Yoga Vidya

Journal

Ausgabe 16 - Herbst 2006



In diesem Heft: Medizinische Grundlagen des Ayurveda *** Maria Montessori: Kosmische Erziehung *** Spielen, Spielraum *** Ayurveda, Astrologie und Edelsteine *** Die indische Chakrenlehre *** Swami Sivananda: Yoga des Dienens *** Die Kraft der Bhakti *** Unterwegs zum Sinn des Lebens *** Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute *** Erfahrungsbericht: Sadhana Intensiv *** und mehr...

YOGA Vidya

Editorial	3
Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund	4
Neuigkeiten von Yoga Vidya	5
Kinderyoga-Kongress 2006	6
Workshop „Yoga im Klassenzimmer"	8
Maria Montessori: Kosmische Erziehung	9
Yoga für Kinder	10
Eine Kinderyogastunde	13
Spielen, Spielraum	14
Unterwegs zum Sinn des Lebens	19
Yoga des Dienens	21
Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita	25
Die Kraft der Bhakti	28
Das Mädchen aus der Lotusblüte	33
Die indische Chakrenlehre	35
Medizinische Grundlagen des Ayurveda	39
Ayurveda, Astrologie und Edelsteine	43
Was ist ein Horoskop?	49
Das Marma-Nadi-System	53
2 Wochen Sadhana-Intensiv	57
Meine Erfahrungen mit Yoga	60
Yoga Vidya Stunde bei Bronchitis	61
Yoga und Gesundheit: Erkältung	64
Gedanken zur ZEIT...	65
Adressen	66
Impressum	67



Editorial

Liebe Yogis und Yoginis,
liebe Leser und Leserinnen,

was ist die Zeit?...wie lange geht die Zeit?...Gibt es überhaupt die Zeit?...
Zeit haben...Zeit nehmen...die richtige Zeit...die falsche Zeit...

Nimm die Zeit zu arbeiten - das ist der Preis des Erfolges.
Nimm dir Zeit zu denken - das ist die Quelle der Kraft.
Nimm dir Zeit zu spielen - das ist das Geheimnis der ewiger Jugend.
Nimm dir Zeit zu lesen - das ist der Brunnen der Weisheit.
Nimm die Zeit freundlich zu sein - das ist der Weg zum Glück.
Nimm dir Zeit zu träumen - es bringt dich den Sternen näher.
Nimm dir Zeit, dich umzuschauen - der Tag ist zu kurz um selbstsüchtig zu sein.
Nimm dir Zeit zu lachen - das ist die Musik der Seele.
Nimm dir Zeit zu lieben und geliebt zu werden - es ist der wahre Reichtum des Lebens.

– Irischer Segenswunsch

Ich danke allen Autorinnen und Autoren die ihre Zeit dazu genutzt haben unser Journal mit tollen Beiträgen und Reportagen zu schmücken.

Ich wünsche Euch allen eine gute, erfolgreiche und gesegnete Zeit.

Om Shanti,
alles Liebe
Parvati Ruth Burbach

Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund,

immer neue Fleischskandale um Gammelfleisch erscheinen in den Medien.

Dabei ist die Lösung ja doch sehr einfach: Der Mensch ist zu seiner Ernährung nicht auf das Töten von denkenden und fühlenden Lebewesen angewiesen. Er kann alle Nährstoffe über Pflanzen bekommen. Fleisch als Hauptbestandteil der Ernährung ist ungesund, unökologisch und unethisch. Grenzenloses Leid wird den Tieren erzeugt. Es ist immer wieder erstaunlich, wie liebevoll Menschen mit ihren Haustieren umgehen, und wie sich Menschen darüber aufregen, dass jemand anderes seinen Hund mal ein paar Stunden alleine lässt oder zu feste anpackt. Die gleichen Menschen essen täglich Fleisch, verursachen damit Einzelhaft, Folter und Leiden für Massen von Tieren, die von der gleichen Intelligenz und Gefühlsreichtum wie Hunde und Katzen sind. Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass die Unterschiede zwischen Mensch und Tier sehr viel fließender sind als bisher angenommen. Tiere haben gleiche oder ähnliche Emotionen wie der Mensch, Tiere haben Bewusstsein, Tiere teilen den größten Teil der DNS mit den Menschen. So sollten Tiere auch ähnlich wie Menschen behandelt werden. Mit Respekt, unter Achtung der Tierwürde.

Ich meine, die Entscheidung Fleisch zu essen oder nicht, hat eine ethisch andere Qualität als die Entscheidung, Zucker zu essen. Beides ist in größeren Mengen ungesund, beides mag in kleineren Mengen vielleicht nicht so ungesund sein. Aber Tiere fühlen. Die Würde der Tiere sollte geachtet werden. Wenn man auch den Nährstoffbedarf über Pflanzen decken würde, bräuchte man auch weniger Anbaufläche. Dann könnte man ökologischen Landbau in großem Stil betreiben, ohne Angst zu haben, dass für einen Teil der Menschheit nicht genügend Nahrungsmittel angebaut werden könnte. Gennahrung wäre überflüssig. So hängt vieles mit vielem zusammen.

Ich weiß, für die meisten Leser mag das oben Gesagte nichts Neues sein. Trotzdem ist es gut, sich das wieder und wieder zu vergegenwärtigen. Die Yogalehrer unter den Lesern möchte ich dazu animieren, ruhig auch in den Yogastunden öfter darüber sprechen. Biete doch auch ab und zu mal einen Ernährungsworkshop an oder einen Kochworkshop. Jeder neue Vegetarier bedeutet etwas weniger Grausamkeit auf dieser Erde. Wenn mehr Menschen Tieren mit Hochachtung begegnen, wird die geistige Atmosphäre mit der Kraft des Friedens und der Liebe aufgeladen. Vielleicht wird dann auch die Gewalt unter den Menschen weniger werden.

Die meisten kennen die Science Fiction Serie „Startrek - Raumschiff Enterprise". Da wird als Zeichen der Entwicklung einer Kultur der Übergang zum Vegetarismus gesehen. Und Vegetarismus als Schritt, um Kriege innerhalb einer Zivilisation endgültig zu beenden. In diesem Sinne lasst uns liebevoll mitwirken an einer friedvollen Zukunft der Menschheit.

Neuigkeiten von Yoga Vidya

Ein neues Yoga Vidya Journal erscheint - Zeit wieder über die Neuigkeiten bei Yoga Vidya zu schreiben. Zunächst dachte ich: Was gibt es überhaupt Neues? Eigentlich ist in den letzten Monaten nichts so besonders Neues passiert. Vielleicht ist gerade das das Neue bei Yoga Vidya: Eine gewisse Phase der Konsolidierung. Im Westerwald leitet Padmakshi seit über 2 Jahren das Haus Yoga Vidya, assistiert von Dieter, Padmavati und Keshava. Shivakami und ich sind seit über 3 Jahren im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg, das man längst nicht mehr neu nennen kann. Suguna, Dieter und Stefan sind weitere Bereichsleiter hier. Mahadev ist wieder Leiter für Seminar- und Ausbildungsorganisationsteam. Keshava ist der Ansprechpartner für alle Yoga Vidya Stadt-Zentren. Die Zentrumszahl ist im Wesentlichen konstant. Ein paar Neuigkeiten hier: Das Essener Yoga Vidya Center zieht um in schönere und größere Räume, in Bayreuth und Fernstadt eröffnen neue Zentren. Der Vorstand im Bund der Yoga Vidya Lehrer ist seit vielen Jahren gleich geblieben und gut eingespielt. Das Yogalehrer Aus- und Weiterbildungsprogramm hat sich bewährt und wird schrittweise ausgebaut. Der Yoga Kongress im November hat ähnlich viele Anmeldungen wie die letzten beiden Jahre. So befinden wir uns in einer Phase der Konsolidierung. Nach dem relativ rasanten Wachstum der letzten Jahre ist diese Atempause sicherlich willkommen.

Denn neue Projekte warten ja auch: Keshava ist auf der Suche nach einem geeigneten Objekt für ein Yoga Vidya Seminarhaus an der Nord- oder Ostsee und Kreditgeber dafür. Durch Krankenkassen und IHK-zertifizierte Yogalehrer Ausbildungen kommen neue Herausforderungen und vielleicht auch ein Ausbau des Ausbildungskonzeptes auf uns zu. Im Herbst wird ein neues Buch von mir herauskommen: „Die Yoga Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute, Band 1". Und im Frühjahr „Das Erwecken der Kundalini - von der göttlichen Kraft im Menschen".

Ich wünsche dir Zeit und Muße, immer wieder nach innen zu gehen, neue Kraft und Inspiration zu finden, um diese dann mit anderen teilen zu können. Yoga und Meditation sind dabei wunderbare Instrumente. Seien wir dankbar für die vielen Segnungen, die uns geschenkt sind. Dankbarkeit ist ein einfacher Weg, um sofort glücklich zu sein. Zwar nicht dauerhaft, aber doch sofort. Daher: Dankbarkeit. Jetzt.



Om Shanti
Herzlichst

Sukadev Bretz

Kinderyoga-Kongress 2006

Der Kinderyoga-Kongress im Haus Yoga-Vidya war ein großes Ereignis in Deutschland. Wer hat wohl vor 50 Jahren gedacht, dass an einem Kinderyoga-Kongress ca. 300 Fachinteressenten, Teilnehmer und Referenten im Teutoburger Wald zusammenkommen würden. Das war wirklich ein historisches Ereignis, auch für das Haus Yoga-Vidya. Dafür möchte ich ausdrücklich dem Gründer des Hauses, Sukadev, danken, der diese edle Idee zeitgemäß und auf den Punkt thematisiert und Fachleute für Kinderyoga eingeladen hat, die den Zuhörern das Thema kompetent nahe gebracht haben. Ich als gebürtiger Inder kann das nicht hoch genug schätzen; denn in meiner Heimat hat man uns, als ich noch in die Oberschule ging, erzählt, yogische Erziehungsmethoden seien nicht up-to-date. Da freue ich mich um so mehr, dass ich diesen Kongress mitgestalten und die Eröffnungszeremonie übernehmen durfte.

Yogische Kindererziehung legt das Fundament für kindliches Denken, und von Anfang an hat Priorität, dass die Kinder friedlich werden mit sich selbst und in erster Linie gegenüber den Eltern und sonstigen Bezugspersonen. Es geht auch darum, wie man den Spieltrieb der Kinder zur Entfaltung bringt, nicht aber hemmt oder dämpft. Erst die funktionierende Entfaltungsmöglichkeit bringt die Kinder dazu, die Übungen und Regeln zu erlernen und auszuführen.

Die eine Säule ist das Lernen der Kulturtechniken, damit das Kind später seine Existenz sichern kann. Die andere Säule befasst sich damit, das körperliche, seelische und geistige Wachstum des Kindes zu fördern, damit es Harmonie in der Gesellschaft spürt. Yoga stellt von Anfang an ein ideales Mittel dar, beide Säulen gleichzeitig zu entwickeln. Die zweite Säule möchte ich als Schulung zur Spiritualität bezeichnen und kurz darauf eingehen. Durch die praktischen Yogaübungen wird die Fantasie des Kindes angeregt und eine reibungslose körperliche Entwicklung gefördert. In der pubertären Phase trägt die Schulung zur Spiritualität durch Yoga dazu bei, dass diese Entwicklungsstufe besser bewältigt wird. Die Jugendlichen zeigen keine nennenswert abweichende Verhaltensweise und es treten keine großen Probleme mit den Eltern auf. Mit dem Yoga-Unterricht für Kinder kann der Jugendgewalt entgegengewirkt werden.



Die Jugendgewalt in unserem Land nimmt ständig zu. Im Laufe der Jahre, die ich Yoga unterrichte, habe ich das selbst beobachten können. Ich hatte viele Kinder im Yoga-Unterricht, die aggressiv waren gegenüber Eltern und Mitschülern. Innerhalb kurzer Zeit mit Yoga-Übungen konnten sie ihre Aggressionen abbauen und auch die schulischen Leistungen verbessern. Der Umgang mit den Eltern lief ebenfalls besser als zuvor. Yoga gibt den Kindern ein Wissen, das auf ganzheitlicher Erfahrung in kindlicher Art basiert, ein

Fundament dafür, dass sie gewaltfrei mit sich selbst und der Umwelt kommunizieren können. Gleichzeitig werden sie körperlich, seelisch und geistig in die Lage versetzt, Defizite, die sie als Erwachsene empfinden mögen, durch Yogapraxis auszugleichen.



Kinderyoga lässt sich weiterentwickeln. In dieser Richtung wurde bisher gar nicht geforscht. Das beginnt erst. Ich möchte hier ausdrücklich dem Haus Yoga-Vidya danken und es ermutigen, im nächsten Jahr den Kinderyoga-Kongress fortzusetzen, und wünsche heute schon viele Teilnehmer. Der Kinderyoga-Kongress bietet den Eltern viele Anregungen, die Yogalehre bei den eigenen Kindern anzuwenden. Wer sich näher über den Kongressinhalt informieren möchte, hat die Möglichkeit das Buch von Gudrun Schmidt und Herrn Struck zu lesen. Darin ist auch ein ausführlicher Beitrag von mir über Kinderyoga zu lesen. Ich lege ein Foto bei, das meinen Unterricht mit Kindern an einer Schule zeigt.

Nepal Lodh
Bremen, den 2.8.2006

Kongress Yoga mit Kindern

8. bis 10. Juni 2007

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 Rituale für gewaltfteie Kommunikation • Indigo Kinder • Meditation mit Kindern • Entwicklungspsychologie aus der Sicht des Yoga • Praktischen, angeleitete Yogastunden für Kinder.

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

Bitte Detailprogramm und Sonderbroschüre anfordern.

www.yoga-vidya.de/kongress

Kinderyoga-Kongress 2006

Workshop „Yoga im Klassenzimmer“ von Gabriele Truckenmüller



Gabriele Truckenmüller zeigte im Rahmen des Kinderyoga-Kongresses 2006 Ausschnitte aus dem von ihr entwickelten Programm „Yoga im Klassenzimmer“, das unter gleichem Titel in Buchform im Selbstverlag veröffentlicht ist.

Als Fachlehrerin für musisch technische Fächer mit mehr als 38 Jahren Unterrichtserfahrung in Mittelstufenschulen, Yogalehrerin (DYL), Schülerin von Friedrich Euler und der Gründerin des Kinderyoga, Gerhild Euler konzipierte sie ein Yogaübungsprogramm zum Abbau von konzentrationshemmenden und leistungsmindernden Zuständen.

Es wird ein Lösungsweg aufgezeigt, wie die Schulprobleme, die in unserer heutigen Zeit typisch sind, beherrschbar werden: Äußere und innere Unruhe, Zappeligkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel, allgemeine Leistungsschwäche.

Das Projekt für Grundschüler/innen und Schüler/innen der Sekundarstufe I wurde seit dem Jahr 2000 über vier Jahre hinweg mit über 700 Fünftklässlern erprobt und weiter entwickelt. Das Neuartige ist, dass kein Gymnastikraum und keine besondere Kleidung erforderlich sind. Die Übungen lassen sich in einem Klassenraum mit normaler Möblierung und in voller Klassenstärke durchführen!

Im Workshop stellte Gabriele Truckenmüller die im Buch beschriebenen acht Schritte auf dem Weg zum erfolgreichen Lernen vor, führte mit den Workshopteilnehmern jeweils einige Übungen zu jedem der acht Schritte auf dem Weg zum effektiveren Lernen durch und gab viele Tipps und Anregungen für die Durchführung im Schulalltag.

Kontakte, Infos und Buchbestellungen sind unter folgender Adresse möglich:
gabi.truckenmueller@web.de, Tel. 06400/8682, Fax 06400/959018

Maria Montessori: Kosmische Erziehung

„Einzelheiten lehren bedeutet Verwirrung stiften. Die Beziehung unter den Dingen herstellen bedeutet Erkenntnisse vermitteln."
Die Aufgabe der Erzieherin/Lehrerin ist es Anstöße zu Bildungsprozessen zu geben.
Sie sollte selbst Erfahrung von Bildungsprozessen haben.
Die Kosmische Erziehung ist als Schlüssel zum Gesamtwerk von Maria Montessori zu sehen.
Lesen, Schreiben, Rechnen erhalten einen Sinn, wenn sie mit den Entdeckungen, Entwicklungen und Produkten einer Kultur in Zusammenhang gebracht werden.
Kosmische Erziehung beinhaltet das „Fach- und Sachlernen"

Das Material Kosmischen Erziehung:
Physikalische und chemische Experimente
Große Schaubilder, Zeitleisten, Modellkonstruktion z.B. Planetensystem, Bild- und Definitionskarten, Tierhaltung/Aquarium, Exkursionen (Fachleute interviewen), Naturbeobachtung

Höchstes Ziel der kosmischen Erziehung:
Friedensordnung der gesamten Menschheit
„Friedensordnung ist nicht Werk der Politik sondern Werk der Erziehung im Sinne einer Dienstfunktion am Kind."
K.E. bedeutet keine Anhäufung von Wissen über die Welt und ihre Entstehung sondern soll Liebe und Erkenntnis verbinden, indem sie Bewunderung, Dankbarkeit und Begeisterung erweckt.
Die Grundintension der Kosmischen Erziehung ist Ehrfurcht vor dem Leben, vor Gott, den Mitmenschen und sich selbst.

Kosmische Theorie:
Einheitlicher Schöpfungsplan in dem alles und alle voneinander abhängen, in dem der Mensch eine Sonderstellung einnimmt (karma).
Vgl. „Göttliche Erkenntnis" von Swami Shivananda. „Eine Wirkung existiert nicht getrennt von ihrer Ursache. Ein Topf existiert nicht getrennt vom Ton. Dieses Universum existiert nicht getrennt von Brahman. Es hat kein getrenntes Sein. Es ist eins mit Brahman".



Kosmischer Plan:
Das Universum, die Erde und alles Leben ist nach einem vorgebenen Plan gegliedert und aufgebaut, der nach unumstößlichen Gesetzen abläuft und das Ziel der ständigen Vervollkommnung und Harmonsierung in sich trägt. Hinter diesem umfassenden Schöpfungsplan steht ein als Person verstandenes göttliches Wesen. Siehe „Kosmisches Drama" Swami Shivananda.

Für Montessori ist es wesentlich neben wissenschaftlichen Kriterien kindliches Verhalten zu beobachten und zu beschreiben auch den ganzen Menschen zu betrachten in Einbettung seiner Umwelt.
Für asiatisches Verständnis heißt das: Mit dem Herzen wahrnehmen und Aufnehmen mit allen Sinnen. Dies scheint unter anderem eine Erklärung für den Erfolg Montessoris in Indien zu sein. Ebenso in der Rolle als ältere Frau. In Indien werden Müttern/ älteren Frauen ein besondere Verehrung entgegengebracht.

Montessori integrierte östliches Denken in ihre Auffassung. Sie verstand es in ihren Vorträgen den Dialog zwischen Vortragenden und Zuhörenden herzustellen. Das östliche Denken und die kosmische Theorie nach Montessori sind stark an religiöse Denk - und handlungsweisen gekoppelt. Während ihres insgesamt zehnjährigen Aufenthaltes in Indien sind wohl die Hinduistischen Rituale nicht ohne Einfluß auf Maria Montessori geblieben.

Literaturhinweis: 1935, Maria Montessori „Stellung des Menschen in der Schöpfung"

Yoga im Schulunterricht

In der Niederlausitz Grundschule in Berlin Kreuzberg gehört Yoga schon seit 16 Jahren zum Schulalltag. Schon fünfjährige Kinder lassen sich von Yogahaltungen begeistern. Sie lernen in Spielen, Geschichten und Sprechversen die Übungen kennen und entspannen sich bei Traumgeschichten und Rückenmassagen.
Im Schuljahr 2000/01 war die Niederlausitz Grundschule an einer wissenschaftlichen Untersuchung beteiligt. Dr. Suzanne Augenstein hat ein körperorientiertes Trainingsprogramm entwickelt, was ich mit einigen Klassen erproben konnte. Seit dieser Zeit hatten daraufhin einige Klassen auf Wunsch der Eltern Yoga im Rahmen des Sportunterrichts.



In der Niederlausitz Grundschule gehört der Yogaunterricht zum Konzept der flexiblen Anfangsphase. Vom Schuljahr 2005/2006 an ist Yoga Pflichtfach für die Kinder der neuen Schulanfangsphase. 1. und 2. Klassen). Yoga steht im Schulprofil.

Ausschlaggebend dafür, dass die Kinder Yoga auf dem Stundenplan haben, war der Wunsch vieler Eltern. Die Elter beobachteten zu Hause, dass die Kinder aus dem Yoga viel Kraft und Ruhe ziehen und dass sich das soziale Verhalten der Kinder verbesserte.



Der Schulleiter fand zunächst Arbeitsgemeinschaften ausreichend, doch die Eltern setzten den Yogaunterricht für die gesamte Klasse durch. Besonders Eltern von unruhigen, zappeligen, nervösen und hyperaktiven Kindern befürchteten, dass diese nicht in eine AG Yoga gehen. Yoga im Klassenverband aber hilft den unruhigen Kindern und auch den andern Kindern, die unruhigen besser zu integrieren.

Kinder nichtdeutscher Herkunft lernen erfahrungsgemäß durch die Bewegungsspiele, Sprechverse und Geschichten spielerisch die deutsche Sprache, da sie ihre Handlungen mit Sprache begleiten.
Die Kinder entwerfen selbst Yogageschichten, (allein oder auch in Gruppenarbeit) sie schreiben die Geschichten auf und illustrieren sie. Sie demonstrieren ihre Geschichten vor der Klasse. So kann die Sprach-, Schreib- und Kunsterziehung unterstützt werden.

Auch das Erlernen der englischen Sprache kann durch Yogaübungen kindgerecht gefördert werden. Kinder der 4. Klassen haben eine Stunde Yoga auf Englisch in der Woche. Je länger die Kinder Yogaunterricht erhalten, umso bewusster nehmen sie ihren Körper wahr. Sie lernen wie sie ihr Gleichgwicht und die Konzentrationsfähigkeit verbessern und die Wahrnehmung steigern können.

Ein ganz wesentlicher Aspekt, der in Schulen einen immer größeren Raum einnimmt, ist die Förderung der sozialen Fähigkeiten. Durch ein gesundes Körpergefühl entwickelt sich ein gesundes Selbstbewusstsein. Wer sich wohl in seinem Körper fühlt, geht auch mit seinen Mitschülerinnen und Mitschülern besser um. Kinder mit fehlendem Selbstbewusstsein drücken dies in einer verschlossenen, oder überspannten Körperhaltung aus. Durch Yogaübungen lernen diese Kinder ihren Körper zu kräftigen, aufzurichten und in eine gesunde Spannung zu bringen. In dem Maße, wie sie die verschlossenen oder überspannte Körperhaltung loslassen und in eine wohlgespannte Haltung verwandeln, verändert sich auch die innere Einstellung. Ängstliche und schüchterne Kinder zeigen eine verschlossenen Körperhaltung. Sie lernen sich offener und präsenter zu zeigen und so auch ihre Ängste und Unsicherheiten abzubauen.

