Journal-Nr20-Jan10_Claudia_RZ 17.02.2010 14:26 Seite 1

Yoga Vidya Journal

Nur für Mitglieder

Nr. 22, Winter/Frühjahr 2010



Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)
Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)
Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT)
Tel. 05234/870 • www.yoga-vidya.de

Neuigkeiten bei Yoga Vidya

Liebes Yoga Vidya Mitglied,

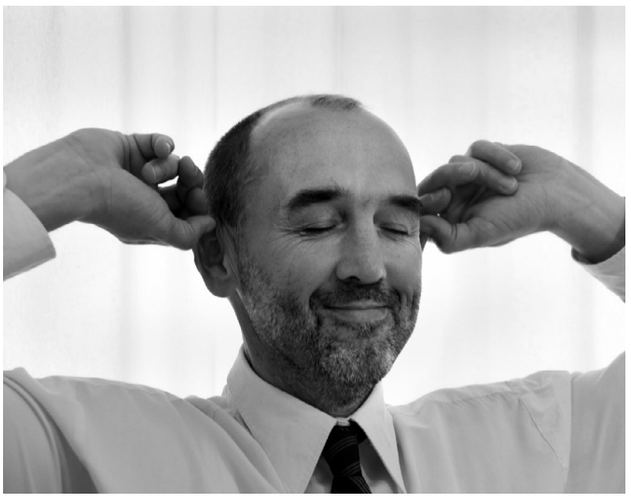
die Wirtschaftskrise der letzten 2 Jahre hat allen vor Auge geführt, wie vergänglich alles sein kann. Milliarden und Billionen Euro und Dollar wurden vernichtet. Es wurde klar, wie sehr Maya, die kosmische Illusion, hinter so vielem ist. Die Bedrohung des vollständigen wirtschaftlichen Zusammenbruchs scheint ja erst mal, mindestens in den meisten Ländern, überwunden zu sein. Schön ist, dass im Gegensatz zu früher die führenden Politiker aller Nationen zusammen gearbeitet haben. Keiner ist auf die Idee gekommen einen Krieg zu beginnen, um von der Wirtschaftskrise abzulenken. Hat die Menschheit vielleicht doch etwas dazu gelernt? Hoffen wir es und beten wir von tiefem Herzen darum, dass das auch künftig so sein wird. Jedenfalls bleibt die Erkenntnis: Eine Sicherheit auf der materiellen Ebene gibt es nicht.

Umso wichtiger ist die Sicherheit auf einer tieferen Ebene, einer spirituellen Ebene: Atman, das höchste Selbst, bleibt beständig gleich. Aus der Bewusstheit von Atman, von Brahman, kann man die tiefste Sicherheit schöpfen – und dann daraus in der manifesten Welt handeln. Aus dieser Gewissheit kann man ein Urvertrauen schöpfen. In dieser Bewusstheit von Brahman kann man immer wieder neue Kraft und Freude erfahren.
Eine Ahnung davon scheinen immer mehr Menschen zu bekommen. Denn gerade in der Krise ist die Anzahl der Yoga Übenden weiter gestiegen. Und es scheint, dass immer mehr Menschen auch an den spirituellen Aspekten von Yoga Interesse zeigen. Sind in der Vergangenheit Meditationskurse oft ausgefallen oder hatten nur wenige Teilnehmer, werden sie inzwischen in vielen Yoga-Zentren sehr gut besucht. Waren früher die Satsangs in Stadtzentren oft eine eher „private" Angelegenheit, gibt es inzwischen immer mehr Aspiranten, welche diese Kombination aus Meditation, Mantra-Singen und Vortrag/Lesung zu schätzen wissen.
Wenn du also selbst Yoga unterrichtest, überlege, ob du vielleicht selbst einmal einen Meditationskurs geben willst. Bei Yoga Vidya gibt es ja inzwischen 4 x im Jahr Meditationskursleiter Ausbildungen.

Neben tieferem spirituellem Interesse zeigen sich in der „Yoga Vidya Szene" einige Haupttrends:

- **Yoga für Kinder** wird immer verbreiteter. In immer mehr Schulen wird Yoga Unterricht selbstverständlich. Und auch in Yoga-Zentren werden Kinderyoga Kurse immer mehr angeboten und besser besucht. Waren früher die Kinderyoga Teilnehmer meist 6-11 Jahre alt, gibt es inzwischen immer mehr Jugendlichen-Yogakurse und Yogakurse für Kinder im Vorschulalter, zum Beispiel in KiTas/Kindergärten. Yoga Vidya ist ja auch Gründungsmitglied im Kinderyoga Dachverband (KYD) und bietet inzwischen neben Kinderyoga Übungsleiter Ausbildungen und Kinderyoga Weiterbildungen auch ganze Kinderyogalehrer Ausbildungen an. Der KYD ist gerade dabei, die Kinderyogalehrer Ausbildung auch bei den Krankenkassen anerkennen zu lassen.

- **Business-Yoga** ist ein neuer Trend. Immer mehr Unternehmen nehmen die empirischen Untersuchungen zu den Wirkungen des Yoga auf Gesundheit, Energielevel und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern zur Kenntnis und fördern Yogakurse. In der Businessyogalehrer Ausbildung von Yoga Vidya/Yogabiz wird auf die Besonderheiten des Yoga in Unternehmen besonders eingegangen – und du bekommst wertvolle Hilfen, wie du in Unternehmen mit einsteigen kannst



- Yoga kann auch **Therapie** sein. So entwickelt sich Yogatherapie als eigenständige Richtung bei Yoga Vidya immer weiter. Die Yoga Vidya Yogatherapie Ausbildungen sind sehr gut besucht, und viele ausgebildete Yogatherapeuten können jetzt ihre Yogakurse noch besser auf die Bedürfnisse verschiedenster Zielgruppen anpassen. Wir sind dabei, die Zusammenarbeit mit Indiens führendem Yogatherapie-Institut Kaivalya Dham zu vertiefen. Kaivalya Dham führt ja seit 1924 empirische Studien zur Wirkung von Yoga durch, betreibt mehrere Yoga Kliniken, hat im Auftrag der indischen Regierung indienweite Standards für Yogalehrer Ausbildungen erarbeitet und ist Kooperationspartner einer wichtigen indischen medizinischen Fakultät. Im November 2009 war der Leiter von Kaivalya Dham, Subodh Tiwari, beim Yoga Vidya Kongress. Da wurden viele Projekte in die Wege geleitet.

- Yoga Vidya fördert ja auch seit einigen Jahren empirische Studien in die Wirkungsweise von Yoga. Auf dem Yoga-Kongress wurde auch wieder der von Yoga Vidya gestiftete Forschungspreis der SMMR vergeben. Und die Teilnehmer der 4-wöchigen Yogalehrer Ausbildungen füllen seit Juli 2009 fleißig Fragebögen aus – so werden neue Erkenntnisse gewonnen. Mit den Universitäten Witten-Herdecke, der Berliner Charité sowie der Uni Hannover sind weitere Studien in Zusammenarbeit mit Yoga Vidya geplant.

Was war sonst noch los bei Yoga Vidya?

Ausgebildete Yogalehrer: 2009 haben ca. 1000 neue Yogalehrer bei Yoga Vidya die Prüfung abgelegt. So gibt es immer mehr Menschen, die Yoga kompetent und ganzheitlich unterrichten können.
Yoga Vidya Verbände: Die Mitgliederzahl in allen Yoga Vidya Vereinen sind im letzten Jahr gut gestiegen, insgesamt um ca. 20 Prozent.
Yoga Vidya Zentren: Inzwischen gibt es fast 70 Yoga Vidya Stadtzentren. Neue Zentren haben eröffnet in Bamberg, Freudenstadt, Hannover, Oldenburg, Rheinberg, Rostock, Rottweil, Schwabmünchen und Siegen. Einige Zentren, insbesondere Leipzig, Berlin, Bayreuth und Diepholz sind in größere Räumlichkeiten umgezogen. Wir hoffen, dass in den nächsten Jahren die Zahl der Yoga Vidya Stadtzentren auf 100 wachsen kann. Und dass diese Yoga Vidya Stadtzentren sich immer mehr entwickeln als „Netzknoten" für die vielen Tausend Yoga Vidya Yogalehrer, die selbst in eigenen Yogaräumen, in Fitnesszentren, VHS, Kirchengemeinden, Sportvereinen, Betrieben, Schulen, Universitäten, Physiotherapiepraxen etc. unterrichten.

Yoga Vidya Nordsee: Das neue Haus Yoga Vidya Horumersiel hatte schon gleich im ersten Jahr sehr viele Seminarteilnehmer. Im Sommer war es sogar meistens ausgebucht. Leider hatten sich die Bauarbeiten etwas verzögert, sodass erst mitten in der Hauptsaison das neue Seminargebäude fertig wurde. Dafür ist diese umgebaute Scheune wirklich toll geworden: Die großen Fensterfronten im großen Yogaraum im Dachgeschoss ermöglichen einen weiten Blick und tolle Erfahrungen bei Sonnenauf- und Sonnenuntergang. Inzwischen hat sich da auch schon eine gute spirituelle Schwingung aufgebaut, und immer mehr Teilnehmer sind inzwischen zu Stammgästen geworden. Keshava und sein neues, enthusiastisches Team leisten da wirklich großartige Arbeit.

Yoga Vidya Westerwald: Im ältesten Yoga Vidya Ashram gibt es gerade einige Veränderungen: Padmakshi, langjährige Mitarbeiterin und seit 5 Jahren Ashramleiterin, gibt aus Altersgründen die Ashramleitung ab. Sie hatte Anfang 2009 einen schweren Unfall und spürt jetzt die Notwendigkeit, etwas kürzer zu treten. Sie wird nach Düsseldorf ziehen, aber weiterhin viele Seminare im Haus Yoga Vidya Westerwald leiten und ihren Nachfolger einarbeiten. Ganz herzlichen Dank an Padmakshi für ihren großen Einsatz, ihre kompetente Ashramleitung und ihre tiefe praktische Spiritualität. Auch Hridaya, stellvertretender Ashramleiter, wird ab Februar eigene Wege gehen, aber weiterhin als Seminarleiter im Westerwald zu sehen sein. Maheshwara, 2 Jahre lang Zentrumsleiter von Yoga Vidya Frankfurt und Koordinator der vereinseigenen Yoga Vidya Stadtzentren, hat Anfang Januar die Ashramleitung im Westerwald übernommen. Maheshwara ist ein sehr beliebter Yogalehrer und Ausbildungsleiter, hat eine sehr herzliche Art, singt tolle Kirtans, hat als Diplomkaufmann mit Erfahrung im Betrieb seines Vaters auch für das „Weltliche" ein gutes Händchen. Seine besondere Liebe gilt dem Jnana Yoga, dem Yoga der Erkenntnis, der bewussten Erkenntnis der Einheit und der höchsten Wirklichkeit.

Yoga Vidya Bad Meinberg: Die wichtigste Entwicklung bei Yoga Vidya Bad Meinberg war sicherlich der Erwerb der ehemaligen Parkklinik/Artrium Vitae. Dadurch haben sich die Räumlichkeiten von Yoga Vidya Bad Meinberg mehr als verdoppelt. Der Kaufvertrag wurde im Mai geschlossen, der offizielle Besitzübergang war im August. Yoga Vidya Bad Meinberg besteht jetzt aus drei Teilen:

‣ **Chakra-Pyramide:** So wird jetzt der gesamte „alte" Yoga Vidya Komplex genannt, also das, was bisher „Yoga Vidya Silvatikum" hieß.

‣ **Kailash:** Die ehemalige Lippeklinik, welche allerdings noch unbewohnt ist. Dafür wird der Kailash-Parkplatz eifrig genutzt, ebenso wie der Zeltplatz und der Tennis- und Yogaübungsplatz im Freien und der „Wanka-Tanka-Platz" mit Schwitzhütte.

‣ Das neu erworbene Gelände mit allen Baulichkeiten wird **„Projekt Shanti"** genannt - da wird sich noch ein paar Jahre lang Einiges entwickeln. Surya als Leiterin des Projektes Shanti hat inzwischen ein ganzes „Projekt Shanti"-Team zusammen gestellt, und so geht es eifrig voran:

- Es wird schon fleißig renoviert, verschönert, instand gesetzt, auch die Gartenanlagen direkt vor dem Haus wurden so vorbereitet, dass sie im Frühjahr wunderbar erblühen werden

➔ *weiter Seite 4*

Seite Inhalt

2	**Neuigkeiten bei Yoga Vidya**
5	**Wofür wir dankbar sein sollten**
6	**Wieder zu Gast bei Yoga Vidya: Swami Atma-Swaruparamananda Sanskrit intensiv mit Swami Atma**
7	**Der lange Weg zurück zu mir**
13	**Der spirituelle Weg – Teil 5**
16	**Yoga – ein Weg mit Herz**
18	**You are unique in the eyes of God – von Swami Chidananda**
19	**Bhagavad Gita Seminar mit Swami Yogaswarupanananda**
20	**Vegane Ernährung Teil 1 – ein Plädoyer für bewusste Ernährung und die Würde der Tiere**
	Ein Streifzug durch unsere Yogalehrer Ausbildung– Impressionen eines Teilnehmers Teil 2
22	**Erster Deutscher Lachyoga-Kongress – Leben. Lieben. Lachen**
24	**Musikfestival 2009**
25	**Buchauszüge und Neuerscheinungen im Yoga Vidya Verlag**
26	**Gedanken von Philipp Dos Santos**

Impressum

Herausgeber:
Berufsverbände der
- Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)
- Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)
- Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT)

Kontaktadresse für die Berufsverbände:
Yoga Vidya Bad Meinberg
Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel: 05234 / 87-0, Fax: 05234 / 87-1875
surya.thelen@yoga-vidya.de

Redaktion: Sunita Sylke Koch
Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg
Tel. 05234 / 87-2214, journal@yoga-vidya.de

Beiträge für das Journal sind willkommen!
Bitte an Regina Zingiser schicken.
Tel. 05234 / 87-2126, journal@yoga-vidya.de
Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Artikel zu kürzen.
Die Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider.

Verbandsangelegenheiten und Mitgliederberatung:
Surya I. Thelen, Tel. 05234 / 87-2004, surya.thelen@yoga-vidya.de

- Das Haus erhält nach und nach eine immer schönere Atmosphäre: Petra Coll Exposito setzt das Energiekonzept nach Feng Shui um.

- Das Nutzungskonzept ist erarbeitet, und in den nächsten Monaten werden die diversen behördlichen Auflagen, insbesondere Brandschutzmaßnahmen, erfüllt werden

- Einige Adhikaris sind eingezogen, also Menschen, die zur Miete wohnen, regelmäßig zum Satsang kommen, im gemeinsamen Speisesaal essen

- Über 30 „Shantivasis" haben ihre Verträge unterzeichnet, d. h. sie haben sich ein „Nutzungsrecht" erworben, womit sie bis zum Rest ihres Lebens in einer Ashram-Umgebung wohnen können. Manche werden da demnächst einziehen, andere nutzen das als einen Zweitwohnsitz mit Aussicht es später zu ihrem Alterssitz zu machen

- Immer mehr Gruppen haben sich für das nächste Jahr eingebucht, um dort ihre eigenen Seminare zu veranstalten: Rauch-, alkohol-, fleischfrei, Bio-Buffet, niedrige Preise, mit kleinen und großen Seminarräumen – wo gibt es das sonst?

Vielleicht willst du auch selbst mal deine Yogaschüler mitbringen und ein eigenes Seminar bei Yoga Vidya veranstalten: Du kannst dein Programm vollständig selbst gestalten oder auch den Yoga Vidya Satsang mit integrieren. Vieles ist möglich – so kannst du deinen Teilnehmern Ashram-Erfahrung ermöglichen. Vielleicht kennst du auch andere, die ein Seminarhaus suchen – wäre toll, wenn du sie auf Yoga Vidya Bad Meinberg aufmerksam machst – insgesamt hat Yoga Vidya Bad Meinberg ja 600 Gästebetten und 25 Seminarräume - wir haben also viel Platz... Bei Interesse melde dich doch mal – Tel. 05234-870 oder Email an rezeption@yoga-vidya.de

- Die Pläne für das Errichten einer psychosomatischen Klink mit großem Yoga-Anteil konkretisieren sich. Eventuell werden ab dem Frühjahr die ersten Behandlungen beginnen. Ein Arzt, der schon andere psychosomatische Kliniken mit aufgebaut hat, wird diese Klinik leiten.

- Im Projekt Shanti soll auch ein schöner Raum für individuelle Meditation sowie für indische Rituale entstehen – so kannst du in Zukunft noch besser als bisher dein eigenes persönliches Retreat bei Yoga Vidya haben.

- Die Reha-Praxis, die schon seit 2 Jahren im Projekt Shanti ist, wird in den nächsten Monaten auch das Schwimmbad und weitere Saunas in Betrieb nehmen. Wir werden dabei einen Zugang direkt von den Gästezimmern zur Reha-Praxis öffnen. So wird es künftig für Yoga Vidya Gäste (und für Gastgruppen) möglich sein, zwischendurch mal eine Stunde schwimmen oder kurz in die Sauna zu gehen. Wir hoffen, dass das schon im Frühjahr möglich sein wird.

- Ebenfalls im „Projekt Shanti" sind als Mieter ansässig Sumitra Shant mit dem Mangalam Verlag und Aurafotografie und –beratung, der Jyotisha-Berater (vedische Astrologie) Bernd Rößler und demnächst Shri Devi Maria Elena Tapayan mit ihrer Hebammenschule „Licht und Familienzentrum Geburtshaus Zu Hause", die spirituelle Prinzipien integriert.

- Mehrere Wissenschaftler haben Interesse daran bekundet, im „Projekt Shanti" ein Forschungslabor einzurichten. Wo sonst gäbe es so viele potenzielle Yoga Übende, mit denen man eine wissenschaftliche Studie durchführen könnte?

So hat dieses Projekt Shanti viele kreative Energien freigesetzt. Vieles ist möglich, vieles kann noch gemacht werden. Vielleicht hast du ja auch weitere eigene Ideen. Melde dich doch bei Surya (Tel. 05234-87-2004, Email surya@yoga-vidya.de).

Entwicklungen im Internet: Yoga Vidya ist ja sehr aktiv im Internet: Es gibt inzwischen kurze und lange Yogastunden als Video und als mp3 Dateien, für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene, Vorträge als Video und natürlich jede Menge Artikel und Übungsreihen im Internet. Alle Links dazu direkt auf www.yoga-vidya.de. Yoga Vidya gibt es bei Facebook, Myspace, XING, Meinvz, Wer-kennt-wen, Youtube und vermutlich jedem anderen uns bekannten größeren sozialen Netzwerk. Wenn du in einem der sozialen Netzwerke bist, verlinke dich doch mit uns. Du brauchst einfach nur zu suchen nach „Yoga Vidya" oder „Sukadev", da wirst du uns finden... Für Yogalehrer besonders interessant ist sicherlich *www.mein.yoga-vidya.de*: Da findest du viele Diskussionen zum Thema Yoga, auch das Yogatherapie-Forum *www.yogatherapie.cc* : Wenn du eine Frage zum Yoga Unterricht bzw. bei körperlichen/psychischen Problemen von Teilnehmern hast, hier bekommst du Hilfe bzw. kannst dich mit anderen Unterrichtenden austauschen. Und natürlich gibt es auf mein.yoga-vidya.de jede Menge Videos mit Vorträgen, Mantras, Yogastunden und Übungen. Und in der BYV-Gruppe, der BYVG-Gruppe und BYAT-Gruppe findest du die Vortragsmitschnitte der Yoga-, Ayurveda- und Kinderyoga-Kongresse der letzten Jahre sowie fortgeschrittene Yogastunden und Pranayama-Anleitungen. Für Kinderyogalehrer ist auch *www.kinder-yoga.cc* sowie *www.ayurveda-community.net* besonders interessant.

Inmitten aller Aktivitäten bleibt immer wichtig: Die regelmäßige Praxis von Yoga und Meditation, die Bewusstheit im Alltag und die Hingabe an das Göttliche lassen uns die höchste Wirklichkeit erfahren. Ich wünsche dir auf diesem Weg immer wieder neue Inspiration.

Ich wünsche allen Yoga Vidya Freund/innen ein freudevolles, friedvolles und doch dynamisches Jahr 2010 – mit guter spiritueller Entwicklung und viel Inspiration.

Bis bald bei Yoga Vidya

Om Shanti
Liebe Grüße

Sukadev

Journal-Nr20-Jan10_Claudia_RZ 17.02.2010 14:26 Seite 5

Wofür dankbar sein sollten, es manchmal aber nicht registrieren...

Den Partner, der dir jede Nacht die Decke wegzieht...
Weil es bedeutet, dass er mit niemand anderem unterwegs ist.

