kennen zu lernen. Für Fachleute, Ärzte, Therapeuten, Gesundheitsberater wie auch für interessierte Laien.

Auszug aus dem Programm: Arddam – Ayurvedic Rhythmic Massage • Gesundheit und Krankheit aus ayurvedischer Sicht• Zivilisationskrankheiten • Hautkrankheiten • Rheumatische Arthritis • Ernährung• Vedische Astrologie • Panchakarma • Vasati • Kraft der heilenden Rituale • Phytotherapie • Nadis und Marmas... und ideal ergänzt durch Vorträge, praktische Workshops, Yogastunden, Rituale, Meditation, Mantrasingen, indischem Tanz



Wie ich zum Yoga kam - oder kam (der) Yoga zu mir?!

Vier Kinder, zwei Hunde, ein recht schwieriges Pflegekind und eine schreckliche Mandeloperation brachten meine Nerven vor gut einem Jahr zum Flattern. Dann noch Rückenprobleme und Krampfadern am linken Bein, die nur mit Stützstrümpfen zu

ertragen waren, - sprich ich war am Ende. Irgendetwas musste passieren, damit meine Angstzustände und die Erschöpfung wieder in erträgliche Bahnen gelenkt wurden.



Genau zu diesem Zeitpunkt sprach mich eine Bekannte vom Kindergarten an, dass ihr Mann gerade die Yogalehrerausbildung gemacht hätte, und in unserem Ort Kurse anbiegen würde, und das wäre doch bestimmt was für mich.
Wie gesagt, ich war bereit alles auszuprobieren. Warum also nicht auch Yoga. Bei richtiger Anwendung gut für den Rücken und gut um zu entspannen. Also los. So besuchte ich meine Yogastunde und - oh Hilfe - wo war ich denn hier gelandet! „OM“ singen und auf dem Rücken liegen, loslassen.... Das genaue Gegenteil von dem was ich bisher tat: nämlich ja keine Ruhe aufkommen lassen; da kommen nur blöde Gedanken, also hektische Aktivität, um mich abzulenken. Ganz klar, Yoga war nichts für mich! Da aber der Lehrer, Christian mit Namen, so nett war, brachte ich es nicht fertig, zu sagen, wie komisch mir alles vorkam, und sagte mir: „Okay, Uli, sechs Stunden, das schaffst du, und dann nie wieder.“ Gesagt, getan. Nur, der erste Kurs war vorbei und ich meldete mich schon für den nächsten an. Und so folgte ein Kurs dem anderen, die Beweglichkeit nahm zu, das Entspannen klappte immer besser. Bald machte ich auch daheim abends vor dem Fernsehen die Yogaübungen. Nach einer Yogastunde saßen wir dann mal zu einem netten Gespräch beisammen und es ging um Ernährung. Tja noch so ein Punkt bei mir, denn 3 - 5 Tafeln Schokolade pro Tag gehörten bei mir zur Tagesordnung oder eben ein Glas Nutella mal geschwind beim Frühstück ... Ein Suchtverhalten, das war mir klar, aber jeder Versuch, mich zu ändern, schlug bisher fehl. Nach dem Gespräch aber wollte ich es doch mal wissen: mal schauen wie lange ich es ohne Schokolade aushalte. Und siehe da: ich vermisste sie nicht einmal! Keine Schokolade bis heute. Kurz darauf ließ ich auch Fleisch und Wurst weg und stellte die Ernährung ganz um, was bei meinen Kindern nicht gerade Begeisterungsstürme auslöste. Die Kilos purzelten und ich fühlte mich fit wie nie. Ich hatte sogar soviel Energie, dass ich mit Joggen anfing und auch das klappt immer besser.
Dann, nach einem Besuch in Bad Meinberg, war der Keim zur Meditation gelegt. Ich richtete mir ein kleines Fleckchen in unserem Haus und es wurde das Wohlfühl-, Ruhe- oder auch Yogazimmer genannt.
Seitdem stehe ich morgens eine Stunde früher auf und übe mich in Pranayama und Meditation. Selbst wenn es abends mal spät wird, verzichte ich morgens nicht auf meine Stunde, denn sie lässt mich den Tag ganz anders beginnen.