Eine weitere Möglichkeit das soziale Verhalten zu stärken sind Partnerübungen und Rückenmassagen. Eingebunden in verschiedene Gruppenspiele kann erzielt werden, dass nicht immer die gleichen Kinder die Partnerübungen ausführen oder sich gegenseitig massieren.



Das Spiel nimmt im Kinderyoga einen großen Raum ein, doch wenn die Kinder längere Zeit Erfahrungen mit Yoga gesammelt haben, wächst das Bewusstsein für die vielen Wirkungen des Yoga. Sie zeigen ihren Eltern zu Hause wie sie sich entspannen können, welche Übungen ihnen helfen wenn sie abgespannt und müde sind und wie sie sich besser konzentrieren können.
Manche Kinder nutzen Affirmationen und Gleichgewichtshaltungen vor Klassenarbeiten, Entspannungsübungen vor Hausaufgaben, oder Konzentrationsübungen vor sportlichen Wettkämpfen und Theateraufführungen.

In Arbeitsgemeinschaften haben die Kinder die Möglichkeit außerhalb des Schulunterrichts Entspannung zu finden und sich im Spiel mit Yogaübungen auseinander zu setzen.
Sie lernen auch, sich in Bewegungsabläufen und Bewegungsgeschichten gegenseitig auf einem Instrument zu begleiten. Dies erfordert und fördert Geschicklichkeit, Konzentration und soziale Kompetenz.
Rituale sind geeignet, um Kindern Sicherheit zu geben und sie an Ordnungsprinzipien zu gewöhnen. In der Niederlausitz Grundschule schauen die Kinder zu Beginn der Yogastunde ruhig in eine Kerze und schicken anschließend das Licht in die Welt, überallhin, wo es gebraucht wird.

Mich bewegt es jedes Mal, wenn Kinder aus verschiedenen Kulturen still werden und gemeinsam an Menschen denken, die gute und lichtvolle Gedanken brauchen.

Yoga kann ein wirkungsvolles Bindeglied zwischen Menschen unterschiedlicher Glaubensrichtungen und Weltanschauungen sein und einen weltoffenen Bildungs- und Erziehungsprozess effektiv unterstützen.

Eine Kinderyogastunde

Werte	Mut, Selbstwahrnehmung, Wahrnehmung der Anderen, Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl
Sonne	geht auf
Baum	Frösche versammeln sich am Baum
Lotosblumen	wachen auf, Ziel des Froschwettlaufs
Vögel	kommen von überall her
Katzen	singen ein Morgenlied: Miau, Mio
Tiger	Schiedsrichter, macht sich fitt
Frösche	kräftigen ihre Beine, ruhen sich dann einen Moment aus
Baum	Von hier aus starten die Frösche
Tiger	Startsignal
Frösche	hüpfen los
kleiner Frosch	kommt nicht von der Stelle
Kobra	zischt ihn aus
kleiner Frosch	hört die Baumfee: hab nur Mut und es geht dir gut
Kobra	will gerade wieder zischen, -staunt
kleiner Frosch	hüpft und schwimmt zum Ziel
Lotosblume	freut sich, dass der kleine Frosch es auch geschafft hat
Kobra	zischt eine Entschuldigung
Frösche	ruhen sich aus und träumen

Leg dich bequem auf deine Matte.
Stell dir vor, du liegst auf einer Wiese unter einem großen, starken Baum.
Die Sonne wärmt deinen Körper und die Baumfee singt dir ein Lied vor.
Stelle dir vor, was die Baumfee für dich singt.
Wenn die Musik verklungen ist, recke und strecke dich wieder und werde wach und munter.
Hast du die Baumfee gehört?
Hast du dich schon einmal wie der kleine Frosch gefühlt?
Hat dir jemand geholfen, oder dich getröstet?
Was machst du, wenn du etwas nicht gut kannst?
Was machst du, wenn du siehst, dass ein anderes Kind etwas nicht gut kann?

Fortsetzung folgt...

Petra Proßowsky
Prossowsky@t-online.de

Spielen, Spielraum

Spielen, OOOhhh JAAAAhhh, eins meiner Lieblingslieblingsthemen... eng verwandt mit dem inneren Kind-Thema. Es gibt Menschen, die haben Angst vor mir, weil ich sooo gerne spiele und mit allem spiele und am liebsten immer spiele. Ja, mein inneres Kind lebt, ist sehr verspielt und weiß, was es will, nämlich Spielen ☺☺☺ (Und dieses innere Kind ist in den unteren 3 Chakren zu Hause.)

Sätze wie: *„Das Leben ist doch kein Spiel", „Damit darf man doch nicht spielen", „Das ist doch verboten", „Das macht man doch nicht", „So was geht doch nicht", „Sei doch mal ernst", „Für dich ist das Leben wohl ein Spiel"...* bekomme ich öfters zu hören. Bääääh, denke ich dann oft, niemand versteht mich, niemand mag mit mir so richtig spielen. Ja, ich spiele dann oft den Beleidigten, armen Unverstandenen... von Spielverderbern Umzingelten.
Nun gut... mein Yogalehrerausbilder Sukadev gab mir damals den Sanskritnamen *„Damodara"* und eine Übersetzung davon ist *„der Spielerische"*. Und ja, genau so gehe ich durchs Leben, spielerisch.

Das ganze Leben ist ein großes Spiel in dem wir nichts anderes tun, als vom ersten bis zum letzten Atemzug zu spielen. In den alten Yoga/Tantra-Schriften wird von „Maya" (= Illusion) gesprochen. Das ganze Leben ist eine große Illusion, geschaffen von Gott, um zu spielen.

Und dieses Spielen bringt all die Erfahrungen, welche dieser Gott jenseits der dualen Welt nicht machen kann. Den dieser Gott hat er ja niemand zum Spielen, er ist ja eins mit allem und damit ist da ja sonst niemand. Und so gaukelt Gott sich selbst die duale Welt vor... um zu spielen. Und er erschafft die Illusion und uns, und hofft, dass es niemand merkt ☺.

Wir alle, Gottes Kinder, sind also alle nichts weiter als Gottes Spieler und können uns nun in jedem Moment bewußt und freiwillig für das Spiel entscheiden, welches wir gerade spielen wollen. Oder aber wir sind gerade unbewusst am Spielen, merken also gar nicht, das wir Spielen und vielleicht auch nicht, was wir Spielen. In den alten Schriften wird hier von „Verhaftung" gesprochen und es ist ein erklärtes Ziel im Yoga/Tantra, sich von dieser Verhaftung zu lösen.



Nun gab und gibt es viele spirituelle Sucher, welche daraus ableiten, dass das Spielen etwas ist, wovon man sich befreien muss. Sie ziehen sich zum Beispiel zurück von der Welt und meditieren, entsagen allem und denken, damit hören sie auf zu spielen (ihr Spiel heißt dann lediglich: *„einsamer, allem entsagender, meditierender Mensch"*, kein schlechtes Spiel, aber halt auch nur ein Spiel, eine Rolle).

Hier liegt meiner Meinung nach also ein großer Irrtum vor. Erstens ist es gar nicht möglich, zu Lebzeiten nicht zu spielen und zweitens ist es ja auch nicht das Spielen, von welchem man sich lösen sollte. Nein, es ist ja lediglich die Unbewusstheit des Spielens und die Verhaftung an die Spiele, welche es gilt, zu durchschauen.

Also die Kunst ist es meiner Meinung nach, sich ganz und gar in alle Spiele ***ernsthaft*** *einzulassen, sie mit Leib und Seele zu spielen und gleichzeitig sich darüber bewußt zu sein, dass alles ein Spiel ist* ***und dass ich die Freiheit und Macht habe, jedes Spiel an jeder beliebigen Stelle abzubrechen.***

Spielen, hier können wir sehr viel von den Kindern lernen. Spielen um des Spielen willens. Der tiefere Sinn des Spielens liegt also ganz alleine im Spielen. Und Spielen hat etwas mit Unsinn, Spaß, Leichtigkeit, Kreativität und **Spielraum** zu tun.

Und auch mit Ernst. Denn es gibt ja nix Blöderes, als wenn ein Mitspieler das Spiel nicht ernst nimmt und nur halb dabei ist. Spielen hat auch etwas zu tun, mit sich einlassen und hingeben, Spielverderber sind doof. Spielen hat auch was mit Abwechslung zu tun, immer das gleiche Spiel zu spielen ist ja sooo langweilig. Schau immer wieder auf die Kinder, spiele mit ihnen und lerne von ihnen, wie man spielt.

Wir als Erwachsene wissen, was Kinder brauchen, nämlich die mütterliche und die väterliche Seite. Sie brauchen Nahrung, ein Dach überm Kopf, Fürsorge, bedingungslose Liebe, Zuneigung, Zeit, Aufmerksamkeit, Grenzen, Halt, Führung, Werte, Disziplin, Ansporn und vieles, vieles mehr. Aber was ist außerhalb all dieser Dinge, außerhalb von der weiblichen und männlichen Energie?

WAS WOLLEN KINDER???

Ja, nicht was brauchen sie aus unserer erwachsenen Sicht, sondern was wollen sie. Geh einmal hin und frag die Kinder, was sie wollen... Und, was sagen sie?





SPIELEN!!! SPASS!!!

(Das selbe würden wohl auch junge Tiere antworten, wenn sie sprechen könnten.)
Spielerisch Erfahrungen machen, immer wieder neue Spiele spielen, spielerisch seine Grenzen erweitern, den eigenen Spielraum vergrößern, o ja, das sollte/kann/darf Spaß machen. Im Spielen liegen für uns Erwachsene Heilungschancen ohne Ende. Und als Erwachsene haben wir eigentlich mehr Spielplätze wie die Kinder.

So ist zum Beispiel die Sexualität der schönste, größte und einer der heilsamsten Spielplätze für mich. Hier gibt es endlos viele Spiele, kleine und große Spiele, saubere und dreckige Spiele, lange und kurze Spiele, zarte und kraftvolle Spiele, lustige und traurige Spiele, dominante und devote Spiele, kreative und primitive Spiele, Rollenspiele ohne Ende, Phantasiespiele, und und und... oh Gott, ich komm ja schon wieder ins schwärmen.
Aber auch außerhalb der Sexualität gibt es natürlich Spiele und Spielplätze ohne Ende, wie zum Beispiel Tanzen, Malen, Musizieren, Sport, Theater spielen (Improtheater!) und und und...

Und jeder von uns ist gefragt, zu spüren, wo es bei ihm eng wird, wo der eigene Spielraum kleiner wird oder gegen Null geht. Und zu spüren, was ich den gewohnheitsmäßig für Spiele/Rollen in meinem Leben spiele und warum gerade diese. Die eigene Angst vor neuen Spielen zu spüren...
Herausfinden, was meine gewohnten Rollen sind, welche ich im Leben spiele... und diese Rollen mal zu verlassen, und zwar nicht weil sie schlecht sind, sondern weil es langweilig ist, immer nur dieselben 3-5 Rollen im Leben zu spielen. Es gibt schier unendlich viele Rollen, welche gespielt werden wollen.

Und macht man sich immer mehr von den Bewertungen der verschiedenen Rollen frei, so kann man sehr viel Spaß am Leben bekommen. Seinen eigenen Spielraum erweitern bedeutet seine eigenen Grenzen zu erweitern und ist ein Weg zur Freiheit und Selbstverwirklichung.

Kann ich zum Beispiel mit Freude, mit Hass, mit Glück, mit Angst, mit Frieden, mit Schmerz, mit Geilheit, mit Ohnmacht, mit Kraft, mit Intelligenz, mit Hilflosigkeit, mit Demut, mit Hingabe, mit Dominanz, mit Krieg, mit Scham, mit Schuld, mit Prahlerei, mit Eifersucht, mit Dummheit, mit Geduld, mit Naivität, mit Gewalt, mit Frieden, mit Geld, mit Macht, mit Schutz, mit Passivität, mit Gefühlen, mit Gedanken, mit Handlungen, mit Spielverderberei, mit Langeweile, mit dem Beruf, mit dem Partner, mit dem Leben, mit dem Tod, mit der Liebe, mit dem Spielen... **spielen**?

Wo wird's eng? Wo wird's unmöglich? Und warum? Was macht mir Angst, selbst wenn ich nur daran denke und nur in meiner Fantasie damit spiele? Warum habe ich nicht die Freiheit, meine Spiele und Rollen selbst zu bestimmen und falle zwanghaft immer wieder in die selben Spiele/Rollen???

Ja, bestimmte Spiele brauchen wohl einen bestimmten Spielplatz und nicht immer ist es überall möglich und sinnvoll, mit allem real zu Spielen. Und es ist ja auch nicht nötig, mit allem Real zu spielen... die

Fantasie aber ist frei und der Einzigste, welcher ihr heute Zügel anlegt und Spiele verhindert, dass bin immer nur ich selbst. Und ja, alle Spiele und deren Teilnehmer sollten in der Realität absolut 100% freiwillig sein. Spielen sollte sich real immer im Bereich der Unversehrtheit und der Wahrung der Gesundheit aller Beteiligten abspielen.
Wichtig ist es mir, aufzuzeigen, wie wertvoll und natürlich es ist zu spielen. Und wie aufschlussreich es ist, bei sich selbst anzuschauen, wie das eigene Verhältnis zum Spielen ist. Den eigenen Spielraum wahrnehmen und ihn, egal wie klein oder groß er ist, ins eigene Herz zu schließen.

Immer wieder sich seine laufenden Spiele und aktuellen Rollen anschauen, die Motivation dazu aufdekken und immer wieder neu entscheiden, will ich dieses Spiel/ diese Rolle spielen und warum? Was bringt mir diese Rolle? Und wenn sie mir das nicht bringt, was ich brauche, warum spiele ich sie dann noch? Habe ich die Freiheit, eine andere Rolle anzunehmen, welche mir das bringt, was ich brauche oder machen will?
Der erste Schritt ist also wie immer auch hier, bewußt machen, annehmen und sein Herz dafür öffnen.

Und der zweite Schritt? Na, S P I E L E N, was sonst... ... ähm, viel Spaß ☺



Rollen die wir im Leben spielen (und diese Liste kannst du beliebig verlängern), und natürlich auch mehrere gleichzeitig:
- der gleichgültige, coole Mensch
- der wütende, verärgerte Mensch
- der harmoniesüchtige, angepasste, es allen rechtmachende Mensch
- der gegen jeden und alles kämpfende Mensch
- der hektische, immer beschäftigte Mensch
- der aktive Macher
- der passive Nixtuer
- der kreative Künstler

- der in anderen Welten lebende Träumer
- der sexsüchtige Mensch
- der liebessüchtige Mensch
- der gehemmte, schüchterne Mensch
- der laute, alles plattmachende Mensch
- der leise, stille, unsichtbare Mensch
- der alleswissende Besserwisser
- der intelligente, verkopfte Mensch
- der liebevolle, fürsorgliche Aufopferer
- der ängstliche, angstgesteuerte Angsthase
- der Einschüchterer
- der selbstbewusste, stolze Alleskönner
- der kleine Mitläufer
- der große Anführer
- der mächtige Chef
- der allesschaffende Karrieremensch
- der sportlerische Lifestyler
- das bedürftige, kleine, hilflose Kind
- der lustige, witzige, spassmachende Clown
- der ständig kränkelnde Mensch
- der wilde, unbändige Mensch
- der ruhige, besonnene Mensch
- der spontane Bauchmensch
- der arme Trauerkloss
- der Casanova
- der Langweiler
- der kriegerische Kämpfer
- der Pazifist
- der Frechdachs
- der nixfühlende unerreichbare Mensch
- der Glückspilz
- der spirituelle, erhabene, gleichmutige Yogi
- der erleuchtete Guru

...

Arnold Neumann

Arnold Neumann ist seit Sommer 2001 Yogalehrer (BYV). Außerdem hat er eine Ausbildung in „integrativer Psychotherapie (HP)" bei Thalamus Mainz und eine Ausbildung (+ 3 Jahre Selbsterfahrung) beim Tantra-Institut „art of being" Freiburg absolviert. **Weitere Infos bei arnoldneumann@web.de anfordern.**

Drittes Yoga Vidya Musikfestival

17.-20.05.07

Nach dem großem Erfolg von letztem Jahr jetzt zum dritten Mal:

Erlebnisreiche Tage mit spiritueller Musik in allen Variationen!

* International bekannte Bands
* Harmonium spielen lernen
* Trommelworkshops
* Didgeridoo-Workshops
* klassischer indischer Tanz
* Sitarkonzert
* Feuerakrobatik
* Klangmassagen
* Nada-Yoga
* und vieles mehr...

Bitte Sonderbroschüre anfordern!
www.yoga-vidya.de/musikfestival



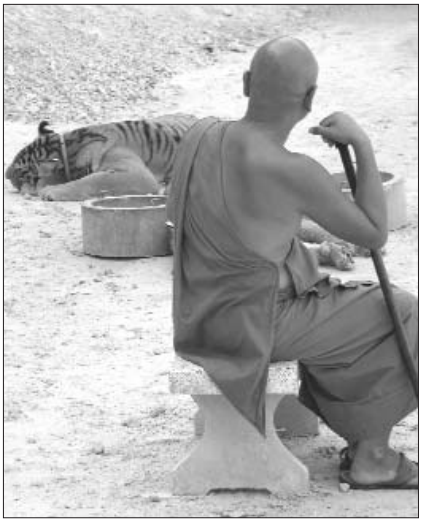
Unterwegs zum Sinn des Lebens

Viele Wege führen nach Rom, sagt man. In Delhi war eine Lotusblüte Modell für ein Gotteshaus besonderer Art: Jede Religion hat ihren persönlichen Zugang zum Allerheiligsten, das es nur einmal gibt, in der Mitte des Tempels.

Welcher Weg ist der Richtige? Wir wissen es nicht. Die Menschheit auf ihrer derzeitigen Entwicklungsstufe vermag den richtigen Weg noch nicht zu erkennen. Wie gut, daß Gott so tolerant ist.

Viele Hindus z. B. machen täglich Körperübungen, die sie Yoga nennen. Yoga – das bedeutet übersetzt: Disziplin. Auch Moslems wird tägliche Disziplin abverlangt, z.B. üben sie ein Trainingsritual, das Gruß an die Sonne genannt wird. Es sind Dehnübungen, die den Körper geschmeidig erhalten. Jede Katze, jeder Hund macht morgens Dehnübungen. Andere haben das bequemer: Sie bleiben gesund, allein durch den Glauben. Das ist so falsch nicht, denn was ich mir vorstelle, woran ich fest glaube - das wird Wirklichkeit. Rechtes Denken, rechtes Reden, rechtes Handeln gehört zu den Forderungen, die Gläubige der atheistischen Religion Buddhismus einzuhalten haben. Muß man unbedingt Buddhist sein deswegen?

Die Menschheit ist unterwegs zu einem Ziel. Wenn ich ein Ziel anstrebe, möchte ich es möglichst schnell erreichen. Wenn ich auf der Autobahn im Stau stehe, werde ich ungeduldig, ärgerlich, gerate in Zorn. Die Psychologen sagen, auf dem Wege sein bedeutet, daß man die Situation beherrscht, nicht in Streß gerät. Ich beherrsche meine Gedanken, meine ich. Häufig ist es umgekehrt: Meine Gedanken beherrschen mich.



Was ist das „Ziel" unseres Lebens? Wir verfolgen unterschiedliche Ziele, haben individuelle Sehnsüchte, Hoffnungen, Pläne. Wir wollen etwas erreichen: Geld, Ruhm, Ehre. Möglicherweise haben andere bereits allerhand erreicht: Schon kommt die Ungeduld, ich gerate in Streß. Ich will das auch - ich strenge mich an. Auf dem Wege sein, das Ziel anstreben, aber in Ruhe und Gelassenheit. Habe ich das Ziel erreicht, ist Schluß. Ende. Was geschieht dann?

Für jedes Lebewesen endet das Leben mit dem Tod. Ist der Tod Ziel unseres Lebens? Jedes Ende ist ein Neubeginn. Es tut sich etwas auf - ein Tor, eine Schneise, eine andere Welt. Der hebräische Buchstabe A wird umgekehrt wie das % Zeichen geschrieben: Da ist ein Tropfen im Jenseits. Da ist eine Spiegelungsebene. Der

Tropfen auf der einen Seite möchte sich verwirklichen. Geschieht das, kommt er auf der anderen Seite der Spiegelungsebene in die Wirklichkeit. Die hinduistische Religion nennt aber das Jenseits die Wirklichkeit. Aus dieser tritt etwas hinüber ins Diesseits, in die MAYA, die unwirkliche Scheinwelt, in der wir leben, wo wir es sehen, fühlen, hören, tasten, schmecken, riechen können, mit unseren 5 Sinnen, unseren Wahrnehmungsorganen erfahren können. Eine der fünf großen Richtungen des Buddhismus ist die Weisheit des Großen Spiegels. Ein Spiegel entdinglicht die Dinge, ohne sie ihrer Form zu berauben. Wenn ich sterbe, ist das wie eine glasklare, hohe Welle. Ich stecke den Kopf hindurch und sie läuft weiter. Es ist wie durch einen Wasserfall hindurchgehen und sich auf der anderen Seite befinden. Es ist wie eine Flußüberquerung. Auf die andere Seite gelangen. In meinem Traum hatte die grüne Hecke auf der anderen Seite Rosen. Wie schön. Aber was bedeutet das?

Hier im Diesseits leben wir in der göttlichen Maya. Im Jenseits unser helfender Schutzengel wartet schon, daß wir kommen. Ich bin er - er ist ich. Wie wird das sein? Wir wissen es nicht. Wir haben hier im Diesseits kein Wahrnehmungsorgan dafür. Wir können es nicht ergründen. Es ist die Weisheit und Erkenntnis, die wir nur um den Preis des Todes erlangen können. Kommen wir in eine Schattenwelt oder in eine Welt der Lichtgestalten? Lösen sich unsere Gedanken ins Samsara, ins Gedankenmeer, auf? Den Bhakti Yogi fischt der mystische Vogel Garuda aus den Wellen des Samsara. Errettet er ihn für das Nirwana? Oder bringt er die Seele - so wie der Klapperstorch etwa - zu einem neuen Körper für die Wiedergeburt?

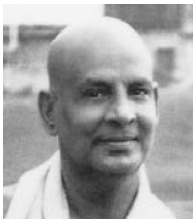
Nach dem Durchgang durch die Spiegelungsebene werden wir das wissen. Bis dahin sind wir auf dem Wege und müssen uns in Geduld fassen. Die Menschheit sucht nach dem richtigen Weg. Dieser Weg ist das Ziel.

