Yoga Vidya Journal

Nur für Mitglieder

Nr. 24, Frühjahr 2011



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

Yoga für den Frieden – und das Jahr 2012



Viele sprechen ja davon, dass das Jahr 2012 etwas Besonderes werden kann. Ein neuer Zyklus im Maya-Kalender beginnt. Es gab den Film „2012". Es ist ein Schaltjahr, ein Olympia-Jahr, ein Jahr mit der Quersumme 5, ein Jahr des Drachens laut chinesischem Horoskop. Es ist ein Jahr, auf das viele Menschen schauen, z.T. mit Ängsten, z.T. mit großem Schrecken.

Eine ganze Weile habe ich mich ja von der „2012"-Spekulation zurückgehalten, ja bewusst davon abgesetzt. Anfang der 80er Jahre hatte ich mich mit vielen Prophezeiungen für die Jahre 1984 und 1999/2000 beschäftigt. Später hat sich glücklicherweise herausgestellt, dass ausgerechnet diese beiden Jahre, für die so viele Katastrophen vorher gesehen worden waren, ausgesprochen ereignislose, ja sogar verhältnismäßig friedvolle Jahre waren.
Vielleicht kann das dann ja auch mit 2012 passieren...

Allerdings hat es dieses Jahr mehrere Ereignisse gegeben, die mich nachdenklich machen:

• Revolutionen in den arabischen Ländern: Es ist möglich, dass in immer mehr arabischen Ländern demokratische, offene Gesellschaften entstehen. Meinungsfreiheit, freie Entfaltung des Einzelnen, wirtschaftliche Entwicklung – all das erscheint möglich. Und damit verbunden vielleicht auch die Offenheit für viele verschiedene spirituelle Traditionen, also auch Yoga. Und auch wenn vielleicht der eine oder andere Diktator überlebt, scheint es denkbar, dass das Globale Dorf, das ja seit einigen Jahrzehnten entsteht, auch die arabische Welt umfasst. Es könnte sein, dass der Islamismus als reale massive Gefahr verschwindet und stattdessen ein mitfühlender Islam sowie säkulare Weltanschauung in den Ländern des Nahen Ostens sich durchsetzen und Diktatoren nur noch die Ausnahme sind

• Erdbeben, Tsunami, nukleare Katastrophe in Japan: Es ist schlimm, wie viele Menschen gestorben sind, wie viele Menschen obdachlos geworden sind, wie viele Menschen schwer erkrankt sind. Seit Beginn dieser Naturkatastrophe haben wir in den Yoga Vidya Ashrams und Zentren zusammen mit Millionen anderer Menschen gebetet. So ist auch eine Schwingung des Mitgefühls entstanden wie bei anderen Naturkatastrophen der letzten Jahre. Die Hoffnung ist, dass die Opfer nicht ganz umsonst gestorben sind. Dass die Menschheit die ökologische Wende geht und mit mehr Respekt und Demut mit Mutter Erde, der Natur und den Kräften der Natur umgeht.

Die letzten Jahre haben dem Menschen ja einige Sicherheiten weggenommen:

- Die Anschläge vom 11. September 2001 haben gezeigt, dass absolute Sicherheit nicht gewährleistbar ist
- Die Finanzkrisen der letzten Jahre haben gezeigt, wie verletzlich unser Wirtschaftssystem und damit unser Wohlstand ist
- Die Erdbeben und Überschwemmungen haben gezeigt, dass der Mensch die Natur nicht beherrschen kann
- Die Nuklearkatastrophe und die Erdölkatastrophe im Golf von Mexiko haben gezeigt, dass der Mensch die Technik eben nicht in der Hand hat

Vielleicht ist doch ein Bewusstseinssprung möglich? Vielleicht verschwinden die Kriege doch von diesem Planeten? Vielleicht entsteht doch ein spirituelles Erwachen? Vielleicht sogar 2012?