Das Kind, das sein Zimmer nicht aufräumt und lieber fern sieht...Weil es bedeutet, dass es zu Hause ist und nicht auf der Straße.

Die Steuern, die ich zahlen muss...
Weil es bedeutet, dass ich eine Beschäftigung habe.

Die riesige Unordnung, die ich nach der gefeierten Party aufräumen muss...
Weil es bedeutet, dass ich von Freunden umgeben war.

Die Kleidung, die mal wieder zu eng geworden ist...
Weil es bedeutet, dass ich genug zu essen habe.

Den Schatten, der mich bei meiner Arbeit „verfolgt“...
Weil es bedeutet, dass ich mich im Sonnenschein befinde.

Den Teppich, den ich saugen muss, und die Fenster, die geputzt werden müssen... Weil es bedeutet, dass ich ein Zuhause habe.

Die vielen Beschwerden, die ich über die Regierung höre...
Weil es bedeutet, dass wir die Redefreiheit besitzen.

Die Straßenbeleuchtung, die so endlos weit von meinem Parkplatz weg ist... Weil es bedeutet, dass ich laufen kann und ein Beförderungsmittel besitze.

Die hohe Heizkostenrechnung...
Weil es bedeutet, dass ich es warm habe.

Die Frau hinter mir in der Kirche, die so falsch singt...
Weil es bedeutet, dass ich hören kann.

Den Wäscheberg zum Waschen und Bügeln...
Weil es bedeutet, dass ich Kleidung besitze.

Die schmerzenden Muskeln am Ende eines harten Arbeitstages...
Weil es bedeutet, dass es mir möglich ist hart zu arbeiten.

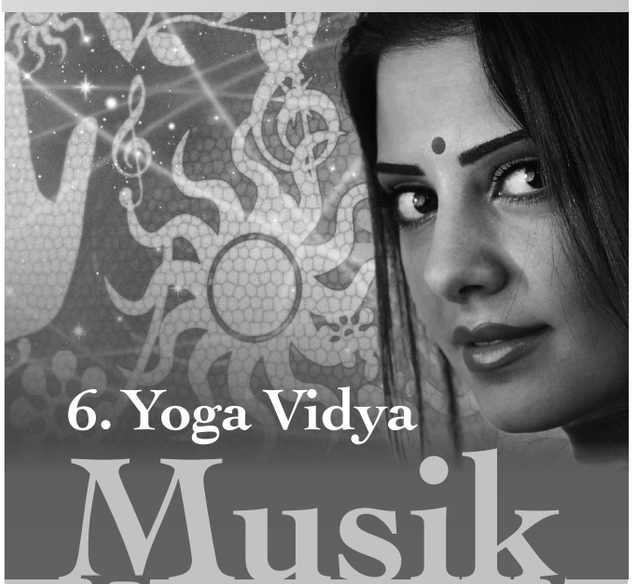
Den Wecker, der mich morgens unsanft aus meinen Träumen reißt...Weil es bedeutet, dass ich am Leben bin.

Und schließlich...
Die vielen nervenden E-Mails...
Weil es bedeutet, dass ich Freunde habe und es genügend Menschen gibt, die an mich denken.

...und solltest du glauben, dein Leben wäre schlecht...
Dann lies dies noch einmal.

Verfasser unbekannt

13.–16.5.2010



6. Yoga Vidya
Musik Festival

International bekannte Künstler

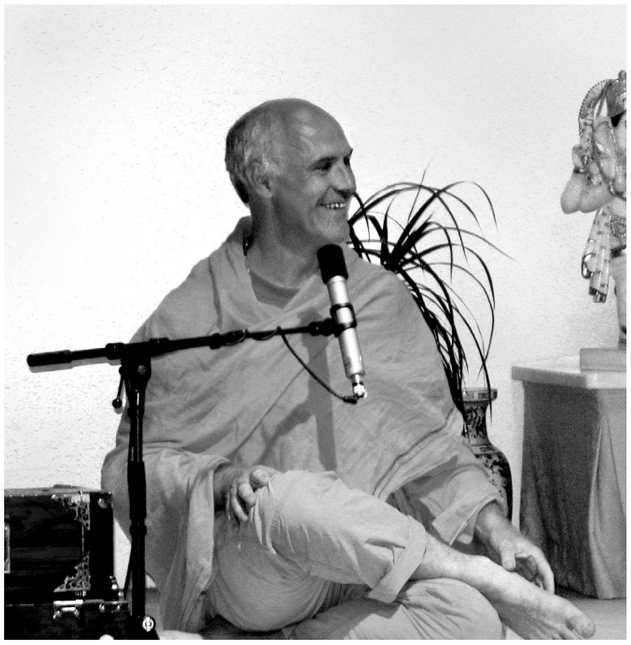
Klassische indische Musik, Mantras, Sufi-Lieder, Feuer-Show, indisches Thullal-Theater, Klang-Yogastunden, Satsangs, Meditation und viele Workshops: Schamanische Reisen, Body-percussion, Heilgesänge, Tänze des Friedens, Gongbad, Didgeridoo ...

Highlights

Dave Stringer & Band ~ transzendente Mystik indischer Instrumente vereint mit groovigem Gospelsound
Hassan Dyck & Band ~ Musik, die die Seele abheben lässt
Angelika ~ Mantras, Heil- und Meditationsmusik
Saatya & Pari ~ wie immer ein göttliches Konzert-Erlebnis
Schamanische Reisen mit Maharani
Multi-Gongmeditation mit Nanak Dev Singh
Stephani Bosch ~ klassische indische Bansuri und Tablas
Didgeridoo-Performance
traditionell-indisches Thullal-Theater mit Harianu Harshita
Klangyogastunden
und viele Workshops ...

Info und Anmeldung:
Tel.: 05234/87-0
rezeption@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/musikfestival

YOGA Vidya



Swami Atma-Swaruparamandana im Satsang

Wieder zu Gast bei Yoga Vidya: Swami Atma-Swaruparamananda

Der gebürtige Franzose kam schon früh mit Yoga in Berührung und hatte Unterricht bei bekannten Namen wie André van Lysbeth und Swami Hariharananda aus der Kriya Yoga Tradition, einem direkten Schüler von Paramahamsa Yogananda. Als er dann am Sivananda Yoga Teachers' Training teil nahm und Swami Vishnu-devananda kennen lernte, war ihm sogleich klar, dass dieser sein Guru war. Einige Jahre später nahm er bei ihm *Sannyas*. Bis zum Jahr 2000 war Swami Atma in diversen Sivananda Yoga Vedanta Ashrams tätig und gründete dann seine eigene Organisation „Advaita Yoga Ashrama". Vor Kurzem eröffnete er den kleinsten Ashram der Welt in Levoca, Slowakei. Wer an seinen Seminaren teil nahm, konnte sich von Swami Atmas profundem Wissen über Yoga und Advaita Vedanta überzeugen. Am meisten besticht er aber durch seinen unnachahmlichen Humor, der seine Vorträge nie langweilig werden lässt und selbst trockene Themen auflockert.

Tryambaka Baglio

Vorschau:
Seminare mit Swami Atma in Bad Meinberg



18.-20.6.10	Advaita Vedanta
25.6.-4.7.10	YLA Weiterbildung Intensiv B Hatha Yoga Pradipika
11.7.-8.8.10	Englische Yogalehrer Ausbildung (English TTC)
15.-20.8.10	Sanskrit Intensivwoche
22.-27.8.10	Yoga und Meditation intensiv
29.8.-3.9.	Spirituelles Retreat

Sanskrit Intensiv mit Swami Atma

Sanskrit lernen klingt nach harter Arbeit und trockenem Stoff... so klingt es – die Realität sieht bei Swami Atma völlig anders aus. Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen brachte er uns in weniger als einer Woche bei Sanskrit zu lesen. Wir fühlten uns oft wie „I-Männchen" in ihren ersten Schulstunden, wenn wir das Sanskrit-Alphabet sangen und uns fragten, wie wir dieses Wirrwarr von Zeichen mit solch seltsamer Aussprache jemals in unseren Kopf bekommen sollten.

Zu Beginn des Kurses zeigte uns Swamiji das Lernheft und behauptete kühn, wir würden am Ende des Kurses diese kuriosen Schriftzeichen lesen können. Unglaublich, aber wahr – wir konnten am Ende des Kurses tatsächlich Sanskrit lesen. Obwohl wir uns nur aufs Lesenlernen beschränkten, bekamen wir auch einen Einblick in die ungeheure Komplexität dieser Sprache und der eine oder andere auch die Motivation, weiterzumachen. Und wir machten nicht nur einen kleinen ersten Schritt in dieser Sprache - wir lernten auch viel über das Lernen. Swami Atma vermittelte durch seine sowohl humorvolle als auch sehr fundierte Art wie wichtig es ist, beim Lernen entspannt zu sein, Freude zu haben, zu akzeptieren, wo man gerade steht und von dort aus weiterzugehen, dabei aber genau und korrekt zu sein.

In diesem Sinne ein herzliches „Danke schön" an den begnadeten Lehrer!!

Anja-Maria Hülskötter

Auszug aus dem Gajananam

ध्यान श्लोकाः

गजाननं भूतगणादिसेवितम्
कपित्थजम्बूफलसारभक्षितम्।
उमासुतं शोकविनाशकारणम्
नमामि विघ्नेश्वरपादपंकजम्॥

षडाननं कुंकुमरक्तवर्णम्
महामतिं दिव्यमयूरवाहनम्।
रुद्रस्य सूनुं सुरसैन्यनाथम्
गुहं सदाहं शरणं प्रपद्ये॥

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता
या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना।
या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्देवैस्सदा पूजिता

Der lange Weg zurück zu mir

1. Kapitel: 1. Versuch

Für meinen ersten Versuch, meinen Lebensweg mit und aus der Krankheit zu beschreiben, brauchte ich genau 1 ½ Seiten, na ja, es waren fast 2, um ehrlich zu sein. Ich fand das auch vollkommen ausreichend. 18 Jahre Elend auf 2 Seiten dokumentiert reicht. Das fanden auch meine beiden Freundinnen, Karen und Antje, die all meine Veröffentlichungen zuerst in die Finger bekommen. Die beiden dürfen sich dann an den Texten ausführlich austoben und haben es auch getan.

Meine Freundin Antje schrieb zu meinem 1. Versuch:

Hi Karin,

habe eben deinen Text überflogen und finde ihn richtig gut - nur der Absatz mit der Yoga-Beschreibung hängt ein bisschen im luftleeren Raum; ich glaube zu verstehen, was du mit "nicht tiefgründig genug" meinst: Deine innere Entwicklung von Qual zu Befreiung (durch Yoga) kann man erahnen, aber sie tritt nicht in den Vordergrund. Ich bin mir allerdings nicht sicher, ob man solche innersten Gefühle überhaupt in einen Text transportieren kann.....

Karen, die dritte bei uns im Bunde, korrigierte die Rechtschreib- und Grammatikfehler, stellte den Text etwas um, war aber mit meinen Ausführungen ebenfalls zufrieden.

Nur mein Yogalehrer Atmamitra, diesen Namen sollten Sie sich merken, denn er und seine Frau Sarah spielen eine zentrale Rolle in meiner Geschichte, ja Atmamitra der Yogalehrer war sichtlich enttäuscht. Er hatte mehr von mir erwartet, was mich eigentlich nicht überrascht hat. Wieso sollte er sich beim Lesen meiner Texte, wohlgemerkt fast 2 Seiten, anders verhalten als in den vielen Yogastunden? Er wollte wieder mehr als ich bereit war zu geben. Differenzierte Einzelheiten, genauestens aufgelistet, sollten es sein.

Wann begann die Krankheit, welchen Verlauf nahm sie, wie schwer waren die einzelnen Krankheitsschübe, wie war die Medikation, was sagten die Ärzte dazu und wie ging es mir dabei? Nun ja, Atmamitra ist ansonsten sehr bescheiden, aber seine Kritik tat weh. Sollte ich wirklich so viel von mir und meinem Seelenleben preisgeben, soweit in die letzten Jahre eintauchen mit all dem Schmerz, der Verzweiflung des Nichtverstehens? Nun, wie Sie vielleicht schon merken, der Weg mit Yoga ist nicht einfach. Man wird immer wieder an seine Grenzen geführt, aber auch darüber hinaus.

2. Versuch

Also gut, dann der zweite Versuch. In diesem habe ich detailliert den gesamten Krankheitsverlauf beschrieben. Mit den einzelnen Krankheitsbildern, Diagnosen, Medikamentengabe, Berichten der Ärzte und auch schon ein wenig mehr von mir. Bei meinem zweiten Versuch kam ich immerhin schon auf 4 Seiten, ich steigerte mich! Aber wer will sich so eine geballte Ladung Krankheit schon antun?



Karin Petersdorf

3. und letzter Versuch

Die Leser dieses Textes möchte ich an dieser Stelle um Nachsicht bitten. Nach langen Überlegungen habe ich mich auch in diesem dritten Versuch dazu entschlossen, auf die einzelnen Krankheitsbilder, so weit es mir möglich war, einzugehen. Ich werde versuchen, die gravierendste Erkrankung genauestens zu beschreiben. Aber es wird dazu keine Diagnose von meiner Seite bekannt gegeben. Ich bitte um Verständnis, aber so weit bin ich noch nicht.

Nun also mein dritter Versuch. Wieso ich Ihnen dies alles erzähle? Ich möchte Sie mitnehmen in meine Welt, in die Welt der Verzweiflung, der Angst, der Schmerzen und in das Unverständnis meiner Mitmenschen. Aber in erster Linie möchte ich Sie mitnehmen auf meine Reise zu mir selbst, bis hinunter in die dunkelsten Ecken meiner Seele und wieder hinauf ins Licht. Ins Leben voller Gleichklang, Harmonie, Licht und Liebe. Ich bin zwar noch nicht vollständig geheilt, aber meine Ärzte sind begeistert. Auch ist mein Weg nicht einfacher geworden. Wie jeder von uns habe auch ich mit Höhen und Tiefen zu leben. Aber es lebt sich einfacher, wenn man nicht immer und immer wieder das große Verlangen verspürt, vor lauter Schmerzen ganz einfach mit dem Kopf gegen die Wand zu laufen oder das Gefühl hat an seinem eigenen Schleim zu ersticken. Aber dazu später mehr.

Wenn ich das Wort Arzt im Plural schreibe, hat das folgenden Sinn: „ Ich spreche von meinem Hausarzt, von meinem Hals-Nasen-Ohren-Arzt und von meinem Lungenfacharzt. Dann habe ich noch einen HNO-Arzt an einer Uni-Klinik, der mich betreut, und einen Facharzt der auf Lebererkrankungen spezialisiert ist. Jemanden, der meine seltene Erkrankung der Schilddrüse überwacht.... (meinen Zahnarzt und meinen Gynäkologen erwähne ich erst gar nicht gesondert). Sonst glauben Sie noch, ich wolle mit der großen Zahl meiner Ärzte angeben.

Wer ich bin? Mein Name ist Karin, verheiratet, berufstätige Mutter zweier erwachsener Kinder. Wo soll ich anfangen, ach ja bei meinem Hautarzt, den habe ich bislang noch nicht erwähnt.

Kurz vor meinem 27. Geburtstag bemerkte ich zum ersten Mal kreisrunde kleine weiße Bläschen in meinen Handtellern. Diese juckten, taten sehr weh und nach ca. sieben 7 Tagen öffneten sie sich.
Was klein und kaum merklich begann, wurde mit der Zeit immer schlimmer. Die ganzen Handflächen waren überzogen mit kleinen weißen Bläschen; wenn diese sich öffneten, konnte ich im gesamten angrenzenden Bereich die Haut abziehen. Das heißt, nach einiger Zeit waren die beide Handinnenflächen sowie Fingerzwischenräume und auch Fingerinnenseiten eine offene, juckende, blutende rote Fläche. Diese Hände konnte ich nur unter Schmerzen bewegen, da sie so trocken und empfindlich waren, dass auch bei der kleinsten Bewegungen die Haut etwas einriss und anfing zu bluten.

Wie aber sollte eine berufstätige Mutter mit zwei Kindern ihre Hände nicht bewegen? Ich cremte meine Hände zentimeterdick mit einer Fettsalbe ein, zog Baumwollhandschuhe darüber, um so meinen täglichen Beschäftigungen nachzugehen. Zum Duschen oder auch nur zum Haare waschen zog ich über die dick eingecremten Finger Einmalhandschuhe, die ich an den Handgelenken mit Klebeband abdichtete, damit bloß kein Wasser in die Handschuhe und somit auf meine Hände kam. Ich spürte meinen eigenen Körper nur noch durch Handschuhe, die ich auch nachts trug. Ein eigenartiges Gefühl, was mir zusätzlich zu den körperlichen Schmerzen auch großen seelischen Kummer bereitete. Ca. ein halbes Jahr später fing es auch unter den Fußsohlen an.
Das, was ich hier kurz beschreibe, war die erste Erkrankung und sie zog sich über ca. 18 Jahre hin. Was sagten die Hautärzte dazu? Eine seltene Art von Psoriasis (Schuppenflechte), die nur an Händen und Füßen auftritt.

Die Behandlungsmethoden waren folgende:
Fettsalben: um die Hände geschmeidig und beweglich zu halten.
Kortisoncreme: 1 x täglich wie gesagt über 18 Jahre.
Bäder, die die Haut aufweichen lassen.
Bestrahlung: die aufgeweichte Haut wird nun verbrannt, ja, Sie haben richtig gelesen, die kranken Hautsegmente sollen absterben, um die vermeintlich gesunden unteren Hautschichten nachwachsen zu lassen. So ein hochwertiges Bestrahlungsgerät habe ich daheim. Keiner meiner Familienangehörigen darf während der Bestrahlung den Raum betreten, da es sich um sehr aggressive Strahlungen des Typs UVA handelt. Diese Bestrahlung dauert nur wenige Minuten, aber danach riecht der ganze Raum nach verbrannter Haut.

Eine vierwöchige Kur im Jahr 2000 brachte nur kurzfristigen Erfolg. Zwar besserte sich mein Allgemeinzustand durch die täglichen Behandlungen, aber auch hier kam man der Ursache der Erkrankung nicht auf die Spur. Während dieser Kur bekam ich meinen ersten Asthmaanfall. Ich befand mich zu diesem Zeitpunkt auf einem meiner langen einsamen Spaziergänge rund um die Insel Norderney. Von nun ab waren diese heißgeliebten einsamen Spaziergänge auch tabu. Ich musste mich mehrere Tage davon erholen und durfte von nun an nur noch in Begleitung des Klinikpersonals das Gelände für kurze Spaziergänge verlassen. In meinen Entlassungspapieren stand später:„ Das Nordseeklima ist zu rau für die Patientin, es wird dringend davon abgeraten nochmals eine Kur oder einen Urlaub an der See zu verbringen."

Zweite Erkrankung

Im gleichen Jahr, also mit 27, wurden mir das erste Mal die Polypen im Bereich der Stirnhöhlen und Nasennebenhöhlen entfernt. Eigentlich nichts Ungewöhnliches, außer dass nach 1 ½ Jahren diese wieder so stark nachgewachsen waren, dass die Ärzte darüber nachdachten erneut zu operieren. Wie und warum kam es zu dieser raschen Neubildung? Sie sagen: „So etwas habe ich noch nie gesehen" und „Dies kann ich nicht mehr operieren" sollte mich in den nächsten Jahre begleiten. Die zweite OP kam unweigerlich. Sehr genau entfernte man das Gewebe, aber schon damals wurde gesagt: "Zu dem eigentlichen Krankheitskern kann man nicht vordringen, da nach oben hin die Gehirnplatte liegt". Diese ist zwar fest und kann nicht so leicht bei der OP beschädigt werden, aber das Risiko war nicht zu unterschätzen. Ferner konnten die Polypen, die sich in den Augenhöhlen festgesetzt hatten, nicht entfernt werden. Das krankhafte Gewebe wurde nur teilweise entfernt.

Nach der ersten OP hatte ich ein Nasenspray mit dem Inhaltsstoff Kortison erhalten. Nach der zweiten OP kamen Kortisontabletten hinzu, um eine erneute krankhafte Bildung des Gewebes zu verhindern, zwei Mal täglich über 15 Jahre. Ohne Erfolg. Je öfter die Ärzte operierten, desto schneller bildete sich das Gewebe nach. Ich weiß nicht, ob Sie sich vorstellen können wie es ist im Kopf keinen Platz mehr zu haben. Ich konnte die Augen nur noch unter großen Schmerzen vertikal und horizontal bewegen, und auch der Druck auf die Gehirnplatte nahm stetig zu. Entzündungen in Stirn- und Nasen-Nebenhöhlen machten es erforderlich, im Rhythmus von vier Wochen ein Antibiotikum einzunehmen, damit die Schmerzen und Entzündungen in einem erträglichen Rahmen blieben. Aber es half nichts, das Gewebe wuchs schneller und schneller nach. Die Ärzte vor Ort weigerten sich nach der zweiten OP, nochmals einen Eingriff vorzunehmen, da ihrer Ansicht nach das Risiko zu groß war.