Inzwischen mache ich fast täglich Yoga und, glaubt es oder nicht, meine Krampfadern haben sich deutlich zurückgebildet und ich brauche keinen Stützstrumpf mehr! Auch meine Rückenprobleme sind mehr oder weniger verschwunden. Natürlich ziept es mal hier oder da, aber mit ein paar Übungen gezielt für diese Region, ist auch das wieder so gut wie weg. Bin ich nun ein anderer Mensch als vor Yoga? Ja und nein: ich bin ruhiger geworden, und trotzdem voller

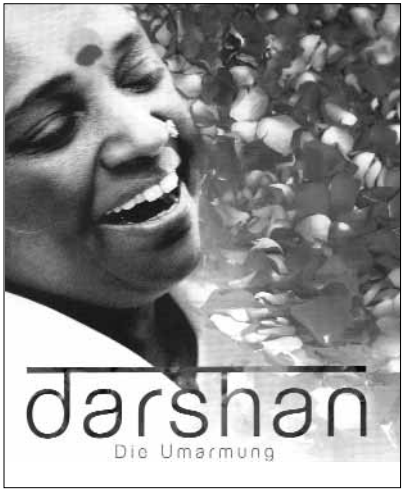
Energie. Ängste und Erschöpfung sind verschwunden. Ich gehe mit mir und meinem Körper ganz anders um und auch meine Mitmenschen erleben mich ausgeglichener. Trotzdem explodiere ich manchmal noch, daran muss ich noch arbeiten, aber wer ist schon perfekt?! Jedenfalls möchte ich Yoga nicht mehr missen und er ist fester Bestandteil meines Lebens geworden.

OM Shanti
Uli Sedelmayr

Filmvorschau: „DARSHAN - Die Umarmung“

„Es geht um das Universum derjenigen, die eine andere Realität, als die uns bekannte, denken und leben.“

Jan Kounen



„Wenn ein Bildhauer einen Stein sieht, sieht er im Geiste eine Skulptur und nicht der Stein... So Sehe ich Gott in allen Menschen und Liebe sie und helfe ihnen.“

DARSHAN ist eine Reise tief ins Herz Indiens, ein intimes Portrait über eine der „großen Seelen“ des Hinduismus und einer der einflussreichsten lebenden Mahatmas Indiens: Amma (Mutter) wie Mata Amritanandamayi liebevoll von ihren Anhängern genannt wird, beschenkt während der Darshan-Zeremonie Tausende von Menschen mit einer Umarmung. Was genau während dieser Umarmung passiert, versucht Jan Kounen in seinem neuen Film zu ergründen. Dafür begleitet er Amma, die 2002 für ihr soziales Engagement und ihre humanitären Handlungen mit dem Gandhi-King-Preis ausgezeichnet wurde, auf eine Reise nach Kalkutta, Benares, Delhi und Jaipur und begibt sich auf die Spuren archaischer indischer Traditionen.

Amma wurde 1953 in einem kleinen Dorf im Süden Keralas geboren und kam mit jenem strahlenden Lächeln auf die Welt, das sie später noch vielen Tausenden von Menschen schenken würde. Schon im Kindesalter praktizierte sie intensives Sadana (spirituelle Übungen, Meditation) und unternahm alles in ihrer Macht stehende, um das Leid der älteren Menschen in ihrer Umgebung zu mildern. Das sie nicht nur die Kleider der Bedürftigen wusch und sie badete, sondern ihnen auch Nahrungsmittel und Kleidung aus ihrem eigenen Elternhaus schenkte, brachte sie oft in große Schwierigkeiten. Doch weder die schwersten Strafen, noch die körperlichen Züchtigungen konnten sie davon abhalten, ihr tiefes Mitgefühl auf diese Weise zum Ausdruck zu bringen. Später sagte sie einmal: „Von mir fließt ein ununterbrochener Strom der Liebe zu allen Wesen dieser Welt.“