Wer weiß, was mit diesem Planeten geschieht. Alle Yoga-Übenden und Yogalehrenden jedenfalls können mit ihren Gedanken und Gebeten auf der geistigen Ebene für eine friedvollere Zukunft mit beitragen. Alle können durch ihre Handlungen zu einer unmittelbar friedvolleren Umgebung mit beitragen. Und jeder, der Yoga und Meditation übt, kann in sich mehr Frieden schaffen.
Allerdings: Die Übung von Yoga und Meditation alleine reicht nicht aus. Als Aspirant muss man immer wieder schauen, dass man aus Idealismus und persönlichen Gekränktheiten nicht zum „Rächer für die Gerechtigkeit" werden will oder sich aus wichtigem Engagement zurückzieht.

Hier helfen **Swami Sivanandas** wichtige vier Verse, in denen er seine Lehren zusammen gefasst hat:

- Diene liebe gib reinige meditiere verwirkliche.
- Sei gütig, tue Gutes.
- Sei flexibel, reagiere flexibel, geh auf andere ein.
- Trage Kränkungen, trage Beleidigungen – Höchstes Yoga

2012 haben wir bei Yoga Vidya Einiges vor – sofern es möglich sein wird:

- Eröffnung eines neuen Alpen-Ashrams
- Erweiterung von Yoga Vidya Nordsee um weitere Yogaräume, Gästezimmer, gemütliches Kaminzimmer, Mitarbeiterzimmer
- Weiterer Ausbau von Yoga Vidya Bad Meinberg
- Vermehrtes Anbieten von spirituellen Retreats für Fortgeschrittenere, vor allem bei Yoga Vidya Westerwald
- Eventuell sogar Eröffnung von Yoga Vidya Ashrams im nichtdeutschsprachigen Ausland durch das neue Konzept „Yoga Vidya Koop-Ashram"

So sind wir gespannt, was sich entwickelt.

Bei Yoga Vidya gab es in den letzten Monaten einige **neue Entwicklungen**. Du erfährst diese ja immer tagaktuell im Yoga Vidya Blog **http://blog.yoga-vidya.de** sowie im monatlichen Newsletter. Hier das Wichtigste in Stichworten:

- Bei Yoga Vidya Bad Meinberg gibt es ab April/Mai ein Schwimmbad
- Mahadev, ehemaliger Bereichsleiter bei Yoga Vidya, geht wieder eigene Wege, wird aber weiter Yoga Vidya als Ausbildungs- und Seminarleiter verbunden bleiben
- Inka Aichinger und Katyayani Ulbricht sind neue Bereichsleiterinnen bei Yoga Vidya
- Shivakami, meine Frau, ist jetzt Bereichsleiterin für Yoga und Ayurveda Therapie und will so Yoga und Ayurveda als Therapie noch weiter etablieren

- Die wissenschaftlichen Studien über die Wirkung der 4-Wochen-Yogalehrerausbildung und der 2-Jahres-Yogalehrerausbildung sind sehr weit fortgeschritten. Yoga Vidya fördert eine Meta-Studie, welche die wichtigsten Forschungsarbeiten zu den Wirkungen des Yoga zusammenfasst. Verschiedene andere Kooperationen, unter anderem mit der SMMR (Society for Meditation an Meditation Research), entwickeln sich weiter
- Einige neue Yoga Vidya Kooperationszentren haben eröffnet, unter anderem Wilhelmshaven und Jesteburg
- Neue Yoga DVDs sind heraus gekommen: Yoga Anfänger, Fortgeschrittene Anfänger, Mittelstufe
- Mein neues Buch „Karma und Reinkarnation" ist erschienen
- Wir entwickeln eine Yoga Vidya Kleidungs-Kollektion und Yoga Vidya Yoga-Zubehör Kollektion mit Kissen, Decken, Matten. Yogalehrer werden diese zu Wiederverkäufer-Bedingungen beziehen können
- Immer mehr Yogalehrer veranstalten eigene Seminare bei Yoga Vidya, mieten Räumlichkeiten im Projekt Shanti für ein Wochenende oder eine Woche an. Manche verbinden ihr eigenes Programm mit den Yoga Vidya Satsangs, manche gestalten ihr Seminar vollständig selbst. Vielleicht magst du auch mal mit deiner Gruppe kommen?
- Wir wollen die Bhakti-Rituale bei Yoga Vidya Bad Meinberg weiter ausbauen. Insbesondere sollen auch einige Pujas im Projekt Shanti stattfinden
- Im Projekt Shanti gibt es einen Raum, der für die eigene persönliche Meditation zur Verfügung steht. Wann immer du meditieren willst gehe einfach in den Pranava Raum. Ein Raum für die eigene Asana-Praxis wird demnächst auch entstehen
- Das Yogalehrer Verzeichnis ist sehr viel übersichtlicher geworden. Auf www.yogalehrer-verzeichnis.de sind ja alle Mitglieder des Berufsverbands der Yogalehrer/innen (BYV) aufgeführt. Schau doch mal, ob du dich da findest... Und ob dein Eintrag noch aktuell ist...
- Die Mitgliederzahl des Yogaleherer-Berufsverbands entwickelt sich weiter gut. Und die Zusammenarbeit mit den anderen Yoga Berufsverbänden vertieft sich schrittweise