Lange suchte ich in verschiedenen Krankenhäusern den Arzt meines Vertrauens, denn ich hatte Angst. Eine weitere OP stand bevor. Ich fand ihn und befinde mich noch heute in seiner Obhut. Er ist ein Arzt, der meiner Seele gut tut, und dies war zu dem Zeitpunkt äußerst wichtig für mich. Die dritte OP kam und in den folgenden Jahren noch zwei weitere. Also insgesamt fünf OPs. Danach sagte auch er den Satz: "So etwas habe ich noch nicht gesehen. Ich weiß nicht, wie ich Sie weiter behandeln soll." Die Kortisonmenge wurde erhöht. Das änderte aber nichts an meinem Allgemeinzustand. Wann immer ich konnte, zog ich mich von meiner Familie zurück. Die Schmerzen waren zeitweise unerträglich. Aber auch das Kortison konnte das Wachstum des krankhaften Gewebes nicht unterbinden.
Nun kam erschwerend hinzu, dass sich plötzlich vermehrt zähflüssiger Schleim bildete der sich auf die Lungenflügel legte. Dieser Schleim war so zäh, das ich des Nachts dachte, ich würde daran ersticken. Ich war dann die zweite erwachsene Patientin, die sich in einer Uniklinik einem Mukoviszidosetest unterzog. Eine Erwachsene auf der Kinderstation, das war schon eine merkwürdige Situation. Mukoviszidose tritt eigentlich nur bei Kindern auf. Sie ist eine genetisch bedingte Stoffwechselerkrankung. Durch eine Störung des Salz- und Wassertransportes in den Körperzellen bildet sich zähflüssiger Schleim. Organe wie Lunge oder die Bauchspeicheldrüse erfahren dadurch eine nachhaltige Schädigung.

Heute weiß man etwas mehr über diese Krankheit. Auch dass sie in verschiedenen Varianten auftritt.
Jetzt hatte ich schon drei verschiedene Krankheiten. Mir zu Seite stand von nun an auch ein Lungenfacharzt, der die Worte sprach: „So etwas habe ich noch nie gesehen".

Um es kurz zu machen, auch hier wurde zwei Mal eine OP getätigt (eine sogenannte Bronchioskopie), in der man Gewebeproben ent-

nahm. Bei der zweiten OP wurde krankhaftes Gewebe entfernt. Ich bekam ein weiteres Medikament. Natürlich mit dem Inhaltsstoff Kortison. Nun hatte ich auch eine chronische Bronchitis. Die unteren feinen Lungenbläschen waren ständig entzündet.

Viani-Mite, das ist ein Kortison Präparat. Zusätzlich bei Luftnot einzunehmen war Berotec-N 100, ein Asthmaspray mit dem Inhaltsstoff Kortison.

Interessantes

Insgesamt wurde ich fünf Mal am Kopf operiert und die sechste OP kündigte sich an. Aber ich weigerte mich! Die Augenpartie, die Stirn- und Nebenhöhlen wurden immer empfindlicher. Erschwerend kam noch hinzu, dass das krankhafte Gewebe in die Gehörgänge wucherte. Was tun? Mein HNO-Arzt schlug eine Therapie vor, in der ich mehrere Arzneimittel hochdosiert einnehmen sollte. Nun gut, da ich keine OP wollte ließ ich mich auf dieses Experiment ein. Am ersten Tag ging noch alles gut, am zweiten Tag konnte ich meinen sowieso schon sehr zähflüssigen Schleim nicht mehr schlucken. Er war hart wie ein Brett und ich dachte, ich ersticke. Am dritten Tag konnte ich nicht mehr richtig sehen, Gangunsicherheiten kamen hinzu, es war mir nicht mehr möglich, die Treppe allein hinunter zu gehen. Es reicht nun, meinen Sie? Nein, es ging noch weiter!

Ein weiterer Klinikaufenthalt schloss sich an, wieder einmal wurde ich aufs Genaueste untersucht. Selbst eine Gehirnwasseruntersuchung brachte keine Ergebnisse. Die von meiner Seite eingebrachten Einwände, es könne sich um eine Medikamentenunverträglichkeit handeln, wurden lächelnd ignoriert. Mein Zustand verschlimmerte sich täglich Es war nicht mehr auszuhalten, mir platzte der Kopf. In meiner Verzweiflung setzte ich alle Medikamente ab. Ja, wie in einem schlechten Film landeten alle Tabletten in meinem Kulturbeutel. Schon einen Tag später ließen die Schmerzen nach. Ich konnte meine Pupillen merklich besser bewegen. Was mir zu diesem Zeitpunkt nicht klar war, auch die Absetzung der Medikamente, darunter einiges an Kortison, verursachten Nebenwirkungen. Ich war auf Entzug. Da die Klinikärzte keine Ursache feststellten und ich mich nicht mehr kooperierend zeigte, wurde ich mehr oder weniger als Simulantin entlassen.

Dies war eigentlich die schlimmste Phase in meiner Leidenszeit. Das Unverständnis der Ärzte und meine Schmerzen. Ich war keinen Schritt weitergekommen, ganz im Gegenteil. Gott sei Dank, und das meine ich auch so, wie ich es schreibe, Gott sei Dank hatte ich meinen HNO-Arzt. Sie erinnern sich, der Mensch, der meiner Seele so gut tut. Dieser Arzt, der zwar auch nicht weiter wusste, der mich aber verstand.

Ihm ist es zu verdanken, dass wir einige Zeit später endlich wussten, was sich hinter meinem Krankheitsbild verbarg. Er recherchierte auf Ärztetagungen, setzte sich bundesweit mit Uni-Kliniken in Verbindung und wurde schließlich fündig. Das machte dieser wunderbare Arzt ohne mein Wissen, denn nach dem letzten Klinikaufenthalt reagierte ich ziemlich empfindlich auf alle Arten von weiß gekleideten Menschen. Er setzte sich ins Auto und fuhr durch halb Deutschland um dort mit Professoren und den dazugehörigen Ärzteteams meinen Fall persönlich zu besprechen.
Es folgten sehr lange Gespräche mit meinem HNO-Arzt, bis ich mich dazu entschloss in diese Uni-Klinik zu fahren. Wohlgemerkt hatte ich immer noch keine Ahnung, dass er schon vor Ort über meinen Fall gesprochen hatte. Das sollte auch noch einige Zeit so bleiben. In der Klinik angekommen, wurden die obligatorischen Untersuchungen getätigt. Erst nachdem alle Untersuchen wieder einmal abgeschlossen waren und ich der sechsten OP an meinem Kopf immer noch nicht zustimmte, sprach man von einer Studie, in der Patienten mit ganz anderen Erkrankungen ein Medikament verabreicht wurde, das dazu führte diese wild wuchernden Geschwüre zum Stillstand zu bringen. Dazu war wieder einmal ein Krankenhausaufenthalt erforderlich. Erst nach meiner Zustimmung wurde mir ganz behutsam und fürsorglich mitgeteilt, dass mein HNO Arzt schon persönlich in diesem Haus meinen Fall und auch die weitere Vorgehensweise mit dem Team abgesprochen hatte.

Wie es mir dabei persönlich ging?

Ich war verzweifelt, weit hatte ich es gebracht mit einer Erkrankung, die nur ca. 25 Personen in Deutschland haben und für die es keine Heilung gab.

In der Klinik versuchte man in einem Pilotprojekt ein Medikament zu verabreichen, das Millionen Menschen täglich ohne Nebenwirkungen zu sich nehmen. Dieses Medikament kennen Sie alle, es ist Aspirin. Inhaltstoff diese Medikamentes ist Acetylsalicylsäure. Dieses Pilotprojekt hatte ich im Vorfeld schon einmal versucht und zwar bei meinem Lungenfacharzt, er hatte ansatzweise schon die richtige Lösung. Dort begann ich mit 1 mg, steigerte die Medikamentenzufuhr täglich bis auf 20 mg, dann musste ich abbrechen. Ich vertrug das Medikament nicht mehr.

Bitte bedenken Sie, 1 Aspirin enthält 500 mg und ich habe mit 1 mg gestartet. In der Uniklinik begann man mit 100 mg und wollte innerhalb weniger Tage auf 500 mg ansteigen, um dann wieder auf 100 mg zurückzugehen. Diese Menge sollte ich dann täglich zu mir nehmen. Also los, 100 mg am ersten Tag, dann steigerte ich die Dosis täglich, bis zum Finale, dass war dann der Tag, an dem ich eine ganze Aspirintablette zu mir nahm. Am zweiten Tag gab es auch hier eine allergische Reaktion, ich bekam Panik. Dieses Projekt durfte nicht scheitern. Es gab keinen anderen Weg für mich!!! Die Ärzte brachen nicht ab, und ich begann mit einer geringeren Menge wieder neu.

Wahnsinn!!!

Aber dieses Projekt war für mich die letzte Möglichkeit meine Erkrankung in den Griff zu bekommen, wie mir sehr deutlich vermittelt wurde. An dieser Stelle nur noch vollständigkeitshalber kurz erwähnt. Während dieser Jahre kam noch eine Lebererkrankung sowie eine seltene Schilddrüsenerkrankung mit dem wohlklingenden Namen Haschimoto hinzu, auf die ich nun nicht mehr näher eingehen möchte. Für die Schilddrüse gab es das Medikament Euthrox.

Persönliches

Nun war ich also zum X. Mal in einer Klinik und auf einer Station, auf der nur Krebspatienten untergebracht waren.
Dies war eine sehr intensive Erfahrung. Mit diesen Menschen einige Zeit verbringen zu dürfen, war ein Geschenk. Auch jetzt denke ich wie so oft an diese wunderbaren Menschen, denen ich begegnen durfte.

In diesen Tagen hatte ich sehr viel Zeit. Auf dem Gelände dieser Klinik befand sich ein alter Klostergarten, in den ich immer wieder zurück kehrte. Zeit zum Nachdenken und zum Grübeln. Ich überlegte mir, wie mein Leben aussah, war ich unglücklich? Nein! Ich hatte eine Familie, gute Freunde, einen Job, in dem ich gefordert wurde. Aber irgendetwas fehlte, etwas für mich ganz alleine. Die Erkenntnis dieser Tage war: ???
Ich wollte etwas für mich tun, etwas, was mir ganz allein gehörte, in einem geschützten Rahmen, wo ich mich fallen lassen konnte, nicht stark sein musste, meinen Schmerz, meine Angst zeigen und loslassen konnte. Wie oder was für mich in Frage kam, ich hatte keine Ahnung.

Es gibt keine Zufälle!

Wieder zu Hause mit einem Medikament mehr in der Tasche, das sehr große Nebenwirkungen bei mir hervorrief, hörte ich von einem Paar, das sich mit Yoga, Klang- und Ayurveda–Massagen in unserem Ort selbstständig gemachte hatte. Ich nahm Kontakt auf. Bei einem ersten Telefonat, das ich mit der Yogalehrerin Sarah führte, wurde sehr schnell klar, es sollte mit einer Klangmassage (was auch immer das sein mochte), begonnen werden.
Zögerlich aber auch sehr neugierig betrat ich das Haus, Atmamitra, der Klangtherapeut und Yogaexperte, begrüßte mich herzlich. Es duftete gut in diesem Raum, eine angenehme wohlige Atmosphäre umgab mich. Mit einem Gespräch, in dem ich sehr vorsichtig und auch nur ansatzweise meine gesundheitliche Situation schilderte, begann die erste Stunde. Was uns beiden zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst war: es war für mich der Neuanfang.
Immer wieder vorsichtiges Nachfragen seitens des Klangtherapeuten, dann die Massage, bei der angewärmte Messingklangschalen auf den Körper aufgestellt werden. Die Klangschalen wurden bei bekleidetem Körper auf die verschiedenen Organe gestellt, das waren bei mir die Lunge, Leber, Milz und die Stirnhöhlen. Die Klangschalen erzeugen dabei Schwingungen, die im ganzen Körper spürbar sind.
Die Klangschalen sind im Beckenbereich schwer und haben einen dunklen satten Klang, zum Kopf hin werden die Schalen immer kleiner und der Ton wird heller. Nachdem alle Schalen vom bekleideten Körper genommen wurden, begann eine Zeit wohltuender Stille. Mit einem Abschlussgespräch und einer guten Tasse Tee wurde die Stunde beendet.

Hurra, ich bin auf dem Weg....

Von dem Zeitpunkt an gönnte ich mir die Klangmassagen in regelmäßigen Abständen. Immer näher kamen wir meinem Kern. Es ging mir danach nicht immer gut. Emotionale Ausbrüche gab es keine, aber hin und wieder floss aus mir unerklärlichen Gründen schon mal die eine oder andere Träne. Daran erkennt man sehr gut, was für verborgene Elemente sich lösten. Bei jeder Behandlung geriet etwas in Bewegung. Das ist noch heute so. Gerade die ersten drei Tage nach jeder Behandlung war ich in einer eigenartigen Stimmung, etwas war in Bewegung geraten.

Zu den Klangschalen kam mit der Zeit ein großer Gong, der nach dem Auflegen der Klangschalen von Atmamitra gespielt wurde. Mit dem Klang des Gongs wurde ich hinweg getragen, fragen Sie mich nicht wohin. Es ist jedes Mal anders, aber immer wieder sehr bewegend. Auch spielte ich diesen Gong selber, na ja, wenn man es so nennen will.

Nicht sofort, aber nach einiger Zeit spürte ich, dass sich mein Gesundheitszustand sehr, sehr langsam verbesserte. Nach einem gutem halben Jahr, in dem meine Leistungsfähigkeit sehr langsam zunahm und die Entzündungen im Körper nachließen war es letztlich eine Freundin, die uns ohne mein Wissen zu einem Yogagrundkurs angemeldet hatte.

In jedem Kurs wurden alle Teilnehmer vom Yogalehrer aufs Herzlichste begrüßt. Zu jedem einzelnen suchte er den direkten Augenkontakt. Jeder von uns hatte unterschiedliche Probleme oder wollte sich nur körperlich fit halten. Zu der Zeit war ich körperlich noch sehr eingeschränkt. Immer noch nahm ich eine Vielzahl von Medikamenten, darunter allein vier verschiedene Arten von Kortison. Mein Lungenvolumen war sehr schlecht! Ich hatte in den vergangenen Jahren zwar immer versucht mich sportlich zu betätigen, bekam aber einfach nicht genügend Luft um z. B. Sportarten wie Nordic Walking durchzuführen. Durch Kortison hatte ich massiv an Gewicht zugenommen. Also starteten wir ganz langsam.

Wenn ich heute daran zurück denke, wie unbeweglich ich seinerzeit war, erfreue ich mich nun in jeder Yogastunde aufs Neue an meinen kleinen Fortschritten.

Im Yoga gibt es eine Anzahl von Grundstellungen, die in jeder Stunde wiederholt werden. Jeder und wirklich jeder Einzelne wird in seiner Persönlichkeit angenommen und so gefördert bzw. gefordert, wie es für ihn/sie gut ist. Was passierte in diesem Grundkurs mit mir? Erstens nahm ich, ohne meine Essgewohnheiten zu ändern, in diesen sieben Wochen gleich fünf Kilo ab. Ich war in meinem Alltag nicht mehr so erschöpft und irgendwie auch ausgeglichener. Nicht, dass mir diese Übungen leicht fielen, einige konnte ich sehr gut, andere kann ich bis heute nicht oder nicht viel besser als vor 1 1/2 Jahren.
Nach dem Grundkurs im Yoga schlossen sich weitere aufbauende Kurse an., zu denen ich alleine ging, da sich meine Freundin nach dem Grundkurs ausgeklinkt hatte. Ich aber fühlte mich wohl in dieser Runde denn nach jeder Yogastunde besteht für alle die Möglichkeit bei einer Tasse Tee noch zu plaudern.

Aber was ist Yoga und was machte es mit mir?

Yoga ist ein Jahrtausende altes, ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Ganzheitliches Yoga umfasst im Wesentlichen eine Kombination aus Körper-, Atem- und geistigen Übungen. Mir persönlich ist es besonders wichtig, dass Yoga von Religionen oder Glaubensrichtungen unabhängig ist. Alle Bereiche arbeiten ohne Leistungsdruck, individuell wird auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmer eingegangen. Spezielle Asanas (genau auf einander abgestimmte Körperübungen) werden in jeder Yogastunde wiederholt. Für Kursteilnehmer mit Rücken-, Herz-Kreislauf-Problemen oder Asthma werden spezielle Übungen mit in die Yogastunde eingebaut.

Immer deutlicher merkte ich, ohne es genau erklären zu können, eine weitere positive Veränderung. Mein Gesundheitszustand verbesserte sich zusehends. Medikamente, sprich Kortison, konnte ich nach Absprache mit den Ärzten reduzieren. Mein Körper produzierte nicht mehr so viel Schleim, demzufolge verbesserte sich auch mein Lungenvolumen. Ich wurde außer gewichtsmäßig in jeder Hinsicht kräftiger. Statt einmal im Monat Antibiotika gegen die Entzündungen im Körper einzunehmen, besuchte ich regelmäßig die Yo-

gastunden. Schon zu diesem Zeitpunkt war das ein äußert wichtiger Termin in meiner Wochenplanung, den ich ungern ausfallen ließ. Auch wenn es mir gesundheitlich gerade nicht gut ging und ich einen akuten Krankheitsschub hatte besuchte ich die Yogastunden, es war für alle OK, dass ich dann nur einen kleinen Anteil der Asanas ausüben konnte.
Meine Ärzte waren sichtlich erfreut, konnten sich die positive Veränderung aber nicht erklären. Über meine Ausführungen bezüglich Yoga schmunzelten sie am Anfang. Heute nicht mehr. Auf Anraten meines Hausarztes reduzierte ich eigenverantwortlich meine Medikamente weiter.

Die Gegensätze

Über Wochen dachte ich darüber nach, wie ich Lesern dieses Artikels meine Veränderung nahe bringen sollte. Gestern fiel es mir wie Schuppen von den Augen, denn gestern musste ich schon im Büro drei Mal einen Hustenlöser einnehmen. Gewisse Medikamente habe ich immer bei mir, gerade wenn ich nicht in der Nähe unseres Wohnortes bin. Abends ging es dann direkt mit Wärmflasche und Wolldecke auf Sofa. Ich merkte ich werde krank, den Husten der plötzlich und sehr stark auftrat, bekam ich nicht in den Griff.

Ich erzähle Ihnen dies nun sehr genau, damit Sie den gravierenden Unterschied zwischen gesund und krank selbst beurteilen können. Heute Morgen taten mir die Beine weh, dies ist immer ein Warnhinweis für mich. Ich weiß dann, dass ich diesen Krankheitsschub nicht allein in den Griff bekomme. Ich sollte aufstehen und duschen und dann für die Familie Frühstück vorbereiten. Mühevoll kam ich aus dem Bett. Wenn's mir gut geht, wache ich ohne Wecker um 4:30 Uhr auf, gehe 1 Std. meditieren und schwinge mich dann wirklich mit einem Lied auf den Lippen unter die Dusche. Übrigens dusche ich seit ca. einem Jahr wieder ohne Gummihandschuhe, denn meine Hände sind komplett geheilt. Eine Kortisoncreme benutze ich schon lange nicht mehr.

Heute war ich, nachdem die Familie das Haus verlassen hatte, so fertig, dass ich am liebsten wieder zu Bett gegangen wäre. Mein Körper schrie vor Schmerzen, die Lunge rasselte, jeder Atemzug tat weh, der zähflüssige Schleim war wieder einmal nicht zu lösen. Vergessen Sie bitte nicht, so ging es mir durchgehend fast 17 Jahre. Heute aber muss ich zum Arzt, es gibt ein Antibiotikum und Kortison. Das Kortison wird für die folgenden sechs Tage so dosiert: An den ersten zwei Tagen 2 Tabletten, die darauf folgenden zwei Tage je 1 Tablette, und am 5. u 6. Tag schleiche ich mich wieder aus der Kortisontherapie mit jeweils ½ Tablette. Von dem Medikament Celestone von dem ich gerade spreche habe ich täglich zwei Tabletten über 14 Jahre eingenommen.

Heute muss ich mich mittags hinlegen, alles schmerzt, zusätzlich auch noch der Magen wegen des Antibiotikums. Erst am späten Nachmittag kann ich wieder aufstehen und werde mich, weil ich einfach nicht mehr weiter kann und mir alles zu laut und zu viel ist, wieder sehr früh zurückziehen. Das war ein normaler Tag mit meiner Krankheit.