Mittlerweile hat sie unzählige karitative Hilfsprojekte, z.b. AIMS - Amrita Institut für Medizinische Wissenschaften und Forschungen, welches mittlerweile eine der gößten Kliniken in Indien ist, ins Leben gerufen. Ihr wurden große Internationale Anerkennungen

für ihren Beitrag zur Verbesserung der Lebenssituationen von benachteiligten Menschen der Gesellschaft zuteil. Sie wurde bereits mehrfach von den Vereinten Nationen eingeladen, u.a. zum Weltfriedensgipfel und anderen Treffen großer spiritueller Persönlichkeiten aus der ganzen Welt, Ansprachen zu halten.
Amma nimmt jedoch keine Titel oder spezielle Ehrungen für sich in Anspruch. diejenigen, welche sie genauer beobachten, stellen fest, dass Amma selbst das beste Beispeil für die Umsetztung ihrer Lehren in die Praxis ist.
Währen der letzten 30 Jahren hat Amma ihr Leben ihren Mittmenschen gewitmet, indem sie diese mit einer ganz simplen Geste emfänget - Darshan , der Umarmung, durchwelche sie mittlerweile über 24 milollionen Menschen mit ihrer Liebe beschenkt hat.
Was ist Darshan? Darshan ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet in der Religiösen Praxis meist die Begegnung zwischen Schüler und Meister. Ziel von Darshan ist es, durch die Präsenz einer Gottheit oder eines Heiligen zu einem Zustand geistiger Offenheit inspiriert zu werden, der zu Wahrnehmung befähigt, die über die bloße Erscheinung hinausgeht. Im Wandel seiner Geschichte hat sich in Indien die tief wurzelnde Bedeutung des Heiligen bewahrt. Innerhalb der Hindu Tradition haben die „erleuchteten Seelen“, die Mahatmas, die bereits zu Lebzeiten als Heilige verehrt werden, einen privilegierten Platz als spirituelle Führer. Die Aufgabe eines Mahatmas bzw. eines Gurus besteht darin, die Anhänger auf dem Weg der Erleuchtung zu geleiten, ihnen zu helfen, das Göttliche durch Gebete, Rituale, die Interpretation heiliger Texte (der Vedas) und verschiedene Techniken zu erfahren.
„Darshan - Die Umarmung“ ist der erste Teil der Serie von Dokumentarfilmen *Another Reality,* die Jan Kounen gemeinsam mit Manuel de la Ruoche produziert und in denen unbekannte überlieferte Traditionen und außergewöhnliche Menschen portraitiert werden sollen.
Dieser Film lief im Sommer 2005 bereits mit großem Erfolg auf den Internationalen Filmfestspielen in Cannes und wird auch Dich verzaubern...



2. YOGA VIDYA MUSIKFESTIVAL
25.-28. MAI 2006



Ein Wochenende mit spiritueller Musik in allen Variationen.

Sufi-Musiker, Harmonium spielen lernen, Trommelworkshops, Didgeridoo-Workshops, klassischer indischer Tanz, Feuerakrobatik, Klangmassagen, 48-Stunden ununterbrochenes Mahamantra-Singen, Kinder-Musik-Workshop, Nada-Yoga und vieles mehr…

- **Prem Joshua** und seine internationale Band verschmelzen mit meisterhaftem Spiel die meditativen Klänge Indiens und das Feuer des Orients mit erfrischenden und tanzbaren Grooves und Loops
- Der junge iranische Percussion-Virtuose **Mohammad Reza Mortazavi** spielt mit technischer Brillianz und tiefem Verständnis für die traditionelle Musik Daf und Tombak
- **Andres Condon und Navino** überbrücken mit ihrer Musik auf eine wundervolle Weise unterschiedliche Kulturen - sie schaffen Räume und Klänge, die ihre Zuhörer mitnehmen auf eine Reise in die Wunder der Natur und Spiritualität
- Der indische Meister **Ashraf Sharif Khan** verzaubert mit der Sitar seine Zuhörer
- **Christian Bollmann** - Seelenklangräume mit Obertongesang, Monochord, Didgeridoo, Gongs, Muschelhörnern, Klangschalen und Trommeln
- **Sundaram** verbindet die Schönheit und Intensität vedischer Mantren mit der klassisch-romantischen Musik Europas
- Und viele weitere Künstler
- **Krishnadas**, **Ravi Shankarad** und **Hariprasad Charasia** werden uns (soweit es ihre Tourdaten zulassen) mit ihrer Anwesenheit erfreuen - Bitte besucht unsere Internet-Seite für aktuelle Informationen: www.yoga-vidya.de