Lore Tomalla
loreharmening @aol.com



Yoga des Dienens

Swami Sivananda „Praxis des Karma Yoga"



Was ist das Ziel von *Seva* (Dienst)? Warum dienst du den Armen, Bedürftigen und der leidenden Menschheit im allgemeinen? Warum dienst du der Gesellschaft und dem Land? Ja, durch Dienen reinigst du dein Herz. Egoismus, Hass, Eifersucht, die Vorstellung von Überlegenheit und alle ähnlichen negativen Eigenschaften werden verschwinden. Demut, reine Liebe, Mitgefühl, Toleranz und Barmherzigkeit entwickeln sich. Das Gefühl des Nicht-Einseins wird vernichtet und Selbstsucht wird zerstört. Du erhältst einen umfassenden und freien Blick auf das Leben und beginnst, Einklang und Einheit zu spüren. Schließlich erfährst du das Selbst. Du wirst „eines in allem" und „alles in einem" verwirklichen und fühlst grenzenlose Freude. Was bedeutet Gesellschaft schließlich? Sie ist nichts weiter als eine Ansammlung von Einheiten und Individuen. Die Welt ist nichts anderes als eine Manifestation Gottes. Dienst an der Menschheit und dem Lande ist in der Tat nichts weniger als Dienst an Gott. Dienen ist Anbetung. Aber man sollte mit *Bhava* dienen, denn nur dann kann man zu einer schnellen Erkenntnis gelangen und sein Herz reinigen.

Das Gefühl des Nicht-Einseins ist eine schlimme Fessel. Töte dieses Gefühl durch *Brahma Bhavana* (Einswerdung mit dem Universellen), indem du *advaitische* (nicht-duale) Einheit des Bewusstsein entwickelst und durch selbstloses Dienen. Das Gefühl des Nicht-Einseins ist eine Illusion, die durch Unwissen oder *Maya* entsteht. Entwickle große Begeisterung für unvoreingenommenes, selbstloses Dienen. Sei freundlich zu allen. Liebe alle und diene allen. Sei tolerant und großzügig gegenüber jedermann. Diene Gott in allem. So erreichst du das Ziel.

So wie eine Mutter, die neun Kinder verloren hat, den einzigen überlebenden Sohn liebt, so musst du grenzenlose Liebe für alle Wesen entwickeln. Dies ist die erste und wichtigste Voraussetzung für einen Aspiranten. Der Astralkörper desjenigen, der diese grenzenlose Liebe besitzt, scheint in herrlichem Licht und Glanz. Ein Glühen von unbeschreiblicher Pracht leuchtet auf.

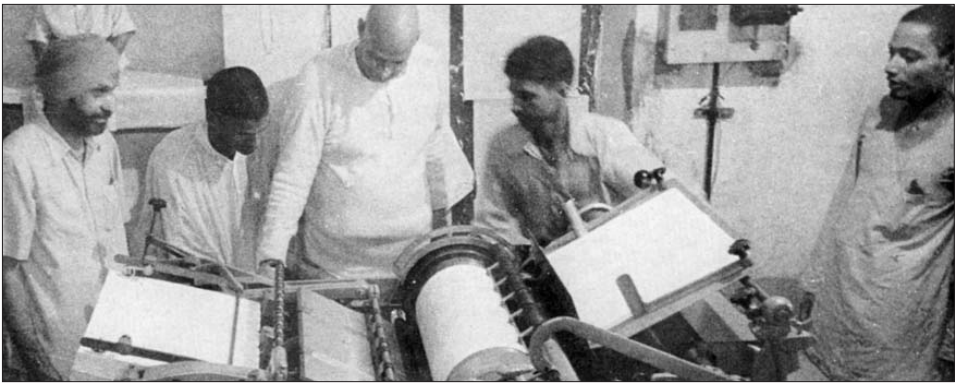
Wer seine eigenen Freuden und Bequemlichkeiten ignoriert und immer versucht, anderen zu helfen, ist wahrhaftig ein Fortgeschrittener auf dem Weg zur Spiritualität. Er besitzt den Hauptschlüssel zum Reich der spirituellen Wonne. Man muss im Notfall fähig sein, schnell zu denken und rasch mit unbeirrbarer Genauigkeit und Konzentration zu handeln. Man muss sich bemühen, gesammelt, ruhig und besonnen zu sein und kühl zu überlegen.

Viele Aspiranten ziehen es heutzutage vor, angenehme Arbeit zu verrichten, wie Schreiben, Blumensammeln für *Puja* (Verehrung), Bücher in der Bücherei zu sortieren, Schreibmaschineschreiben, etwas zu beaufsichtigen und zu managen etc. Sie verabscheuen Arbeiten wie Wasserholen und Holzhacken, schmutzige Gerätschaften zu reinigen, Wäsche zu waschen, zu fegen, Kochen, Bettpfannen zu leeren und Kranke zu pflegen. Sie betrachten diese als niedrige Tätigkeiten. Sie haben nicht versucht, den wahren Geist von *Karma Yoga* und *Vedanta* zu verstehen. Sie sind noch *Babus* (kleine Jungen).

Sie brauchen harte Disziplin und Schulung. Ich werde diese *Babu*-Aspiranten Bettpfannen der Kranken ein Jahr lang tragen, Teller für ein weiteres Jahr spülen, Zimmer auskehren und die Wäsche der Kranken im dritten Jahr waschen lassen. Erst dann werden sie zu wirklichen Aspiranten und sind für die Meditation bereit.
Wenn ein *Ashram* (Zentrum für religiöse Studien mit Meditation) nicht richtig geführt wird, wird die Küche zum Kampfplatz. Die ganze *Maya* liegt in der Küche. Aspiranten fangen dort zu streiten an. Einer z.B. sagt: „Heute bekam ich kein *Ghee* oder kein Gemüse." Ein anderer meint: „Die *Dhalsuppe* (Linsensuppe) war sehr wässrig. Viswaranjan goss einfaches Gangeswasser in die Suppe. Er mag mich nicht." Aber wenn im Ashram ein wirklich fortgeschrittener *Karma Yogi* lebt, der die jungen Studenten ausbildet, dann beginnt das eigentliche *Advaita* (Nicht-Zweiheit) *Vedanta* dort in der Küche und endet in der *Vasishtha Guha* (Höhle des *Vasishtha*) des Himalajas. Eine Küche schult bestens Toleranz, Ausdauer, Nachsicht, Barmherzigkeit, Sympathie, Liebe, Anpassungsfähigkeit und den Geist des richtigen Dienens zur Reinigung des Herzens und Erkenntnis der Einheit des Lebens. So sollte jeder Aspirant gut kochen können.
Lebt man mit seinem *Guru* („Vernichter der Dunkelheit"; Lehrer), so muss man gern bereit sein, sämtliche zugewiesene Arbeiten zu verrichten. Lernt man Interesse an einer Arbeit zu entwickeln, gegen die sich der Geist zunächst wehrt, wird man später jede Art von Tätigkeit mögen. Damit entwickelt man zweifellos seine Willensstärke.

Geistige Ausgeglichenheit vermittelt dem disziplinierten Menschen wirklich dauerhaftes Glück. Es ist keine käufliches Gut. Tatsächlich stellt es ein seltenes Geschenk dar, das man nur durch lang währenden selbstlosen Dienst mit *Atma Bhava*, gleicher Vision, kontrolliertem *Indriyas* und Zurückstellung des Selbst und Entwicklung von Tugenden wie Anpassungsfähigkeit, großer, umfassender Toleranz und einem hohen Maß an Ausdauer, Gelassenheit, Ruhe und Beherrschtheit erhalten kann, sowie durch Beseitigung von Ängste, Sorgen, Furcht und Depressionen mittels spirituellen *Sadhanas* und Meditation. Gelassenheit und geistige Ausgeglichenheit können dem Menschen wirkliches, dauerhaftes Glück verschaffen. Der Reichtum der drei Welten ist nichts gegen die Wonne, die die große Seele genießt, die Gelassenheit und geistige Ausgeglichenheit besitzt. Nun, sage mir ehrlich, worin liegt Wonne? Wer ist ein großer Mensch? Ist es der reiche König mit einem schwankenden und ungezügelten Geist, der in einem Palast lebt? Oder ist es der arme Heilige mit seiner wundersamen Ruhe und Gleichmut, der in einer Grashütte an den Ufern des heiligen Ganges lebt?
Willst du einem anderen wirklich dienen, dann solltest du versuchen, ihn in jeder Hinsicht entgegen zu kommen. Du solltest nichts tun, das nur dir gefällt. Du solltest solches tun, das ihm enorme Freude bereitet. Dies bedeutet wirkliches Dienen. Aber meist versuchen die Menschen unter dem Vorwand, dem anderen zu dienen, nur sich selbst zu gefallen. Dies ist ein ernsthafter Fehler. Wer jemandem den Griff eines scharfen Messers gibt, aber die scharfe Klinge selbst hält, dient nicht wirklich. Ein wirklicher *Sevak* erfreut sich am Leiden. Er lädt sich die verantwortungsvollste, schwierigste, mühsamste und uninteressanteste Tätigkeit auf seine Schultern und töten sein eigenes kleines Selbst, nur um anderen Freude zu bereiten. Er akzeptiert freiwillig Schmerz und Leid, um anderen zu dienen und sie zu erfreuen.

Den Atem durch *Kumbhaka* (eine Methode der Atemregulierung) zwei Stunden lang anzuhalten, Gebetsperlen 24 Stunden lang zu drehen, in *Samadhi* 40 Tage in einem Keller unter der Erde ohne Nahrung zu verharren, indem man das Zungenbändchen durchschneidet und *Khechari* Mudra übt, einbeinig in der sengenden Hitze der Sommersonne zu stehen, *Tratak* mit der Mittagssonne zu praktizieren, *Om, Om, Om* in der Stille des einsamen Dschungels zu singen, ein Meer an Tränen während *Sankirtan* (gemeinsames Singen des göttlichen Namens) zu vergießen - all das ist sinnlos, wenn man nicht brennende Liebe für Ihn in allen Wesen und einen glühenden Dienstgeist Ihm gegenüber in allen Wesen verbindet. Den Aspiranten von heute fehlt es traurigerweise an diesen zwei unabkömmlichen Bedingungen. Das ist die Hauptursache, weshalb sie gar keinen Fortschritt in ihrer Meditation in der Einsamkeit erzielen. Sie haben am Anfang die Grundlage, ich meine *Antahkarana*, nicht durch lang währende Liebe und Dienen geschaffen. Während meines Lebens habe ich verschiedene *Bhaktas* dieser Art erlebt - *Bhaktas*, die ein halbes Dutzend Rosenkränze um ihren Hals und ihre Handgelenke mit sich herumtragen und den ganzen Tag mit einer langen *Japamala* (Gebetskette) in ihren Händen *„Hare Rama Hare Krishna"* murmeln. Diese *Bhaktas* werden nie einem Kranken nahe kommen, selbst wenn er im Sterben läge, und ihm einen Tropfen Milch oder Wasser geben und fragen: „Was möchtest du, Bruder?



Wie kann ich dir helfen?" Nur aus Neugierde betrachten sie ihn aus der Ferne. Kann man diese Leute echte *Vaishnavites* (Anhänger *Vishnus*) oder *Bhaktas* nennen? Kann auch nur ein Jota wahren Nutzens in ihrer Meditation oder *Bhajan* (Verehrung) sein? Ein *Jinda Narayana* (lebender Gott) in der Gestalt eines kranken Patienten liegt im Sterben. Sie haben nicht das Herz zu ihm zu gehen und ihm zu helfen oder ihm auch nur ein paar ermutigenden Worte in diesem kritischen Moment, in dem das Leben im Gleichgewicht zittert, zukommen zu lassen. Wie können sie erwarten, *Darshan* (Gottesschau) des allzeit gnädigen *Hari* (Gott) zu erhalten, wenn sie ein Herz aus Stein haben? Wie können sie auf Gottesverwirklichung hoffen, wenn sie Gott nicht in allen Wesen erkennen und ihnen nicht der Sinn danach steht, Ihm in all dieses Formen zu dienen?

Nur der Mensch, der Wissen und Hingabe besitzt, kann wahrhaft dem Land und den Menschen dienen. *Jnana* und *Bhakti* müssen die feste Grundlage für *Karma Yoga* sein. *Jnana* kann mit *Karma Yoga* verbunden werden, ebenso wie sich *Bhakti Yoga* mit *Karma Yoga* zu Beginn sehr günstig verbinden lässt. Der *Jnana-*

Karma-Yogi denkt und fühlt, dass er seinem eigenen *Atman* dient und verwirklicht advaitisches Bewusstsein. Der *Bhakti-Karma-Yogi* denkt und fühlt, das er seinem Gott in allem dient, seinem eigenen *Ishtam* (die eigene bevorzugte Gottheit) und verwirklicht so Gottesbewusstsein und Darshan seines Hochverehrten. Bloße philanthropische Arbeit aus Mitgefühl heraus, aber ohne Hingabe und Wissen ist lediglich soziales Aasgeiern, jedoch nicht *Yoga* oder Verehrung. Es befindet sich auf einer unteren Ebene und erhebt einen Menschen nicht sehr. Der Fortschritt verläuft träge und langsam, falls es überhaupt einen gibt. Vergiss nicht, dass es die geistige Einstellung oder *Bhava* ist, die enormen Nutzen bringt.

Ein *Karma Yogi*, dessen ganze Arbeit sich zunächst auf die Verehrung Gottes beschränkt, der seinen Körper, seinen Geist, seine Seele und all seine Taten wie Blumen oder Gaben zu des Lotusfüßen Gottes legt, der in Gott durch beständiges Denken an Ihn aufgeht, verliert sich im Gottesbewusstsein durch totale Selbstaufgabe. Er geht in Gott auf und wird eins mit dem kosmischen Gesetz. Dies ist sein letztes und höchstes Stadium. Er erkennt, dass alles auf dieser Welt nichts anderes als die *Lila* Gottes ist oder eine göttliche Spielart. Er erkennt die Wahrheit der Aussagen in den *Brahma Sutras*: Lokavattu lila kaivalyam. Er fühlt sich eins mit Gott und ist Partner in Seiner *Lila*. Er lebt nur für Ihn allein. Er lebt nur in Ihm. Seine Gedanken und Handlungen sind nun Gott Selbst. Der Schleier ist gefallen. Das Gefühl des Trennung ist völlig verschwunden. Nun genießt er göttliches *Aishvarya*.

Ein Krankenhausarzt sollte sich vorstellen, dass all seine Patienten Manifestationen Gottes sind und der Körper ein bewegliches Gotteshaus ist und dass das Krankenhaus ein großer Tempel oder *Brindavan* (Wälder, in denen *Krishna* in seiner Kindheit gespielt hat) oder *Ayodhya* (eine Stadt, die uneinnehmbar ist) ist. Er sollte sich vorstellen: „Ich handle nur, um Gott zu gefallen und nicht meinen Vorgesetzen." Er sollte denken, dass Gott sein innerer Herrscher, sein *Antaryamin* ist, dass Er allein im Geheimen seine Organe belebt und dass Er der Drahtzieher seines Körpers ist. Er sollte sich vorstellen, dass Er handelt, um den göttlichen Willen im großen Plan oder Schema aller Dinge auszuführen. Er sollte all seine Taten zu Seinen Füßen niederlegen, egal ob gute oder schlechte. Dann sollte er am Ende und bevor er sich zur Nacht niederlegt sagen: Om Tat Sat Krishnarpanamastu oder *Om Tat Sat Brahmarpanamastu*. Dies ist *Jnanagni* (Feuer des Weisheit), das die Früchte der Handlung zerstört, *Chitta Suddhi* hervorbringt, das Wissen des Selbst und schließlich Emanzipation. Er sollte nicht einmal träumen: „Ich habe Wohltätiges vollbracht. Ich werde im *Svarga* einen herausragenden Platz erhalten usw. Ich werde als reicher Mann wiedergeboren." Durch ständige derartige Praxis wird er langsam seiner Arbeit gegenüber geistige Verhaftungslosigkeit erlangen. Auch eine Hausfrau sollte eine derartige geistige Haltung bei der Ausübung ihrer Pflichten an den Tag legen. So können alle Handlungen spiritualisiert werden. Alle Handlungen dienen dann dazu, Gott zu verehren.

Ein Mensch kann in jeder Situation Gott verwirklichen, besitzt er nur die richtige geistige Haltung.

Aus dem Buch *„Praxis des Karma Yoga"* von Swami Sivananda
Demnächst im Yoga Vidya Verlag.

Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute

Eine Einleitung aus dem gleichnamigen Buch von Sukadev Bretz



Die Bhagavad Gita ist eins der meist gelesenen Bücher in Indien. Viele Inder tragen sie immer bei sich, um darin zu lesen und die Wahrheit zu verinnerlichen. Es ist die Bibel der Hindus. Sie gilt als eine der wichtigsten Schriften im Yoga und hilft uns besonders, den Alltag bewusst zu leben und zu spiritualisieren. Seit Jahrhunderten wird sie immer wieder neu interpretiert und ist heute im Westen ein oft kommentierter klassischer Yogatext. Mein Anliegen in diesem Kommentar ist es, diese jahrhundertealte Weisheit für den Menschen von heute neu zu erschließen und sie ihm durch viele Beispiele, Anekdoten und Geschichten nahe zu bringen.

Das Wort „Bhagavad Gita" heißt „Göttlicher Gesang." Es ist das Zwiegespräch eines Lehrers, der Gottinkarnation Krishna, mit seinem Schüler Arjuna. Arjuna stellt seinem Lehrer immer wieder praktische und philosophische Fragen zum Yoga und zum Leben. Das Wort „Yoga" heißt „Einheit, Vereinigung." Yoga ist ein systematisches Übungssystem, welches alle Aspekte der Persönlichkeit entfaltet. Yoga gibt Übungen, die auf drei Ebenen wirken:

- Leben in Harmonie mit sich und der Umwelt
- Entdeckung schlafender Fähigkeiten in sich
- Verwirklichung des wahren Selbst, der spirituellen Wesensnatur

Es gibt verschiedene Weisen, das Yogasystem zu unterteilen. Ich unterscheide gerne sechs Aspekte des Yoga, die sich gegenseitig ergänzen und zusammen ein großartiges Ganzes bilden:
Jnana Yoga, der Yoga des Wissens. Er beruht auf der Selbstbefragung: Wer bin ich? Er hat als Mittel die philosophische Analyse, die tiefe Reflexion und die Meditation.
Raja Yoga, der Yoga der Geistesbeherrschung.
Bhakti Yoga, der Weg der Hingabe zu Gott.
Karma Yoga, der Yoga der Tat, bestehend aus selbstlosem Dienst und Spiritualisierung des ganzen Lebens.
Hatha Yoga, der Yoga der Körperschulung. Dies ist der im Westen bekannteste Yoga und besteht vor allem aus Körperübungen (*asanas*), Atemübungen (*pranayama*), Tiefenentspannung (*shavasana*) und Ratschlägen zur richtigen Ernährung.
Kundalini Yoga, der Yoga der Energie.
Die Bhagavad Gita ist **der** Yogatext zu Karma und Bhakti Yoga schlechthin. Es geht darum, alle Handlungen im Alltag zu spiritualisieren, um so Gotterkenntnis zu erreichen und selbstverwirklicht zu werden. Und obgleich die Bhagavad Gita hauptsächlich Karma und Bhakti Yoga behandelt, findet man an vielen Stellen auch ausgezeichnete Hinweise für die anderen Aspekte des Yoga.

Die Bhagavad Gita als Schrift verspricht uns nicht, wie das Yoga Sutra, übernatürliche Kräfte oder besondere Fähigkeiten. Sie verspricht uns auch nicht wie die Hatha Yoga Pradipika, unendliche Energie oder die Fähigkeit alles verändern zu können. Die Bhagavad Gita will uns schlicht und einfach lehren, wie wir die Selbstverwirklichung erreichen können. Trotz dieser hohen Zielsetzung funktioniert das sehr einfach im Alltag, denn die Bhagavad Gita hat einen Vorteil gegenüber anderen Schriften: Sie lehrt uns wie wir so handeln können, dass wir das tägliche Leben, Beruf, Alltag, Familie und was auch immer wir tun, spiritualisieren und auf das Göttliche ausrichten, ohne dafür mehr Zeit im Alltag aufbringen zu müssen. Wir brauchen nicht etwas Anderes zu tun, als wir normalerweise tun. Wir sollten was wir tun nur mit einer anderen Einstellung tun. Dann transformiert sich unser Leben. Es wird erfüllt und glücklich. Um das zu tun, was die Hatha Yoga Pradipika empfiehlt, brauchen wir viel Zeit. Da muss man viele Stunden am Tag Asanas, Pranayama und Meditation üben. In den Yoga Sutras gibt uns Patanjali eine Meditationstechnik nach der anderen. Damit die Techniken richtig wirken, müssen wir meditieren. In der Bhagavad Gita gibt es zwar auch ein Kapitel, das sechste, in dem Krishna uns dazu rät zu meditieren und dann auch noch Kurzanleitungen zur Meditation gibt. Aber hauptsächlich ist die Bhagavad Gita Anleitung für Spiritualisierung und Transformierung unseres Alltags in spirituelle Handlungen.



Ich stehe in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda. Swami Sivananda ist einer der größten Yogameister des 20. Jahrhunderts und eine der Yogagrößen, welche im 20. Jahrhundert die Renaissance des Yoga einleiteten. Geboren 1887 im Süden Indiens, praktizierte er viele Jahre als Arzt in Krankenhäusern in Malaysia. 1923 verließ er Malaysia und ließ sich in Rishikesh an den Vorbergen des Himalayas nieder, um intensiv Yoga zu praktizieren. Es wird angenommen, dass er das Ziel des Yoga, *asamprajnata samadhi*, die Selbstverwirklichung, Anfang der 30er Jahre erreichte. Angezogen von seiner Ausstrahlung kamen Scharen von Aspiranten, um seinen Rat zu suchen. Die von ihm gegründete *Divine Life Society* wurde eine der größten Yogabewegungen Indiens. Als Swami Sivananda 1963 seinen Körper verließ, hatte er über 200 Bücher geschrieben und zahllose Schüler in die ganze Welt geschickt.

Einer seiner Schüler war Swami Vishnu-devananda (1927-1993), den wir liebevoll meist nur „Swami Vishnu" oder „Swamiji" nannten. Swami Vishnu lebte zehn Jahre im Sivananda Ashram in Rishikesh und wurde 1957 von Swami Sivananda auf Vortragsreise in den Westen geschickt. Als er sah, wie viel Interesse die westlichen Menschen am Yoga hatten, blieb er gleich in Nordamerika, machte sich selbständig und gründete die von ihm so genannten „Sivananda Yoga Vedanta Zentren" und Ashrams auf der ganzen Welt. Zwölf Jahre lernte, lebte und diente ich in seinen Zentren und habe ihm unendlich viel zu verdanken. Ende 1991, während Swami Vishnu die Leitung seiner Zentren an seine Nachfolger weitergab, verließ ich die von ihm gegründeten Zentren und legte nach einer Indienreise Mitte 1992 die Grundlage für den Yoga Vidya e.V. in Deutschland. Mehrere Yoga Vidya Zentren und das „Haus Yoga Vidya", ein Seminarhaus und Yoga Ashram im Westerwald, so wie das Haus Yoga Vidya Bad Meinberg sind seitdem entstanden. Die meisten Beispiele und Anekdoten in diesem Buch stammen aus meinen persönlichen Erfahrungen und den Erfahrungen von Kursteilnehmern bei meinen Kursen in diesen Zentren.
Dieses Buch ist aus einer Vortragsreihe im Rahmen einer Intensiv-Weiterbildung für Yogalehrer entstanden. Eine der Teilnehmerinnen nahm meine Vorträge auf und brachte sie zu Papier. Diese wurden dann weiter bearbeitet und an die Bedürfnisse eines breiteren Publikums angepasst. Dieses Buch ist daher nicht als Einführung ins Yoga gedacht, obgleich ich der Überzeugung bin, dass auch Yoganeulinge viel Nutzen daraus ziehen können.