Swami Vishnu-devananda meinte einmal: *Die Chancen und Risiken unserer Zeit (20./21. Jahrhundert) sind gewaltig. Jeder Einzelne kann da entscheidenden Einfluss nehmen. In der heutigen Zeit reicht es nicht aus, nur für sich selbst zu praktizieren. Jeder sollte sich auf seine Weise dafür engagieren, dass das Gute sich entwickelt.*

Daher:
- Wenn du praktizierst, schicke auch Gedanken des Friedens.
- Wenn du mit Menschen zu tun hast, wünsche ihnen Gutes und bringe ihnen Verständnis entgegen.
- Wenn es möglich ist, tue eine kleine (oder größere) gute Tat
- Wo immer du kannst, verbreite und unterrichte Yoga – mit Liebe und Verständnis
- Wenn du jemanden kennst, der Yoga verbreitet, unterstütze ihn. United we live – Verbunden miteinander leben wir.

Ich wünsche dir, auch im Namen des ganzen Yoga Vidya Teams, einen guten Yoga-Sommer.

Om Shanti

Herzlichst,

Sukadev

Inhalt

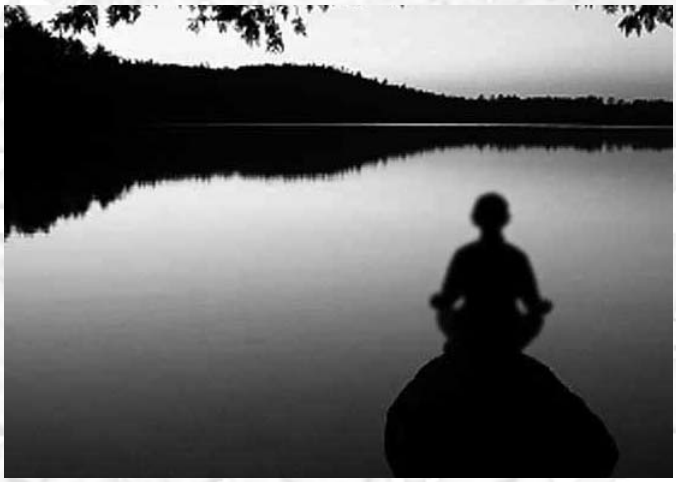
2	Neuigkeiten bei Yoga Vidya
3	Brahman oder die Macht des Klangs
5	Geburtstagsgedicht von Swetlana
6	Der spirituelle Weg – Teil 7
9	Eindrücke vom Internationalen Yogakongress 2010
12	Der lange Weg zurück zu mir (2. Teil)
14	Berufshaftpflichtversicherung für Yogalehrer und Therapeuten
16	Fantasiereise zu deiner inneren Quelle
18	Malas zur Harmonisierung der Chakras
21	Yoga, NLP & Familientherapie
23	Yoga Kolumne
25	Veränderung der Lebensqualität
26	Neuerscheinungen im Yoga Vidya Verlag
27	Yoga zur Überwindung von Trägheit und zur Energiesteigerung
29	Vegane Ernährung/Ayurveda Rezept: Würzige Ananas
30	Yoga Vidya Mitarbeitertage - Gedicht / Impressum