Neue Bücher aus dem Yoga Vidya Verlag

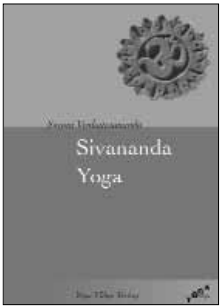
„Inspirierende Geschichten“



Swami Sivananda. Angezogen von der Kraft seiner Persönlichkeit und seiner Liebe kamen viele Menschen zu ihm, um von ihm zu lernen und seine Ausstrahlung auf sich wirken zu lassen. Zu Swami Sivanandas Lebzeiten wurde sein Ashram zu einem der größten in Indien. Am 14.7.1963 verließ er seine sterbliche Hülle. Swami Sivananda bildete viele Schüler aus. Kaum ein anderer Meister hatte so viele Schüler, die später selbst als Meister geehrt wurden. Er hatte seine eigene Weise, seine Schüler in Kontakt mit dem Höheren Selbst zu bringen: Er berührte ihr Herz durch sein eigenes Beispiel und seine Liebe. Er entwickelte ihr Verständnis des spirituellen Pfades, indem er ihnen über 200 Bücher schenkte. Er gab ihnen Aufgaben, die sie über sich selbst hinaus wachsen und Zuflucht bei Gott suchen ließen. Er sang selbstkomponierte und klassische Lieder, welche die Seele hörbar machten. Besonders starke Wirkung hatten auch seine kurzen Vorträge, die knapp direkt zum Herzen sprachen.

ISBN 3-931854-53-1

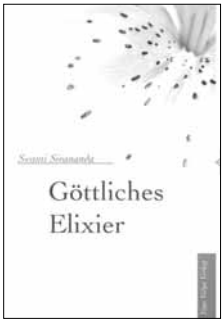
„Sivananda Yoga“



Swami Sivananda selbst schrieb einmal davon, wie wichtig es ist im Leben, Lebensläufe von Heiligen zu studieren. Schon durch das Studium könnte man viel Inspiration bekommen. Dieses Buch zählt dazu. Swami Venkatesananda, ein enger Schüler Swami Sivanandas, der viele Jahre bei seinem Lehrer lebte, beschreibt sehr schön, klar und humorvoll, wie spirituelles Wachstum unter der Führung eines selbstverwirklichten Lehrers möglich ist. In vielen kleinen Geschichten, die er selbst oder andere Schüler mit seinem Lehrer erlebt haben, vermittelt er den Lesern, wie man zur Selbstverwirklichung kommt und wie man Sivananda Yoga Tag für Tag üben und praktizieren kann.

ISBN 3-931854-51-5

„Göttliches Elixier“



ist das letzte Werk von Swami Sivananda, eines der großen Meister des 20. Jahrhunderts. Dieses Buch besteht aus kurzen, prägnanten, bedeutungsschwangeren Sätzen, fast wie Sutras (Aphorismen). Jeder der Sätze eignet sich als Einleitung einer Meditation o. a. als Meditationsthema. Das ganze Buch kann wie ein Orakel genutzt werden: Wenn man eine wichtige Frage hat, kann man die Augen schließen, an Swami Sivananda denken, dann das Buch öffnen und mit dem Finger auf eine bestimmte Stelle fassen. Wenn man dann die Augen öffnet, gibt der Meister einen wichtigen Denkanstoß, unter dem man sein Problem/seine Entscheidung angehen kann. „Göttliches Elixier“ ist auch wunderbar, um morgens seinen Tag zu beginnen. Jeder Satz ist wie ein Schluck „göttliches Elixier“, welches den Tag transformiert. Man kann so viel Herzensöffnung und tiefe Erkenntnisse mit diesem „Zaubertrank“ aus der Feder des großen Meisters erfahren.