Wenn es mir gut geht, fahre ich immer, bei Wind und Wetter, mit dem Rad zur Arbeit, nicht die direkte Strecke, dass wären ja nur 3 Kilometer, nein, sondern den weiteren Weg durch Wälder und Wiesen, mindestens 10-15 Kilometer. Das gleiche natürlich auch auf dem Rückweg.

Wenn es mir gut geht, brauche ich den Kopfstand mindestens dreimal täglich, sowie andere Yogaübungen, diese baue ich ganz selbstverständlich in meinen Alltag mit hinein. Wenn z.B. die Kartoffeln kochen, das Mittagessen soweit vorbereitet ist und die Familie mal wieder auf sich warten lässt kann ich noch ganz schnell eine stehende Vorwärtsbeuge den Drehsitz und den Delfin üben. Denn ich habe Energie ohne Ende. Nachmittags ist Nordic Walking angesagt, nicht jeden Tag aber doch schon dreimal die Woche. Den letzten Krankheitsschub hatte ich vor ca. sechs Monaten.

Heute weiß ich, dass es mir in wenigen Tagen wieder gut gehen wird. Also gönne ich meinem Körper die Ruhe, die er im Moment benötigt. In der nächsten Woche gehe ich wieder an zwei Abenden zum Yoga, fahre nach dem Yoga noch ca. 15 km Rad, werde morgens ohne Wecker wach, singe vergnügt unter der Dusche - ohne Handschuhe, versteht sich. Nun wird es aber wirklich Zeit für den ersten Kopfstand an diesem wunderbaren Tag, aber zuvor sechs Runden Sonnengruß, um warm zu werden. Alles noch mit nassem Haar. Was der Sonnengruß ist? Da fragen Sie am besten Ihre(n) YogalehrerIn, was Sie haben noch keine(n)? Da wissen Sie ja gar nicht, was Ihnen so alles entgeht. Dann geht es aufs Rad zur Arbeit, natürlich die weite Strecke. An drei Tagen in der Woche ist Nordic Walking angesagt, meinen Haushalt erledige ich so nebenbei.

Neuanfang?

Wann, werden Sie sich fragen, wann begann denn nun eigentlich die Veränderung? Ganz ehrlich: " Ich weiß es nicht!" Vor fast genau zwei Jahren ging ich zu meiner ersten Klangmassage. Seit 19 Monaten mache ich Yoga. Vor acht Monaten kündigte ich meine Stelle im Büro. Ich fühlte mich dort nicht mehr wohl. Ich war gerade zwei Monate zu Hause und saß an einem sonnigen Nachmittag mit meinem Mann zusammen an unserem wunderschönen Gartenteich, als das Telefon klingelte und ein lieber Mensch, der bei einer großen Krankenkasse arbeitet, anrief und mich fragte, ob ich nicht Lust hätte dort zu arbeiten. Zehn Tage später - wir waren zwischendurch noch mal schnell in den Urlaub gefahren-, saß ich also in meinem neuen Büro. Nur mal so am Rande, es ist ein Traumjob.
Vor sechs Monaten nahm ich an einem Workshop bei Sarah, der Yogalehrerin und ayurvedischen Masseurin, teil, in dem es um Ernährung ging. Eine ayurvedische Typberatung schloss sich an. Zu diesem Zeitpunkt nahm ich noch das Schilddrüsenmedikament ein. Seit fünf Monaten nehme ich keine Medikamente mehr zu mir, auch das für die Schilddrüse nicht, wovor mich meine Ärzte allerdings gewarnt hatten. Aber es funktioniert.
Ich fing an zu fasten. Meine Familie und meine beiden Freundinnen hatten von mir den Auftrag, mich zu warnen wenn es mir dabei nicht mehr gut gehen sollte. Atmamitra achtete sowieso auf mich und legte auch in dieser Zeit einmal Veto ein. Aber ich vertraute mir und das war gut so. Dieses Vertrauen zu mir selbst ist, glaube ich, auch der Schlüssel zu meinem neuen Leben. Ja, ich vertraue mir selbst, ich gebe das Tempo in meinem Leben vor. Ich allein bestimme, wohin mein Weg geht. Ich bin egoistischer geworden, was mir auch eine Freundin bestätigte. Für alle meine Entscheidungen übernehme ich eigenverantwortlich die Konsequenz.

Sieben Wochen lang fastete ich und besuchte natürlich die mir wichtigen Yogastunden in dieser Zeit und nahm selbstverständlich auch an allen anderen täglichen Aktivitäten teil.
Nach der Fastenkur ergab sich quasi wie von selbst eine Ernährungsumstellung. Während der Fastenkur nahm ich 15 Kilo ab.

Dann -wie schon berichtet- mit verändertem Essverhalten nochmals 15 Kilo.

30 Kilo, das sind 3 Kisten Wasser. Na ja nicht ganz, eine Kiste Wasser wiegt 10, 5 Kilo. 3 Kisten Wasser, die ich mit jedem meiner Schritte weniger mit mir herum trage. Ich war mit unserer Waage im Keller und habe die Kisten gewogen.

Mein Gewicht pendelte sich ganz von allein ein. Seit dieser Zeit esse ich kein Fleisch, kein Geflügel, kein Ei, keine Pilze, keine Zwiebeln und keinen Knoblauch mehr (das mit dem Knoblauch habe ich versucht unserem Steuerberater zu erklären, wissen Sie, wie der mich angeschaut hat? So ungefähr als wenn er sagen wollte: „Ist ja kein Wunder, dass die ihre Steuererklärung nicht allein hinbekommt." Alkohol trinke ich auch nicht mehr. Damit sollte ich vielleicht, nur wegen unseres Steuerberaters wohlgemerkt, wieder anfangen.

Wie gesagt, das mit der Ernährungsumstellung war noch nicht einmal eine bewusste Entscheidung von mir. Es ist wohl mein Weg. Diese Umstellung ergab sich quasi ganz von allein. Auch die anderen Yogaschüler verändern sich, nicht so wie ich, aber jeder auf seine eigene Art und Weise. Wir, die Yogaschüler, sind uns einig: Yoga macht glücklich.

Nun erzähle ich Ihnen ganz im Vertrauen mein kleines Geheimnis. Ich möchte Sie herzlich darum bitten, dass das unter uns bleibt. Schon einige Male in einer ruhigen Stunde habe ich darüber nachgedacht.

Macht Yoga süchtig?

Vieles hat sich seitdem in meinem Leben verändert. Heute besuche ich die Yogaschule zweimal wöchentlich. Ich habe alle acht Medikamente, darunter vier verschiedene Kortisonpräparate, komplett abgesetzt. Mein Gewicht hat sich um dreißig Kilo reduziert, und meinen stressigen Job habe ich an den Nagel gehängt (ein Neuer ist mir zu geflogen).

Heute arbeite ich halbtags im Büro, die andere Hälfte meiner Zeit bin ich als Heilerin tätig. Jawohl, das gehört zu meinem neuen Weg (auch hierzu gibt es eine interessante Geschichte).

Heute gehe ich alle drei Monate zur Kontrolluntersuchung. Bei jeder Untersuchung werden Aufnahmen vom Kopf sowie von der Lunge getätigt. Das krankhafte Gewebe wächst nicht mehr. Bei der letzten Kontrolluntersuchung wurde festgestellt, dass sich das Gewebe zurück bildet. Es schrumpft. Eine sechste OP gab es nie!

Zur Zeit übe ich den Kopfstand, natürlich ist er noch nicht perfekt, aber meine persönliche Meinung ist: In jeder Yogastunde sollte auch der Yogalehrer einmal richtig ins Schwitzen kommen. Ich mache weiter...!!!

Fortsetzung folgt: Licht- und liebevolle Grüße
sendet Euch: Karin .... om.

Neu
Yogatherapie-Kuren mit maßgeschneidertem Programm:





INDIVIDUAL-KUR
Jederzeit, flexibel, unabhängig vom Seminarprogramm. Persönliche Betreuung und Beratung durch erfahrene Yogatherapeuten. Speziell auf dich und dein Thema angepasstes Yoga-Programm, individuelles Üben nach Behandlungsplan. *7 Tage z.B. im MZ 493 €*

PAUSCHAL-KUREN
Mit mehreren Teilnehmern zu einem bestimmten Thema und zu festen Terminen in Bad Meinberg:

Anti-Burnout-Kur 21.3.-9.4.10 BM,
Rückenkur 11.-25.4.10 BM,
Chakra-Kur, Reinigung der Chakras 9.-18.7.10.
Yogakur bei Rückenbeschwerden 11.-25.4.10 BM,
Rückenkur 11.-25.4.10 BM,
14 Tage, z.B. im MZ 878 €

WEITERE YOGA THERAPIEN

Yoga für Kopf, Schulter und Nacken
Yoga bei Kopfschmerz und Migräne
9.-11.7.10 WW, 17.-19.9.10 BM
Yoga bei Schulter- und Nackenverspannungen
11.-13.6.10 BM
MZ 149 €, DZ 1477 €, EZ 205 €, S/Z 127 €,

Der spirituelle Weg – Teil 5

Auszüge aus einer Vortragsreihe von Sukadev Bretz



Sukadev beim Unterrichten

Die Serie „Der spirituelle Weg" stellt die 7 Bhumikas in einen praktischen Kontext.

Die erste der Bhumikas ist Subecha, die Suche nach Wahrheit. Auf dieser Stufe erwachen die vier Eigenschaften eines Schülers (Sadhana Chatushtaya):

1. *Vairagya*, Wunschlosigkeit, die Überzeugung, dass Erfüllung äußerer Wünsche nicht dauerhaft glücklich macht.
2. *Viveka*, die Unterscheidungskraft zwischen dem Dauerhaften und dem Vergänglichen, zwischen dem Selbst und dem Nicht-Selbst, zwischen dem, was vielleicht vergnüglich ist, aber nicht unbedingt glücklich macht, zumindest nicht dauerhaft.
3. *Mumukshutwa*, der Wunsch nach Befreiung, spiritueller Entwicklung, Einheit, Frieden, etwas Spirituellem, nach etwas, was einem nicht mehr genommen werden kann und was den Tod überdauert.
4. *Shatsampat*, die edlen Tugenden des Gleichmutes und der geistigen Stärke.

Darauf folgt irgendwann die nächste Stufe:

Vicharana
Vicharana heißt rechtes Streben. Wir suchen nicht nur sondern gehen jetzt auch einen Weg. Wir praktizieren, machen *Sadhana* (spirituelle Praktiken) und werden deshalb *Sadhaka* genannt.

Auch jetzt gilt es, die vier Eigenschaften weiter zu entwickeln, Vairagya durch Viveka (Unterscheidungskraft) zu fördern. Wir müssen nicht jeden Fehler machen, den andere begangen haben. Wir können auch aus den Fehlern anderer lernen und vorausschauend überlegen, ob das, was wir uns wünschen, zum Ziel führt oder nicht. Der große Vorteil am Menschsein ist, dass wir nicht einfach unseren Instinkten oder unseren Gewohnheiten folgen müssen. Wir können mit unserem Verstand fragen; und wir haben auch einen Zugang zur Intuition, der wir uns öffnen können und die uns von einer höheren Warte Führung geben kann.
Dann gilt es, Shatsampat, die Tugenden von Gleichmut und geistiger Stärke und den Wunsch nach Befreiung, Erleuchtung, spirituellem Wachstum zu kultivieren.

Paradoxien auf dem spirituellen Weg
Bei all dem gibt es viele Paradoxien auf dem spirituellen Weg. Zum Einen ist es durchaus wichtig, sich die Dringlichkeit der spirituellen Entwicklung bewusst zu machen. Wir wissen nicht, ob wir heute Nachmittag noch leben. Man sollte deshalb sein Leben so leben, dass man es nicht bedauern würde, wenn man den morgigen Tag nicht mehr erlebt, zum Anderen aber auch so, dass man es nicht bedauern würde, wenn man noch 100 Jahre lebt. Wenn wir so leben, leben wir ein erfülltes Leben. Wenn wir nur in den Tag hinein leben, werden wir vielleicht in 50 Jahren Einiges bedauern. Und wenn wir nur langfristig planen und morgen entweder nicht mehr leben oder nicht mehr so leben können, wie wir es uns gewünscht haben, werden wir auch Einiges bedauern. Es gilt, beidem Rechnung zu tragen: Eilig, aber auch geduldig zu sein.

Es ist wichtig, Mumukshutwa und gleichzeitig auch Geduld zu entwickeln. Ich möchte gerade den Enthusiasten sagen: Es gibt einige Dinge, die auf dem spirituellen Weg schnell gehen. Es gibt eine Menge Menschen, die vorher Probleme hatten, die einfach abfallen, wenn man zu praktizieren beginnt. Es gibt erstaunlich viele Menschen, die ohne Schwierigkeiten mit dem Rauchen aufhören können oder ihre Ernährung umstellen. Es gibt erstaunlich viele, die andere destruktive Gewohnheiten plötzlich los werden. Es gibt einige, die plötzlich für so viele gute Dinge im Alltag mehr Energie haben. Einiges geht schnell…
…und einiges geht nicht so schnell. Yogis würden sagen, was wir uns an Problemen nur in diesem Leben angeschafft haben, das geht oft schnell. Das, was wir uns in früheren Leben angeschafft haben – oder vielleicht auch in diesem Leben, was etwas tiefer geht – das dauert länger.

Das Konzept des Schattens nach C.G. Jung
Und so ist auch eine Aufgabe auf Vicharana, sich mit seinen Schwächen und seinen eigenen Marotten zu beschäftigen und sie anzunehmen, vielleicht auch mit seinen Schattenseiten. Beim Konzept des Schattens von C.G. Jung geht es darum, wie wichtig es ist, den Schatten zu integrieren. Er hat zwei Arten von Schattenseiten unterschieden, zumindest in seinen späteren Schriften.

Zum einen gibt es Schattenseiten in uns, die wir nicht leben, aber eigentlich leben könnten und wo es gut wäre, wenn wir sie leben würden. Wir leben sie aber nicht, weil wir Angst davor haben. Etwas konkreter: Angenommen, ihr seid ein sehr ordentlicher Mensch und euch nervt es furchtbar, wenn eure Arbeitskollegen auf ihrem Schreibtisch Chaos haben. Das kann auf eine Schattenseite hinweisen. Ihr würdet eigentlich auch gern ein bisschen Chaos zulassen und leben, aber ihr habt Angst, wenn ihr das zulasst, dann überkommt es euch und alles wird ganz furchtbar. Oft kommen einem die Schattenseiten auch über die eigenen Kinder entgegen. Sie leben häufig die Schattenseiten, die man nicht leben will. Dort würde man raten, dass das etwas wäre, was man leben sollte. Man braucht keine Angst davor zu haben.

Ich kann mich noch an eine Seminarteilnehmerin erinnern, die ihr Leid klagte, dass ihre Kinder ihr Zimmer nicht aufräumen. So viel Energie würde dort verloren gehen. Morgens könne sie zwar ihre spirituellen Praktiken machen und dann zur Arbeit gehen, und das sei auch alles OK, aber mit den Kindern… Dann habe ich kurz mit ihr gesprochen. Dabei hat sich herausgestellt, dass sie jemand war, der da einen Schatten hatte. Bei ihrem Arbeitsplatz war sie die Vorgesetzte. Dort konnte sie ihre Vorstellung von Ordnung auch durchsetzen. Aber bei den Kindern hat das nicht funktioniert.

Ich habe ihr geraten, sie solle mal zu Hause, in ihrem Schlafzimmer alle Schubladen ausräumen, gleichmäßig um ihr Bett verteilen, und außerdem sollte sie bei ihrer Yogapraxis einmal pro Woche eine Asana bewusst falsch machen. Natürlich nicht so, dass es schädlich ist. Man kann z. B. im Schulterstand die Beine ein bisschen auseinander haben oder in der Entspannung den Kopf leicht schief und den einen Arm so und den anderen so... Natürlich nicht in der Vorwärtsbeuge einen Rundrücken machen, nichts, was schädlich ist.

Und sie hat das auch gemacht. Viele Menschen setzen die Ratschläge, die man gibt, nicht um. Aber sie hat es ausprobiert. Beim nächsten Weiterbildungsseminar hat sie mir erzählt, dass der Ratschlag Wunder gewirkt habe. Zum Einen bei den Kindern: Als diese gesehen haben, dass Mamas Schlafzimmer so unaufgeräumt ist – haben sie sofort ihr eigenes Zimmer aufgeräumt. Es hat Wunder für sie selbst bewirkt: Sie hat eine kreative Ader in sich entwickelt. Und es hat Wunder bei ihrem Job bewirkt: Sie hat die lange fällige Beförderung bekommen. Sie dachte, ihre ganz disziplinierte Art würde am Arbeitsplatz gut ankommen, aber irgendjemand mag sie nicht und deshalb wird sie nicht befördert. Aber die Chefs zwei Ebenen höher hatten gesagt, dass das zwar nett ist, aber dass man Menschen so einen Kontrollierfreak eigentlich nicht zumuten kann. Und nachdem sie dort auch ein wenig entspannter war, hat sie sofort ihre Beförderung bekommen – von ihrer fachlichen Kompetenz war sie gut –, aber man hatte vorher gedacht, wenn andere Teamleiter unter ihr arbeiten sollen, würde das nicht gut gehen, denn die wollen auch ihre Freiheiten haben. Das als Beispiel für einen unterdrückten Schatten.

Übrigens, wenn ihr ordentliche Menschen seid und es euch nicht stört, wenn euer Nachbar oder Arbeitskollege alles unordentlich hat – so lange es euch nicht selbst behindert –, dann habt ihr dort keine Schattenseite. Aber wenn jemand etwas tut – vorausgesetzt natürlich, es ist nicht unethisch -, was euch sehr stört, habt ihr vielleicht eine Schattenseite, mit der ihr euch eventuell einmal beschäftigen sollt. Umgekehrt, wenn ihr ein Chaotiker seid und ein Arbeitskollege euch nervt, weil er alles so Etepetete hat – könnt ihr vielleicht etwas Ordnung schaffen, statt den Kollegen zu bekämpfen.

Dann gibt es aber auch Schattenseiten, die man nicht so einfach leben und loswerden kann. Die meisten Menschen haben Schattenseiten, vor denen man Angst haben kann, z.B. Selbstmordgedanken, aggressive Gedanken, Mordgedanken gegenüber anderen etc. Ich habe jetzt bewusst welche genommen, die extrem sind. Manchmal vergehen solche Schattenseiten von selbst, wenn man Yoga macht, manchmal vergehen sie nicht. Man muss lernen, sich damit zu arrangieren. Man sollte diese nicht leben im Sinne von sie ausleben. Man sollte lernen, dass diese Schattenseiten in einem sind, dass diese Fantasien öfters kommen, aber man wird sie nicht leben. Deshalb ist man kein schlechter Mensch.

Gedankenkraft

Hier sollte man sich auch vor der Überbewertung von Gedankenkraft hüten. Mir hat einmal eine Frau gesagt – ich war auf Besuch in einem Zentrum – „Ich würde ja gerne in den Ashram kommen, aber ich kann nicht." Ich habe sie gefragt, warum nicht. Sie hat erst herum gedruckst und dann gesagt, ja, sie sei so negativ, das könne sie nicht machen. Dann habe ich weiter geforscht: „Was soll das heißen?" – Ja, wenn sie in den Ashram käme, dann würde sie die ganze Atmosphäre stören. Dann habe ich gesagt: „Überschätze dich mal nicht." Schließlich hat sie gesagt, sie hätte jemanden umgebracht. Da habe ich gedacht: Was mache ich denn jetzt? Fällt das unter das Beichtgeheimnis, obgleich ich kein Pfarrer bin oder gehört das zur staatsbürgerlichen Pflicht, muss ich es dem Staatsanwalt übergeben? Aber jetzt wollte ich es trotzdem wissen. Irgendwie ist mir dann etwas flapsig herausgerutscht: „Wie hast Du das denn angestellt?" Manchmal rutscht einem ja das heraus, was in einer Situation gerade angebracht ist. Dann hat sie gesagt, sie hätte einen Chef gehabt, der ein richtiger Fiesling gewesen sei und eines Morgens hätte sie gedacht: „Wenn er nur bei einem Autounfall umkommen würde." Und am Nachmittag hat sie gehört, dass er an einem Autounfall ums Leben gekommen ist. – Es hat Einiges an Überredungskunst gekostet, ihr klar zu machen, dass man mit einfachen Gedanken keinen Menschen umbringt. Wenn er so ein Fiesling war, haben vermutlich viele Menschen diese Gedanken gehabt und außerdem haben solche Gedanken nicht diese Kraft. Es war ein zufälliges Einhergehen von negativen Gedanken, die man hatte, Aggressionsgedanken und äußeren Ereignissen. So machtvoll sind Gedanken nicht. Man braucht sich da kein schlechtes Gewissen zu machen.