Brahman oder die Macht des Klangs

Brahman ist Klang

von Lore Tomalla

Auf einer Indienreise vor vielen Jahren hatten wir das Glück, bei einem berühmten Professor für indische Philosophie einen Vortrag hören zu können. Auf mich machte er zuerst den Eindruck, ziemlich eingebildet und überheblich zu sein. Er kam in indische Kleidung gehüllt. Ich hatte noch nie gesehen, dass in Indien die Männer einen Dhoti tragen und wunderte mich sehr, warum er ein Betttuch um die Beine geschlungen hatte. Aber wir wollten ja etwas lernen. Wir durften Fragen stellen. Ein Franzose fragte: „Was ist das Brahman?" Verdutzt antwortete der vornehme Professor: „Brahman ist Brahman". Der Franzose wiederholte seine Frage. „Wir wachsen nicht mit diesem Gedankengut auf, wir wissen nicht, was das Brahman ist". Wie ein Schuljunge wiederholte der Professor: „Brahman ist Brahman". Der Franzose intensivierte seine Frage: „Wir sind Europäer. Wir haben eine sehr weite und teure Reise unternommen, um zu erfahren, was das Brahman ist. Bitte, erklären Sie uns: Was ist das Brahman? Wir haben von indischen Göttern gehört, Vishnu, Shiva, Brahma, Ganesha, Rama, Krishna, Lakschmi, Kali und viele andere noch. Wir verstehen das nicht. Brahma hat vier Köpfe, kann in alle Himmelsrichtungen sehen – und was ist das Brahman?"
Da setzte sich der Professor ganz still hin und dachte nach. Alle Überheblichkeit und Eitelkeit war aus seinem Benehmen gewichen. Er wollte uns unseren Wunsch erfüllen, wusste aber in dem Moment nicht, wie das zu tun war. Es dauerte etwa zehn Minuten bis er zu sprechen begann. „Brahman ist ein Klang. Wie soll ich jemandem, der nicht hören kann, erklären, was für ein Geräusch ein Auto macht? Brahman ist nicht einfach Lärm. Brahman – das sind feine subtile Klänge". Er sprach eine Stunde. Danach waren wir alle überzeugt: Musik ist Gott und Gott ist Musik. Ich bin dankbar, diesen Vortrag des indischen Professors gehört zu haben.



Musik als Meditation

Später besuchte ich öfter Chakra-Trommelkonzerte bei Debasish. Manchmal war es lebhaft, laut und anregend. Manchmal war es sehr intensiv, zart, leise, eindringlich. Es war so, wie der Professor in Madras uns das Brahman erklärt hat. Wir waren abgetaucht in Brahmans Welt. Debasishs Trommeln hatte uns dahin geleitet. Ich war ganz entspannt, wie in Trance. Ich schreckte hoch wie aus Susupta, einem traumlosen Schlaf. Eigentlich gehört es zu tiefer Meditation, hellwach zu bleiben und dennoch die Umgebung nicht zu bemerken. Ich konnte nicht auf die anderen achten, ich hatte mit mir selber zu tun. Debasish meditierte, um uns Zeit zu lassen, zurück zu finden in unsere Alltagshaut. Es hat mir gut getan – aber es war so intensiv, dass ich völlig erschöpft war und am liebsten sofort nach Hause gegangen wäre. Es war aber gut, dass ich noch zum OM-Chanten am Schluss geblieben bin. Die Gruppe trägt, und gerade der Laut „Om" gehört zu Brahman.