ISBN 3-931854-52-3

Bitte vollständiges Verlagsprogramm anfordern!

Voga Vidya Verlag GmbH
Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg
eMail: info@yoga-vidya.de
Tel. 05234/87-0, Fax 05234/87-1875

Yoga Vidya Kooperationszentren

Altenburg
Ursula Krause
Geraer Str. 45, 04600 Altenburg
Tel. 03447/89 5333
altenburg@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Altenburg

Augsburg
Annette Amrita Gaupp
Maximilianstr. 85
86150 Augsburg
Tel. 0821/60 59 26
augsburg@yoga.vidya.de
www.yoga-vidya.de/Augsburg

Bad Neustadt
Patricia Domador
Hohe Markstr. 7
97616 Bad Neustadt-Salz
Tel. 09771/630 944
badneustadt@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/BadNeustadt

Bayreuth
Norbert Narada Berthold
Telemannstr. 2
95444 Bayreuth
Tel. 0921/507 091-26, Fax:-27
bayreuth@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Bayreuth

Bochum
Robert Aulinger
Kemnader Str. 1
44797 Bochum
Tel. 0234/890 389-89, Fax: -90
bochum@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Bochum

Calw
Corinna Jakobi
Kohlerstraße 2
75365 Calw
Tel. 07051/96 71-74, Fax: -91
calw@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Calw

Darmstadt
Anna Amba Popiel-Hoffmann
Tulpenweg 18, 64291 Darmstadt
Tel. 06151-599302
darmstadt@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Darmstadt

Dortmund
Raghu Günter Bucksteeg
Reinoldistr. 8
44135 Dortmund
Tel, 0231/584 41 14
Fax 0231/542 36 55
dortmund@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Dortmund

Fichtelgebirge
Ursula Vetter-Mohr
Pfälzer Gäßchen 12
95632 Wunsiedel
Tel. 09232/919 884,
Fax 09281/960 284
fichtelgebirge@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Fichtelgebirge

Gelsenkirchen
Annelie Amala Bechmann,
Wolfgang-Roman Rvidas Horst
Oskarstr. 13 (im Hof)
45888 Gelsenkirchen
Tel. 0209/120 54 56
gelsenkirchen@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Gelsenkirchen

Heidelberg
Diana Nandini Marx
Bergstraße 34
69120 Heidelberg
Tel. 06221/873 34-02, Fax: -03
heidelberg@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Heidelberg

Hermsdorf
Roy Santana Klawitter
Naumburger Str. 8
07629 Hermsdorf
Tel. 036426/508 22
hermsdorf@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Hermsdorf

Karlsruhe
Susanne Shanti Devi
WeilerRheinstr. 44
76185 Karlsruhe
Tel. 0721/451 428,
Fax 0721/201 95 46
karlsruhe@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Karlsruhe

Leipzig
Gert Manohara Wahl
Nikolaistr. 12-14
04109 Leipzig
Tel. 0341/149 17-52, Fax: -53
leipzig@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Leipzig

Ludwigshafen
Eva-Maria Antarjyoti Blacher
Schillerstr. 31
67071 Ludwigshafen
Tel. 0621/685 84 14
ludwigshafen@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Ludwigshafen

Magdeburg
Patrice Nerlich
Leibnitzstr. 33
39104 Magdeburg
Tel. 0391-5069275
magdeburg@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Magdeburg

Mannheim
Britta Sita-Devi Gottschalk
R7, 40 (Quadrate)
68161 Mannheim
Tel. 06327/97 53 50 (tagsüber),
Fax 06321/48 33 16
moksha-yoga@web.de
www.yoga-vidya.de/Mannheim

Münster
Giselle Satyamitra Wohlfahrt-Simsek
Rektoratsweg 40
48159 Münster
Tel. 0251/279 940
muenster@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Muenster

Nidderau
Angela Shivaprya Große-Lohmann
Ostheimer Str. 14a
61130 Nidderau
Tel & Fax: 06187/93 50 04
nidderau@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Nidderau