Umgang mit negativen Gedanken

Man sollte natürlich positive Gedanken kultivieren. Positive Gedanken zu entwickeln ist gut, aber man braucht sich kein schlechtes Gewissen zu machen, wenn man ab und zu negative Gedanken hat. Allerdings kann man mit negativen Gedanken auf eine andere Weise umgehen. Man kann sich bewusst machen, dass, wenn sie kommen, vermutlich ein bestimmter Geisteszustand damit einhergeht. Und anstatt sich über die negativen Gedanken ein schlechtes Gewissen zu machen und zu überlegen, was man noch alles tun könnte, um sie abzustellen, könnte man eher überlegen: Was ist sonst los? Vielleicht brauche ich ein wenig mehr Ruhe. Vielleicht sollte ich lernen, meine Aggressivität anders zu leben. Vielleicht gibt es jemanden, der Dinge tut, die nicht gut sind und ich sollte mich geschickt zur Wehr setzen. Wie auch immer, man kann sie als Zeichen ansehen. Man braucht sich deshalb keine Vorwürfe zu machen, sondern kann sie als ein Zeichen sehen, um aktiv zu werden.

Eine Aufgabe auf Vicharana ist also, sich selbst anzunehmen, wie man ist, zu lernen, mit sich selbst umzugehen; zu wissen, dass die Erleuchtung vermutlich nicht an einem Tag kommt und es nicht so sein wird, dass man nur ein paar Jahre durchhalten muss, um eines Tages aufzuwachen - alle Probleme sind verschwunden - und bis dahin nimmt man alles andere in Kauf. Es heißt deshalb auch: Der Weg ist das Ziel. Auch wenn ich schon einmal gesagt habe, dass ich nicht 100%ig mit dieser Aussage einher gehe, stimmt es aber auf einer anderen Ebene. Man sollte nicht alles mit der Hoffnung in Kauf nehmen, vielleicht in ein paar Jahren oder in der Zukunft plötzlich aufzuwachen und alle Probleme sind verschwunden. Man sollte vielmehr auf dem spirituellen Weg lernen, ihn jetzt zu genießen und auch jetzt ein schönes Leben zu haben, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren.

Auch wenn es ab und zu gilt, etwas Unangenehmes zu machen, morgens früher aufzustehen, auch wenn man keine Lust dazu hat, sich in vielerlei Hinsicht selbst zu beherrschen.

Die 4 *Purusharthas* – die Bestrebungen des Menschen

Zu diesem Aspekt der Selbstannahme und des glücklichen Lebens eines spirituellen Aspiranten nicht nur in der Zukunft sondern schon heute gehört auch das sattwige Leben der verschiedenen Bedürfnisse.

Das ist wie eine Art Reihenfolge. In der ersten Inkarnation überwiegt *Kama*, in der nächsten *Artha*, in der nächsten *Dharma* und schließlich *Moksha*. Einerseits stimmt das. Auf der anderen Ebene darf man es nicht so starr sehen. Im gleichen Menschen kann man die eine und die andere Kategorie sehen und mal kann die eine Kategorie bei einem Menschen wichtiger sein und mal die andere.
Auch als spiritueller Aspirant, wo Moksha eine große Rolle spielt, hat man Bedürfnisse auf allen Ebenen. Bei einigen Aspiranten ist Moksha zwar da, aber gleichzeitig auch eine der anderen Ebenen stark ausgeprägt. Einige haben außer Moksha mehr Bedürfnisse auf der Kama-Ebene. Sie sind nicht daran interessiert reich zu werden und die Welt zu verbessern, sie wollen ein einfaches, angenehmes, gemütliches Leben haben, aber auch zur Selbstverwirklichung kommen.
Und andere wollen die Selbstverwirklichung, haben aber durchaus einen starken Ehrgeiz. Die Artha-Ebene ist also stark.

Und bei vielen ist außer Moksha die Dharma-Ebene besonders stark. Es ist auch wichtig zu schauen, auf welcher Ebene die Bedürfnisse besonders stark sind. Und wenn sie irgendwo nicht besonders stark sind, braucht man auf dieser Ebene nicht besonders viel zu tun.

Artha

Ich will hier als Beispiel auf Artha (Wunsch nach Reichtum, Wohlstand, finanzieller Absicherung oder auch Ruhm und Macht) eingehen. Solche Wünsche zu haben, gehört zu den vier Purusharthas - den natürlichen Bestrebungen des Menschen. Eigentlich die Bestrebungen, die es wert sind, verfolgt zu werden.

Angenommen, auf der Artha-Ebene ist ein starker Ehrgeiz da. Es spricht nichts dagegen, diesem nachzugeben. Wenn man nämlich diesem Ehrgeiz im Beruflichen keinen Ausdruck gibt, manifestiert er sich oft im Spirituellen. Dann will man vor anderen prahlen, wieviel *Pranayama* man macht, wie großartig man die *Bhagavad Gita* auswendig gelernt hat und wieviel Tage man gefastet hat. Wenn man also ein gewisses Bedürfnis nach Anerkennung hat, sollte das am besten im Beruflichen befriedigt werden und nicht in den spirituellen Praktiken.
Jetzt gilt es auch, diese Bedürfnisse auf *sattwige* Weise zu befriedigen. Im Beruf heißt das auf ethische Weise.
Tamasige Befriedigung von beruflichem Ehrgeiz würde heißen, über Leichen zu gehen und nach mir die Sintflut, Hauptsache ich komme hoch. *Rajasig* beinhaltet eine gewisse Rücksichtslosigkeit, bei der es nur um einen selbst geht. Es ist aber nicht zerstörerisch wie das Tamasige.
Tamasig ist auch noch etwas anderes: Man bemüht sich auf alle möglichen Weisen, aber man ist gänzlich ungeschickt.

Yoga heißt Geschick im Handeln, und so gilt es auch, im Beruflichen geschickt vorzugehen. Wenn man beruflichen Ehrgeiz hat, ist ein gewisses Rajas natürlich immer dabei. Und wenn man viel Rajas hat, ist es durchaus am besten, dies im Beruf auszuleben. Es wäre wünschenswert, wenn spirituelle Aspiranten mehr beruflichen Ehrgeiz hätten, wenn mehr spirituelle Menschen Vorstandsvorsitzende von internationalen Konzernen, Ministerpräsidenten, Bundeskanzler, Präsidenten, etc. wären. Allerdings braucht es dazu viel Ehrgeiz und man muss einiges an Schlägen aushalten können. Um Politiker zu sein, ist vermutlich ein dickes Fell eine der wichtigsten Eigenschaften - die Bereitschaft, getreten, geschlagen, geprügelt, ungerecht angeklagt zu werden, trotzdem freundlich zu lächeln, Kritik ernst zu nehmen, aber weder aggressiv zu reagieren noch deprimiert zu werden.
Manche halten das nur aus, weil sie auf diese Weise ihre Machtbedürfnisse befriedigen. Sie nehmen viel dafür in Kauf. Und das ist oft das Problem bei spirituellen Aspiranten: Warum sollte ich mir das antun?

Das *Sattwa*-Prinzip im Berufsleben

Im Beruflichen gilt bei all dem das Sattwa-Prinzip. Dazu gehört insbesondere die Ethik. Wenn man z.B. einen Beruf hat, bei dem man viel betrügen muss, sollte man den Beruf wechseln. Wenn man einen Beruf hat, der bedingt, dass man andere bewusst schädigt oder auch größere Schädigungen in einem Übermaß an Umwelt oder anderen Lebewesen in Kauf nehmen muss, sollte man auch den Beruf wechseln.

Ich erzähle dazu gern folgendes Beispiel: In einer der 2-Jahres-Ausbildungen, die ich ganz am Anfang von Yoga Vidya gegeben habe, gab es einen Teilnehmer, der Metzgermeister war. Dieser hat bald gemerkt, dass er nicht weiter töten und auch nicht weiter töten lassen kann. Das war für ihn beruflich richtig schwierig. Er hatte nur einen Hauptschulabschluss und war ansonsten Metzgermeister. Als solcher hatte er einen guten Beruf, ein gutes Ansehen und er hat auch gut verdient. Aber was kann ein Metzgermeister sonst machen? Er wurde dann arbeitslos und hat eine Umschulung bekommen. Damals vor 15, 16 Jahren wurde man grundsätzlich als Internet-Designer oder Netzwerk-Administrator umgeschult. Er ist eine ganze Weile arbeitslos geblieben. Aber die Geschichte hat ein Happy End, denn er hat wieder einen guten Job gefunden, tatsächlich als Netzwerk-Administrator, hat sich wieder selbständig gemacht und auch wieder gut verdient. Aber erst einmal musste er bereit sein, Einbußen hinzunehmen.

Es gibt Berufe, die man als spiritueller Aspirant meines Erachtens nicht ausführen kann und es gibt andere Berufe, die kann man als spiritueller Aspirant anders ausführen.

Ich kannte z.B. einen Rechtsanwalt, der auch sehr spirituell war. Er hat gesagt, dass er keinen Fall annimmt, wo er nicht von der Unschuld seines Klienten überzeugt ist. Er macht das schon seit vielen Jahren und gewinnt deshalb relativ gut vor Gericht. Das hat sich nämlich herumgesprochen. Die Richter wissen, dass dieser Anwalt hohe ethische Ideale hat. Man weiß zwar nicht, ob sein Klient ihn betrügt - aber die Richter sind sehr viel mehr geneigt, ihm zu glauben als einem anderen, wo man annimmt, dieser versucht einfach nur Rechtsverdreher zu sein. Er wurde sehr gut nachgefragt und hat auch gut verdient. Er sagt aber, dass er manchmal einen Fall ablehnen muss.

Oder wenn man Verkäufer ist, wird man vielleicht nur das verkaufen, von dem man mindestens zu Dreiviertel überzeugt ist. Und auch das spricht sich herum. Eine Weile wird man Einbußen haben. Langfristig jedoch gilt: Ehrlich währt am längsten. Gerade im Beruflichen ist das wichtig. Aber den perfekten Beruf gibt es letztlich auch nicht.

Eine Krankenschwester tut viel Gutes. Andererseits hat die Schulmedizin ihre problematischen Seiten. Deshalb wird man nicht gleich den Beruf wechseln. Meiner Ansicht nach kann man im Beruf als Krankenschwester sicher sehr viel Gutes tun, auch wenn die heutigen Arbeitsbedingungen nicht so sind, wie man sie gerne hätte. Ich habe große Hochachtung vor Pflegern, Krankenschwestern und Ärzten.

Noch einige Ratschläge für die berufliche Ebene:
Wenn ihr in einem gewinnzielorientierten Unternehmen seid, müsst ihr deren Spiele mitspielen. Eines nennt sich: Tue Gutes und sprich darüber. In meiner Erfahrung wird das unter spirituellen Aspiranten oft vergessen. Sie machen Überstunden, helfen Kollegen, setzen sich für die Firma ein, aber aus Bescheidenheit denken sie, dass sie das keinen wissen lassen. Nachher beschweren sie sich, dass es in ihrer Firma so ungerecht zugeht. Wenn man nicht aufsteigen will, ist es ok, aber ich meine, es ist auch gut, aufzusteigen.

Einmal hat mich eine Lehrerin, welcher der Direktorenposten in der Schule angeboten wurde, gefragt, ob sie das machen solle? Ich habe ihr ein paar Fragen gestellt und eigentlich gab es nur zwei Gründe, warum sie es nicht machen wollte: der eine war, dass sie dachte, sie könnte dann vielleicht nicht mehr so viel praktizieren und der zweite, dass es vielleicht ihr Ego zu groß machen würde und das ihrem spirituellen Fortschritt nicht zuträglich wäre. Ansonsten hat sie es sich durchaus zugetraut und auch gedacht, sie könnte viel Gutes bewirken, denn das hatte sie früher als Ziel. Es ist ganz klar, was ich ihr geraten habe. Als Schulleiterin kannst du Kinderyoga einführen, du kannst viel Gutes bewirken und viel mehr für die Kinder tun als jetzt. Sie ist heute noch Schulleiterin und es gibt in dieser Schule tatsächlich Kinderyoga. An einer öffentlichen Schule muss sie das natürlich weltanschauungsneutral unterrichten, aber sie macht das sehr gut und bewirkt auf diese Weise Vieles.

Wir sollten also keine falsche Bescheidenheit üben, denn wir wollen in der Welt Gutes bewirken. Dazu gilt es, geschickt zu handeln und manchmal die eigene Demut zu überwinden. Man kann auch sagen, ich tue es als Instrument in den Händen Gottes. Wenn ich gelobt werde, ist es Gott, der durch mich hindurch wirkt. Zum Wohl des Ganzen kann man auch bekannt machen, was getan wurde. Und wir können darüber lächeln, dass wir jetzt so tun, als ob es uns darum ginge, aber eigentlich machen wir es als Dienst.

Vorschau
Seminare mit Sukadev



Der spirituelle Weg
Bad Meinberg 12.-14.3.10
Westerwald 19.-21.3.10
MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



Spirituelles Retreat
Bad Meinberg 21.-26.3.10
Abseits vom Alltag, in der energetisch aufgeladenen Atmosphäre des Ashrams, tauchst du tief in die Spiritualität ein.
MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

Meditation Intensiv Schweigend
Bad Meinberg 1.-6.8.10
Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden, Mantrasingen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern.
MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

Yoga – ein Weg mit Herz

von Karin Burschik

Yoga mag „cool" sein, doch kalt ist es nicht. Denken wir nur an die Meisterinnen und Meister der Yoga-Tradition. Mit welcher Begeisterung sie ihre Lehren und Übungen weitergegeben haben. Wie fürsorglich sie ihre Schülerinnen und Schüler behandelt und mit welcher Hingabe sie dem Göttlichen gedient haben.
Warum ist das so? Auf welche Weise öffnen Körper-, Atem- und Meditationsübungen das Herz und wie können wir diesen Prozess unterstützen? Das wollen wir uns nun genauer anschauen.

Asanas – nicht nur für den Körper

Ganz allgemein gilt: Sport und Bewegung tun auch der Seele gut. Es macht Freude, Glückshormone werden ausgeschüttet, und in einer Gruppe, die gemeinsam geschwitzt hat, entsteht ein ganz natürliches Gefühl der Verbundenheit.
Darüber hinaus haben bestimmte *Asanas* auch bestimmte seelische Wirkungen. Denken wir nur an Fisch und Kobra, die das Herz öffnen. Vorbeugen fördern ein Gefühl der Hingabe, und Helden-Stellungen entwickeln Kraft und Mut, so dass wir uns dann auch im Alltag leichter ein Herz fassen können.
Durch das intensive Beugen und Strecken können sich zudem tief sitzende Verspannungen lösen. Ja, wir erhalten sogar Zugang zu Traumata, die gleichsam im Körper eingraviert sind, wie schlafend. Asanas können sie wecken. Im ersten Moment mag das nicht sonderlich angenehm sein, doch letztendlich befreit eine solche Heilkrise uns von alten Wunden, und wir gehen lebendiger, freudiger und liebevoller aus ihr hervor.
Das ganz besondere Plus bei den Asanas ist die Schulung von Körperbewusstsein und Achtsamkeit. Immer wieder werden wir aufgefordert, genau hinzuspüren und gegenwärtig zu sein mit einer freundlichen, wachen Aufmerksamkeit. Dies gilt in der Psychologie als einer der wirksamsten Stimmungsaufheller. Wenn Sie also in einer trüben Stimmung zu versinken drohen, können Sie sich an Ihrem eigenen Schopf aus dem Morast ziehen und sich auf das Hier und Jetzt besinnen: Welche Farben und Formen sind zu sehen? Was ist zu hören? Wie fühlt sich der Körper an? Oder Sie nehmen einfach wahr, wie der Atem kommt und geht. Damit sind wir schon bei den Atemübungen, den *Pranayamas*, die den Geist ebenfalls positiv beeinflussen.

Pranayamas als Herzöffner

Prana – die Lebensenergie – fungiert als Bindeglied zwischen Körper und Geist, die miteinander auf vielfältige Weise wechselwirken. Zum Beispiel hemmen körperliche Verspannungen den Fluss der Lebensenergie, was auch zu geistigen Blockaden führen kann. Sind wir emotional sehr aufgewühlt, dann fließt die Lebensenergie sehr disharmonisch, was sich wiederum auf den Körper auswirkt.
Positive Veränderungen können wir also von der körperlichen wie auch von der seelischen Seite her angehen. Doch wir können auch direkt mit der Lebensenergie arbeiten. Wir können dafür sorgen, dass sie frei, harmonisch und in ausreichender Menge durch die *Nadis* strömt, was sich positiv auf Körper und Geist auswirkt.
Den leichtesten Zugang zur Lebensenergie eröffnen uns die Atemübungen. So können wir zum Beispiel zur Entspannung das Ausatmen

verlängern. Wollen wir frische Energie tanken, dann atmen wir länger ein und/oder machen eine Pause in der Atemfülle.
Über die *Chakren* können wir bestimmte psychische Themen auch ganz gezielt bearbeiten, zum Beispiel Erdung oder Willenskraft, Intuition oder eben auch die Qualitäten des Herzens. Einfaches Hineinspüren in das *Anahata* Chakra in der Mitte der Brust mag schon genügen, damit es sich öffnen und seine Qualitäten entfalten kann – Liebe, Freude und Mitgefühl. Diese reine, ursachlose Freude geht weit über die Vergnügungen dieser Welt hinaus, und das Leben im Licht bedingungsloser Liebe ist von kaum zu beschreibender Innigkeit und Süße.

Um dahin zu gelangen, können Sie sich unterstützend auf den Atem konzentrieren. Dann stellen Sie sich vor, Sie atmen durch das Herz-*Kshetra* – die vordere Öffnung des Anahata Chakras – ein und aus. Visuell veranlagte Menschen können sich dabei auch einen Lichtstrom vorstellen, und Menschen, deren bevorzugter Sinneskanal das Hören ist, arbeiten gern mit einem *Mantra*, zum Beispiel mit „Yam", dem *Bija-Mantra* für das Anahata Chakra.
Selbstverständlich können Sie stattdessen auch ein anderes Mantra wählen, zum Beispiel „Liebe" oder „Freude", das Herzensgebet der Ostkirche oder das universelle Mantra „Om", das bereits in den *Upanis-*



haden gelobt und beschrieben wird.

Mehr Liebe und Verbundenheit durch Meditation

In diesen frühesten Yoga-Schriften wird vor allem die Einheit besungen – die Einheit von *Atman* und *Brahman*, also von wahrem Selbst und göttlichem Urgrund. Aber auch die Einheit von Selbst und Bewusstsein oder Selbst und allem, was ist. Und durch das Mantra Om können wir uns auf diese fundamentale Einheit einstimmen, denn es heißt, dass mit diesem Urlaut die Schöpfung ihren Anfang nahm und auf ewig darin enthalten ist.
Um diese Erfahrung von Einheit geht es letztendlich bei allen Yoga-Wegen. Schließlich stammt das Wort „Yoga" von der indogermanischen Wortwurzel „yuj", was unter anderem mit „vereinen" und „zusammen binden" übersetzt werden kann. Das deutet darauf hin, dass der Yoga-Weg keineswegs in ein undifferenziertes, prä-personales Verschmolzen-Sein zurückführen möchte. Wenn verschiedene Elemente zusammengebunden werden, lösen sie sich ja nicht auf. Wenn Zellen sich zur Einheit eines Körpers zusammenfügen, bleiben ihre Grenzen bestehen. Und wenn Menschen sich zu Teams zusammenfinden, behalten sie dennoch ihre Individualität. Das bedeutet: Die bunte Vielfalt der Welt bleibt auf der relativen Ebene bestehen, kann aber auf der absoluten Ebene als Einheit erfahren werden.
Hierzu möchte auch *Patanjali* hinführen, wenn er in seinen Yoga-*Sutren* den berühmten achtfachen Pfad beschreibt. Zentrales Element ist hier der geistige Übungsweg, wie wir ihn so oder so ähnlich in vielen spirituellen Schulen finden: Wir wenden uns nach innen *(pratyahara)* und konzentrieren uns auf das gewählte Meditationsobjekt *(dharana)*, bis die Aufmerksamkeit mühelos dabei verweilt *(dhyana)*. Schließlich mögen wir uns sogar der Einheit mit ihm bewusst werden *(samprajnata samadhi)*.