Eine *Rudra Vina* ist ein ganz besonderes Instrument und ist einer *Sitar* ähnlich. Die *Sitar* hat einen Klangkörper, eine *Rudra Vina* zwei. Die Sitar hält man ähnlich wie eine Gitarre. Die *Rudra Vina* steht auf den beiden Klangkörpern. Dazwischen sind auf einem Hals die Saiten aufgezogen.

Ein Europäer hatte *Rudra Vina*-Musik gehört und war vom Klang dieses Instrumentes begeistert. Während eines Indien Aufenthaltes ging er in ein Musikgeschäft und wollte eine *Rudra Vina* kaufen. „Wir haben keine vorrätig", war die Antwort. Er ging in eine andere Musikhandlung und bekam dieselbe Antwort. In einer dritten Musikhandlung erging es ihm nicht anders. Dann kam er ins Musikmuseum in Madras und brachte dort seinen Wunsch vor. Auch hier gab es keine *Rudra Vina* für ihn. Er war verzweifelt. „Ich möchte *Rudra Vina* spielen lernen, ich bin nur noch drei Wochen in Indien und um es zu lernen, brauche ich doch erst mal eine." „Sie wollen *Rudra Vina* spielen?" wurde er gefragt. „Ja – deshalb möchte ich eine kaufen." „Sie wollen die *Rudra Vina* für sich selbst kaufen?" wurde die Frage wiederholt. „Ja, für mich selbst." Da lief der Verkäufer weg und kam mit einem Zentimetermaß wieder. Er begann damit, bestimmte Maße bei dem Kunden zu nehmen und auf einem Zettel zu notieren." Was machen Sie?", wunderte sich der Kunde, „Ich will nichts zum Anziehen kaufen, ich will ein Musikinstrument, eine *Rudra Vina*." „Ja", sagte der Instrumentenbauer, „ich will Ihnen eine *Rudra Vina* anfertigen, dazu brauche ich Ihre Maße."
Eine *Rudra Vina* ist ein besonderes Instrument. Es wird individuell für denjenigen hergestellt, der darauf spielen möchte. Der Europäer musste sich gedulden. Das Instrument wurde bei seinem diesmaligen Indienaufenthalt nicht fertig. Als er im nächsten Jahre wieder nach Madras kam, wartete die fertige *Rudra Vina* schon auf ihn. Der Unterricht konnte beginnen. Ich habe das Buch, das der Mann über *Rudra Vina* geschrieben hat. Es ist eine Tonkassette dabei. Er hat wunderbar auf der *Rudra Vina* musizieren gelernt. Es klingt wie ein ganzer Urwald auf einmal.

Die Rudra Vina – die individuelle Lebensmelodie

Vor Jahren schrieb ich ein Gedicht mit dem Titel Lebensmelodie. In diesem Gedicht versuche ich zum Ausdruck zu bringen, dass jeder Mensch seine spezifische Lebensmelodie und seinen speziellen Lebensrhythmus hat. Man kann nicht einfach irgendeine *Rudra Vina* kaufen. Der Musiker bekommt sein individuelles Instrument. Jede *Rudra Vina* klingt etwas anders. Jeder Mensch ist ein Musikstück. Jeder Mensch ist ein Lied, ein individuelles Lied.

Im Alltag stören uns Missklänge. Chakra-Trommeln oder die Klänge der Vina harmonisieren uns. Wer es hört, kommt mit sich selbst in Einklang. Das muß man dann erst wieder mit dem Alltag, den man lebt, zusammen ordnen, denn man hat ja versucht, sich dem anzupassen, was nicht zu einem gehört und das hat gekränkt, krank gemacht. Um sich zu heilen muss man auch seine Umgebung ordnen. Das ist manchmal gar nicht möglich, weil die Lebensumstände das nicht erlauben. Man schlüpft nach der Meditation wieder in seinen angepassten Lebensstil, der nicht zum angeborenen Lebensrhythmus gehört. Es ist nicht alles ideal auf dieser relativen Ebene des Seins. Das nennt man Karma. Unsere Lebensaufgabe ist, gut damit fertig zu werden.