In Indien hat das Vermischen verschiedener philosophischer Systeme und spiritueller Wege eine lange Tradition. Krsna verwendet in der Jahrtausende alten *Bhagavad Gita* parallel Begriffe aus *samkhya, purva mimamsa* und *vedanta*. Mir geht es nicht um eine historische Interpretation, sondern um die praktische Anwendung der in der Bhagavad Gita dargelegten Weisheit. Das heutige Yogasystem beruht auf verschiedenen großen Traditionen, die sich ständig gegenseitig befruchteten und miteinander vermischten. Historisch gibt es in Indien sechs große *darsanas*, klassische Philosophiesysteme, welche die klassischen Schriften und die Erfahrungen des Aspiranten in unterschiedliche Begriffe brachten. Diese möchte ich zu Beginn kurz darstellen, da sie wesentlich für das Verständnis der Bhagavad Gita sind. Danach werde ich dann über die Bhagavad Gita und ihren Stellenwert unter den vier großen Schriften sprechen sowie ihren Aufbau und die Hintergrundgeschichte. Daran anschließend beginne ich mit der Kommentierung einzelner ausgewählter Verse.

Aus dem Buch *„Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute"* von Sukadev Bretz, neu erschienen im Yoga Vidya Verlag.

Die Kraft der Bhakti

Alle heiligen Schriften sprechen von Bhakti oder Liebe als der wichtigsten und auch stärksten Kraft, die uns zum spirituellen Leben führt und uns im spirituellen Leben erhält. Das wunderbare an Bhakti ist, dass sie der natürliche Zustand der Seele ist. Die natürlichen Dinge sind nie sehr kompliziert - sie sind dem Leben sehr nahe. In der Bhakti-Tradition der vedischen Kultur werden neun mit spiritueller Kraft erfüllte Vorgänge praktiziert, die die Seele in die Umarmung Gottes bringen und Gottesliebe erwecken. Diese neun Vorgänge werden von Prahlada Maharaja im Shrimad Bhagavatam (7.5.23-24) aufgeführt:

sri-prahlada uvaca

sravanam kirtanam visnoh
smaranam pada-sevanam
arcanam vandanam dasyam
sakhyam atma-nivedanam

iti pumsarpita visnau
bhaktis cen nava-laksana
kriyeta bhagavaty addha
tan manye 'dhitam uttamam

Prahlada Maharaja sagte: Über Sri Vishnus transzendentalen Heiligen Namen, über Seine Gestalt, über Seine Eigenschaften, über Seinen Besitz und über Seine Spiele zu hören und zu chanten, sich an sie zu erinnern, dem Herrn ehrerbietig mit sechzehn Arten von Zubehör Verehrung darzubringen, dem Herrn Gebete darzubringen, Sein Diener zu werden, den Herrn als seinen besten Freund zu betrachten und Ihm alles hinzugeben (mit anderen Worten, Ihm mit Körper, Geist und Worten zu dienen) - diese neun Vorgänge werden als reines hingebungsvolles Dienen anerkannt. Wer sein Leben durch die Ausführung dieser neun Vorgänge in den Dienst Vishnus gestellt hat, sollte als der gelehrteste Mensch angesehen werden, denn er hat vollkommenes Wissen erlangt.
Heute werden wir uns dem ersten dieser neun Vorgänge widmen. Hören über Vishnus transzendentale heilige Namen, Seine Gestalt, Seine Eigenschaften und Seine Spiele heißt auf Sankrit *Sravanam*.

SRAVANAM - Die Kraft von Klang

Dass unterschiedliche Klänge über strukturierende Kräfte verfügen, ist spätestens seit den Aufsehen erregenden Experimenten des Japanischen Wissenschaftler Dr. Emoto in vielen spirituellen Kreisen bekannt geworden. Nach den vedischen Erkenntnissen ist es die Schwingung des Brahmans (*Nada-brahman*), die die ganze materielle Welt strukturiert. Die *Vedanta Sutras* besagen, dass wir durch eine Art des Klanges bedingt und an die materielle Energie gefesselt werden, und durch eine andere Art des Klanges von aller inneren Gefangenschaft befreit werden.
Das *Garuda Purana* misst dem Hören von transzendentalen Klangschwingungen ganz besondere Bedeutung zu. Es heißt dort: „Der Zustand des bedingten Lebewesens in der materiellen Welt gleicht der Bewusstlosigkeit einer Person, die von einer Schlange gebissen wurde. Beide Zustände der Bewusstlosigkeit können durch den Klang eines Mantras beendet werden."

Auf einer meiner Indienreisen habe ich das praktisch erleben können. Ich lebte damals mit einem Freund für einige Zeit in einer Höhle oberhalb von Rishikesh. Obwohl wir von Einheimischen gewarnt worden waren, sind wir einmal bei Mondschein zur Ganga heruntergegangen, um dort am Ufer zu meditieren. Plötzlich schrie mein Freund Prabhujaka auf, der hinter mir ging: Als ich erschreckt mit der Taschenlampe nach hinten leuchtete, sah ich gerade noch die Kobra verschwinden. Innerhalb kürzester Zeit verfiel Prabhujaka in einen bewusstlosen Zustand. Wie konnte ich ihm nur helfen? Ich hatte gehört, man sollte die Wunde ausschneiden und ausbrennen, aber fühlte mich in keiner Weise in der Lage, so etwas zu versuchen. Zum Glück fand ich einen Yogi, dem ich mit meinen bescheidenen Hindi-Kenntnissen: „sarpa, sarpa, bandhu, bandhu" (Schlange, Schlange, Freund, Freund) mitteilen konnte, was Entsetzliches geschehen war. Der Yogi wusste Hilfe. Er brachte einen Mantra-Doktor und dieser begann Mantras zu chanten. Er machte einen kleinen Schnitt in die Wunde. Während er chantete und hier und da noch Kräuter auf die Wunde tat, sah ich im Schein eines entfachten Feuers, schwarzes, giftiges Blut aus der Wunde herauskommen. Nach einer halben Stunde wachte Prabhujaka aus dem Koma auf und nach zwei Tagen war der ganze Vorfall fast vergessen. Nur der schnellheilende Einschnitt und die zwei Löcher des Kobrabisses erinnerten uns daran. So stark sind Mantras.

Srila Prabhupada, mein spiritueller Meister, sagte einmal dazu: „Wenn jemand von einer Schlange gebissen wird, stirbt er nicht sofort, sondern wird zuerst bewusstlos und bleibt eine Zeitlang in einem Koma ähnlichen Zustand."



Aus spiritueller Sicht, schläft jeder in der materiellen Welt ebenfalls in einem Koma, denn er weiß nichts von seinem wirklichen Selbst, seiner eigentlichen Aufgabe und seiner Beziehung zu Gott. Materialistisches Leben bedeutet daher, von der Schlange Mayas, der Illusion, gebissen worden zu sein und somit ohne spirituelles Bewusstsein beinahe tot zu sein. Doch der Scheintote, der von einer Schlange gebissen wurde, kann wieder zum Leben erweckt werden, wenn bestimmte Mantras gechantet werden. Es gibt Mantra kundige Heiler, die solche Wunder vollbringen können.
In ähnlicher Weise kann man aus dem Tod ähnlichen unbewussten Zustand des materiellen Lebens wieder zum Gottesbewusstsein zurückgebracht werden, wenn man das Maha-Mantra hört: „Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare."

Im Bhakti Yoga ist das Hören von spiritueller Klangschwingung insbesondere wirksam und angenehm, wenn es in der Gemeinschaft von anderen Bhaktas durchgeführt wird. Die Lieder und Erzählungen über Krsna werden als *Rasayana-katha*, wiederbelebender Klang, bezeichnet. Wenn man bereitwillig seine Ohren für diese Klangschwingung öffnet, kann der Spiegel des Herzens sehr schnell von allen belastenden Gedanken und Eindrücken befreit werden und unsere spirituelle Seele kann zu ihrem ursprünglichen Zustand der Glückseligkeit aufwachen.

Der Sadhana des Sravanams
In der spirituellen Bhakti-Tradition ist es üblich, jeden Morgen ein regelrechtes Sadhana des Sravanams zu machen:
- Rezitieren von Mantras,
- Singen spiritueller Lieder (Bhajans),
- Lesungen aus den heiligen Schriften,
- spirituelle Diskussionen (Ista-gosthis),
- und immer wieder das Hören von Maha-Mantra,

wecken die spirituelle Persönlichkeit auf und strukturieren das Leben neu. Wirkliche Wunder können geschehen für jemanden, der regelmäßig den Sravanam-Sadhana praktiziert: Das Herz wird ruhig und immun gegen die Einflüsse von Tamas und Rajas, die unvermeidlich im Alltagsleben eines Nicht-Ashrama-Bewohners auftreten.

Wir alle kennen in unserem Leben die Kraft von Worten. Wenn ein Verliebter seine Geliebte fragt „Liebst du mich?" und sie mit „Ja" antwortet, hat dieses eine andere Wirkung als ein „Nein". Spirituelle Klangschwingungen tragen jedoch keine solche informative Bedeutung in sich, denn sie sind nicht zur Information sondern zur Transformation bestimmt. Vielmehr bergen sie die Kraft, die schlafende Seele zu erwecken. Das Shrimad Bhagavatam lobpreist die Kraft des Hörens wie folgt:
„Wer in der reinen Bhakti für Krsna verankert sein möchte, sollte unaufhörlich über Seine Herrlichkeit und Seine transzendentalen Eigenschaften hören. Diese Vorgehensweise wird mit Sicherheit alles Unglückselige aus dem Herzen beseitigen." (*Shrimad Bhagavatam* 12.3.15)

Die Kraft des Hörens wird manchmal auch mit der Kraft der Mondstrahlen verglichen, die mit ihren sanften Händen die Knospen der in der Nacht blühenden Lotosblumen entfalten. So kann auch unsere spirituelle Persönlichkeit, die jetzt in einem knospenhaften Zustand ist, durch das Hören entfaltet werden. Jeder der neun Vorgänge der Bhakti wird in der Tradition durch einen großen Devotee vertreten, der in seinem Leben den jeweiligen Vorgang zum Erfolg gebracht hatte. Der Held des Sravanams ist Parikshit Maharaja.



Parikshit Maharaja, ein Kaiser der damaligen vedischen Welt, hatte eines Tages erfahren, dass ihn ein Brahmanenknabe verflucht hätte, nach Ablauf von sieben Tagen durch einen Schlangenbiss zu sterben. Parikshit Maharaja akzeptierte den Fluch und somit wurde dieser unabwendbar. Er hätte auch komplexe Yajnas ausführen können um auf diese Weise dem Tod zu entgehen, doch er sah in dem Vorfall eine Arrangierung des höchsten Herrn, der er sich nicht in den Weg stellen wollte. Er überlegte sich, was zu tun sei und kam zu der Entscheidung, sich während der ihm verbleibenden sieben Tage vollständig der Praxis des Sravanams zu widmen. Entschlossen begab er sich an das Ufer von Mutter Ganga, fastete und hörte mit großer Aufmerksamkeit dem Weisen Shukadeva zu, der das Shrimad Bhagavatam erzählte - die wunderbare Geschichte über den Höchsten Persönlichen Gott. Unzählige Sadhus hatten von dem Entschluss des Königs gehört, seine letzten Tage gänzlich dem Sravanam zu widmen und waren angereist, um dem nektargleichen Strom Gehör zu schenken, der von den Lotuslippen Shukadeva Goswamis ausging, des Gurus von Parikshit. Es hieß, dass einige sogar aus entlegenen Teilen des Universums kamen, um diesem Austausch von spirituellen Fragen und Antworten beizuwohnen.

Wir wollen versuchen in die Szene einzutauchen: Parikshit Maharaja war gefasst und Shukadeva saß vor ihm, verankert in vollkommener Ruhe und Intelligenz. Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Übermittlung transzendentalen Wissens waren erfüllt: Ein qualifizierter Hörer und ein qualifizierter Sprecher waren da. Parikshit Maharaja stellte seine erste Frage: „Bitte lass mich wissen, worüber ein Mensch hören und chanten soll, woran er sich erinnern und wen er verehren soll, und auch was er nicht tun sollte. Bitte erkläre mir all dies." (SB 1.19.38) Shukadeva Goswami fing an zu sprechen. Es heißt, dass in diesem Augenblick zwei Ganga-Flüsse gegenwärtig waren: der Ganga-Fluss, in dem sich die Sadhus morgens badeten und der Ganga-Fluss des Shrimad Bhagavatams, welches von Shukadeva entströmte.

Es muss eine unglaubliche Atmosphäre gewesen sein - keiner war hungrig und jegliche Furcht vor dem Tod verschwand. Kurz vor seinem Hinübergehen sprach Parikshit noch einmal. Es waren seine letzten Worte, welche am besten die Wirkung von Sravanam zum Ausdruck bringen:

„O Brahmanas, nehmt mich bitte als eine völlig ergebene Seele an. Lasst auch Mutter Ganga, die Vertreterin des Herrn, mich als solche annehmen. Ich habe jetzt den Herrn ganz und gar in mein Herz aufgenommen. Es gibt keine Angst in mir. Lasst mich daher die seltsame Schlange oder welch magisches Ding auch immer der Brahmanen-Knabe geschaffen hat, sogleich beißen. Nur einen Wunsch habe ich: möget ihr alle fortfahren, die Taten Vishnus zu besingen und über sie zu hören." (SB 1.19.15)

Wie können wir den Weg des Sravanams in unserem eigenen Leben praktizieren? Die großen Bhakti-Acharyas haben immer wieder darauf hingewiesen, dass Regelmäßigkeit und Aufmerksamkeit ein entscheidender Schlüssel für das Sravanam sind. Doch niemand kann gespannte Aufmerksamkeit entwikkeln, der nicht rein im Geist ist. Niemand kann wiederum rein im Geist sein, der nicht rein im Handeln ist, und niemand kann rein im Handeln sein, wenn er nicht im Essen, Schlafen, Verteidigen und seiner Sexualität rein ist. (Shrila Prabhupada, SB 1.3.44, Erläuterung)
Außerdem sollte sichergestellt werden, dass das Gehörte frei von materiellen Zusätzen ist. Man sollte deswegen von einer möglichst reinen Quelle hören oder lesen. Die Bedeutung der Schriften soll mit anderen Worten nicht durch mentale Spekulation verdreht werden. Eine Analogie im Padma Purana sagt, dass obwohl Milch immer eine gute Wirkung hat, wird sie lebensgefährlich, wenn ihr auch nur ein Tropfen von Schlangengift beigefügt ist.

Wir möchten unsere Leser demütig darauf hinweisen, dass Bhakti eine Erfahrung ist, die nicht mit dem intellektuellen Geist gemacht wird, sondern in dem durch spirituelle Praxis gestärkten spirituellen Herzen stattfindet. Wenn die geschätzten Leser und Leserinnen dieses Artikels in diesen Zeilen Juwelen der Inspiration finden und somit zur Bhakti Praxis des Sravanams angeregt werden würden, wäre meine Bemühung zu schreiben gesegnet. Möge Krsna diesen Pilgerzug von Worten anführen und ihn zu dem Ziel und zu dem Ort der heiligen Inspiration führen.

Die Praxis (Empfehlungen)

1) Morgens aus der Bhagavad-Gita 1 Kapitel hören
2) Bhajans singen und hören
3) Das Maha-Mantra hören
4) Großen Weisen zuhören

Artikel eingereicht von Sacinandana Swami

Das Mädchen aus der Lotusblüte

Die bezaubernde Erzählung von Radha, der Göttin der Liebe und ihrem Erscheinen in dieser Welt

„Das Mädchen aus der Lotusblüte" erzählt die Geschichte von Radha, der Göttin der Liebe und Ihrem Erscheinen in dieser Welt. In Indien wird diese Erzählung von Generation zu Generation weitergegeben. Mit diesem Büchlein gelangt sie nun auch in den deutschsprachigen Raum.



Vor vielen tausend Jahren, lebte im fernen Indien, in einem Ort names Ravall, ein sich innig liebendes Königspaar: König Vrisabhanu und seine wunderschöne Frau Kirtida.
Jeder in ihrem Staat war glücklich und zufrieden und alles im Land blühte. Es gab nur eine Sache, die das königliche Paar traurig stimmte: Obwohl es ihr Herzenswunsch war, ihre Liebe mit einem Kind zu krönen, konnten sie kein Kind bekommen. Ihre Trauer und Verzweiflung wuchs und so suchten sie Zuflucht in Meditation und Gebet. Täglich nahmen sie grosse Entsagungen und Bußen auf sich, meditierten und beteten. Ihr Palast befand sich nahe dem Fluss Yamuna. Von diesem Fluss wird gesagt, er sei ein mystischer Fluss, der nicht nur die Körper, sondern auch die Herzen der darin Badenden reinige. Und so nahmen sie jeden Tag für eine lange, lange Zeit, ihr Bad in dem Fluss Yamuna.

Eines Tages, König Vrishabanu war diesmal alleine zum Baden in den Fluss gegangen, sah er in der Mitte des Flusses ein strahlendes Licht. Er watete tiefer in das Wasser, um herauszufinden, woher das Leuchten käme. In der Mitte des Flusses sah er einen wunderschöne, leuchtende Lotusblume.

Als er sich der mystischen Lotusblume genähert hatte, zog er sich am Rand hoch, um zu sehen, woher der strahlende Glanz kam. Sein Herz blieb fast stehen und er konnte seinen Augen kaum trauen: Bequem eingebettet in der Lotusblume, schlummerte friedlich ein wunderschönes, goldenes Baby. In diesem Moment erklang eine Stimme vom Himmel. Brahma, der Schöpfer des Universums sprach: „Vrishabanu, dieses Mädchen ist die Göttin des Glücks und der Liebe. Ihr Name ist Radha. Sie ist euch gegeben worden, als Antwort auf euer Gebet. Kümmert euch gut um sie."
Sanft hob Maharaj Vrishabanu die kleine Radha in seine Arme. Sein Herz tanzte in Freude und seine Augen füllten sich mit Tränen der Liebe. Rasch eilte er nach Hause zu seiner Frau Kirtida. Ihre Freude hatte keine Grenzen. Sie umarmten sich und tanzten vor Glück, während Baby Radha friedlich schlief. Einige Tage vergingen, aber die kleine Radha öffnete nicht ihre Augen. Sie schien in einem tiefen, fried-

liche Schlaf zu sein. Das Königspaar wurde verwirrt: „Was sollte das bedeuten?" Ein Kind, von den Göttern gegeben, das aber nur schläft und nicht die Augen öffnet? Hatten sie etwas falsches getan?
In ihrer Verzweiflung riefen sie nach dem berühmten Priester Narada, von dem gesagt wird, er kenne Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Narada bereist ständig das gesamte Universum während er süsse Melodien auf seiner Vina spielt. Als Priest Narada kam und die kleine Radha sah, fing er vor Freude an zu singen und zu tanzen und das schlafende Baby zu umkreisen, bis er letztendlich auf die Knie fiel und dem kleinen Mädchen Gebete dar brachte. Als sich der Priester beruhigt hatte, erzählten Vrishabanu und Kirtida ihm von ihrem Problem: Sie öffnete nicht ihre Augen! Priester Narada war darüber keineswegs beunruhigt. Er empfahl ihnen, ein grosses Geburtstagsfest für Radha zu machen und alle benachbarten Kuhhirten einzuladen und so verliess er tanzend und singend ihr Haus und zog seines Weges.

Ziemlich verwirrt, ob des ungewöhnlichen Ratschlags, folgten Vrisabhanu und Kirtida dennoch dem Rat des Priester und trafen Vorkehrungen für eine grosse Geburtstagsfeier zu Ehren von Radha. Botschafter wurden in alle benachbarten Dörfer gesandt und ein grossartiges Festessen wurde vorbereitet.
Als der grosse Tag gekommen war, kamen alle benachbarten Kuhhirten mit ihren Familien und vielen wunderschönen Geschenken für die kleine Radha. Aus dem benachbarten Dorf, names Vraja, kamen König Nanda und seine Frau Yashoda, mit ihrem kleinen Sohn Krsna. Jeder war bestrebt, die kleine Radha zu sehen und ihr Geschenke und Glückwünsche zu geben. Als alle Kuhhirten sich um das kleine Bettchen, das mit feinster Seide ausgelegt war, versammelt hatten, kam plötzlich der kleine Krsna und wollte sie auch sehen. Er versuchte sich am Bettchen hochzuziehen. Seine Mutter Yashoda half ihm und hielt ihn genau über Radha, damit er sie sehen könne.

Als Krsna die kleine Radha sah, fing er an, in die Hände zu klatschen und vor lauter Freude zu lachen. Radha hörte seine Stimme, roch die Sandelholzpaste auf seinem Körper und fühlte seine Gegenwart. In diesem Moment öffnete sie ihre Augen - und sah direkt in sein lachendes Gesicht. Denn ihre Augen sind bestimmt, um Ihn zu sehen. Sie sahen sich an und lachten - sie sind die Götter der Liebe und des Glücks - seit immer und für immer gehören sie zusammen - zwei Körper aber ein Herz und eine Seele. Sie lachten und alle fingen an zu lachen, und zu tanzen und das grosse Fest fing an. Die Götter sahen vom Himmel aus zu und liessen Blumen auf das göttliche Paar regnen.

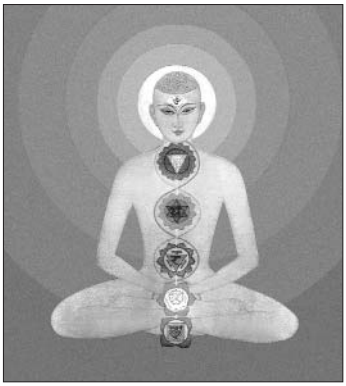
Und die Moral von der Geschicht?

Liebe lässt uns die Augen öffnen
Nur Liebe lässt uns sehen
Liebe gibt uns das Augenlicht
Nur Liebe gibt die wahre Sicht

Text: Manjari- Malati

Aus dem in Enstehung befindlichen Büchlein: „Das Mädchen aus der Lotusblume"

Die indische Chakrenlehre aus entwicklungspsychologischer Sicht



Der Kinder-Yoga-Kongress hatte das Ziel, Kinder an die positiven Wirkungen des Yoga heranzuführen und die kindliche Entwicklung hin zu einem yogischen Lebensgefühl zu entwerfen. An diesem Ziel orientiert war es mein Anliegen, durch den Workshop „Chakrenlehre und Entwicklungspsychologie" den Beitrag deutlich zu machen, den die indische Ch.-Lehre (Abkürzung: Ch.= Chakra) für die Heranbildung eines aufrechten und moralisch integeren Menschen leisten kann. Es lassen sich Parallelen finden zwischen den Phasen, die ein gesundes Kind im Verlauf seiner Entwicklung durchläuft, und den Stufen, die für einen spirituell Strebenden wichtig sind. In einer geführten Meditation sollte dies für die Teilnehmer des Workshops erlebbar werden. Im nächsten Teil wurden Übungen vorgestellt, die spezielle Chakren ansprechen. Die Teilnehmer wurden angeregt, die je eigene Energie der verschiedenen Ch. zu spüren und zu versuchen, sie in eine psychologische Sprache zu übersetzen. Ein Austausch und Gespräch beendete den Workshop.