Dieses Erfahrung von Einheit kann sich immer mehr vertiefen und immer weiter werden, bis sie schließlich Alles-in-allem umfasst und transzendiert *(asamprajnata* oder *nirvikalpa samadhi)*. Dies kann das Leben von Grund auf verwandeln, denn wir werden ganz sicher liebevoller mit unseren Mitmenschen umgehen, wenn wir im tiefsten Innern wissen, dass wir eins mit ihnen sind.
Normalerweise stehen allerlei Hindernisse dieser Einheitserfahrung im Weg. Insbesondere die Unwissenheit, die uns glauben macht, wir seien getrennt vom Rest der Welt, was Verlangen, Abneigung und Furcht heraufbeschwört. Patanjali nennt diese Leid schaffenden Faktoren *„kleshas"* und gibt verschiedene Empfehlungen, wie wir sie auflösen können, zum Beispiel durch die Glück bringenden Haltungen von Wohlwollen, Freude, Mitgefühl und Gleichmut.
Diese können wir uns systematisch erüben. Wir können uns täglich hinsetzen und uns von Herzen freuen an dem Guten, was jetzt da ist. Angesichts von Widrigkeiten können wir sagen: „Auch das geht vorbei." Oder: „Was bedeutet das im Angesicht der Ewigkeit?" Und wir können immer wieder sagen, denken und fühlen: „Mögen alle Wesen frei sein von Leid. Mögen sie glücklich sein." Mit der Zeit werden wir uns immer weniger mit dem kleinen Ego identifizieren und immer mehr mit dem wahren Selbst, dem wahre Liebe entspringt.

Zusammenfassend können wir feststellen: Die geistigen, energetischen und körperlichen Methoden des Yoga sind bestens geeignet, unsere Herzensqualitäten zu entfalten. Darum können wir mit Fug und Recht sagen: Yoga, das ist ein Weg mit Herz.



Die Autorin
Karin Burschik befasst sich seit früher Jugend mit spirituellen Lehren und Übungen. Mit 18 besuchte sie ihre ersten Yoga-Kurse und arbeitet nun seit Jahren als Yoga-Lehrerin (BYV). Sie hat bereits drei spirituelle Sachbücher geschrieben, unter anderem auch „Yoga – ein Weg zum Glücklich-Sein" (November 2009, Via Nova Verlag, Petersberg). Mehr Infos:

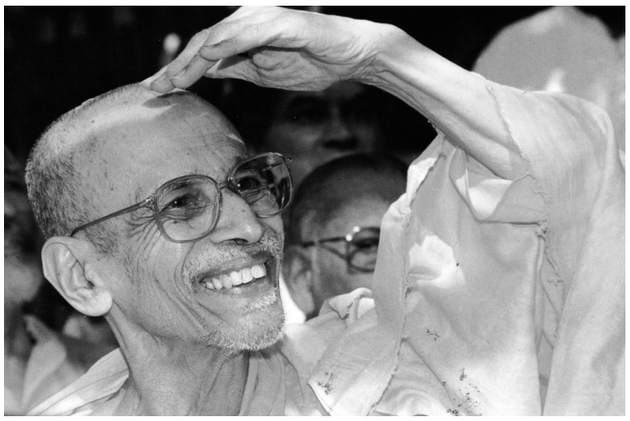
Vorschau
Meditation mit Suguna Langer



Meditation für Meditierende mit Suguna Langer
Bad Meinberg 11.-18.8.10
Wie überwinde ich Hindernisse in meiner kontinuierlichen spirituellen Entwicklung? Genieße eine Woche der Selbsterkundung und inneren Einkehr im Haus Yoga Vidya.
MZ 390 €; DZ 488€; EZ 586 €; S/Z 313 €

You are unique in the eyes of God – Du bist einzigartig in den Augen Gottes

Von Swami Chidananda



Der Schlüssel zum Gesegnet-Sein liegt darin, sich bewusst zu sein, dass man gesegnet ist. Wenn du deine Achtsamkeit in verschiedene Richtungen wandern lässt, zu dem, was du nicht hast, oder was du denkst oder dir vorstellst, nicht zu haben, dann werden dieses, in die falsche Richtung gelenkten Gedankenmuster dich unachtsam und nicht aufnahmefähig werden lassen für die vielen Dinge, die du hast.
Jeder ist anders und einzigartig in den Augen des Schöpfers. Es gibt nichts Vergleichbares zu diesem besonderen Wesen, kein Zweites wie Es. Jeder/jede Einzelne ist kostbar und dem Schöpfer besonders wert. In den Augen Gottes ist daher jeder etwas ganz Besonderes. Daran sollte man sich immer erinnern. Niemand kann dich in der Rolle ersetzen, die du in Gottes Schöpfung erfüllst, egal an welchem Ort und zu welcher Zeit. Du bist absolut notwendig und unerlässlich für diese bestimmte Situation, in diesem besonderen Zeit-Ort-Kontext. Und daher erfreue dich und sei Gott dankbar, dass er dir eine Rolle gegeben hat, die du ausfüllen sollst.

Ob du deine Rolle perfekt und auf bedeutsame Weise ausübst oder nicht, ist unerheblich. Denn Gott erwartet von jedem, das zu tun, wessen er fähig ist, zu diesem Zeitpunkt, in dieser Situation. Gott erwartet nicht von einer Ameise, einen riesigen Baumstamm zu bewegen wie es der Elefant im Wald tut. Noch erwartet Gott von den Elefanten, dass sie anmutig durch die Lüfte fliegen wie die Schwalben und Tauben. Er erwartet von den Elefanten, ihre Rolle zu erfüllen, dem Wald Würde zu verleihen und unvorstellbare Kraftakte zu vollbringen. Und er erwartet von dem Menschen, dass er als Mensch, wie ein Mensch, lebt. Und jeder kann an seinem eigenen Platz, in seiner eigenen Sphäre, eine Aufgabe erfüllen, das Herz des Schöpfers erfreuen und etwas zu seinem Schöpfungsplan beitragen.

Und das ist die Wahrheit. Sich dieser Wahrheit bewusst zu sein, heißt, frei von Sorgen und Angst zu sein. Dieser Wahrheit bewusst zu sein heißt, Gott dankbar zu sein: „Du hast mich einzigartig gemacht. Du hast mir eine Rolle, eine Aufgabe gegeben, und du hast mich geführt und mir alle notwendigen Faktoren gegeben, die nötig sind, um meine Aufgabe/Rolle zu erfüllen und meinen Part zu spielen. Dafür bin ich dankbar."
Niemand ist überflüssig. Niemand ist nutzlos. Niemand ist weniger in den Augen Gottes oder in den Augen derer, die versuchen, menschliches Urteilen und Beurteilen und menschliche Kritikmaßstäbe zu meiden, die Gottes Schöpfung annehmen wie sie ist, weil Gott sie so geschaffen hat. Für sie ist alles vollkommen, was immer Gott für richtig und geeignet hielt zu erschaffen, in welcher Weise auch immer; es ist nichts falsch darin und es ist annehmbar und in Ordnung. Für sie hat alles, was auch immer von Gott kommt – und alles kommt von Gott – Teil an Seiner Göttlichkeit und Vollkommenheit, und daher ist alles in sich vollkommen in Gottes ureigenem Plan und Gottes unerfindlichen Wegen.

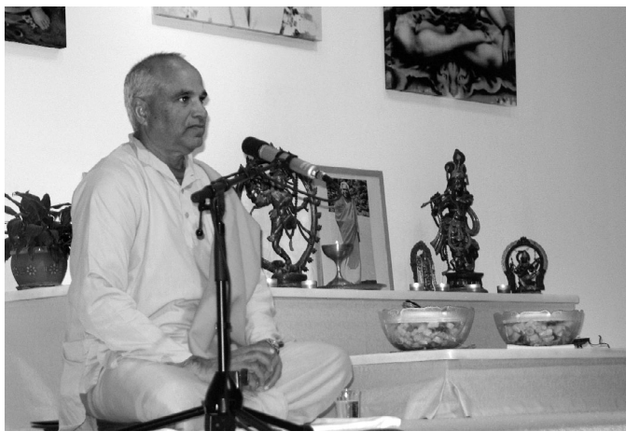
Wenn wir diese Wahrheit annehmen können, dass wir für Gott einzigartig sind, und ebenso für alle jene, die versuchen, mit der Unparteilichkeit der Sicht Gottes die Welt zu sehen, dann müssen wir uns in der Gegenwart Gottes und in der Gegenwart derer, die Gott hingegeben sind, zu Hause und angenommen fühlen; wir sind angekommen; wir brauchen uns tief im Herzen nicht mehr gestresst zu fühlen. Wir können so lernen, uns immer mehr in der tiefen inneren Ruhe der Seele, des allumfassenden Spirit, der Weltenseele zu erfreuen: „Ich bin angekommen. Ich bin zu Hause. Ich bin in der Gegenwart Gottes und ich bin vollkommen akzeptiert, ich bin vollkommen angenommen."

Die Dinge sind genau so, wie sie sein sollten. Gott ist im Himmel und auf der Erde. Es ist dieser Glaube, dieses feste Vertrauen, die feste Überzeugung jener, die an die unendliche Liebe Gottes glauben, die tiefes Vertrauen haben in die unendliche Güte Gottes und die sicher sind, dass sie in Gottes Herz ihren besonderen, einzigartigen Platz haben. Dieser Platz ist immer für uns reserviert und niemand kann ihn uns wegnehmen, denn Gottes unendliches Herz ist groß genug, um den ganzen Kosmos und alles in sich zu haben.
Wenn wir dies wissen, gibt uns das großen Trost im Herzen, große Zufriedenheit, innere Gelassenheit und Geborgenheit. Und das ist das Geheimnis innerer Freude, der Schlüssel zum Gesegnet-Sein, und der Weg zu Frieden, Ruhe, innerer Stille und Gelassenheit, wo keine Unsicherheit, Erregung oder Ruhelosigkeit mehr sind.
Der Friede Gottes durchdringt die ganze Erde. Der Friede Gottes durchdringt alles, außen und innen. Der Friede Gottes ist die eine große Wahrheit hinter allen Dingen, hinter allen Erscheinungen. Der Friede Gottes ist allgegenwärtig, immer zugänglich, immer verfügbar, in der Fülle, unerschöpflich.

Versuche im Licht dieser Wahrheit zu leben, und dein Herz und Gemüt werden sich wohl und gelöst fühlen. Vergleiche nicht und stelle keine Gegensätze auf, denn es gibt kein Vergleichen und Kontraste aufbauen zwischen einzigartigen Dingen. Jedes kleine Küken, das aus einem Ei geschlüpft ist, ist für die Eltern einzigartig. So ist jedes Wesen in sich selbst einzigartig, denn Gott ist Vater und Mutter von allen. Daher betrachten Weise und Heilige und Menschen von Weisheit alles und alle als gleich.
Genieße und erfreue dich der Tatsache, dass du für Gott in seiner unendlichen Liebe ganz besonders bist. Genieße und erfreue dich, dass du deinen eigenen besonderen Platz und deine Rolle in dieser Schöpfung Gottes zu erfüllen hast. Und freue dich, dass Seine Liebe dir sofort und immer zugänglich ist, denn er ist nicht eine von dir entfernte Realität, irgendwo weit weg im Himmel, sondern ER ist die Wirklichkeit die allem innewohnt, die Wirklichkeit, die dir innewohnt, und ist dir näher als irgendetwas anderes, als alles andere auf der Welt. Und genieße und erfreue dich, dass in dir der Friede Gottes wohnt als dein eigenes höheres Selbst. Du bist Gottes Frieden und du hast eine Aufgabe zu erfüllen, nämlich, diesen Frieden, der du bist, an alles und jeden weiter zu verbreiten. Lebe, um diesen Frieden zu verbreiten und weiter zu geben!

Über den Autor: Swami Chidananda war einer der langjährigsten und engsten Schüler von Swami Sivananda und gilt selbst als großer selbstverwirklichter Heiliger und Meister. 1916 in einer wohlhabenden frommen Familie von Großgrundbesitzern geboren, hatte er seit seinem 8. Lebensjahr den starken Wunsch, sein Leben Gott und höheren Zielen zu widmen. 1943 kam er in den Sivananda Ashram in Rishikesh, wo er entscheidend an Swami Sivanandas Werk teil hatte. 1963, nach Swami Sivanandas Mahasamadhi, wurde er zum Präsident der Divine Life Society/Sivananda Ashram gewählt und leitete sie 45 Jahre lang. Im August 2008 verließ er seinen physischen Körper. Auf ausgedehnten internationalen Vortragsreisen inspirierte er weltweit Tausende von Menschen auf dem spirituellen Weg. Seine Vorträge und Schriften sind von tiefer Weisheit, höchster eigener Erfahrung und Liebe geprägt. Immer wieder erinnert er uns an unsere wahre Natur, unser höchstes Ziel: ein Leben im Einklang mit dem Dharma, den natürlichen universellen Gesetzen, Streben nach Erkenntnis, Gottes- oder Selbstverwirklichung.

Bhagavad Gita Seminar mit Swami Yogaswarupananda – eine essenzielle Erfahrung



Swami Yogaswarupananda, ein Schüler von Swami Sivananda, ist einer der höchsten Repräsentanten des Sivananda Ashrams Rishikesh, wo er seit über 40 Jahren lebt. Er reist durch die Welt, um die Wahrheit den Menschen näherzubringen. Und das tut er – so habe ich es erlebt – mit liebevoller Leichtigkeit und einer Ruhe-in-sich.

Zu Pfingsten kam er ins Haus Yoga Vidya Bad Meinberg, um ein Bhagavad Gita Seminar zu leiten. Die Bhagavad Gita zählt zu den wichtigsten Schriften. Sie war der tägliche Begleiter von Swami Sivananda. Neugierig und gespannt ging ich in dieses Seminar. Und das, was ich wahrnehmen konnte im Laufe dessen war eine äußerst essenzielle Freude. Nicht nur, dass Swami Yogaswarupananda diese ausstrahlte, nein – sie erschien aus meinem tiefsten Innern und breitete sich von dort zunehmend aus. Vielleicht weil die Wahrheit, die Weisheit der Bhagavad Gita, so einfach und so schön ist? Und dennoch kann sie unser Intellekt nur begrenzt erfassen.

So beginnt Swami Yogaswarupananda auch mit einer Frage: Was ist die Gita? Er erklärt, wenn das Wort Gita schnell und ständig wiederholt wird, also Gitagitagitagitagita....tagitagitagitagi, kommt man zu dem Wort *Tyagi*.Tyagi heißt Einer der entsagt hat. Entsagung von was? Entsagung von den drei falschen Ansichten über

- das Ich
- das sichtbare Universum und
- Gott.

Die Bhagavad Gita lehrt Yoga, das Wissen vom Selbst. Und wieder stellt Swami Yogaswarupananda eine Frage: Was ist Yoga, was ist das Selbst? Während des gesamten Seminars kommt er immer wieder auf diese Punkte zurück. Bei all seinen Fragen und den Fragen der Teilnehmer antwortet er damit aus verschiedenen Blickwinkeln und unter Bezugnahme auf die verschiedenen Kapitel der Bhagavad Gita, immer wieder fordert er den beschränkten Intellekt. Letztlich ist dann die Antwort die Essenz der Bhagavad Gita: Yoga ist der Geisteszustand, der völlig frei ist von Begrenzungen. Yoga ist die Trennung vom Einssein mit dem Leid. Und Leid entsteht durch die drei falschen Ansichten. Oft wird Yoga als Einheit bezeichnet, hier als Trennung – wieder eine Frage des Blickwinkels. Wenn ich den drei falschen Ansichten, also der Identifikation, allen Verhaftungen entsage, bin ich getrennt von Leiden. Dann bin ich unbegrenzt. Und das ist das Selbst. Das bin ich. Alldurchdringendes, unbegrenztes, unzerstörbares Bewusstsein. Hier macht Swami Yogaswarupananda das mit vielen Bildern oder Gleichnissen deutlich. Wenn man genau hinschaut, steckt in jedem Vers der Bhagavad Gita diese Essenz.
Swami Yogaswarupananda gibt uns den Rat, jeden Tag einen der 700 Verse der Bhagavad Gita zu lesen, mindestens 3-4 verschiedene Kommentare darüber zu lesen, darüber zu meditieren und dann die eigenen Gedanken aufzuschreiben. Nach rund zwei Jahren fängst du wieder mit dem ersten Vers an und liest dann deinen eigenen Kommentar darüber, meditierst darüber und schreibst deine Gedanken dazu auf. So wirst du fortschreiten auf dem spirituellen Weg.
Am Samstagabend leitete Swami Yogaswarupananda die Meditation mit dem Chanten von Om Namah Shivaya, Om Namo Narayanaya und Ram an. Er chantet, alle wiederholen. Erst laut im Außen, dann immer leiser zurückziehend, dann flüsternd und schließlich im Geist – im Innern. Letztlich Stille. Vom Äußeren zum Innern, von Grobstofflichen zum Feinstofflichen und darüber hinaus. Ich spüre dabei ganz fein und doch klar die durchdringende Schwingung der Mantras. Eine rhythmische Schwingung, die mich erhebt. Und dahinter ist wieder diese unglaubliche Freude, vielleicht ein Erahnen der absoluten Wonne. *Sat Chid Ananda* - Sein Wissen Glückseligkeit, das ist unsere wahre Natur. Sie wird erfahren, wenn jede Begrenzung sich auflöst. So einfach. Und meine Essenz vom Wochenende: Ich werde weiter üben, einfach zu sein. Ein-fach-Sein. Mit grenzenloser Freude.

Danke Swami Yogaswarupananda für die liebevolle und klare Beharrlichkeit, danke Swami Sivananda für den ganzheitlichen Yoga, so wie er in der Bhagavad Gita gelehrt wird.

Katyayani Ulbricht

Vorschau
Bhagavad Gita mit Swami Yogaswarupananda



Bad Meinberg 21.-24.5.10
Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser höchsten Weisheitslehre unter der Leitung eines indischen Meisters.
MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €

Vegane Ernährung Teil 1 – ein Plädoyer für bewusste Ernährung und die Würde der Tiere



Wenn man sich auf dem spirituellen Weg befindet, dauert es nicht lange bis man auf das Thema gesunde Ernährung stößt und die dazugehörige Ethik und Moral. Wir können vielleicht schon nachempfinden, was für eine leidvolle Sklavenhaltung Schweine, Kühe und andere Tiere in ihrem Leben durchmachen müssen bis zu ihrer anschließenden Ermordung. Aus diesem Grund und aus gesundheitlichen Gründen steigt die Anzahl der Menschen, die sich vegetarisch ernähren. Dass Fleisch nicht gesund ist, soviel steht fest, aber wie steht es um das Thema Veganismus?

Warum vegan?
Mahatma Gandhi sagte einmal: „Die Größe einer Nation kann man nicht daran ermessen, wie viel sie besitzt, sondern wie sie ihre Tiere behandelt." Hast du dich schon einmal gefragt, was für Leid die Milchkuh über sich ergehen lassen muss? Welchen Einfluss die Milchindustrie auf Mensch und Natur ausübt? Warum der Mensch das einzige Lebewesen ist, das im hohen Alter noch Muttermilch trinkt (sogar von einer anderen Art)? Und warum Milchallergie oder Laktoseintoleranz immer mehr zunehmen? Irgendwie seltsam. Oder? Schauen wir einmal über den Tellerrand: „Milch brauchen wir für unseren Kalziumbedarf." „ Milch macht stark."„...mit der extra Portion Milch." Diese Sprüche kennen wir alle.
Wenn man im Internet wissenschaftliche Studien über gesunde Ernährung sucht, stößt man u. a. auf das Gremium „European Food Information Council" (Eufic). Es ist interessant zu schauen, wer hinter diesem Namen steckt; u. a. Coca Cola, Cargill, Ferrero, Südzucker, Nestle, Barilla, McDonald`s. Die Frage, ob diese Unternehmen auf unsere gesunde Ernährung wert legen, erübrigt sich sicherlich. Es ist aber gleichzeitig nicht zu übersehen, was für einen enormen Einfluss sie besitzen.
Hast du schon einmal einer Kuh tief in die Augen geschaut? Es ist mit Sicherheit eine Kuh, die die Wintermonate über hinter Gitter im Tiergefängnis steht und liegt. Ich schreibe bewusst Tiergefängnis, weil es sehr einem solchen gleicht. Warum soll man die Realität beschönigen? Damit der Mensch kein schlechtes Gewissen in sich erzeugt? Wenn „Fleischesser" jedes Mal sagen würden: „Heute gibt es bei mir Kalbstierleiche mit Kartoffeln und Rotkohl", würde der Mensch zu sehr an sein grauenhaftes Handeln erinnert werden.
Die Kühe im Tiergefängnis werden unwürdig behandelt. Auch auf Biohöfen! Auch dort werden sie jedes Jahr zur Schwangerschaft gezwungen, damit sie ausreichend Milch produzieren, täglich an Maschinen angeschlossen (was natürlich Euterkrankheiten hervorruft). Was mich persönlich sehr berührt und mit Sicherheit auch die Kühe, dass ihnen schon nach ein paar Tagen/Wochen die Kälbchen weggenommen werden. Verschiedene Bauern haben mir erzählt, dass Mutter und Kind manchmal noch nach Tagen kläglich „muhen". Das zeigt doch wie sehr sie sich noch brauchen und wie sozial sie sind. Ich glaube, wer dieses dramatische Spektakel mal miterlebt, würde vermutlich keine Milch mehr trinken.
Wir können die Milch heute nicht mehr mit der Milch vergleichen, die als sattwige Milch in den Veden beschrieben ist. Die Kuh wurde damals, als die Veden niedergeschrieben wurden, vor ca. 5000 Jahren, sogar verehrt. Die Menschen waren zutiefst dankbar für jeden Schluck Milch, die sie auch nur in Maßen tranken, nicht so wie wir in großen Mengen! Hauptsächlich wurde sie zu medizinischen Zwecken eingesetzt mit verschiedenen Kräutern, da Milch natürlicher Weise eine Flüssigkeit für Säuglinge ist und nicht zum normalen Verzehr für Erwachsene. Hinzu kommt, dass die Kuh eine andere Art ist und die Kuhmilch eine ganz andere Zusammensetzung hat als unsere Muttermilch. Daher kann die Milch vielerlei Störungen im Körper auslösen. Z.B. Allergien, Neurodermitis, Schwächegefühl...