Aus Anlass von Sukadevs und Bharatas (Sukadevs Assistent) Geburtstag am 3. Februar hat Swetlana Martens folgendes schöne Gedicht geschrieben. Das Gedicht stieß auf so gute Resonanz, dass wir es hier veröffentlichen.

An einem wunderschönen Tag vor langer, langer Zeit,
Kam eine Seele hergereist von ziemlich, ziemlich weit.
Vom Ursprung, von der Quelle allen Lichts,
Dort wo man verschmolzen ist, mit der Unendlichkeit des Nichts.

Sat Chid Ananda nennt man dieses Sein!
Es ist der Zustand, wo die Seele völlig rein,
Vollkommen, unantastbar ist,
Ihr wahres Sein niemals vergisst.

Da die Menschen auf der Erde der Maya ganz ergeben sind,
Entschied die Seele wie ein Wirbelwind
Zu kommen auf die Welt mit Eile,
Um ihr zu dienen eine ganz ganz große Weile.

Sie zu erinnern an die Quelle ihres wahren Seins,
Um zu verkünden: „Ihr seid in Wahrheit immer eins!
Verschmolzen mit der Wirklichkeit des Lichts.
Zu fürchten braucht ihr auf der Erde wirklich nichts!

Denn Yoga ist der Weg zur Einheit!
Es hilft zu kommen zu einer völlig neuen Reinheit.
Denn sich zu läutern und viel zu praktizieren
Hilft die Verbindung zu Gott nicht zu verlieren!"

Mit dieser Botschaft reiste nun
Die Seele um die Welt und sagte: "Es gibt viel zu tun!
In alle Welten Ecken gibt's Yoga zu verbreiten,
Denn nur so kann die Menschheit wirklich vorwärts schreiten.





Wenn ihr vom Herzen gebet jeden Tag,
Ganz unabhängig, ob ein Mensch euch mag,
Die Welt zu einem Ort des Friedens wird entstehen,
Die Lichtkraft Gottes niemals mehr vergehen!

Zur Hilfe stehen uns die Meister jederzeit!
Erinnern uns daran, wir sind dazu bereit
Und haben auch die Kraft zu geben,
Die Welt in eine neue Sphäre zu erheben!

Die Weltenseele zum Bewusstsein jetzt zu führen,
Den Beginn eines neuen Zeitalters zu erspüren!
Die Welt von Brahman neu entdecken,
Die Kundalini-Shakti in allen Wesen zu erwecken!"

Um diese Reise anzutreten holte sich die Seele einen Assistent.
Vom Ursprung auf die Erde, jemanden, den er kennt.
Jemanden, auf den er bauen kann!
Jemanden, dem er vertrauen kann!

Am gleichen Tage diese Seele auch geboren.
So scheint es, wurde sie dazu erkoren,
An seiner Seite Geburtstag zu verbringen,
Den Namen Gottes gemeinsam hier zu singen.

So soll euch beide, Sukadev und Bharata, eine Blumenkette segnen,
Auf dass es Rosenblüten jeden Tag möge für euch regnen!
Ein Strom von Segen, Gottes Licht und Gnade,
Denn dieses Licht ist besser als alle Schokolade!

Möge die Hand Gottes über euch wachen!
Möge das Yoga immer euch machen:
Gesund, glückselig, voll Freude und Licht!
Ein gesegnetes neues Lebensjahr wünscht euch dieses Gedicht!

Wie bededanken uns für dieses wundervolle Gedicht bei
Swetlana Martens,

Der spirituelle Weg – Teil 7

Auszüge aus einer Vortragsreihe von Sukadev Bretz



Die Serie „Der spirituelle Weg" stellt die 7 Bhumikas (Stufen des spirituellen Weges) in einen praktischen Kontext. Dieser Artikel behandelt weitere Aspekte von Vicharana, der zweiten Bhumika.