Als Psychotherapeutin bin ich an eine spezielle Brille gewöhnt, mit der ich auf den Menschen und seine Entwicklungsmöglichkeiten schaue. Was ich im folgenden darstellen werde, ist nicht die einzige Möglichkeit, die indische Chakrenlehre zu verstehen und für den persönlichen Lebensweg fruchtbar zu machen. Wie das Licht durch ein Prisma fallend sich in verschiedene Farben aufgliedert, so kann das göttliche Licht durch unterschiedliche Augen einfallend sich in vielfältigen Sichtweisen und Gottesbildern darstellen.
Je länger ich mich mit der Chakrenlehre beschäftige, desto beeindruckter bin ich von der Weisheit der alten Inder. Nachdem wir uns im Prozess der Menschwerdung immer mehr vom Feinstofflichen zum Grobstofflichen verdichtet haben, ist nun für unsere Weiterentwicklung und spirituelle Vervollkommnung der Weg vom Materiell-Verfestigten zum Geistig-Durchlässigwerden wichtig. Auch viele westliche Wissenschaftler fordern, eine Wende zu vollziehen von der durch die Industrialisierung geprägten Einstellung, die Erde untertan zu machen, hin zu einem Nachdenken über Ethik und Respekt vor unserer Erde als lebendigem Organismus.

Das Öffnen bzw. Energetisieren der 7 Chakren lässt sich mit dem Öffnen von Schleusen vergleichen, durch die göttliche Energie - siebenfältig differenziert - in uns Einzug halten will. Schleusen haben die Aufgabe, den Zufluss zu regulieren. So wie undichte Schleusentore zu einer Überschwemmung führen können, kann ein Zuviel an göttlicher Energie in einem Chakra, das zumeist auch eine Unausgewogenheit im Verhältnis der 7 Chakren zueinander mit sich bringt, verheerende Folgen für das sensible Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist haben. Als SEN-Therapeutin, die besondere Hilfestellungen

für Menschen in spirituellen Krisen anbieten, habe ich Menschen begleitet, die durch einseitiges und unangemessenes Meditieren in innere Nöte und Verzweiflungskämpfe geraten sind. In den Schriften wird daher stets empfohlen, mit der Kräftigung der unteren, mehr dem Irdischen zugewandten Chakren zu beginnen. Konkret heißt das, dass wir mit der Energetisierung des Wurzelchakras beginnen und über die mittleren (2., 3., 4., 5., 6.) Chakren zum spirituellsten der 7 Ch., dem Kronen-Chakra aufsteigen.

Das Wurzel-Ch., dem Element Erde zugeordnet, verleiht Sicherheit und die Fähigkeit, mich hier auf der Erde zu orientieren. Es öffnet sich nach unten. Mit dem Spüren der Festigkeit unter meinen Füssen und der guten Verbindung meiner Sitzbeinhöcker und Pobacken mit der Sitzunterlage habe ich eine gute Grundlage für die weitere spirituelle Entwicklung. In meiner psychotherapeutischen Praxis sind mir Menschen begegnet, die durch ein Zuviel an Meditation die oberen Chakren deutlich entwickelt hatten, aber im täglichen Leben unsicher, ängstlich und entscheidungsschwach waren und sich ständig bedroht fühlten. Ihnen konnte nur geholfen werden, indem sie lernten, sich auf die Erde als festen, sicheren Untergrund zu konzentrieren.

Viele äußere Umstände in unserer schnelllebigen, auf Flexibilität bedachten Zeit sind tatsächlich auch ein Angriff auf unser Wurzel-Chakra: Scheidung, Umzug, drohende oder tatsächliche Arbeitslosigkeit, Krieg, Flucht, negative Zeitungs- und Fernsehberichte usw. Sie erfordern als Gegenpol eine bewusste Hinwendung zu dem Verlässlichen, Sicheren und Konstanten in unserem Leben. Die Entwicklungspsychologie spricht davon, dass die erste Phase im Leben eines Säuglings der Ausbildung von Urvertrauen (Erikson) im Gegensatz zu Urmisstrauen, entspricht. In den ersten Monaten geht es darum, die grundlegenden vitalen Bedürfnisse wie Schlaf und Nahrungsaufnahme zu regulieren. Die Mutter oder erste Bezugsperson ist damit beschäftigt, die Homöostase des Neugeborenen zu kontrollieren. Wenig später sind dann auch noch die sozialen Bedürfnisse nach Kontakt und Stimulation wichtig. Dies sind die westlichen Formulierungen für das, was die indische Lehre im Wurzel-Chakra lokalisiert. Da die grundlegenden vitalen Bedürfnisse befriedigt sind, fühlt sich der Mensch auf körperlich physiologische Ebene wohl. Dies ist die Voraussetzung für jegliche weitere Entwicklung. Für einen Erwachsenen bedeutet dies, dass die Meditationstiefe darunter leiden wird, wenn der Meditierende z.B. Harndrang hat, die letzten Nächte wenig bzw. unregelmäßig geschlafen hat o.ä., also die dem Wohlbefinden zugrunde liegende Physiologie in Unordnung ist. Ein Säugling, dessen Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit, Nahrung usw. in den frühen Jahren nicht beachtet wurde, fühlt sich weder in der Umwelt noch in sich wohl und wird anderen Menschen eher mit Misstrauen begegnen, er erlebt sich in einer feindlichen Welt. Sein Weg zu einem moralisch integren Menschen, dem die Yamas und Niyamas aus dem achtgliedrigen Pfad nach Patanjali ein inneres Korrektiv bilden, wird durch Hindernisse erschwert sein.

In der oben erwähnten Meditationsübung ging es also als Erstes darum, diese Sicherheit und Erdverbundenheit im Dammbereich - im Mooladhara-Ch. - zu spüren. Atem- und Bewegungsübungen, die die Schwerkraft im Beckenbereich zentrieren helfen, machen deutlich, dass hier die Kraft sitzt, von der aus jegliche Aufrichtung ihren Ausgang nimmt. Aus dieser inneren Sicherheit heraus bin ich in der Lage, auch Kontakt mit einem anderen Menschen aufzunehmen.

Das zweite Chakra ist das Sexualitäts- oder Polaritätschakra, Sanskritname: Swadhisthana. Es wird dem Element Wasser zugeordnet, das gleitende und fliessende Bewegungen liebt, keine feste Form hat und

durch ein Auf und Ab (Ebbe und Flut) bzw. Hin und Her (Flussmäander) charakterisiert ist. Dieser spielerische Charakter äußert sich beim gesunden Säugling z.B. durch Lächeln und Blickkontakt, beim Erwachsenen durch genussvolle Bewegungen, Flirt und spielerischen Austausch mit einem anderen Menschen. Eine unsichere Person wird nicht flirten. Geschmeidige, lustvolle Dreh- und Räkelbewegungen regen dies Ch. an.

Wenn dem Säugling dieser „Tanz" mit der Mutter oder ersten Bezugsperson geglückt ist, gilt es als Nächstes sich in einer Gruppe zu behaupten, das können die Geschwister oder eine Kindergartengruppe sein. Hierbei hilft das Sonnengeflecht- oder Manipura-Chakra (3. Ch.), das dem Element Feuer zugeordnet ist. Es bildet sich im Wechsel mit solchen Erfahrungen. Feuer-Atmung, das Löwe-Asana und viele Bauchübungen regen dies Ch. an. Einem Kind, das in der Symbiose mit der Mutter nicht sich gegenseitig bedingende lustvolle Erlebnisse hatte und dabei auch seinen Einfluss auf die Mutter spüren konnte, wird es schwer fallen, sich im größeren Kreis zu behaupten und seinen Willen durchzusetzen. Ebenso wird es einem Erwachsenen gehen, der über längere Zeit die „Erfahrung eines freundlichen anderen" vermissen musste.

Habe ich jedoch das innere Wissen, dass mir die Fähigkeit zu einem Kampf auf Augenhöhe zur Verfügung steht (und diese Voraussetzung habe ich mit der Entwicklung des 3. Ch. geschaffen), so kann ich um eines höheren Zieles willen auch darauf verzichten: Eine Fähigkeit des Herz-Chakras, auch Anahata-Ch. genannt. Es bringt mich mit anderen Menschen in eine liebevolle Verbindung. Es wird dem Element Luft zugeordnet. So wie die Luft mit den unterschiedlichsten Gasen und Düften eine Verbindung eingehen kann, gibt mir das Herz-Chakra die Möglichkeit, mich in andere einzufühlen und offen zu sein für andere Wünsche und Ideen. Dies in der Mitte der 7 Ch. liegende 4. Ch. stellt die Verbindung zwischen den drei unteren und den drei oberen Chakren dar. Es verfügt über die Fähigkeit, zarte Schwingungen im zwischenmenschlichen Bereich wahrzunehmen. Brustkorböffnende sowie verbeugende Übungen können dies Ch. anregen.

In nächst höheren Ch., dem Kehlkopf oder Vishuddhi-Chakra, das aus dem Sanskrit übersetzt „Rad der atmenden Wahrheit" heißt, drückt sich aus, was in den unteren Ch. lebt. An einer Stimme kann ich oftmals erkennen, ob der Sprecher erregt, schüchtern, streng usw. ist, ob er es ehrlich meint und ähnliches. Sie kann das Gesprochene unterstreichen oder gleichzeitig eine andere Botschaft mitvermitteln. Sie kann unsere Gefühlslage, unsere Sympathie zu einem anderen, unsere Erwartung und vieles mehr offenbaren. Es geht hier um den authentischen Selbstausdruck: Da ich guten Herzens bin, habe ich nichts zu verbergen. Ein Tönen, das die Stimme aus den unteren Regionen des Bauchraumes heraus erklingen lässt, kann helfen, diese Ehrlichkeit und Authentizität zu fördern. Sind



die unteren Ch. gut ausgebildet, so bildet sich bei weiterer spiritueller Entwicklung mit dem 6. Ch., dem dritten Auge oder Ajna-Ch., die Fähigkeit zu höherer Einsicht und Intuition, die aus dem Kontakt mit meinem inneren Führer entsteht. Je geistiger die Ch. werden, um so weniger habe ich durch Übungen die Möglichkeit, sie bewusst zu fördern, es wird eher zu einem Akt der Gnade, für den ich Voraussetzungen schaffen und mich öffnen kann. Da unser Fokus jedoch auf der kindlichen Entwicklung liegt, sollen die beiden höchsten Ch., das Ajna und das Sahasrara-Ch. (7.Ch. oder Kronen-Ch.) nur der Vollständigkeit wegen erwähnt werden.

Die Ch.-lehre als psychologisch interpretiertes Stufenmodell, wie sie hier dargestellt wurde, wurde auf dem von mir gehaltenen Workshop mit dem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung des Psychoanalytikers Erik Erikson in Beziehung gebracht. Wie oben bereits erwähnt, deckt sich die 1. Stufe recht gut mit dem, was die indische Lehre mit dem Wurzel-Ch. meint. Auch er betont, dass die weitere Entwicklung von einem Gelingen dieser ersten Phase abhängt. Die weiteren Stufen lassen sich nicht mehr so eindeutig zuordnen. Die 2. Stufe (Autonomie versus Scham und Zweifel) meint zwar auch dies vom Kind gesteuerte, spielerische Pendeln zwischen Nähe und Distanz in der Eltern-Kind-Interaktion- vergleichbar dem, was oben dem 2. Ch. zugeordnet wurde. Auch er sieht darin eine Voraussetzung für die Durchsetzungsfähigkeit. Sie umfasst jedoch mehr. Die von ihm beschriebene 3. Stufe (Initiative versus Schuldgefühl) ließe sich in gewisser Hinsicht vergleichen, mit dem, was über das Manipura-Ch. oben beschrieben wurde, auch hier geht es um die richtige Mitte zwischen sich durchsetzen und Verzicht um der anderen willen, die für die Gewissensbildung wichtig ist. Die von ihm beschriebene 8. Stufe (Integrität versus Verzweiflung), die eine gewisse Abgeklärtheit und Weisheit beinhaltet, schließlich weist eine gewisse Ähnlichkeit mit dem auf, was durch das 5. und 6. Ch. in uns als Fähigkeit ruht. Jedoch würde man beiden Systemen Gewalt antun, wenn die Parallelen zu sehr forciert werden. Mir war es besonders bedeutsam, dass sowohl die Inder wie ein westlicher Psychotherapeut die Grundlage für jede weitere Entwicklung in einem sicheren Grundgefühl sehen.

Mein Anliegen war es, durch den angebotenen Workshop zum einen die teilnehmenden potentiellen Kinderyoga-Lehrer in innere Fühlungnahme zu den eigenen siebenfältig aufgefächerten göttlichen Potentialen - oder auch Ressourcen - zu bringen. Jede Erziehungsperson wirkt zu allererst und vor allem durch das Vorbild, durch die Authentizität der eigenen Persönlichkeit. Informationen holen sich die Kinder heute aus dem PC. Zum anderen halte ich es für wichtig, im Bewusstsein zu haben, dass kindliche Störungen zumeist in einer mangelnden Ausbildung der unteren Ch. begründet sind. Die entscheidenden Fragen sind hier: Wie kann ich einem Kind helfen, mehr Sicherheit zu gewinnen? Wie kann ich ihm helfen, in einem Spiel zu zweit sich lustvoll verlieren zu können? Wie kann ich ihm zu der Fähigkeit verhelfen, in der Auseinandersetzung mit anderen sowohl sich behaupten wie auch zurückstecken zu können. Es ist geplant, in einem weiteren Seminar gemeinsam mit den Teilnehmern noch konkrete Spiele und Übungen zu sammeln und zu entwickeln, die Kindern helfen, gesund und selbstbewusst in die Zukunft zu wachsen.

Regina Weiser
reginaweiser@web.de

Dr. E. P. Jeevan (B.A.M.S.), Ayurveda-Arzt

Medizinische Grundlagen des Ayurveda

Krankheitsentstehung und -behandlung nach ayurvedischer Lehre

Ayurveda - das alte indische Wissen über das Leben - ist das erste aufgezeichnete Medizinsystem der Weltgeschichte. Dieses hat noch bis heute Bestand und wird sowohl in Städten als auch in ländlichen Gebieten Indiens praktiziert. Mehr als 70% der indischen Bevölkerung nehmen Ayurveda als Medizin in Anspruch und erzielen damit gute Ergebnisse in der Behandlung ihrer einfachen und chronischen Leiden.

Die Krankheitsentstehung

Eine Ernährung gemäß der Konstitution, der Jahreszeiten, der richtigen Zubereitungsart, dem Hungergefühl und der Verdauungskraft nährt die Gewebe des Körpers. Nach der ayurvedischen Auffassung besteht der Körper hauptsächlich aus sieben Gewebearten:

1. Rasa (Plasma)
2. Rakta (Blut)
3. Mamsa (Muskelfleisch)
4. Meda (Fettgewebe)
5. Asthi (Knochengewebe)
6. Majja (Knochenmark)
7. Shukra (Fortpflanzungsgewebe - Samen und Eizellen; die Immunität)

Rasa, die Nahrungsessenz, passiert alle weiteren Gewebe. In jedem findet die für das jeweilige Gewebe notwendige Umwandlung von Rasa statt, so dass jedes einzelne Gewebe aus Rasa aufgebaut wird.Eine schlechte Verdauung führt zur Störung des Verdauungsfeuers (Agni).



Die Ursachen für eine schlechte Verdauung können sein:

- ein geringes Verdauungsfeuer (Jadhara Agni)
- eine zu geringe oder zu hohe Nahrungsaufnahme
- eine Ernährung, die nicht der Konstitution, den Jahreszeiten oder dem Hungergefühl entspricht
- eine Nahrungsaufnahme zu ungeeigneten Tageszeiten

Eine schlechte Verdauung führt zu einer ungünstigen, schlechten Zusammensetzung des ersten Gewebes (Rasa). Diese schlechte Zusammensetzung wird im Ayurveda als Ama (Giftstoffe, Toxine) bezeichnet. Ama passiert ebenso wie Rasa alle Gewebe. Im Gegensatz zu Rasa verursacht Ama eine Störung in den Geweben. Abhängig von der Ama-Menge können sich im gleichen Gewebe unterschiedliche Erkrankungen bilden.

Im Laufe der Zeit gelangt Ama von einem Gewebe in das nächst tiefer liegende. Dieser Vorgang führt zu verschiedenen Erkrankungen in jedem Gewebe. Je tiefer die Giftstoffe bereits eingedrungen sind, desto chronischer ist der Krankheitsverlauf.

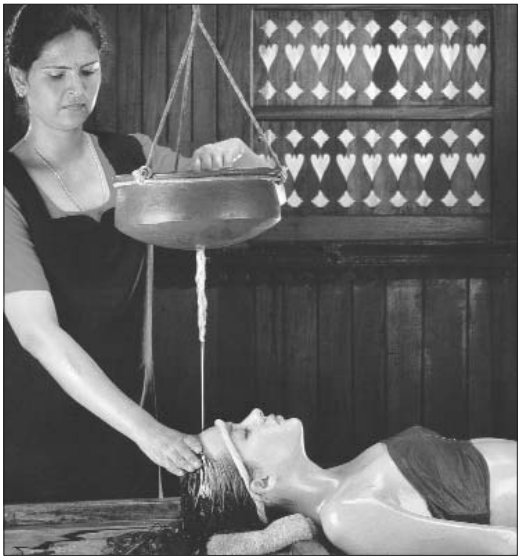
Ama kann in jedem beliebigen Gewebe blockiert sein und Krankheiten verursachen, wie folgende Beispiele zeigen:

• Wenn das erste Gewebe, das Plasma (Rasa), gestört oder blockiert ist, können folgende Symptome und Krankheiten auftreten: Anorexie, Allgemeines Schwächegefühl, Schwindel, Erbrechen, Verdauungsstörung, Verstopfung oder Fieber.

• Gelangt Ama im Laufe der Zeit zum nächsten Gewebe, entstehen Erkrankungen des Blutes (Rakta) oder Erkrankungen, die auf einer Pitta-Störung beruhen, wie z. B. Hauterkrankungen, jegliche Entzündungen und Nahrungsmittelallergien.

Wenn die betroffene Person die auftretenden Symptome unterdrückt und die Ama-Giftstoffe nicht aus dem Körper beseitigt, gelangen diese in das nächst tiefer liegende Gewebe. Geht die Person den gleichen schlechten Ernährungsgewohnheiten usw. nach, wird immer mehr Ama gebildet. Das führt dazu, dass sich eine immer größere Menge an Ama im Körper ansammelt.

• Auf diese Weise gelangt im Laufe der Zeit Ama in die tieferen Gewebe - also vom Blutgewebe ins Muskelgewebe (Mamsa). Dies verursacht Erkrankungen, die auf einer Kapha-Störung beruhen, wie z. B. Tumore oder Störungen im Bindegewebe wie Myome und Zysten.



• Schließlich wandert das Ama in das nächst tiefer liegende Fettgewebe (Meda), in dem Erkrankungen, die auf einer Kapha-Störung beruhen, erzeugt werden (z.B. Übergewicht, Adipositas oder Diabetes).

• Wandert Ama vom Fettgewebe (Meda) zum Knochengewebe (Asthi), entstehen dort Erkrankungen, die auf einer Vata-Störung beruhen. Hauptsächlich handelt es sich um Krankheiten der Knochen, der Gelenke und des Nervensystems wie z. B. Osteoporose, Arthritis oder Ischialgie.

• Später tritt Ama in das Knochenmarksgewebe (Majja) ein und verursacht dort u. a. Erkrankungen des Gehirns, Alzheimer, Parkinson, Epilepsie oder Gehirntumore.

• Zuletzt wird durch Ama das Immunitätsprinzip (Shukra) gestört, wodurch eine Immunmangelkrankheit (Immundefekt), Unfruchtbarkeit, chromosomale Erkrankungen, kindliche Fehlbildungen oder geringe Zeugungskraft ausgelöst werden können. Nach der ayurvedischen Auffassung verursacht das angesammelte Ama in manchen Fällen nur in jenem Gewebe eine Krankheit, das bei der betroffenen Person geschwächt ist.

Es gilt zu beachten, dass unterschiedliche Mengen von gleichem Ama zu verschiedenen Erkrankungen in den unterschiedlichen Gewebeschichten führen.
Folgendes Beispiel soll dies verdeutlichen: Verdauungsstörungen oder Fieber, die mit dem ersten Gewebe zusammenhängen, sind harmlose Erkrankungen. Im Vergleich dazu sind Arthritis oder Osteoporose, die mit dem fünften Gewebe zusammenhängen, schwere Erkrankungen. In beiden Fällen sind die gleichen Giftstoffe, die aus der Ernährung und schädlichen Verhaltensweisen entstanden sind, für die Krankheitsentstehung verantwortlich. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Menge und durch die Eindringtiefe (1. Gewebe; 2. Gewebe usw.).

Das Behandlungsziel
Das Ziel jeder Ayurveda-Behandlung ist es, die Giftstoffe aus den tiefen Geweben entgegengesetzt des Nahrungsweges wieder zurück zum Verdauungstrakt zu bringen und auf diese Weise den Körper zu reinigen. Diesen Vorgang nennt man Panchakarma. Der behandelnde Arzt muss die Symptome des Patienten bestimmen und feststellen, welches Gewebe gestört ist, welches Dosha (Kapha, Pitta, Vata) dafür verantwortlich ist und wie hoch die Menge an Giftstoffen im Gewebe ist. Je nach der Art der Erkrankung wählt er dann eine geeignete Pflanzenkombination und ein passendes Verabreichungsmedium aus. Denn die medizinische Wirkung hängt nicht nur von der Pflanze ab, sondern auch von dem Medium, in dem sie dem Körper zugeführt wird. Bei einer Kapha-Erkrankung, welche die Eigenschaften ölig und kühl hat, ist es wirksamer, eine erwärmende Pflanze in einer trockenen Pulverform zu geben. Vata hingegen ist kühl und trocken. Folglich wirkt die gleiche Pflanze in einem öligen Medium besser.

Der ayurvedische Behandlungsablauf

Das Ziel der ayurvedischen Behandlung ist es wie gesagt, schädliches Ama aus den tiefen Geweben zu lösen und den Körper zu reinigen. Dieser Prozess vollzieht sich in fünf Schritten:

• **Die Erstanamnese.** Jeder medizinischen Ayurveda-Behandlung oder Panchakarma-Kur geht eine Erstanamnese voraus. Bei dieser bestimmt der Ayurveda-Arzt den Konstitutionstyp des Patienten und stellt einen individuellen Behandlungsplan auf. Der Arzt gibt außerdem Ratschläge für eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise.