Kalziummythos
Wenn wir einen Kalziummangel aufweisen, wird oft von den Ärzten empfohlen mehr Milchprodukte zu sich zu nehmen. Es ist leider weniger bekannt, dass Sesamsamen, Mandeln und Haselnüsse sogar noch mehr Kalzium enthalten. Zudem kommt noch hinzu, dass ein übermäßiger Milchverzehr sogar zu einem Kalziummangel führen kann: In der Milch sind u. a. große Mengen an Phosphaten vorhanden, die die Kalziumaufnahme im Körper erschweren bzw. fast unmöglich machen. Dann ist da noch das Kasein, ein artfremdes Eiweiß, was zu erheblichen Störungen führen kann.
Buchtipp zum Thema vegane Ernährung: Christian Opitz :„Ernährung für Mensch und Erde" (ISBN: 3-929 475-07-3)

Satya Devi Carola Bratherig

Teil 2 Vegane Ernährung im nächsten Journal

Ein Streifzug durch unsere Yogalehrer Ausbildung

Impressionen eines Teilnehmers Teil 2

Morgens 5:30 Uhr, es ist die Sonne nicht zu seh'n
Kein Mensch denkt dran jetzt aufzusteh'n
Doch in Bad Meinberg klingeln Wecker in den Sälen
Menschen wie du und ich beginnen sich aus dem Bett zu quälen
Kurze Zeit später schlürft man müde den ersten Tee in sich rein
Der Türengel trägt dich dabei in die Liste ein

Vor vielen Jahren kam die Meditation vom Osten in den Westen
Jetzt dürfen wir es praktisch testen
Vom vielen in sich versunken sein
Brennt sich bestimmt ein Om zwischen den Augen ein
Dann gibt es Satsang - wunderbar
Das Harmonium jauchzt dazu "Jaya Ganesha"
Kirtan macht Laune - in der Tat
Belohnt wird das dann mit Prasad.
Ein Vortrag schließt sich danach an
Und jeder hofft, dass er dem Thema folgen kann

Sanskritbegriffe prasseln auf uns ein
Koshas, gunas, yamas sollen nur eine Auswahl davon sein
Annamaya war bei den Vorträgen stets da
Wer weiß, ob das bei manomaya auch so war
Ja, wir existieren auch astral
Das zu verstehen ist nicht banal

Zum Glück folgen Asanas dann
Das erdete die Frau und den Mann
Ob Kopfstand, Krähe oder Skorpion
Mehr Gelenkigkeit ist unser Lohn
Vor 4 Wochen war es noch ein Traum
Jetzt wird die Heimat aber staun'

Ob Mittelstufe oder Yoga für den Rücken
Shankari konnte die Asanas perfekt bis zum Entzücken
An Devaki man stets ein Lächeln fand
Ihr Verdienst, dass man die Bhagavad Gita verstand
Wenn ihre Stimme zum Kirtan erklang
Ja, das war göttlicher Gesang!
Mit Kalima und Shanti haben wir uns die Anatomie angeschaut
Ihre Vorträge haben wir leicht verdaut
Kein Wunder, wenn bei den Frauen der Puls rasch steigt
Wenn der Madhura Nauli zeigt
Doch was noch viel viel besser war
Er lehrte uns den Yoga lebensnah

So waren auch die Kriyas gar nicht schlecht
Nicht jedem war es aber recht
Während Neti hält die Nase rein
Kann Kunjal Kriya ganz schön zum Kotzen sein

Ganz viele wissen nicht auf Erden
Wie kann man Jivanmukta werden?
Ganz einfach! Komme in Samadhi rein
Dann klappt es und du wirst nie ein Preta sein
Uns trichterte man ein in Kindertagen
"Sei artig, sonst wird das Konsequenzen haben"
Wer hätte damals schon gedacht
Dass das mit Karma zu tun hat
Eine Menge schleppen wir davon mit uns herum
Es abzubauen wäre gar nicht dumm
Deshalb bekam hier jeder einen Job
z.B. Karma Yoga in der Küche oder wischen mit dem Mop

Lampenfieber weg, der Puls geht ganz normal
Die Lehrproben sind vorbei und es machte Spaß total
Jeder musste einen Altar aufbauen
Und dann galt es die Grundreihe durchzukauen
Unterrichtsmethodik und Korrekturen galt es zu kapieren
So mancher Assistent musste als Modell posieren
Trotz Brahmacharya 4 Wochen lang
Zeigte sich am Ende eine Schwangerschaft bei Frau und Mann
Mit dicken Bäuchen traten wir zum Schwangeren Yoga an
Zum Glück war's nur ein Kissen, so dass sich Yoga Vidya
Alimente sparen kann

Das Buffet war kulinarisch nicht zu toppen
Manchmal konnte man sich gar nicht stoppen
Vorbildlich sattwige Nahrung für uns - juchei
OK, etwas Rajas war auch dabei
Rohkost, Suppe, Obst, Gemüse, Nudel, Quark und Tofu
wollten alle in den Magen rein
Zum Glück ließ man uns nur zweimal täglich
in den Speisesaal hinein

In Woche drei war auf dem Plan die Kundalini da
Wir dressierten eifrig Ida und die Pingala
Mit Bandhas fängt man das Prana ein
Und schiebt es in Sushumna rein
Lam, Vam, Ram, Yam, Ham und Om
Das Wiederholen der Mantras könnte sich lohn'
Schwingen die Chakren alle in Resonanz
Bittet Shakti Shiva bald zum Tanz
Doch in der Praxis hat der Aspirant zu kämpfen
Intensives Pranayama kann den Ansporn dämpfen
Mit einem Zitat aus der Baghavad Gita dann der Zweifel fiel:
"Der Yogi jedoch, der mit Eifer strebt, erreicht das höchste Ziel"

Mauna heißt auf yogisch "Klappe halten!"
Wir durften so einen ganzen Tag gestalten
So waren wir ganz mit uns allein
Und tauchten tief in meditative Asanas ein

Längst sind nicht alle Fragen geklärt:
Muss man die 7 Bhumikas wirklich wissen?
Wie berechnet man im Rückenyoga die Anzahl der notwendigen Kissen?
Was ess' ich, da Brot und Käse nicht zusammenpassen?
Und Milch mit Obst darf man auch nicht gemeinsam reinlassen?
Wie kann man mit Tao Yoga multiple Orgasmen erreichen?
Kann Vata-Übersteuerung den Geist aufweichen?
Wenn man auf 7 Mal Sex pro Woche nicht verzichtet,
Ob man sich dann auf Dauer seine Ojas vernichtet?
Wäre Dhritarashtra nicht ein blinder Mann,
Hätte er mehr als 101 Kinder dann?
Kann Sitali Ersatz für eine Klimaanlage sein?
Pass' ich bei Supination des Fußes noch in meine Schuhe rein?
Wie wird es in bhuvar loka sein?
Feiert man dort Geburtstag oder Todestag allein?
Und wer werden die Gäste dann sein?

Fragen über Fragen, die Zeit verging
Die Prüfung nahte, was einigen an die Nerven ging
Doch auch das geht vorbei, wir wissen es nun
Und können uns gemütlich auf unserm Erfolg ausruh'n

Über Hundert Aspiranten waren in diesem Kurs,
Ein Kommen und Gehen
Immer jemand neues zu sehen
Das Gruppenprana hielten 10 tapfere Yogis auf Dauer stabil
Sie blieben komplette 4 Wochen lang eisern mobil

Das Selbst in uns und allem ist gleich
Dieses Eine ist es, was Brahman heißt
Ihr Yogis: nun tragt die Lehre in die Welt hinein
Lebt Yoga, möge Gott allen gnädig sein.

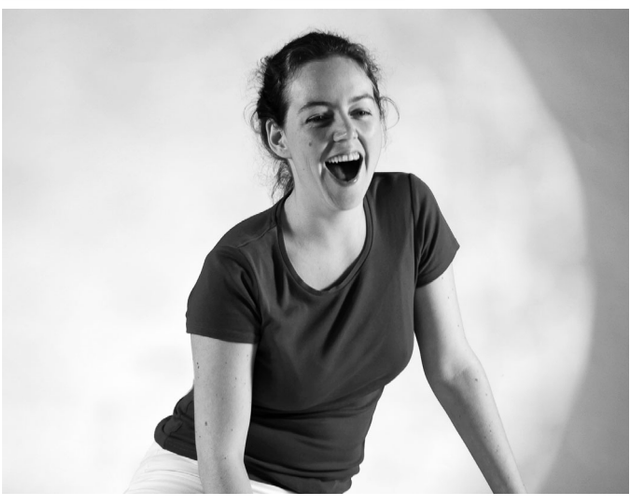
Sven Schütze

Erster Deutscher Lachyoga-Kongress
Leben. Lieben. Lachen.

Im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg vom 30. April bis 2. Mai 2010

Der wohl heiterste Weg ins Nirvana erobert immer mehr Herzen und Kehlen, und nun sind alle eingeladen, ihr Zwerchfell zu schütteln und über die Entwicklung des Hasya Yogas zu staunen: Am ersten Mai-Wochenende weht in Bad Meinberg die bunte und in tausend Lachfältchen flatternde Fahne des Ersten Lachyoga-Kongresses in Deutschland. Über dreißig interessante, witzige und bereichernde Vorträge und Workshops stehen auf dem Programm. Der Welt-Lachtag am 2. Mai wird mit Musik und Tanz – wenn möglich unter freiem Himmel – gefeiert. An dem Tag werden auch neue Übungen gezeigt und die ehrenamtlich geleiteten Lachclubs in Deutschland, Österreich und der Schweiz vorgestellt.
Schon Kinder wissen: „Lachen ist die beste Medizin", und Lachologen verordnen eine tägliche Mindestdosis von fünfzehn Minuten, denn die wonnigen Zwerchfellschauer sorgen für ein fröhliches Gemüt, ein entspanntes Miteinander und Sauerstoffgesättigte Zellen. Lachen vertreibt auch die Frühjahrsmüdigkeit und kuriert zahlreiche Gebrechen. „Vielleicht ist das Lachen eine der größten Erfindungen Gottes!", hat Ephraim Kishon einmal gesagt.
Aber worüber sollen wir bloß lachen? Manchmal machen sich die Gründe dafür so rar, dass man das Lachen unter Artenschutz stellen müsste. Oder abhängig machen von einem schlechten Witz oder dem Spott über einen Mitmenschen. Doch dazu ist das Lachen viel zu wertvoll.
1995 fand der Inder Dr. Madan Kataria einen genialen Ausweg aus dem Dilemma: das Lachen ohne Grund. Schließlich ist der Lach-Reflex in unserem ältesten Hirnareal verankert, und durch die vergnüglichen Spiele und Übungen des Hasya Yoga lässt er sich leicht herauskitzeln. Übungen, die jeder sofort mitmachen kann. Kein Wunder, dass sich die von Dr. Kataria gegründete Lachyoga-Bewegung bald um den ganzen Globus verbreitete.
Unter dem Motto: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich, weil wir lachen!" trifft man sich hierzulande meist in so genannten Lachclubs, aber auch an vielen anderen Orten. Tatsächlich hält der Lachyoga inzwischen fast überall Einzug, zum Beispiel in Pädagogik und Gesundheitsberatung, Therapie und Altenpflege, Kunst und Musik, Sport und Business, Coaching, Kommunikation und Stressmanagement, ja sogar in Philosophie und Religion.
Die wenigsten Menschen wissen, wie universal Lachyoga heutzutage eingesetzt wird. Das muss anders werden, dachte Gabriela Leppelt-Remmel, die Gründerin der Lachyoga Schule Hamburg, und organisierte mit viel Elan und ehrenamtlichem Engagement den Kongress, auf dem das ganze Spektrum des Lachyoga vorgestellt werden soll.







Vorträge: Lachen in unserer Gesellschaft

Hochkarätige und mit Humor gewürzte Vorträge behandeln das Lachen in den verschiedensten Bereichen des öffentlichen Lebens wie Spiritualität, Wirtschaft und Gesundheit. Die Bildenden Künstlerinnen Brigitte Kottwitz und Carolyn Krüger zählen zu den ersten Lach-Bewegten in Deutschland und haben vergnügliche Geschichten und selten gezeigtes Filmmaterial aus Dr. Katarias Humorkirche im Gepäck. Über Humor und Yoga referiert auf seine kurzweilige und vergnügliche Art der Gründer und Leiter von Yoga Vidya, Volker Sukadev Bretz. Der Religionswissenschaftler und Autor des Buches „Lachende Propheten" Harald-Alexander Korp hält Vorträge über Witz und Hu-

mor in den Weltreligionen und fragt sich: „Wenn schon sterben, dann sich wenigstens totlachen?"
Auch in der Welt des Business ist Lachyoga schon zu Hause: Gesundheits-Coach Gisela Dombrowsky, die auch einen Lach-Workshop für Eltern mit Kindern anbietet, spricht über unternehmerischen Erfolg durch eine Kultur des Lachens, und die Kommunikationsberaterin Angela Mecking gibt ihre längjährigen Erfahrungen zum Thema Public Relations mit Lachyoga weiter. Hier geht es unter anderem auch um Kostenreduktion, Interviews und Pressemitteilungen.
Mehrere Vorträge behandeln Sozial- und Gesundheitsthemen. Zum Beispiel spricht die Dipl. Sozialpädagogin Anne Küster-Lesem über das Lachen in der sozialen Arbeit, vor allem mit Senioren. Ein besonderes Highlight aus der alternativen Medizin setzt der Autor und wissenschaftliche Mitarbeiter Alexander Popp. Passend zum Thema wird er auf dem Kongress nachmessen, ob und wie sich die Kohärenz der Biophotonen durch Lachyoga verändert. Besondere Aufmerksamkeit, so die Kongress-Initiatorin, verdient der Vortrag der Fachärzte Dr. Anja Bilsing und Günter Stiewe über die Behandlung des M. Parkinson durch Lachyoga, weil Lachyoga im klinischen Bereich noch Neuland ist, dort aber besonders viel Gutes bewirken kann. Bestätigen kann das auch Dr. Wilhelm Kümpel, der in der Mutter-Vater-Kind-Klinik auf Langeoog mit Lachyoga gute Therapieerfolge erzielt, zum Beispiel bei Burn-Out und Depressionen.

Workshops:
Lachen und was sonst noch schön ist im Leben

Zahlreiche Workshops verbinden das Lachen mit verwandten „Disziplinen", zum Beispiel Meditation und Entspannung, Naturerleben, Kunst und Persönlichkeitsentwicklung.
So erklärt Karin Burschik, Yogalehrerin und Autorin des Buches „Yoga – ein Weg zum Glücklich-Sein", den Zusammenhang von Mantra-Bananen und Lachyoga und lädt ein zu herzerweckenden Yoga-Meditationen. Ebenfalls um Meditation, aber auch um Lachyoga und Entspannung geht es im Workshop von Dipl. Sozialpädagoge Jürgen Kalweit, und der Entspannungsleiter Hans-Jörg Angele zeigt, – basierend auf langjähriger Erfahrung – wie Lachyoga und Entspannungstechniken die Selbstheilungskräfte fördern.
Der Naturliebhaber und Qi-Gong Lehrer Gerhard Poppe lädt zu einer Lach-Qi-Gong-Wanderung ein. Auch das Thema „Frühlingserlachen" von Bärbel Hinz-Käfer passt perfekt in die Jahreszeit. Um Kunst geht es bei der Kunsttherapeutin Ute Lorenz: Die Leiterin der Malwerkstatt „ARTIUM" setzt gekonnte Lach-Tupfer vor die Malphase, die nicht selten das persönliche Krafttier zum Thema hat.
Die Kommunikationsberaterin Angela Mecking verbindet in ihrem Workshop Persönlichkeitstraining mit Lachyoga, was zu mehr Gelassenheit führt und dabei hilft, Ziele zu formulieren und Projekte umzusetzen. Auch der Workshop von Lena Hannemann zielt auf die psychische Reifung: Die erfahrene Ergotherapeutin nimmt die Teilnehmer/innen auf liebevoll-verspielte Weise mit auf eine Entdeckungstour zu ihrem inneren Kind, denn sie weiß: „Es nie zu spät für eine glückliche Kindheit."

Lachyoga-Workshops: Lachen bis zum Abwinken

Selbstverständlich wird auf dem Lachyoga-Kongress auch gelachyogelt, angeleitet von kompetenten, erfahrenen und kreativen Lachyoga-Leiterinnen und Leitern. So führt die Diplom Sozialpädagogin Susanne Heidel in ihrem Workshop „Schnupperlachen" auf vergnügliche Weise in das Lachyoga nach Dr. Madan Kataria ein. In



Lachyoga im Gefängnis von Udaipur

dem Workshop „Lachwellen durchdringen den inneren und äußeren Raum" erfährt man, angeleitet durch Yogalehrerin Ane Königsbaum, dass alles Schwingung ist, auch Lachen, Summen, Brummen und Tönen. Marion Madhavi Fritscher, die Ausbilderin für Lachyoga-Übungsleiter bei Yoga Vidya, verbindet auf authentische und zugleich behutsame Weise Tanz und Spiel mit dem Lachyoga. Sie empfiehlt: „Lerne zu lachen und zu tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen." Das finden auch Dipl. Biologin Beate Schulze Bremer und Dipl. Sozialpädagogin Sylvia Malinka. Sie erleichtern den Zugang zum Lachyoga durch fantasie- und freudvolle Übungen, durch Tanzen, Singen und Spielen. Und wie bei unseren österreichischen Nachbarn durch Lachen therapiert wird, zeigen die Dipl. Sucht-, Lebens- und Sozialberaterin Roswitha Cahak und ihre Kollegin Ute Hohlfeld. Dös is koa Schmäh!

Organisatorisches

Wer nun glaubt, er könne sich ein dermaßen reichhaltiges Programm mit so vielen Top-Referent/innen nicht leisten, sei beruhigt: Die Kongress-Gebühren betragen nur 120 €. Es können auch einzelne Tage gebucht werden: Samstag 60 € und Freitag oder Sonntag je 40 €. Eine Übernachtung inkl. vollwertigem vegetarischen Essen im Seminarhaus kostet: 26 € Mehrbettzimmer, 33,50 € Doppelzimmer, 47,50 € Einzelzimmer, 21,50 € Schlafsaal/Wohnmobil/Zelt. Wer mit dem Zug anreist, kann sich am Bahnhof Horn-Bad Meinberg abholen lassen. Der Kongressbesuch lässt sich auch gut mit einigen Tagen Yoga-Ferien im Hause Yoga Vidya verbinden.