Sattwige, rajasige und tamasige spirituelle Wege
Auch wenn es viele Wege nach Rom gibt – wenn man Rom als Symbol für Erleuchtung bezeichnet – führen nicht alle Wege nach Rom, zumindest nicht kurzfristig. Langfristig ja, weil wir uns so lange inkarnieren, bis wir die Selbstverwirklichung erreichen. Es ist gar nicht möglich, die Selbstverwirklichung nicht zu erreichen. Aber es gibt Wege, die dorthin führen und andere nicht.

Es gibt sattwige, rajasige und tamasige Wege.

Die **tamasigen Wege** sind gewaltsam, fanatisch oder auch selbstzerstörerisch. Alle paar Jahre gibt es eine Sekte, die ihre Anhänger zu kollektivem Selbstmord aufruft, in der Kinder missbraucht werden oder Teufelsanbeterei. Das hat mit Religion wenig zu tun. Aber es gibt auch echte Sadanismuskulte, die meinen, sich mit einer höheren Kraft zu verbinden.

Dann gibt es **rajasige Wege**, die glauben, sie sind die Einzigen, die Schnellsten oder die Besten. Dazu noch eine kleine Einschränkung: In der heutigen Gesellschaft haben viele Suchende eine Vata-Störung, d.h. viele Menschen wollen sich nirgendwo festlegen oder hundert Dinge gleichzeitig oder hintereinander machen, aber niemals tief. Und so wollen viele Meister ihre Schüler etwas mehr inspirieren, indem sie sagen, dass ihr Weg ganz besonders gut ist. Wenn man den Vorträgen mancher Meister zuhört, kann man denken, dass sie etwas rajasig und eingebildet sind. Da muss man schauen, ob das auch im Alltag zutrifft. Wie gehen sie mit anderen Meistern um?
Ich werde nie einen Besuch in einem indischen Ashram vergessen. Der Lehrer kam herein und so richtig indisch haben sich alle vor ihm verbeugt. Er wurde dort sehr verehrt. Mir wurde etwas mulmig dabei. In der Sivananda Tradition ist das erheblich weniger. Auch wenn es manchmal Videos gibt, wo Swami Sivananda sehr verehrt wird. Aber im Ashram haben sie mir gesagt, dass das nur als Ausnahme an *Guru Purnima* vorkam oder in den letzten Jahren, als Swami Sivananda nicht mehr die Kraft hatte, sich dagegen zu wehren. Normalerweise hat er sich sehr gegen Guru-Verehrung gewehrt. Und Swami Vishnu sowieso.

Aber in diesem indischen Ashram war ein Lehrer, der verehrt wurde und über den dann noch großartige Lobreden gehalten wurden. Danach wurde ein anderer Meister vorgestellt, der das erste Mal in diesem Ashram war und aus einer ganz anderen Tradition kam. Jetzt wurde dieser über alle Massen gelobt, verehrt und auf die Bühne gestellt. Jetzt war plötzlich er der Größte. Das war also einfach der Hang der Inder zur Übertreibung, wie so oft bei südländischen Völkern. Sie waren nicht fanatisch, sondern einfach überschwänglich. Westler missverstehen das häufig und nehmen es wörtlich, so dass aus einer ursprünglich sehr weiten Spiritualität plötzlich etwas Fanatisches wird.

Kriterien eines sattwigen Meisters
Um Schülern einige Richtlinien zu geben, wenn sie überlegen, ob das ein Meister ist, der authentisch ist, hat schon ein Kommentator von Patanjalis Yoga Sutra im 1.Jh.n.Chr. Kriterien gegeben, ob man einem Meister folgen kann oder nicht. Kriterien können sein:

1. Schriften
Spiritualität ist uralt und die Gesetze der Spiritualität sind schon seit Jahrtausenden bekannt. Die Meister beziehen sich daher auf alte Traditionen. Wenn ein Meister sagt, dass alles, was in den Schriften steht, unsinnig ist und nur für frühere Zeitalter gilt, als die Menschen ungebildet oder noch nicht so hoch entwickelt waren… – „aber mir ist Gott selbst erschienen und hat mir die neue Lehre für das neue Zeitalter gegeben. Ein neues Zeitalter ist angebrochen und ich bin die Erfüllung des Zeitalters…" – dann sei vorsichtig. Die genetische Ausstattung des Menschen hat sich seit Jahrtausenden nicht geändert und die grundlegende geistige Funktionsweise auch nicht.