• **Lösen der Giftstoffe im Körper.** Dann wird der Patient durch die Einnahme von Kräutertees u. ä. auf die weitere Behandlung vorbereitet. Sie lösen die Giftstoffe im Körper.

• **Transport der Giftstoffe zum Verdauungstrakt.** Im Ayurveda gibt es verschiedene Behandlungs-

methoden, die sich u. a. nach der Art und Dauer der Erkrankung und dem Alter des Patienten richten. Je nachdem, welches Gewebe betroffen ist, können unterschiedliche Massagen und Kräuterzubereitungen verwendet werden, um die Giftstoffe in den Magen-Darm-Trakt zu leiten.

• **Ausleitung der Giftstoffe.** Hat sich das schädliche Ama im Magenund Darmtrakt gesammelt, wird es z.B. durch Abführen oder Reinigung durch die Nase ausgeleitet. Der Körper wird so von den Giften befreit.

• **Interne Nachbehandlung.** Um den erreichten Gesundheitszustand möglichst lange zu erhalten, wird nach der Reinigungsbehandlung eine ayurvedische Ernährungsweise empfohlen, die hilft, das Immunsystem zu stärken, Schwachstellen wieder aufzubauen oder auch verjüngende Effekte haben kann.

Vaidya Jeevan, E.P.
Doktor der Ayurveda Medizin und Chirurgie, Universität Bharathiyar, Indien
drjeevan@ayurveda-care.de

4. AYURVEDA KONGRESS



„Ayurveda - Gesundheit und Spiritualität"

2.-4. März 2007

Einmalige Gelegenheit, berühmte Kapazitäten des Ayurveda in Deutschland und Europa persönlich zu erleben und kennen zu lernen.

Themen u.a.: Praktisches Ayurveda • Heilen mit Panchakarma • Das Konzept des Geistes und Psychotherapie im Ayurveda • Multiple Sklerose und deren Behandlung im Ayurveda • Aderlass-Frischzellenkur mit Langzeitwirkung • Vata-Probleme unserer Zeit • Die praktische Arbeit mit dem Marma-Nadi-System - Kalari Vidya • Ayuryogathaimassage - passives Ayuryoga • Die sieben Dhatus • East meets West - Ayurveda und Homöopathie • Naturmedizin in der Europäischen Union • Arddam – Ayurvedische Rhythmic Massage und Seele • Mögliche Hilfe für Krebskranke durch Ayurveda • Psychologische und körperliche Wirkungen von Panchakarmakuren • Hautleiden erfolgreich behandeln mit Ayurveda

Bitte Sonderbroschüre anfordern! Details auch unter www.yoga-vidya.de/ayurveda-kongress

Ayurveda, Astrologie und Edelsteine



Ayurveda, vedische Astrologie und Edelsteine stehen in enger Beziehung zueinander. Ayurveda-Ärzte bedienen sich oft der vedischen Astrologie. Ein vedisches Horoskop zeigt die Lebensbereiche auf, in denen wir unsere Verhaltensmuster und Einstellungen ändern sollten um nicht krank zu werden. Sehr viel hängt auch vom richtigen Zeitpunkt (Muhurta) ab. Wann mit einer Handlung, wie z.B. der ersten Einnahme einer Medizin oder einer Reinigungskur begonnen wird, ist oft genauso wichtig wie die Handlung selbst. Auch bei der Diagnose, Behandlungsart und Behandlungslänge unterstützt die vedische Astrologie den Ayurveda.

Außerdem läßt sich für jeden Zeitpunkt in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft die Qualität der Zeit bestimmen. So sieht der vedische Astrologe (Jyotishi), ob schlechte oder gute Zeiten anstehen und wann sie wieder vorbei sind. Um die schlechten Zeiten auszugleichen werden astrologische Edelsteine empfohlen. In der Autobiographie eines Yogi sagt Yoganandas Meister, Sri Yukteswar, im 16. Kapitel: *„Schon vor vielen Zeitaltern machten unsere Rishis (Seher) sich Gedanken darüber, wie man den nachteiligen Einflüssen aus dem Kosmos entgegenwirken könne. ... Am wirksamsten jedoch sind reine Juwelen von nicht weniger als zwei Karat."* Sie dienen als Schutz vor unangenehmen Einflüssen wie Krankheiten, Unfällen, Verlusten oder anderen Arten von Problemen die auf uns zukommen können. Auch für die Verschreibung von astrologischen Edelsteinen, der Herstellung von Edelsteinmedizin, wie es vielfach in den Ayurveda-Schriften erwähnt wird, ist das astrologische Wissen unerlässlich.

Ursachen des Leidens:

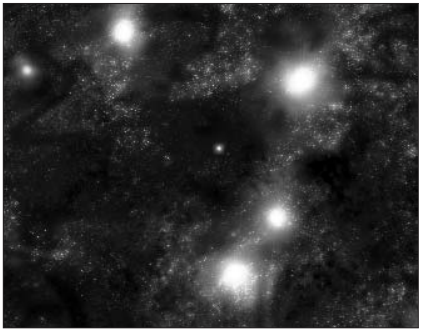
Leiden resultiert daraus, dass wir uns nicht mehr im Gleichgewicht befinden. Im Hauptwerk des Ayurveda, der Caraka Samhita, Vers 1.1.54, finden wir die Ursachen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen: *„Der falsche, nicht stattfindende oder übermäßige Gebrauch der Zeit, des Intellektes, der Sinne und den Sinnesobjekten sind die dreifache Ursache der psychischen und physischen Leiden."*

Und Hippokrates sagt zu den Ursachen: ***„Krankheiten fallen nicht vom Himmel, sondern sind das Resultat all der kleinen Sünden, die wir täglich begehen."***

Ursache und Wirkung:

Leid ist die Folge falscher Handlungen. „Wie wir in den Wald rufen, so schallte es zurück"; „Das Prinzip von Ursache und Wirkung kenne ich doch schon" sagen Sie jetzt vielleicht. Aber neigen Sie nicht auch noch manchmal dazu für unangenehme Dinge die Schuld bei anderen zu suchen - bei Ihrem Partner, Ihren Eltern, Ihrem Chef, dem Finanzamt oder der Telekom?

Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist bis in seiner letzten Konsequenz ein Grundpfeiler der östlichen Philosophien.



Aus vedischer Sicht sind all unsere Gedanken, Worte und Handlungen Schwingungen, die sich im ganzen Universum ausbreiten - genauso wie ein Stein, der ins Wasser fällt und Wellen erzeugt, die sich über den ganzen Teich ausbreiten. Die Schwingungen werden von den Planeten empfangen, gespeichert und wieder an den Verursacher zurückgegeben. Die astrologischen Edelsteine stehen in Resonanz mit den Planeten. Tragen wir diese Edelsteine, wirken sie ausgleichend auf das, was uns die Planeten zurückgeben.

Es gibt eine ganze Reihe von vedischen, tantrischen und hinduistischen Schriften, die sich mit den Heilkräften von Edelsteinen, ihrem Bezug zu den Planeten und dem menschlichen Körper beschäftigen. Die vedischen Schriften stimmen weitgehend mit der Zuordnung der Edelsteine zu den Planeten überein. In einem Sanskrittext zur Astrologie, dem Jataka Parijat, heißt es: *„Der Rubin ist der Edelstein des Herrn des Tages (der Sonne), die glühende Perle ist der Edelstein des kühlen Mondes, die rote Koralle ist der Edelstein des Mars, der Smaragd ist der Edelstein des edlen Merkur, der gelbe Saphir ist der Edelstein des Jupiter - des Lehrers der Götter, der Diamant ist der Edelstein der Venus - der Lehrerin der Dämonen, der blaue Saphir ist der Edelstein des Saturn, der Hessonit ist der Edelstein des Rahu (aufsteigender Mondknoten) und das Katzenauge ist der Edelstein des Ketu (absteigender Mondknoten)."*

In einer tantrischen Schrift, dem „Rasa Tantra Sara" wird der menschliche Körper als eine Insel der neun Edelsteine, wie sie in der vedischen Astrologie verwendet werden, bezeichnet. Jedes Dhatu (Fleisch, Haut, Blut, Knochen, Fett ...) hat eine Beziehung zu einem der neun Edelsteine.

In den Puranas (Teile der vedischen Literatur) wird beschrieben, dass das göttliche Licht die Planeten entstehen lässt und nährt. Diese geben das Licht weiter an die Edelsteine. Es besteht also eine Beziehung zwischen dem göttlichen Licht, dem jeweiligen Planeten und dem entsprechenden Edelstein. Die Edelsteine wiederum geben dieses Licht weiter an ihre Umgebung und, wenn sie mit dem menschlichen Organismus in Verbindung stehen, geben sie diese Energie an den Menschen weiter.
Wir finden aber auch Ausführungen in jeder anderen Hochkultur. Auch in unseren Traditionen beschäftigte man sich durchgängig von der Antike über die frühchristlichen Autoren bis in die heutige Zeit mit den Heilkräften der Edelsteine.

In einer visionären Schau sagte die heilige Hildegard von Bingen (1098-1179): *„am vierten Tag entstehen die Edelsteine und sie verkörpern kosmische Abläufe, (...) sie sind Zierde für den obersten Engel und Gnadengabe an den Menschen." Sie bezeichnete die Edelsteine als "Gabe des Schöpfers an sein Geschöpf, ihm gegeben, um seine Heilung zu fördern, seine Leiden zu heilen..."*

Wie können die Edelsteine Ihre Energie auf den Menschen übertragen?

Die elektromagnetische Kraft:
Zur elektromagnetischen Kraft gehören viele Arten von Energien: Licht, Elektrizität, Magnetismus, Wärmestrahlung, Mikrowellen (Radar, Handy, Satelliten Fernsehen, Blue Tooth), Radiowellen, Röntgenstrahlung, Gammastrahlung und noch viele Energieformen, die von unserer Wissenschaft bisher noch nicht entdeckt wurden. Nur ein kleinster Teil der elektromagnetischen Schwingungen sind für unsere Sinne wahrnehmbar. Sehen wir z. B. eine Farbe, sehen wir eigentlich nur elektromagnetische Wellen einer bestimmten Wellenlänge, die unser Gehirn als eine bestimmte Farbe interpretiert (siehe Tabelle). Andere Schwingungen nehmen wir als Wärme wahr, andere wiederum als Klang. Den größten Einfluss haben jedoch die unendlich vielen Schwingungen, die wir nicht mit unseren Sinnen wahrnehmen. Unterschiedliche Schwingungen besitzen auch ein unterschiedliches Maß an Energie.

Die verschiedenen Farben sind alle im weißen Licht enthalten. Die meisten kennen wohl den Versuch, wenn wir weißes Licht durch ein Prisma schicken oder den Regenbogeneffekt in der Natur.

Licht (elektromagnetische Kraft) und Materie
Aus der Sicht der Quantenphysik wissen wir, dass das Licht (in der Physik wird der Begriff Licht im Sinne der elektromagnetischen Kraft verwendet) als Medium verstanden wird, welches Bewusstsein in Materie verwandelt. Im Jahr 1983 erklärte Dr. David Bohm: *„Materie ist nichts anderes als gefrorenes Licht."* Und Einstein beschreibt in seiner allgemeinen Relativitätstheorie, dass Materie und elektromagnetische Strahlung zwei unterschiedliche Zustände von ein und demselben sind. Auch Fritjof Capra äußert sich hierzu in folgender Weise: *„Alle festen Objekte sind nur Licht - elektromagnetische Energie, Schwingungen."*

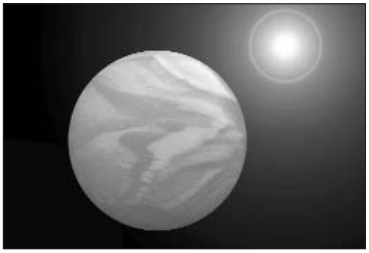


Unser Körper „schwingt"
In seinem Buch „Die heilenden Klänge des Ayurveda" sagt Dr. Schrott: *„Der Ayurveda, die Wissenschaft vom gesunden und langen Leben, ist in ihrer Essenz eine universelle Medizin des Klanges."*

Der Sufi Meister Hatrat Insyat Khan: *„der Mensch besteht nicht nur aus Schwingungen, er lebt und bewegt sich in ihnen; sie umgeben ihn, wie ein Fisch von Wasser umgeben ist, ja es enthält sie, wie ein Gefäß Wasser enthält. Des Menschen Stimmungen, Neigungen, Affären, Erfolge und Misserfolge sowie alle Lebensbedingungen hängen von bestimmten Schwingungsaktivitäten in der Form von Gedanken, Emotionen oder Gefühlen ab."*

Wir heilen durch das Korrigieren falscher Schwingungen und strukturieren so unseren menschlichen Körper, der ja auch nichts anderes ist, als „Schwingung."
Die verschiedenen Behandlungsverfahren des Ayurveda treten immer in Resonanz mit dem "Klang" unseres Körpers, um ihn wieder in „Einklang" mit seiner kosmischen Schwingung zu bringen. Wir müssen uns bewusst machen, dass der sichtbare, uns als fest erscheinende Körper, von den feineren Ebenen der Schöpfung aufgebaut und strukturiert wird. Und diese feineren Ebenen - und damit auch unser Körper, bestehen zu 99,9 % aus leerem Raum in dem die Materieteilchen „schwingen."

Wovon ernährt sich der Mensch?
Im Ayurveda geht man davon aus, dass sich unser menschlicher Körper nicht nur von der grobstofflichen Nahrung ernährt, sondern das alles, was auf irgend eine Weise auf uns einwirkt, auch verstoffwechselt wird. Hierbei ist es egal ob es sich um Nahrung, Sinneseindrücke oder kosmische Energien handelt.
Dass wir sogar ganz ohne die grobstoffliche Nahrung auskommen können, zeigt uns die Australierin Yasmuheen. Nach ihren Angaben nährt sich ihr Körper allein von der Pranaenergie. Es sind fünf Formen von Prana, die die fünf wesentlichen körperlichen Funktionen der Kristallisation, Assimilation, Ausscheidung, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf leiten und kontrollieren. Unsere Gesundheit ist in großem Maß von dem Gleichgewicht dieser fünf Arten von Prana abhängig. In Mathäus 4,4 heißt es ... „wir leben nicht nur vom Brot allein." Auch die deutsche Therese Neumann von Konnersreuth (1898-1963) hatte ganz auf Nahrung verzichtet. Auf die Frage Yoganandas wovon sie sich ernähre antwortet sie: *„Ich lebe von Gottes Licht."* Yogananda: *„Ich verstehe! Sie wissen das sie von der Kraft erhalten werden, die aus dem Äther, der Luft und den Sonnenstrahlen in Ihren Körper einströmt."* (Das Vermächtnis des Meisters, S. 343)



Astrologie
In der vedischen Astrologie sieht man am Horoskop, welche Lebensbereiche gestört sind und was diese Störungen hervorruft. Um die Bereiche, die nicht richtig „schwingen" wieder in Ordnung zu bringen oder bestimmte Bereiche die bereits „gut schwingen", noch weiter zu unterstützen, empfiehlt der vedische Astrologe uns die Edelsteine, die den Planeten zugeordnet werden (siehe Teil 1).

Einfluss der Edelsteine (siehe auch Teil 1)
Paramahansa Yogananda schrieb in seiner Autobiographie eines Yogis: *„Perlen und andere Edelsteine, als auch Metalle und Pflanzen, die direkt die menschliche Haut berühren, üben einen elektromagnetischen Einfluss auf unsere Zellen aus. Der Körper des Menschen enthält Kohlenstoff und verschiedene Elemente die auch in Pflanzen, Metallen und Edelsteinen vorkommen. Die Entdeckungen der Rishis (vedische Seher) werden eines Tages auch von Physiologen bestätigt werden. Der empfindliche Körper des Menschen ist mit seinen elektrischen Lebensströmen ein Zentrum von vielen Geheimnissen, die bisher unerforscht sind."*
Und Edgar Cayce schreibt: *„Edelsteine machen den Körper für höhere Schwingungen empfänglicher".*

Edelsteine



Edelsteine entstehen in langen Zeiträumen, tief in der Erde, unter starkem Druck und großer Hitze. In dieser Zeit nehmen sie viel Energie auf. In allem, was die Natur geschaffen hat, nehmen sie eine besondere Stellung ein.

Edelsteine sind intelligent gewachsene Kristalle mit einer stabilen Symmetrie im Atomgitter, die eine geometrische Ausrichtung haben. Aus dieser Struktur haben die Kristalle ihre besonderen Eigenschaften. Die Kristalloptik untersucht diese Eigenschaften der elektromagnetischen Strahlung: Lichtausbreitung, Lichtbrechung und Lichtabsorption.

Die große Vielzahl der verschiedenen Kristalle lassen sich in nur sechs Kategorien unterteilen: isometrisch, tetragonal, hexagonal, orthorhombisch, monoklin und triklin. Diese Kategorien können wir alle vom Würfel (Hexaeder) ableiten, einem der "Fünf Platonischen Festkörper" (Kugel, Dodekaeder, Ikosaeder, Oktaeder, Hexaeder, Tetraeder). Das besondere am Würfel ist, dass sich alle anderen Formen symmetrisch in ihm einpassen lassen (weitere Informationen zu diesem Thema findet man in der „Heiligen Geometrie"). Die hohe Ordnung in der molekularen Struktur macht einen Kristall aus. Sie lässt ein großes Energiepotential und ein freies fließen der elektromagnetischen Wellen zu. Diese Energie tritt in Resonanz mit ihrer Umgebung, z.B. dem menschlichen Körper.

Edelsteine und Planeten

Die Edelsteine repräsentierten hier auf Erden die Schwingungen der einzelnen Planeten, denen sie zugeordnet werden. Die Planeten haben durch ihre kosmische Strahlung Einfluss auf verschiedene Lebensbereiche. Tragen wir einen Edelstein, wirkt er auf die Bereiche im Geist-Körper-System des Menschen, die von dem jeweiligen Planeten regiert werden.

Resonanz

Dies geschieht durch das Gesetz der Resonanz. Ein schönes Beispiel für Resonanz ist das der zwei gleichen Violinen, die exakt gestimmt in einem Raum liegen. Bringen wir eine Saite der einen Violine zum schwingen, fängt auch auf der anderen Violine die entsprechende Saite (Resonanzsaite) an mitzuschwingen. Eine Resonanzsaite* ist eine Saite, die nicht direkt zum Klingen gebracht wird (z.B. mittels eines Bogens), sondern bei bestimmten Tonhöhen mitschwingt und dadurch einen spezifischen Klang erzeugt.

*Quelle: DB Sonderband: Wikipedia Herbst 2004

Beispiele zur Verwendung von Kristallen in der Industrie

Aufgrund ihrer speziellen Eigenschaften werden Kristalle für technologische Zwecke eingesetzt. Sie finden Verwendung in Ultraschallgeräten, Computerchips - zur Datenspeicherung, Oszillatoren - um Hochfrequenzen in elektronischen Geräten zu steuern, in Kondensatoren - um Energie zu speichern oder

zu übertragen, in Quarzuhren - um die Frequenz eines elektronischen Schwingkreises (anstelle eines Pendels) genau einzuhalten, im Laser - um als Medium, z. B. Rubinkristall, das kohärente Licht, welches einen Laser ausmacht, entstehen zu lassen.
Wir sehen an diesen Beispielen, wie sich die besonderen Eigenschaften der Kristalle durch die elektromagnetische Kraft, aufgrund der Gesetzmäßigkeit der Resonanz, auf ihre Umgebung übertragen und nutzbar machen lassen.

Planeten, Edelsteine, Menschen
Materie ist nchts anderes als „Schwingungen" und alles im Universum beeinflusst sich gegenseitig durch die Gesetzte der Resonanz. So verstehen wir den Zusammenhang zwischen den Planeten, den Edelsteinen und den Menschen.
Möchten wir einen Edelstein tragen, damit wir wieder mehr im "Einklang" sind oder selbst wenn es nur für Schmuckzwecke ist, sollten wir zwei Dinge beachten. Erstens, die Auswahl des richtigen Edelsteines und zweitens, dieser Edelstein muss bestimmte Qualitätsstandards erfüllen, damit er uns positiv unterstützen kann.

© Kai Figdor
www.jyotish-edelsteine.de



Was ist ein Horoskop?

„Horoskop: astrologische Berechnung der Positionen von Sonne, Mond und Planeten für einen bestimmten Zeitpunkt und Ort auf der Erde. Die Darstellung bezieht sich normalerweise auf die Geburt eines Menschen. Horoskope verwendet man, um Erkenntnisse über dessen Charakter zu gewinnen und Ereignisse im Leben der betroffenen Person vorauszusagen."
Lexikon

Die Astrologie geht davon aus, dass Schicksal und die Natur eines Menschen in seinem Horoskop zu lesen ist. Wie sollte es möglich sein, aus der Stellung der Sterne zum Zeitpunkt der Geburt auf die Natur des zu diesem Zeitpunkt Geborenen zu schließen? Was haben die Sterne und Planeten mit dem Leben auf der Erde zu schaffen? Wie sollen Jupiter und Mars, Venus und Saturn, Merkur und Mond mit einem einzelnen menschlichen Wesen kommunizieren?

Die Seele der Zeit

Das Universum ist ein lebendiger Organismus, der wie wir Organe, zeitliche Entwicklung und Bewusstsein besitzt. Der römische Philosoph Seneca meint: „Organe sind wir eines großen Körpers". Die Veden bezeichnen dieses universale Wesen als die Seele der Zeit (Kaala Purusha).

Für den Menschen ist das Sonnensystem eine Welt von unendlichen Ausmaßen und Abenteuern. Stellen wir uns das Sonnensystem als einen riesigen Körper vor, mit Augen, Ohren, Nieren und allem, was zu einem Körper dazugehört. Die Erde ist ein Organ dieses Körpers; sagen wir der Darm, und der Mensch ist eine winzige Zelle dieses Darmes. Wenn jetzt die Augen ein schönes Stück Torte sehen und das Gehirn die Schlagsahne erkennt, dann erhalten die Zellen des Darmes den Befehl sich auf nährreiche Speise einzustellen.

Wenn wir also ein Teil eines viel größeren Ganzen sind, dann ist unser Schicksal untrennbar mit den Aktionen der näheren und weiteren Umwelt verbunden. Das Verhalten der anderen Organe, wie Gehirn (Sonne), Magen (Mond), Leber (Jupiter) hat demnach Einfluss auf unser Wohlbefinden, auch wenn die kleine Darmepithelzelle all diese wundersamen Organe niemals zu Gesicht bekommen wird. Und auch die Ehefrau dieses Körpers, sein Boss und seine Kinder haben Einfluss auf die kleine Darmzelle, auch wenn sie niemals verstehen wird, was eine Ehefrau, ein Boss oder ein Kind überhaupt ist. Diese weit entfernten Einflüsse bezeichnet man in der Astrologie als die Tierkreiszeichen. Man sollte solche Analogien nicht zu weit treiben, aber mir persönlich vermittelt dieses Bild, wie man die astrologischen Wirkungen der Planeten und Tierkreiszeichen verstehen könnte.