Informationen und Anmeldungen unter
www.yogilachen.de/kongress
Karin Burschik und Gabriela Leppelt-Remmel

Vorschau
Lach-Yoga mit Madhavi Fritscher



Bad Meinberg 28.-30.5.10
Lerne die Kraft des echten Lachens kennen. Ein erheiterndes Seminar, welches für lachwillige Menschen geeignet ist.
MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

Musikfestival 2009

Das Musikfestival versprach aus sich selbst heraus auch dieses Jahr wieder ein kunterbuntes, lebendiges, inspirierendes Programm zu werden. Als es schließlich Donnerstagabend mit dem ersten Konzert losgehen soll, bekräftigt das Narendra in seinen einleitenden Worten und freut sich mit uns auf die großartige Möglichkeit der Musik Einheit, Frieden, Freude und Wonne auf ganz einfache Weise zu erfahren und zu teilen.
Wenige Minuten später dürfen wir uns schon zu einer ganz tollen Erfahrung „aufschwingen", das Ahura Projekt. So wunderbar aufeinander eingestimmte Künstler, Meister ihrer Instrumente und des Augenblicks, lassen uns auf faszinierende Weise an einem göttlichen Schauspiel teilhaben. Dabei fesseln nicht nur die musikalisch unterlegten Gedichte an sich, sondern auch oder gerade die ekstatischen Höhen, in die sich die Musiker begeben.
Der göttliche Durst und der göttliche Ausdruck werden auf wundervolle, ergreifende Weise durch eine sich immer stärker aufbauende Energie zwischen den Künstlern erfahrbar, und niemand von uns hat die Möglichkeit außerhalb dieser sich durch Klang, Wort und Magie gebildeten Einheit zu bleiben... welch ein wunderbarer Eintritt in die Welt der Sufis, welch ein schöner Beginn für dieses Festival und gut eingestimmt ging es weiter.
Wir ließen uns vom Tanz des Herzens berühren, erlebten bei einer Feuershow eine ganz neue Version des Jaya Ganesha, verteilten uns in so mancherlei Workshop, um dann durch Kraftlieder gestärkt, trommelnd und tanzend den Himmel zu beschwören und der Erde zu danken..... und schwupp war es Freitagabend und wir waren mitten im nächsten Konzerthighlight: Satya und Pari. Schon nach wenigen Mantras ließen wir Herzen und Füße tanzen und uns von dem Gefühl der Freude anstecken und inspirieren.

Der Samstag entzückte durch mit Klangschalen und Stimmgabeln versüßte Yogastunden, durch ein kreatives, spirituelles Musiktheater, durch weitere Erfahrungen mit Trommeln und Gongs und mündete nach einer sensationellen indischen Tanzperformance schließlich in die nächste „bewusstseinserweiternde musikalische Begegnung". Prem Joshua und Band brachten den Raum in Schwung und Energien zum Fließen und die gleichen Energien wurden von denselben Künstlern am nächsten Morgen eingeladen auf harmonischen Klangkörpern zu inneren Inseln des Friedens zu reisen und zu ruhen. Shanti, innen und außen. Auf wunderbare und vielfältige Weise hatte der so oft schwierige Übergang und Austausch zwischen Außen und Innen stattgefunden, harmonisiert und versöhnt.
In wie vielen Sprachen hatte doch Meisterin Musik diese Tage mit uns gesprochen. Sie hat uns gelockt einen göttlichen Tanz mit ihr zu tanzen und ihren Klang in unserem ganzen Wesen wahrzunehmen und durch unser ganzes Wesen wiederzugeben. Genau das gelang auch der letzten Band - „Indigo Masala". Sie erzählten uns mit ihrem Auftritt eine kunterbunte Geschichte aus der Welt der Musik und ließen noch einmal das Licht, das dieses Festival entzündet hat, aufleuchten, um dann kleiner und immer kleiner zu werden, bis es ganz ganz gaanz klein war und in unser Herz gepasst hat und da muss es jetzt bis nächstes Jahr bleiben. Dann entzünden wir an diesem Lichtlein, welches wir ein ganzes Jahr lang tapfer behütet und genährt haben, die Flamme des nächsten Musikfestivals.

Hari Om Tat Sat
Shakti Frank







Impressionen von Musikfestival2009 mit dabei Satya und Pari (Bild1)

Vorschau
Seminare mit Musik



Musik als Mittel zur Heilung
mit Angelika Bad Meinberg 16.-18.5.10
Angelika ist eine weltweit gefragte spirituelle Sängerin.

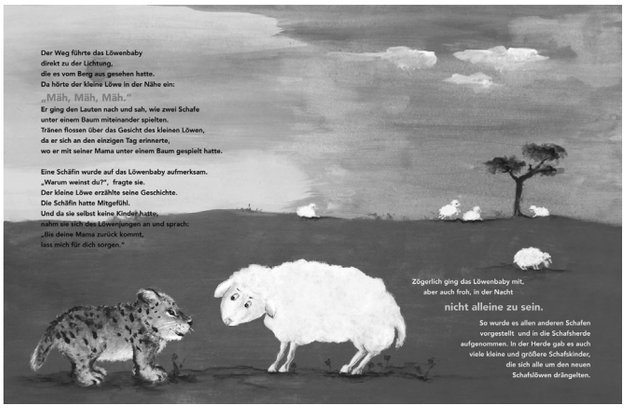


Nada Yoga Grundausbildung
Bad Meinberg 12.-19.9.10
mit Anne-Careen Engel
MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

Buchauszüge Neuerscheinungen im Yoga Vidya Verlag

Schafslöwe

Nacherzählt von Jnaneshwari Leonhardt
Kinderbuch mit farbigen Illustrationen von Vera Berg, in Anlehnung an „der Schafslöwe" von Sukadev Bretz; ein Teil des Ertrages geht an das Brahma Vidya Hilfswerk e.V.



Textauszug und Abbildung aus diesem Buch

Der Weg führte das Löwenbaby direkt zu der Lichtung, die es vom Berg aus gesehen hatte. Da hörte der kleine Löwe in der Nähe ein: „Mäh, Mäh, Mäh." Er ging den Lauten nach und sah, wie zwei Schafe unter einem Baum miteinander spielten. Tränen flossen über das Gesicht des kleinen Löwen, da er sich an den einzigen Tag erinnerte, wo er mit seiner Mama unter einem Baum gespielt hatte. Eine Schäfin wurde auf das Löwenbaby aufmerksam. „Warum weinst du?", fragte sie. Der kleine Löwe erzählte seine Geschichte. Die Schäfin hatte Mitgefühl. Und da sie selbst keine Kinder hatte nahm sie sich des Löwenjungen an und sprach: „Bis deine Mama zurück kommt, lass mich für dich sorgen."

Bhagavad Gita Band 3

kommentiert von Sukadev Bretz für Menschen von heute

Viele Beispile, Anekdoten und Geschichten erschließen jahrhunderte alte Weisheit der Bhagavad Gita für den Menschen von heute.

Textauszug aus diesem Buch

...Wenn du Gott verehrst, vertrauensvoll seinen Lehren folgst, wissend, dass du Fehler machen wirst und den hohen Ansprüchen vermutlich in den nächsten Jahren oder Jahrzehnten nicht ganz gerecht werden kannst, bemühst du dich trotzdem.
Aus dieser Hingabe heraus wächst du und kommst irgendwann zur echten Viveka (Unterscheidung). Wenn du zu dieser echten Unterscheidung zwischen dem Wirklichen und dem Unwirklichen kommst, ist es nicht eine gekünstelte und abgehobene Unterscheidungskraft, sondern eine, die auch mit Gefühlen und Emotionen verbunden ist, eine, die du im Alltag leben kannst...

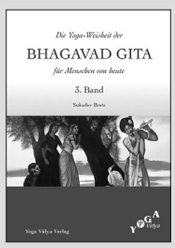
...Ich kenne eine Reihe von Menschen, die viel darüber sprechen, dass man das Leben genießen soll und dass das Leben so toll ist. Irgendwann machen sie eine dieser traumatischen Erfahrungen, so dass das Genießen plötzlich vorbei ist: Kind gestorben, Frau hat Krebs, man verliert das Augenlicht. Ein Yogi kann das Leben durchaus auch genießen im Sinne dieses barocken Lebensgefühls: Lasst uns genießen, was das Leben bringt, morgen kann es vorbei sein. Wenn die Sonne da ist, genießen wir jetzt die Sonne, aber wir haften nicht daran, weil wir wissen, dass es morgen regnen kann. Vielleicht sagen die Wetterberichte, dass es schön bleibt und jeden Tag wärmer wird. Aber vielleicht wird es in einer Woche wieder anders. Und nicht immer folgt das Wetter dem Wetterbericht. Solange wir etwas Schönes haben, können wir es mit Dankbarkeit genießen. Aber wir wissen im Hintergrund immer, dass es schnell vorbei sein kann. Darüber nachzudenken ist eine große Hilfe auf dem spirituellen Weg...



Neu:
Schafslöwe
von Jnaneshwari Leonhardt

Kinderbuch mit farbigen Illustrationen
von Vera Berg
48 Seiten, Hardcover, 12,90 €
ISBN 978-3-931854-73-7

Yoga Vidya Verlag (shop@yoga-vidya.de oder Tel. 05234-872208)



Neu:
Bhagavad Gita Band 3
von Sukadev Bretz

Die Geschichten der Bhagavad Gita für Menschen von heute.
176 Seiten, Paperback, 9,90 €
ISBN 978-3-931854-65-5

Yoga Vidya Verlag (shop@yoga-vidya.de oder Tel. 05234-872208)

Gedanken von Philipp Dos Santos

Der Schlaf, der Traum, die Seele in unserem Körper

Mein Schlaf, mein Traum -
ein Gefängnis in dieser Welt, in diesem Körper.
Mein Körper - ein Gegenstand, ein Stück.Aus Muskeln und Gewebe wie eine Maschine.
Das ist wie ein Gerät, das wir besitzen, um uns zu bewegen.
Es steckt jemand oder etwas in uns,
das raus will aus dem Gefängnis.
Es ist schwer, aber man schafft es,
eine Figur in mehrere Formen
Eine Seele möchte heraus.
Mit voller Sinnlichkeit, Liebe und Mut,
schafft man es, sich zu öffnen,
Der Geist ist getrennt vom Körper,
die Gebundenheit wird zerstört...

Die Süße des Honigs und das gefüllte Herz

Das Lachen im Gesicht
ist wie Honig auf den Lippen,
der langsam in den Mund und dann ins Herz gelangt.
Die Süße des Honigs verteilt sich im ganzen Körper,
das Herz ist umhüllt und gefüllt
mit der Süße und dem Geschmack.
Am Ende verbleibt eine Süße im Herzen –
und das Lachen im Gesicht,
der Körper umhüllt.
Die Süße verteilt sich im Körper und genauso
ist es auch mit dem Lachen im Gesicht,
das sich in der Umgebung,
die Traurigkeit der Leute verschwinden lässt,
und bekommen dadurch einen anderen Blick des Lebens.

Seid wie der Honig, der seine Süße langsam um den Körper verteilt,
und ihr verteilt langsam
eure Liebe – und das Lachen – um die Welt.

Das Lachen, das Licht der Sonne

Das Lachen im Gesicht, bringt wie ein Magnet an die Menschen
die kein Lachen besitzen, zum strahlen.
Das Lachen des Herzens und der Seele,
die Augen glänzen wie ein Diamant in der Nacht,
Die Sonne strahlt Wärme, die Traurigkeit was auf erden ist
Vergeht und verfließt, durch das Gute.
Die Sonne gibt die Erde Licht,
die Menschen, tanken Energie, Fröhlichkeit entsteht,
die Pflanzen, Bäume, Tiere haben Zufriedenheit erlangt.
Das Licht der Sonne ist die Stärke des Lebens,
Optimismus ist die Energie des Menschen.

Die Augen glänzen,
Die Haut, die Haare strahlen
Wie in der Dunkelheit in der Finsternis.
Ein Stern im Flammen geht, das strahlende, die Pure
Energie gegen das Passive, gegen die Dunkelheit.
Gott der Herr ist die pure Energie, pure Liebe, die pure Natur.
Er erschuf uns, die Menschen auf Erden.
Sei mit Ihm,
den Herren, unser Herr.

Das Unendliche Horizont des Universums
und der Kleine Mensch

Der Himmel,
Die Erde,
Die Sonne, Mond und Sterne,
alles gehört zur Galaxie, zum Universum.
Mein Herr, du bist der Herrscher des allem,
wir als Kleine Lebewesen auf der Erden,
jedoch mit hoher Intelligenz, sie haben uns es Geschenkt,
aber es reicht oftmals nicht, die Komplexesten Dinge die es gibt zu verstehen und habe es abgelenkt.

Der Himmel so unendlich, so weit der Horizont,
so weit das unser Horizont in unsren Gedächtnissen es nicht bringen,
so unendlich schön, nur das unsere Seelen es verstehen, die Wege Gottes.
Unsere Seelen die in unseren Körper leben,
wollen es raus schaffen, jedoch müssen es die Menschen, es selber verstehen,
das es Sie gibt's. Die pure Lebenskraft, Energie
in uns ist ein Teil Gottes den Herren.

Die Kinder auf der Straße die Blinden mit einer vollen Tasche

Tut mir leid,
habe so viel Feind-
stehe auf und schau raus aus dem Haus,
sehe die Sonne geht auf, mit einem Lächeln
im Licht der Zufriedenheit.
Gehe Frühstücken, es klopft, ein kleiner Junge,
der die Sonne nicht hat, ist geplatzt.
Der Funke, der rüber kam, hat mich in meinem Herzen getroffen,
so sehr das ich es mir hoffe.

Der Junge bat mich um ein Stückchen Brot und Wasser.
Alles ist im Dunkel mit einem Stern der in Flammen aufgeht.
Gab ihm Brot und Wasser, fühlte Wärme und Zufriedenheit.
Die Sonne strahlt, aber traurigerweise leben viele Kinder
Auf der Straße, keine Familie, kein Essen – herrscht Demokratie,-
Schlechte Wirtschaft.
Die Wachenden im Armenviertel
unterstützen die Hilfsbedürftigen.
Die Nacht bricht ein, die Straßen sind leer,
die Kinder wühlten in der Tonne,um ein Stück Brot zu haben.
Das Straßenleben birgt Vieles,
was die, die ein volles Täschchen haben, nicht spüren und sehen.
Eines Tages habe ich alle zusammen getragen
in eine große Halle.
Viele haben Vieles nicht verstanden, aber der, der helfen wollte,
war derjenige, der am Ende für die Gerechtigkeit starb,
denn die Demokratie hat einen langen Stab...

Philipp Dos Santos

Übungsreihe: Yoga für Willenskraft und gute Laune 5-10 min

Aufbauen statt Abhängen
Mit dieser Übungsfolge machst du dich fit für einen Vortrag oder einen wichtigen Termin, in dem du auf jeden Fall überzeugen möchtest. Sie macht den Kopf frisch und verleiht dir die Ausstrahlung der Sieger.

Padahastasana – Uttanasana (Stehende Vorwärtsbeuge)



Im Stehen beide Arme nach oben strecken. Beuge dich langsam mit dem Ausatmen Richtung Füße und lasse Arme, Kopf und Rumpf vornüber hängen. Die Knie bleiben nach Möglichkeit gestreckt. Wenn deine Hände den Boden berühren, dann kannst du deine Handflächen vor oder neben den Füßen auf den Boden aufstellen. ***Variation:*** *Wenn du Probleme im unteren Rücken hast und sich das unangenehm anfühlt, dann beuge etwas die Knie, um den Rücken zu entlasten.*

Wirkung: *Fördert die Kopfdurchblutung, massiert die Bauchorgane und dehnt die Wirbelsäule. Macht frisch für die nächste Stunde. Beruhigt die Nerven, streckt die Wirbelsäule und aktiviert alle Organe des Kopfes: Augen, Ohren, Atmung und Hypophyse.*

Virabadrasana, geradeaus schauend (Krieger/Held)



Beide Seiten gleichlang üben. Stelle dich in die Grätsche. Drehe den rechten Fuß nach außen, beuge das rechte Knie, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Das rechte Knie bildet einen rechten Winkel. Strecke den rechten Arm über den rechten Oberschenkel und den linken Arm über den linken Oberschenkel. Schaue nach vorn. Halten und lächeln. Anschließend andersherum üben.
Variation: *Mit geschlossenen Augen und Mula Bandha üben.*

Wirkung: *Zentriert, macht stark. Kräftigt die gesamte Bein- und Rückenmuskulatur.*

Tadasana (Die Bergstellung)



Bewegungsloses Stehen gibt innere Ruhe und Festigkeit. Die Wirkung ist noch besser, wenn du dabei im Atemrhythmus den Beckenboden anspannst. Aufrechter Stand, Arme, Beine und Rücken gerade, Bauch eingezogen, Gesäßspannung, Brust gewölbt, Schultern zurück, Normalatmung.

Tse Mudra (Mudra für gute Laune)
Diese Handhaltung in Tadasana halten. Kann in jeder Lebenslage ausgeführt werden, in der man gerade seine Hände nicht für Anderes benötigt. Entspanne dich einfach und fange an. Daumen in die Handfläche einknicken, so dass die Spitze zur Wurzel des kleinen Fingers zeigt. Die anderen vier Finger darüber legen und eine Minute lang kräftig durch die Nase ein- und ausatmen.

Variation: *In den Bauch einatmen und dabei langsam die Finger über den Daumen schließen – Atem anhalten und Finger geschlossen halten – Ausatmend die Finger langsam öffnen, dabei die Bauchdecke kräftig einziehen und sich vorstellen, wie man dabei alles, was einen bedrückt, los lässt.*

Wirkung: *Zur Entwicklung von Freude, zur Harmonisierung und zum Erlangen von Gelassenheit.*

Yoga statt Nachtisch 15-20 Minuten

Atemmeditation
Entspannt und beruhigt. Schirmt ab vor unangenehmen Einflüssen und ist in absolut jeder Lebenslage durchführbar, in der man gerade nicht selbst spricht.

Setze dich ruhig hin und entspanne dich. Beginne damit tief in den Bauch ein- und auszuatmen. Während der Einatmung fühle die Außenluft, spüre wie sie in die Nasenräume und in den Rachen einfließt. Während der Ausatmung spüre den warmen Luftstrom von innen nach außen. Beobachte deinen Atem, ohne Einfluss auf den Rhythmus zu nehmen. Atme weiter tief ein und aus – dabei spüre bewusst den Weg, den die Luft in deinem Körper nimmt: entlang der Schleimhäute und des Rachens bis zum Herzen und weiter bis in den Bauch. Halte die Augen geschlossen – wenn die Gedanken abwandern, dann lenke sie sanft und bestimmt. ***Variation:*** *Visualisiere das Prana, das du mit deinem Atem einatmest, als Licht. Das Licht erfüllt deinen Körper und bringt ihn immer weiter zum Strahlen.*

Wirkung: *Wirkt entspannend, zentrierend, stellt das Gedankenkarussel ab, beruhigt die Nerven und das Gemüt. Nervös bedingter, scheinbarer Hunger verschwindet. Du baust frische Energie auf und wirst fit für weitere Aufgaben.*

Tratak – Lichtmeditation

Setze dich in eine für die Meditation geeignete Haltung und stelle eine Kerze im Abstand von 2-5 Metern etwas unterhalb deiner Augenhöhe vor dich hin. Öffne die Augen und schaue in die Flamme, ohne mit den Augen zu zwinkern. Es ist gut für die Augen, wenn die Augen dabei feucht werden oder Tränen kommen. Bleibe entspannt. Wenn die Augen jedoch anfangen zu brennen oder es irgendwie unangenehm wird, schließe die Augen. Beobachte, was du jetzt vor deinem geistigen Auge siehst. Vielleicht ein Nachbild der Flamme, vielleicht verschiedene Farben und Formen, vielleicht nur Dunkelheit. Vielleicht spürst du auch einfach nur eine sanfte Energie zwischen den Augenbrauen. Akzeptiere alles, ohne etwas konkret zu erwarten. Wenn das Bild verschwindet oder wenn Gedanken kommen, öffne die Augen wieder und schaue erneut in die Kerzenflamme. Nach der letzten Runde bleibe längere Zeit mit geschlossenen Augen sitzen und spüre nach innen.

Variation: *Du kannst konzentriert die Flamme beobachten oder mit weit gestelltem Blick den gesamten Raum mit Kerze in dich aufnehmen. Du kannst bei geschlossenen Augen die Kerze visualisieren. Wenn du keine Kerze verwenden möchtest, kannst du dieselbe Übung auch mit einem schönen Gegenstand üben, z. B. mit einer schönen Pflanze.*

Wirkung: *Beruhigt Geist und Nerven, entspannt, entkrampft, hilft Stress los zu lassen und sich zu zentrieren. Verbessert die Sehkraft und wirkt Schlaf fördernd. Augenreinigung*

Journal-Nr20-Jan10_Claudia_RZ 17.02.2010 14:27 Seite 28

4.-6.6.2010

1. Business Yoga

Unter der Schirmherrschaft von Elmar Brok, Mitglied des Europäischen Parlaments

Kongress



Business meets Yoga

Betriebliche Gesundheitsförderung für die Zukunft

- **Business Yoga Musterstunde**
- **Yoga im Büro und für zwischendurch**
- **yogische Unternehmensführung**
- **Businessyoga für Schultern und Nacken**
- **Yoga bei Burnot**
- **Yoga für Anti-Aging am Arbeitsplatz**
- **Neue Trends in der betrieblichen Gesundheitsförderung und Yoga**

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V., in Zusammenarbeit mit yogabiz, Yoga Business Partner München

yoga biz® yoga business partner

YOGA Vidya

100% Recyclingpapier