Nürnberg
Petra Volkert
Leonardstraße 13
90443 Nürnberg
Tel. 0911/928 88-86, Fax -87
nuernberg@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Nuernberg

Oberzissen
Silke Yadhavi Fülbier
Marienköpfchen 38
56651 Oberzissen
Tel. 02636/970 525
oberzissen@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Oberzissen

Saarbrücken
Claudia Shyamala Zingraf
Quienstr. 20a
66119 Saarbrücken
Tel. 0681/581 354
saarbruecken@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Saarbruecken

Schwäbisch Gmünd
Sabine Schwirz
Marktplatz 13
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel. 07171/87 75-95, Fax -96
schwaebischgmuend@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/
SchwaebischGmuend

Schwerte
Gisela Herzog
Buntspechtweg 19
58239 Schwerte
Tel. 02304/75 06-66, Fax: -67
schwerte@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Schwerte

Speyer
Simone Shakti Lehner, Manfred Maheshwara Lehner
Allerheiligenstr. 14
67346 Speyer
Tel. 06232/67 05-57, Fax: -58
speyer@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Speyer

Unterhaching
Dr. Elisabeth Kaiser
Kapellenstr. 22
82008 Unterhaching
Tel. 089/660 778-68, Fax: -69
unterhaching@yoga-vidya.de
www.yoga-
vidya.de/Unterhaching

Villingen-Schwenningen
Christian Nilakantha Enz
Niedere Straße 47
78050 Villingen-Schwenningen
Tel. 07721/999 662
villingen-schwenningen@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/
Villingen-Schwenningen

Waghäusel
Volker Kirrmaier
Blumenstraße 29
68753 Waghäusel-Kirrlach
Birgit Kirrmaier
Tel. 07254/706 42
waghaeusel@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/Waghaeusel

Würzburg
Verena Tefillah Kamphausen
Katharinengasse 3
97070 Würzburg
Martin Chandila Kamphausen
Tel. 0931/452 19-74, Fax: -75
wuerzburg@yoga-yidya.de
www.yoga-vidya.de/Wuerzburg

IMPRESSUM
Herausgeber

BUND DER YOGA VIDYA LEHRER e.V. (BYV)
Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg
info@yoga-vidya.de
Fon 05234/870, Fax 05234/871875
Vorstand: Sukadev Volker Bretz

BERUFSVERBUND DER YOGA VIDYA GESUNDHEITSBERATER e.V. (BYVG)
Lübecker Staße 8-10, 50668 Köln
info@yoga-vidya.de
Fon 05234/870, Fax 05234/871875
Vorstand: Sukadev Volker Bretz

BERUFSVERBAND DER YOGA UND AYURVEDA THERAPEUTEN e.V. (BYAT)
Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg
info@yoga-vidya.de
Fon 05234/870, Fax 05234/871875
Vorstand: Sukadev Volker Bretz

REDAKTION
Parvati Ruth Burbach
Unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg
Fon 02661/950896, shivayah@aol.com

Yoga Vidya Centren & Seminarhäuser

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
Haus Yoga Vidya Silvatikum
Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg
Fon 05234/870, Fax 05234/871875
info@yoga-vidya.de

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

Yoga Vidya Center Essen
Viehofer Straße 31, 45127 Essen
Fon 0201/36546-87, Fax 0201/3654688
essen@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Frankfurt
Niddastr. 76, 60329 Frankfurt
Fon 069/444047, Fax 069/444071
frankfurt@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Hamburg
Winterhuder Marktplatz 6-7a, 22299 Hamburg
Fon 040/46961984, Fax 040/46961985
hamburg@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Koblenz
Schloßstr. 31, 56068 Koblenz
Fon/Fax 0261/34020
koblenz@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Köln
Lübecker Straße 8-10
50668 Köln
Fon 05234/870, Fax 05234/871875
koeln@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Mainz
Neubrunnenstr. 8, 55116 Mainz
Fon 06131/27760-33, Fax 06131/27760-34
mainz@yoga-vidya.de