Der freie Wille

In diesem Zusammenhang tauchen die folgenden Fragen auf: *„Regieren uns die Sterne?", „was ist dann mit dem freien Willen?", „Soll ich heute im Bett bleiben, wenn die Sterne schlecht stehen?".* Diese Fragen gehen am Kern der Sache vorbei. Unsere Seele möchte bestimmte Erfahrungen machen und sieht sich hierfür nach einem geeigneten Ort und der richtigen Zeit um. Die Planeten sind die Zeiger der

kosmischen Uhr, und es gibt keine zwei Augenblicke, an denen sie an genau demselben Ort zur selben Zeit stehen. Die Planeten zwingen nicht und sie machen auch nicht geneigt. Ihre Bewegungen in Zeit und Raum erzeugen ein Feld, in dem bestimmtes Erleben ermöglicht wird.

So wenig die Bahnhofsuhr Ursache für das Eintreffen des Zuges ist, so wenig sind Mars, Jupiter und Co. schuld an unserem Glück oder Unglück. Wer den Fahrplan kennt, kann mit einiger Sicherheit vorhersagen, wann der Zug einfahren wird (zumindest in Deutschland). Die Uhr zeigt nur die Zeit an, und entsprechend verhält es sich mit den Sternen und dem Schicksal. Kennt man die Vergangenheit und die herrschenden Kräfte bzw. Dynamiken, ist es möglich, den Lauf der Sterne und den Lauf des Schicksals vorherzusagen.
In der Filmtrilogie Matrix tritt ein Orakel auf, das den Helden Neo von Zeit zu Zeit berät. Anscheinend ist dieses Orakel allwissend und dies macht Neo ganz schön nervös. Er fragt sich, was das Leben denn für einen Sinn hat, wenn doch alles vorbestimmt ist. Da antwortet ihm das Orakel: *„Du bist nicht hier um Entscheidungen zu treffen, sondern die Entscheidungen zu verstehen, die du zuvor getroffen hast."*

Vielleicht ist das Leben wirklich wie ein in allen Einzelheiten geplantes Theaterstück und nicht eine offene Bühne freier Entscheidungen. Doch selbst wenn dies der Fall sein sollte, so wird auch ein Theaterstück einmal geschrieben und in diesem Moment ist der Autor frei seinen Figuren das Leben vorzuzeichnen.
Manchmal jedoch erscheint mir das Leben wie eine Achterbahn, die wir in Erwartung einer aufregenden Fahrt freudig erregt betreten haben. Während unser Wagen langsam in die Höhe gezogen wird, bekommen wir es mit der Angst zu tun und würden am liebsten aussteigen. Die freie Wahl stand am Anfang dieser Reise, sind wir einmal eingestiegen, dann ist ein vorzeitiger Ausstieg nicht mehr möglich.

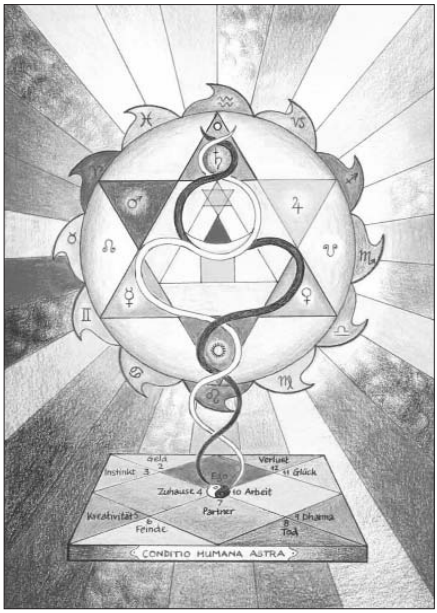
Die karmische Wanderkarte
Das Geburtshoroskop könnte man als eine karmische Wanderkarte bezeichnen. In ihm sind Potenzial, Wünsche, Widerstände und Sehnsüchte der inkarnierten Seele verzeichnet. Es ist eine Beschreibung des individuellen Karmas und dessen Verwirklichung in der Zeit. Das Horoskop ist eine Art seelisches Röntgenbild. So ein Bild wird einem guten Arzt helfen, sich Klarheit über die Schwere, die Heilungschancen und den Verlauf der Krankheit zu machen. Der Arzt wird aber auch all seine anderen Sinne und Fähigkeiten einsetzen und sich nicht allein auf dieses Bild verlassen. Wie ein und derselbe Röntgenbefund sich in verschiedensten Symptomatiken äußern kann, so können auch zwei Individuen mit ähnlichen Horoskopen ganz unterschiedlich auf dieselben kosmischen Konstellationen reagieren. Das macht die Medizin wie die Astrologie zu einer Wissenschaft, die auch immer eine Kunst ist.

Wenn ich meinen Klienten erklären soll, was so ein Horoskop eigentlich ist, dann bediene ich mich folgenden Bildes: Stellen Sie sich vor, Sie wachen in einem Hotelzimmer auf und können sich an nichts erinnern. Sie durchsuchen das Zimmer und finden schließlich einen Koffer. Sie sind eine Seele auf Reisen, so viel ist klar. Da alles Gepäck außerordentlich kostspielig ist auf so einer Reise aus den geistigen Welten, können wir davon ausgehen, dass alle Dinge, die sich in Ihrem Koffer befinden, sorgfältig und mit

Bedacht ausgesucht wurden. Dieser Koffer ist das Horoskop, welches Sie zusammen mit dem Astrologen auspacken und untersuchen. Alles, was Sie mitgebracht haben, ist sinnvoll und notwendig, ja unersetzlich, wenn Sie Ihre Mission erfüllen wollen. Natürlich werden wir ihre physische wie psychische Verfassung, schemenhafte Erinnerungen, Ahnungen und andere Selbsterkenntnisse in die Nachforschungen mit einbeziehen. Wenn Sie einen Tennisschläger eingepackt haben, dann wollen Sie vermutlich Tennis spielen, Sie könnten aber auch ein Sportartikelvertreter sein. Ich z.B. packe für jeden Reisetag ein frisches Unterhemd ein, Sie könnten also aus der Anzahl der gebrauchten bzw. der noch frischen Unterhemden auf die vergangene und geplante Reisedauer schließen. Wenn ich allerdings mehr als 10 Tage unterwegs bin, wasche ich meine Sachen und nehme weniger Unterhemden und dafür Reisewaschmittel mit. Sie sehen schon, so eine Untersuchung ist nicht ganz einfach.

Der Gebrauchtwagen der Seele oder „mein Name ist Bond"

Man kann ein Horoskop auch als das Vehikel betrachten, dessen sich die Seele bedient, ihrem irdischen Zweck nachzugehen. Wie ein abgestelltes Auto über seinen Besitzer Aussagen machen kann, so verrät uns das Horoskop, mit welcher Ausstattung die Seele reist: Die Marke, das Alter, der Zustand, die Innenausstattung, der Talisman am Spiegel, der Inhalt des Kofferraumes, ist es ein Lieferwagen oder eine Limousine? Wie ist der Kilometerstand, in welchem Gelände wurde der Wagen bewegt, scheckheftgepflegt oder von einem Hinterhofschrauber gewartet? Immer wenn ich ein gebrauchtes Auto kaufen wollte, stand ich vor einem großen Problem. Ich verstehe nicht besonders viel von Autos, dafür ein wenig von der Natur des Menschen, und so habe ich mir statt der Autos ihre jeweiligen Besitzer angesehen. Am liebsten waren mir die vorsichtigen und peniblen Naturen, Zwangscharaktere, denen jede Unordnung und Abweichung vom Normalen unangenehm ist. Meine Idee war, dass sie auch an ihrem Wagen kein Klappern und Ächzen geduldet haben. Ich bin, im wörtlichen Sinn, gut gefahren mit dieser Methode und hoffe Sie verstehen, worauf ich hinaus will: Ein Horoskop ist nicht der Mensch, es beschreibt seine Ausstattung.



Sie kennen vielleicht die James Bond Filme; am Anfang bekommt Bond diverse Gebrauchsgegenstände, wie Manschettenknöpfe mit integrierter Panzerfaust, Feuerzeuge mit Laserkanonen oder Unterwäsche mit Funktechnik - das Erstaunliche ist, dass 007 jede einzelne dieser Utensilien im Laufe der folgenden zwei Stunden einsetzen wird, ja, dass die Dramaturgie des Films und das Leben des Helden von jedem dieser Gegenstände abhängig sein werden. So ähnlich kann man sich auch den Inhalt eines Horoskops vorstellen:

Der Astrologe untersucht, was Sie in Ihrem kosmischen Rucksack eingepackt haben, und versucht aus diesen Informationen Details und den zeitlichen Verlauf Ihrer Mission zu ergründen. Sie können davon ausgehen, dass alles, was Ihnen begegnet, auch etwas mit Ihnen zu tun hat. Dies ist die Grundlage einer magischen oder ganzheitlichen Weltsicht, die dann aus der Begegnung mit einer Katze von links oder in einem Traumgesicht einen Zusammenhang mit dem Leben findet. In solch einem Universum verliert die Zeit ihre unerbittliche Herrschaft, und so ist es dort auch möglich, einen Blick in die Zukunft zu werfen.

Das älteste Gewerbe der Welt

Auf die Frage, welchen Beruf ich ausübe, antworte ich manchmal: *„Ich gehe dem ältesten Gewerbe der Welt nach, dem des Astrologen."*

Schon immer hat der Mensch sich in Beziehung zum Himmel gesetzt und tief in unserem Inneren spüren wir, dass alles mit allem zusammenhängt. Die Astrologie ist das Alphabet der Esoterik, sie beschreibt die Buchstaben und Grammatik, welcher sich die Seele bedient. Sie ist nur ein Hilfsmittel, doch kann sie dem einsamen Wanderer trostreiche Auskunft geben, wo er sich befindet und wohin sein Weg noch führen mag.

Florian Euringer
feuringer@hariaum.de

Florian Euringer leitet im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg die Vedische Astrologie Ausbildung.
Termine Teil1: 25.02.-02.03.2007; Teil 2: 26.08-31.08.07. Bitte ausführliche Sonderbroschüre anfordern.

Das Marma-Nadi-System

– Einblicke in das Kalari Vidya

von Markus Ludwig

Zu den Anfängen

Das Kalari Vidya besitzt seinen Ursprung in den südindischen Kalaris. Dies sind traditionelle Lehrorte, in denen verschiedene klassische Künste wie Heilkunst, Yoga, Tanz und auch Kampfkunst unterrichtet und angewandt werden. Die Meister der Kampfkunst, des Kalarippayat, haben im Laufe der Jahrhunderte auf Basis ihrer intensiven Körpererfahrungen, den therapeutischen Umgang mit dem Marma-Nadi-System, das Marma Chikitza oder Kalari Chikitza, entwickelt. Auch andere Künste, wie Ayurveda und Yoga beeinflussten diese ganzheitliche Körpertherapie im Laufe ihrer jahrhunderte langen Entwicklung.
Das Marma-Nadi-System ist ein aus Erfahrungen gewachsenes traditionelles System besonders sensibler Punkte (Marmas) und Bewegungsbahnen bzw. Kraftlinien (Nadis) des fein- wie grobstofflichen Körpers bzw. der Verteilung seiner elementaren Lebenskraft.

Die Grundlagen dieses Systems reichen auf eine weit über 2000 jährige Erfahrung zurück. Die Marma Punkte werden schon in den ältesten indischen Überlieferungen erwähnt und werden von Sushruta, einem der drei großen ayurvedischen Autoren, einige Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung systematisch beschrieben. Sushruta hatte sich ausführlichst der Chirurgie gewidmet, die überlieferten Erfahrungen gesammelt und mit eigenen Studien insbesondere auf Schlachtfeldern vereint. Er beschrieb 107 solcher Marma Punkte - lokalisiert in Gefäßen, Gelenken, Muskeln, Sehnen bzw. Knochen. Sushruta lehrte diese Punkte, damit der Chirurg sie bei Operationen nicht verletzte und so fatale irreversible Folgen verursachte.



Des weiteren halfen die Kenntnisse über die Marma Punkte auch bei der Prognose von Unfällen bzw. Verletzungen durch Kämpfe. Im klassischen Ayurveda finden sich keinerlei Beschreibungen oder Ansätze zur Behandlung verletzter Marma Punkte. Innerhalb der Kalari Tradition haben dann die Gurukkals (Kalari Meister) und Rishis, wie insbesondere Agasthya Muni, das Marma System als solches und in seiner Anwendung deutlich erweitert.
Es wurde im Kalarippayat, der Kampfkunst der Kalaris, nicht nur das Blockieren und Zerstören der Marma Punkte entwickelt, sondern parallel dazu die Therapie. So entstand das südindische Siddha Marma System oder auch Agasthya Marma System.

Das Kalari Chikitza besitzt in seinem ursprünglichen Verbreitungsgebiet, dem südindischen Bundesstaat Kerala, ein sehr hohes

Ansehen. Die Verbreitung dieser intensiven Therapiemethoden erfolgt jedoch nur äußerst langsam. Zum einen wurde die Kalari Tradition von den englischen Besatzungsmächten streng verboten und so verlor sich viel des mündlich überlieferten Wissens. Zum anderen werden traditioneller Weise nur langjährige und bewährte Kalari Schüler in das Marma-System eingeweiht, da es auch sehr gut zum Missbrauch geeignet ist. In der seit einigen Jahren wieder aufblühenden Kalari Tradition findet sich heute als Basis zumeist das klassische Ayurveda System als Basis der Behandlung, denn nur wenige Meister besitzen noch das Wissen des Siddha Marma Systems. Außerhalb Keralas ist das Kalari Chikitza bzw. die therapeutische Arbeit mit dem Marma-Nadi-System erst seit wenigen Jahren zu finden und steht in seiner Verbreitung noch ganz am Anfang.

Das System der Punkte und Bahnen

Um die Wirkungsweise der Marma Punkte wirklich zu begreifen, ist das Verständnis des so genannten Nadi Systems elementare Voraussetzung. Das Nadi System ist ein vielschichtiges und äußerst komplexes Netzwerk von bewegungsführenden Bahnen und Kraftlinien. Die grobstofflichen Gefäßbahnen wie die der Lymphe und des Blutes gehören ebenso dazu, wie der feinstoffliche Fluss von Gedanken, Emotionen und ursprünglicher Lebenskraft. Das Nadi System wird z.T. in klassischen Ayurveda Texten beschrieben, wie auch in Überlieferungen des Yoga Darshana. Die als Grundlage wurde dann für die therapeutische Körperarbeit weiter differenziert bzw. weitere Nadis beschrieben.

Die Marma Punkte können als wichtige Konzentrations- und Kreuzpunkte innerhalb des Nadi Systems verstanden werden. Die Kalari Tradition hat diese Kenntnisse zu einem komplexen Diagnose- und Therapie-System weiterentwickelt.



Das System der Hüllen

Der Umgang mit dem Marma-Nadi-System in den Kalaris kann augenfällig als Körperarbeit oder Körpertherapie bezeichnet werden. Dieses nicht, weil es sich auf den Körper beschränkt, ganz im Gegenteil, doch ist der Therapieansatz deutlich in der so genannten „Ruksha Kosha", der grobstofflichen Hülle des Menschen zu finden. Diese Hülle umfasst u.a. den Stütz- und Bewegungsapparat.

In diesem Zusammenhang wird von insgesamt drei Hüllen gesprochen, aus dem der Mensch besteht. Diese „grobstoffliche, strukturelle Hülle" erhält ihre Impulse aus der „feinstofflichen, funktionellen Hülle" (Sukshma Kosha), womit beispielsweise die Arbeit des Nerven- und Hormonsystems und den darin enthalten individuellen Mustern (Vererbung, Erziehung, Erfahrung) beschrieben ist.

Die Funktion dieser vermittelnden Hülle wiederum wird durch die sog. „ursächliche innere Hülle" (Karana Kosha) oder besser, den inneren Lebenskraft ausstrahlenden Kern, stimuliert.

Die grobstoffliche, feinstoffliche und ursächliche Hülle, sind in ständiger Kommunikation miteinander und ein ständiger vielgestaltiger Bewegungsfluss durchzieht ein komplexes Netzwerk verschieden stofflicher Bahnen - dem Nadi System.

Die Arbeit mit dem System

Während z.B. die Vermittlung von Wissen (Aufklärung) bzw. Psychotherapie und Meditation, bei der „feinstofflichen Hülle" ansetzen und über die dortige Arbeit Veränderungen in den grobstofflichen Hülle bzw. deren Systemen verursacht, setzt die therapeutische Arbeit des Kalari Chikitza vornehmlich in der festen grobstofflichen Materie, der äußersten Hülle an.

Wie schon erwähnt, sind Marma Punkte besondere Kreuz- und Konzentrationspunkte der Bewegung im Menschen. Ist ein solcher Punkt blockiert, so hemmt und verändert er den Bewegungsfluss mit Auswirkungen auf die grobstoffliche, wie feinstoffliche Hülle bzw. dem Fluss der Lebenskraft aus dem Kern. Diese Blockaden und Veränderungen manifestieren sich in der festen, äußeren Hülle und verschiedenartige Symptome treten auf. Charakteristisch sind vorerst Schwellungen, lokaler Schmerz, dann ausstrahlender Schmerz, lokale und übertragene Dysfunktionen, z.B. artikulärer, nervaler und organischer Art. Die Blockaden können durch gezielte Palpation der Marma Punkte in den verschiedenen Geweben und Strukturen wahrgenommen werden.

Durch die Untersuchung ergibt sich ein Bild der Störung, welches die wichtigen Blockaden des Nadi und Marma System der grobstofflichen, festen Hülle (Ruksha Kosha) im Zusammenhang zeigt. Das System der Bewegungsbahnen oder Kraftlinien (Nadis) im Körper und den darauf liegenden Konzentrationspunkten (Marmas) kann hervorragend herangezogen werden, um oftmals getrennt erscheinende Symptome miteinander zu verbinden und dadurch kausaler therapieren zu können. Oft zeigt es sich, dass ein Symptom, wie z.B. Schmerzen im Arm oder Atembeschwerden, durch eine kleine Blockade an einer anderen Stelle verursacht wird, die sich im Alltag des Menschen nicht direkt bemerkbar macht. Dieses Wissen kann für die verschiedensten Beschwerdebilder und Therapiearten nutzbar gemacht werden. Für die Therapie werden folgend schwerpunktmäßig die für die Symptomatik relevanten blockierten Punkte und Bahnen ausgewählt. Wobei während der Behandlung sich auch weitere diagnostische Erkenntnisse eröffnen können und so die Behandlung stets angepasst wird.

Das Kalari Chikitza kombiniert traditioneller Weise verschiedene manuelle Techniken, wie tief in die Strukturen gehende, Nadis und Marmas öffnende Massagen (Uzhichil), Wärmeanwendungen zur Vorbereitung des Gewebes (Kizhi), innerliche Einnahme von Kräutern mit Übungen für Körper, Geist bzw. Atmung. Wenn sich Blockaden z.B. durch ständige Überbelastung, falsche Bewegungsmuster bzw. emotionalen Stress über eine lange Zeit hinweg aufgebaut haben, können sie häufig in wenigen Tagen gelöst werden, sich aber genauso wieder in folgenden Wochen und Monaten aufbauen, wenn die verursachenden Verhaltensmuster noch in der Gegenwart vorhanden sind und nicht verändert werden.

Hierzu können verschiedenste Körper- und Geistübungen herangezogen werden, die je nach ursächlichen Faktoren den Aufbau innerer Stärke oder eventl. die Lösung von Konflikten bzw. Veränderung der inneren Haltung und den Umgang mit den Konflikten unterstützen.

Das Kalari Chikitza arbeitet vor allem an der Auflösung grobstofflicher Blockaden bzw. auch der Kräftigung der Struktur - um die innere und äußere Bewegung zu verbessern und somit auch bestmögliche Voraussetzungen zu einer verbesserten Selbstregulation bzw. Neustrukturierung des Organismus in seiner Grob- wie Feinstofflichkeit zu schaffen.

Zusammenfassung

Das Kalari Chikitza basiert auf einem Wissens- und Erfahrungsschatz, der über viele Jahrhunderte gewachsen ist. Die Meister der Kampfkunst, des Kalarippayat, kombinierten die Prinzipien des Ayurveda, die Einsicht des Yogas mit ihren intensiven Körpererfahrungen aus dem Training und dem tatsächlichen Kampf. Mit dieser Basis wurde über Generationen und Jahrhunderte die Kunst des Marmaadi, die Manipulation des menschlichen Körpers über die Punkte des Marma Systems entwickelt. Aus diesen Erfahrungen heraus erwuchs das Kalari Chikitza, die Therapie der Kalari Meister. So gelten sie nicht nur als Spezialisten, Blockaden im menschlichen System zu verursachen, sondern sie auch ebenso effektiv zu beseitigen bzw. auch Strukturen des Bewegungsapparates zu kräftigen und in ihrer Funktion zu optimieren. Im Kalari Chikitza spielen die verschiedensten Substanzen, insbesondere Kräuter-Öle eine wichtige Rolle, da sie vermögen, intensiv das Gewebe bzw. die Blockaden vorzubereiten, um sie dann mittels spezieller Massagen und Dehnungen zu therapieren.

Ansätze zur Integration bzw. Zusammenarbeit mit anderen Systemen

Das Kalari Chikitza bildet eine spezialisierte Therapie, die durch Ayurveda und Yoga bzw. insbesondere durch das Kalari Abhyasam (Übungen des Kalarippayat), sowie verschiedene Meditationen, zu einer sehr vielseitigen, ganzheitlichen Therapie ergänzt wird.

Das Wissen des südindischen Marma-Nadi-Systems bildet eine optimale Ergänzung bzw. Erweiterung für sämtliche Körperarbeit. Es erklärt, wo ein Mensch in seiner grobstofflichen Hülle blockiert und in welchen Richtungen die Blockierung ausstrahlt bzw. ihr Ursprung zu suchen ist. Bewegungen und Körperübungen wie Yoga Asanas können dann individuell gezielt ausgewählt werden, um den gesamten Verlauf der Blockaden zu dehnen und zu öffnen. In der Kombination mit Wärme und lösenden Substanzen können dann über die grobstoffliche Hülle, auch in der feinstofflichen, psychisch-emotionalen Hülle durch das Optimieren des inneren Flusses intensive Veränderungen hervorgerufen werden.
Der Kalari Kendram, vereint seit mehreren Jahren das überlieferte Wissen verschiedener traditioneller Kalari Meister und erarbeitet modern-wissenschaftliche Erklärungsmodelle für das gezielte Einsetzen des Kalari Vidya, dem südindischen Wissen über das Marma-Nadi-System.

Markus Ludwig

2 Wochen Sadhana-Intensiv im Haus Yoga Vidya

Ich hatte mich schon früh angemeldet, schon im Februar, obwohl die 2 Wochen Sadhana Intensiv erst Mitte Juni beginnen. Um ehrlich zu sein, ich habe mir den Seminarinhalt nicht genau angeschaut, ich wusste nur: 2 Wochen Daueryoga. Also endlich mal erholen und Urlaub machen. Das erste Halbjahr ging vorbei - ich hatte ziemlich viel an meiner Arbeitsstelle zu tun und war urlaubsreif. Es war dringend nötig wieder zu neuer Frische und Energie zu kommen. Endlich ging es los.

Im Willkommensvortrag von Sukadev erfuhr ich, wie sich die kommenden 2 Wochen gestalten werden. In erster Linie Pranayama, also ca. 6 - 8 Stunden pro Tag, je nachdem wie man sich Zeiten der individuellen Praxis (also ohne Anleitung) aufteilt. Bisher hatte ich keine besondere Beziehung zu Pranayama. Klar, in den Yogastunden ist das Standardprogramm, aber einen tieferen Zugang hatte ich bis dahin nicht zu Pranayama. Zu diesem Pensum kommen dann noch 2 Asana-Einheiten, 2 Satsangs, Mahlzeiten und Karma-Yoga hinzu. Also volles Programm.

In der ersten Woche von morgens 5.30 bis 22.15, dafür ist in der zweiten der Start schon um 5.00 Uhr morgens. Alles in allem bedeutet das ziemlich viel sitzen und da meckern meine Knie schon mal, weil sie das nicht gewohnt sind. Aber ich bin auf Urlaub, also macht das Spaß.

Am nächsten Morgen Kriyas. Oh je. Neti war kein Problem, da das meine tägliche Praxis ist. Den Katheter durch die Nase pfriemeln und hin- und herrubbeln ging auch noch mit einiger Geduld. Das viele Salzwasser trinken war auch kein Problem, es wieder rauszukriegen war dann doch nicht möglich. Durst hatte ich dann erst wieder mittags. Die lange Mullbinde zu schlucken war nach dem umfangreichen Wassergenuss einfach nicht mehr möglich.



Danach ging es in den Satsang und anschließend in den ersten Vortrag. Die Gruppe hat Übungsfolgen und Tips zur eigenen Praxis erhalten. Außerdem wurden ausgewählte Verse der Hatha Yoga Pradipika von Sukadev rezitiert und in ihrer Bedeutung erklärt.
Schließlich ging es los mit der ersten von Sukadev geführten Pranayama Sitzung - 90 Minuten zum „warm werden". Etwas ungewohnt so lange Atemübungen zu machen, aber nicht unangenehm. Danach gab es Essen; Obst und Salat satt. Ein kleiner Spaziergang durch den herrlichen

Silvaticum-Park und nachmittags ein weiterer Vortrag. Anschließend eigene Praxis. Das war etwas Neues für mich - bei Yoga Vidya im Haus zu sein und für sich selbst zu praktizieren. Ich war es gewohnt immer jemanden zu haben, der die Stunden führt. Also habe ich zunächst erstmal Asanas gemacht. Schließlich war doch noch relativ viel Zeit übrig und ich habe dann tatsächlich auch Pranayama gemacht. Da ein Teil unserer Gruppe in einem für uns reservierten Yogaraum zusammen war, haben wir uns gegenseitig den Ansporn gegeben, die Praxis fortzuführen.



Wer das „Rahmenprogramm" von Yoga Vidya kennt, der weiß, dass nach der nachmittäglichen Praxis zuerst das Abendessen kommt, in meinem Fall anschließend Karma-Yoga (in der Küche) und schließlich der Abend-Satsang.
Im Anschluß war noch Zeit für die individuelle Praxis, die ich für Wechselatmung und Meditation genutzt habe. Ich wollte meinen Urlaub mit Genuss beginnen und vor allem so führen, dass er mir durchgehend Spaß macht. Was auch bedeutet, dass ich langsam die Intensität der Praxis steigere.
Am nächsten morgen (5.30 Uhr) eine weitere Pranayama Einheit mit Sukadev. 90 Minuten „schnorcheln". In der kleinen Gruppe, die sich langsam bildete, hat sich dieser Begriff für die Ausführung von Atemtechniken, insbesondere der Wechselatmung, manifestiert. Dann Satsang, wieder schnorcheln (50 Minuten) und dann eine angeleitete Asana Stunde. Nachmittags dann wieder ein Vortrag, Asanas und erneut Atemübungen. Abends dann wieder Atemübungen und Meditation. Obwohl ich es in Ruhe angehen wollte, habe ich die Gesamtdauer der Atemübungen an diesem Tag auf insgesamt 200 Minuten erhöht. Und das Beste: ich fühlte mich wunderbar dabei.

Der nächste morgen war schwierig, leichte Kopfschmerzen, zudem hat das linke Nasenloch den Dienst verweigert und die Tore geschlossen. Entsprechend schwierig gestaltete sich die Ausführung der Atemübungen. Mittags wurde das aber besser. Das Programm war das gleiche, allerdings habe ich den Abendsatsang geschwänzt und stattdessen Pranayama praktiziert. Die Summe der Praxis erhöhte sich abermals auf 330 min.
Ich war sehr erstaunt über die Wirkung. Nach nur 2 Tagen intensiver Praxis war ich deutlich frischer und aufgeladen. Zudem habe ich deutlich die Energien gespürt. Und das alles ging ohne Anstrengung - einfach so.

Ein neuer Tag, das gleiche Programm. Diesmal allerdings nur 230 min. Dafür habe ich begonnen, den Rhythmus der Wechselatmung zu verlangsamen von 5:20:10 auf 6:24:12.
Im Verlauf der ersten Hälfte der Woche war ich komplett wiederhergestellt, ein tolles Körpergefühl hat sich ausgebreitet. Ich hätte auch 2 Bäume ausreißen können. Allerdings hatte ich nach ca. 4 Tagen einen noch nie erlebten leicht ziehenden Schmerz in den Rippen. Ich vermute das war Muskelkater der Zwischenrippenmuskeln aufgrund der ungewohnten Dauerbelastung der Atempraxis. Wer atmet im Alltag schon so intensiv?
Zwischenzeitlich habe ich eine Massage in der Ayurveda Oase in Anspruch genommen, da ich mit nassem Rücken im Kopfstand vor offenem Fenster stand und sich dann tags darauf starke Verspannungen in der Hals- und Nackenmuskulatur aufbauten. Die Massage war herrlich und die Beschwerden sind dann auch rasch wieder abgeklungen.
Schließlich kamen lange, von Sukadev angeführte, Pranayama Sessions. 180 Minuten am Stück. Wieder gefolgt von Asanas und dem üblichen Tagesprogramm. Irgendwie hat sich das Gefühl eingeschlichen, dass Satsang, Essen und Asanas doch pure Erholung sind und zu einem großen Teil der Entspannung dienen. Das lange Sitzen und konzentrierte Praktizieren hat zwar starke Wirkungen, aber es fordert auch den Körper.
Die Dauer der Praxis wurde länger und die Wirkung von Pranayama intensiver. Wir alle in der Gruppe wurden auch sensibler für das, was wir gegessen haben. Jeder merkte was er essen durfte an der Art wie der Körper am nächsten Tag während der Praxis reagierte. Langsam kam auch eine Euphorie in der Gruppe auf, wir haben über alles gelacht und es war schwierig aus einem Lachanfall herauszukommen. Allgemein war die Stimmung sehr gut und alle waren guter Laune.

In der zweiten Woche habe ich dann erstmals diese sagenumwobenen Energieerfahrungen erlebt. Ein unbeschreibliches Gefühl. Wie Gänsehaut und Wärmeschauer und lachend im Regen stehen auf einmal oder so ähnlich. Jedenfalls toll. Nachdem ich wusste, wie das bei mir entsteht, fand ich schnell Spaß daran, dass Gefühl herbeizuführen, auch wenn das im Vorfeld ca. 80 min. Praxis bedeutet.
Ich habe auch gemerkt, wie ich mit weniger Schlaf auskam. Eines morgens war ich wach, bin regelrecht aus dem Bett gesprungen ohne auf den Wecker zu schauen und habe mich auf den Weg in den Yogaraum gemacht in dem festen Gefühl pünktlich zu sein. Das war dann morgens um 4.00 Uhr - viel zu früh. Trotzdem war das der Beginn eines herrlichen Tages. Ich fühlte mich wie ein Scheinwerfer und habe mit der Sonne um die Wette gestrahlt. Alles war plötzlich leicht. Nichts konnte mir etwas anhaben und ich war vollkommen ruhig. Auch die überschießenden Lachanfälle haben sich gelegt und machten einer dauerhaften und tiefen Freude Platz.

In der zweiten Woche gab es eine Puja - ich hatte noch nie ein derart intensives Gefühl während einer Puja erlebt. Der ganze Körper hat deutlich pulsiert.
Schließlich neigte sich die zweite Woche dem Ende zu. Die Pranayama Praxis machte mir immer mehr Spaß - sie hat sich bei ca. 300 min. pro Tag eingependelt, mal mehr mal weniger. Obwohl das nach ziemlich viel klingt war das leicht zu schaffen. An einigen Tagen habe ich Pranayama bei dem schönen Wetter

im Silvaticum-Park praktiziert. Ein schönes Gefühl und die Luft ist dort einfach anders - besser. Und damit auch das Gefühl während Pranayama.

Gegen Ende der zweiten Woche habe ich gemerkt, dass sich mein Körper in einer Stufe der Reinigung befindet, die intensive Praxis erst richtig sinnvoll erscheinen lässt. Ich hatte auch das Verlangen noch weiter zu praktizieren, aber leider war die Zeit abgelaufen und ich musste zurück nach Hause.

Resumee: 2 Wochen intensive Pranayama Praxis entfaltet wunderbare individuelle Wirkungen. Mein Verständnis und meine Haltung gegenüber Pranayama haben sich grundlegend gewandelt. Ich bin froh, dass ich diese 2 Wochen erlebt habe und kann sie nur jedem empfehlen. Allerdings sollte schon Erfahrung in der Yogapraxis vorhanden sein. Ein Anfängerkurs ist das sicher nicht.

Mein Dank geht an Sukadev für die Einrichtung und einfühlsame Leitung dieser beiden Wochen. Schließlich möchte ich auch meinen „Schnorchelkollegen" für die vielen Gespräche danken, in denen wir viel Spaß hatten, aber auch Erfahrungen ausgetauscht haben.

Om Namah Shivaya
Hamsa
Von Hamsa Bartnik / Teilnehmer an Sadhana Intensiv - Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden vom 18.06. - 02.07.06 unter der Leitung von Sukadev Bretz

Meine Erfahrungen mit Yoga



Vor einigen Jahren noch hatte ich ziemlich viel Stress im Job, hab mich ungesund ernährt und war weitaus nicht so entspannt, wie ich es heute bin. Meine Mutter hatte mich damals mit zu einem Yogakurs genommen und ich hatte die Gruppe aus nur Frauen zu Beginn ein ganz klein wenig belächelt, muss ich zugeben. Den Grund dafür kann ich heute gar nicht mehr nennen. Aber ich weiß noch, dass mir das Lachen auch schnell wieder verging, denn so einfach die einzelnen Übungen zu Beginn gewesen sind, umso anspruchsvoller wurden sie in ihrer Ausführung mit der Zeit und ich kam ins schwitzen. Leider hatte ich wegen meines Berufes nicht weiterhin Zeit gefunden, um Yogakurse zu besuchen und ich setzte über vier Jahre aus. Und naja, zuhause hab ich dann auch eher selten bis nie Yoga ausgeübt. Vor einigen Wochen meldete ich mich endlich wieder mal zu einem Kurs an. Nach den wenigen Unterrichtseinheiten stellte sich schon wieder ein ausgeglichenes Gefühl ein, welches damals so schleichend verschwand, dass ich es gar nicht vermisste in den letzten Jahren. Nun aber bin ich froh mich wieder zu betätigen und

melde mich auch direkt zu einem Fortgeschrittenen Kurs an. Durch meine Tätigkeiten im Büro kommt es häufig zu Verspannungen in Nacken- und Schulterbereich, ich ziere mich allerdings mittlerweile nicht mehr und beginne ganz einfach zur Mittagszeit mit gezielten Übungen direkt am Arbeitsplatz um dem entgegen zu wirken. Die Kollegin gegenüber hielt zu Beginn meine Bewegungen für sehr fragwürdig, vor kurzem dann hab ich sie dabei erwischt, wie sie mir die Übungen nachmachte. „Naaa liebe Kollegin! Verspannungen was?!" ☺

Der Kontakt zu Yoga wirkt sich nun zum zweiten Mal positiv auf meine Persönlichkeit aus und ich hoffe mit meiner Begeisterung andere damit anstecken zu können. Und außerdem natürlich diesmal mich selbst bis zum Ende meiner Tage als Yogi bezeichnen zu können.

Ein Artikel von Tanja Gaul
Im Ziegelgarten 46
63607 Wächtersbach

Yoga Übungen

Yoga Vidya Stunde bei Bronchitis

Bei Bronchitis handelt es sich um eine Entzündung der Bronchialschleimhaut, die durch Infektionen oder Reizstoffe ausgelöst. Folgende Übungen können dir helfen, diese Störung des Immunsystems, diese Dysbalance zu beseitigen. Wichtig ist bei Bronchits, die Atmung und die Atemmuskulatur zu stärken. Bei hohem Fieber, sollte man allerdings nicht üben. Generell gilt: sanftes, moderates Tempo bei den Übungen und viel Entspannung. In Akutphasen eher weniger üben, vielleicht nur etwa 30-45 Minuten sanfte, im Einklang mit deinem Körper, gehaltene Praxis. Diese Übungsstunde soll Körper, Geist und Seele zur Harmonie führen. Für Gesundheit, Energie, Entspannung, Zugang zur inneren Intuition und die Tiefen des Selbst.

Diese „Yoga bei Bronchitis" Übugsreihe ist nicht zum Erlernen der Übungen gedacht, sondern als Gedächtnis-Stütze für diejenigen, welche diese Übungen schon kennen oder als Anregung für Yogalehrer sowie Ärzte oder Heilpraktiker, die Yoga therapeutisch einsetzen wollen. Für dieses volle Yoga bei Bronchitis Programm sollte man sich etwa 30-45 Minuten Zeit nehmen. Auf folgenden Seiten die Übungsreihe mit kleinen Fotos.



Anfangs-Entspannung 1-5 Minuten



Mantras: Om Om Om; Shanti - Frieden.



Kapalabhati: 3 Runden 20,40, 60 Ausatmungen. Anhalten 30, 45, 60, Sekunden.



Wechselatmung: 5-10 Runden. Rhythmus 4:4:4 oder 4:8:8 oder wie angenehm. Wenn die Nase völlig verstopft ist, kannst du die Wechselatmung auch geistig machen, indem du sie dir vorstellst.



Meditation oder Entspannung im Liegen: 1 Minute.



Schulterübung: Schultern hochziehen, 5-10 Sekunden halten, dann locker lassen. 3 Mal wiederholen.



Stärkungsübung: Im Stehen die Schulterblätter kräftig nach hinten und unten ziehen. 5-10 Sekunden lang halten. 1-2 Mal wiederholen.



Kniebeuge: Ein Knie mit den Händen zur Brust ziehen. 5-8 Atemzüge lang halten. Wechseln.



Kreuzstreckung: Übereinandergelegte Knie zur Brust hin ziehen. 5-8 Atemzüge lang halten. Wechseln.



Drehübung: Linkes Knie beugen. Linken Fuß auf die Innenseite des rechten Knies legen. Rechte Hand auf linkes Knie legen. Nach links schauen. 5-8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.



Zwischen-Entspannung: Immer zwischen 2 Übungen. 5-8 Atemzüge, oder bis der Atem wieder ruhig ist.



Surya Namaskar: Übe es einige Runden, so dass dir warm wird, du aber nicht schwitzst. Vorsicht: Bei Fieber nicht üben.



Unterstützter Schulterstand: Kissen unter Kreuzbein oder Lenden oder Brustwirbelsäule geben. Wenn du dich stark genug fühlst, kannst du auch den normalen Schulterstand üben.



Fisch: 1-2 Minuten (halb so lange wie Schulterstand).



Vorwärtsbeuge: 2-5 Minuten.



Schiefe Ebene: 30-60 Sekunden.



Bauch-Entspannung: Vor bzw. nach jeder Rückbeuge. Jeweils 5-8 Atemzüge



Sphinx: Zur Entlastung des unteren Rückens. Dabei bewußt die oberen Rückenmuskeln anspannen.



Stellung des Kindes: 5-8 Atemzüge.



Bhadrasana: der Schmetterling.



Gomukhasana: Beine übereinander gelegt. Nach einiger Zeit kannst du auch die Hände hinter dem Rücken greifen, indem du den einen Arm von oben und den anderen Arm von unten kommend hinter den Rücken gibst.



Drehsitz
Jede Seite 1-2 Minuten.



Vrikshasana
Der Baum.



Stehende Vorwärtsbeuge
30-120 Sekunden.



Dreieck
Jede Seite 30-45 Sekunden.



Tiefenentspannung: Decke oder Kissen unter Knie oder Oberschenkel. 10-20 Minuten. Schritte: Körperteile anspannen, locker lassen. Autosuggestion. Geistige Entspannung. Visualisierung.



Meditation: 1-20 Min.
Mantras: Om Om Om; Segens-Mantra; Om Shanti

Yoga und Gesundheit

Einfache Yogische Hausrezepte zur Vorbeugung und Heilung

Erkältung

Erkältung ist eine gute Reinigung für den ganzen Organismus und hilft, wieder neue Kraft und Energie aufzutanken. Ruhe ist hier besonders wichtig.

- Drei Mal täglich Gurgeln mit lauwarmem Salzwasser (1/2 Teelöffel Salz auf 0,2l).
- 3 Mal täglich Jala Neti (Nasenspülung mit Salzwasser).
- 3 Mal täglich Inhalieren mit Wasserdampf (eventuell mit Kamille, Thymian, Teebaumöl, Tigerbalsam, Eukalyptus, o.ä.).
- Vorwärtsbeuge und Drehsitz lange halten. (Bei starker körperlicher Schwäche oder Fieber weglassen).
- Pranayama, soweit wie angenehm.
- Liegendes Pranayama: Einatmen, anhalten, ausatmen, jeweils so langsam wie vollkommen angenehm. Mehrmals am Tag 10 Runden.
- Fasten mit Frucht- oder Gemüsesäften. Falls das nicht möglich ist: Nur Obst oder nur Rohkost. In jedem Fall keine Milchprodukte.
- Viel Trinken.
- Ausruhen, viel Schlafen.
- Tiefenentspannung mehrmals.
- Eventuell Vitamin C, Echinacea, und andere immunstärkende Mittel aus der Naturheilkunde.

Anmerkung: Manchmal ist Erkältung einfach eine Reinigung des Organismus, oder eine Gelegenheit, geistig zur Ruhe zu kommen, die man als solches willkommen heißt.



Gedanken zur ZEIT...



Seneca schreibt in einem Brief an Lucilius, dass wir uns selbst befreien sollen und uns die Zeit bewahren sollen, die uns bisher von anderen geraubt wurde, oder die uns selbst entschlüpfte....
...der beschämendste Verlust jedoch ist der, der durch Nachlässigkeit verursacht wird. Ein großer Teil des Lebens entgleitet den Menschen, wenn sie Schlechtes tun, der größte, wenn sie nichts tun, das ganze Leben, wenn sie Nebensächliches tun...

Wie recht er doch hat!
Sind wir uns wirklich bewusst, welchen wahren Wert die Zeit hat? Danken wir für jeden Tag der es uns möglich macht zu wachsen und zu gedeihen? Sind wir uns bewusst, dass wir täglich ein bisschen sterben und die „Zeit" verrinnt? Der Tod steht nicht am Ende „unserer Zeit" sondern er ist Teil unseres irdischen Daseins...

Alle Zeit die wir unachtsam verbringen, alle Zeit in der wir uns langweilen, alle Zeit in der wir zornig sind, alle Zeit die wir nicht bewusst wahrnehmen, all die Zeit, die wir aufschieben ist verlorene Zeit, verlorenes Leben. Wenn wir das Leben aufschieben eilt es vorbei, denn uns gehört nichts, außer die Zeit, und die Zeit ist das Jetzt. Das JETZT ist EINZIGARTIG und unendlich KOSTBAR!

Der Blick auf die Uhr sollte uns nicht daran erinnern, dass sie uns die Zeit wegnimmt, sie sollte uns daran erinnern, dass wir in einem Zeitstrom stehen, der nicht aufzuhalten ist. Sie soll uns erinnern, dass wir achtsam mit unserer geschenkten Zeit umgehen, indem wir jede Stunde die sein lassen, die sie ist. Wir brauchen uns nicht zu hetzen, alles hat seine Zeit und alles läuft nach Gottes Plan. Vertrauen und Geduld sind hier wichtige Wegbegleiter, damit uns die Zeit nicht im Nacken sitzt und uns vorwärts treibt. Zeit muss uns nicht in Bedrängnis bringen sondern kann uns als Freund in der Gegenwart dienen. Wir haben kein Gestern mehr, und wir wissen nicht was uns das Morgen beschert. Das einzige was wir haben ist das JETZT in einer Illusion namens ZEIT.

Die Zeit ist eine „große und würdige" Angelegenheit, sie ist dauerhaft und Absolut. Unsere Zeit lädt uns ein an den Punkt der WIRKLICHKEIT zu gelangen. Machen wir uns auf den Weg...

Parvati Ruth Burbach
shivayah@aol.com

Adressen

Yoga Vidya Seminarhäuser in Bad Meinberg und im Westerwald

Ganzjährig etwa 1500 Seminare rund ums Yoga: Yoga und Meditation Einführung, Yoga und Meditation Intensiv, Kundalini Yoga, Yoga und Ayurveda, Yogalehrer-Ausbildungen, Yogaferien, Familien- und Kinderwochen und vieles mehr.

- Haus Yoga Vidya, Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg, Tel. 05234/870
- Haus Yoga Vidya, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Tel. 02685/8002-0
  www.yoga-vidya.de, info@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Stadtzentren: Essen, Frankfurt, Hamburg, Koblenz, Köln, Mainz

Darüber hinaus gibt es zur Zeit 35 Kooperationszentren: Altenburg, Augsburg, Bad Neustadt, Berlin, Blieskastel, Bochum, Calw, Darmstadt, Dortmund, Fichtelgebierge, Gelsenkirchen, Heidelberg, Hermsdorf, Karlsruhe, Leipzig, Ludwigshafen, Magdeburg, Mannheim, Münster, Nidderau, Nürnberg, Oberzissen, Ostrhauderfehn, Rastatt, Rödermark, Ruppichteroth, Saarbrücken, Schöneck, Schwäbisch Gmünd, Schwerte, Speyer, Stendal, Unterhaching bei München, Villingen-Schwenningen, Waghäusel, Würzburg.
(Stand Sept. 2006)



IMPRESSUM

Herausgeber:
Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V. (BYV)
Wällenweg 42
32805 Bad Meinberg
Fon 05234/87-0, Fax -1875
info@yoga-vidya.de
Vorstand: Sukadev Volker Bretz

Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten e.V. (BYVG)
Lübecker Staße 8-10, 50668 Köln
Fon 05234/87-0, Fax -1875
info@yoga-vidya.de
Vorstand: Sukadev Volker Bretz

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



Haus Yoga Vidya Bad Meinberg

Wällenweg 42
32805 Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0, Fax -1875

info@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de



YOGA Vidya