Wenn sich jemand auf die Schriften stützt, ist das gut. Das heißt nicht, dass er erzkonservativ sein muss. Die Schriften müssen natürlich für jedes Zeitalter und jede Kultur anders interpretiert werden. Aber die grundlegenden Dinge bleiben gleich. Das gilt für die Bhagavad Gita und das gilt auch für die Bibel. Da stehen einige wichtige Dinge drin. Wir wissen heute, dass einiges, was in der Bibel steht, historisch nicht ganz so passiert ist. Sogar die einzelnen Evangelisten beschreiben dieselben Ereignisse anders. Als Jugendlicher hatte ich einen Religionslehrer, der uns die Evangelien miteinander vergleichen ließ. Dasselbe Ereignis war überall ganz anders beschrieben. Zu einem Anhänger des Christentums hat mich das nicht gerade gemacht. Aber ich habe einiges über zu wörtliches Auslegen der Schriften gelernt. Der Pfarrer, der uns das gelehrt hat, war ein sehr guter Mensch. Er war ein Beispiel für die wahre christliche Lehre.

Die Essenz bleibt gleich. Wie es im Alltag umgesetzt wird, ist in verschiedenen Zeitaltern unterschiedlich und darum widersprechen sich die Schriften auch ein bisschen.

Und das gilt nicht nur für die Schrift, sondern für die Meister selbst. Auch **Jesus** hat gesagt: *„Ich bin nicht gekommen, um (die Schriften) aufzulösen, sondern zu erfüllen." (Matthäus 5:17)*
Und **Krishna** in der Bhagavad Gita sagt: *„Was ich lehre, lehre ich nicht zum ersten Mal, sondern das habe ich früher schon oft gelehrt."*

2. Andere Meister
Zu jedem Zeitpunkt gab und gibt es verschiedene Meister und Meisterinnen. Wenn einer sagt, ich bin der Einzige, muss man vorsichtig sein. Und dann muss man auch schauen, wie er über andere Meister spricht, u.a. noch lebende Meister. Er mag auch mal ein offenes Wort gegen den einen oder anderen Menschheitsverführer riskieren, aber er wird ein paar nennen können, vor denen er hohen Respekt hat. Wer über alle anderen schimpft außer über sich selbst und solche, die mindestens 100 Jahre tot sind, bei dem muss man vorsichtig sein.

3. Die Ethik
Ein Meister, der für sich selbst alles mögliche anders macht und lebt – er selbst hat ein Riesenhaus, viele Schüler als Bedienstete, die ihm alle seine Wünsche erfüllen und seine Schüler leben einfach und primitiv – bei dem stimmt etwas nicht. Auch jemanden, der zu seinen Schülern brutal ist, sollte man nicht entschuldigen. Auch bei einem Meister, wo es zu viele Geschichten über sexuelle Gespielinnen gibt, sollte man vorsichtig sein. Zwar stimmt nicht alles, was erzählt wird, aber...

Oder wenn der Meister ein größeres Bankkonto in der Schweiz hat... oder in einem Land, das eigentlich ein Rechtsstaat ist, die Gesetze nicht beachtet werden – in einer Diktatur kann man nicht wirklich gesetzeskonform bleiben, wenn man Gutes tun will – aber wenn man in einer offenen Gesellschaft ist, wenn dort systematisch Gesetzesbrüche vorkommen wie Geldhinterziehung etc., dann muss man auch vorsichtig sein.

Außerdem gilt: Je höher der Anspruch des Meisters, um so höher die Messlatte, an der er gemessen werden sollte. Wenn ein Meister sagt, er sei selbstverwirklicht, muss man besonders auf die ethische Vollkommenheit achten. Swami Sivananda hat mal humorvoll gesagt: Um einen Meister zu testen, gibt es die SB40 Methode: S heißt Shoe, B heißt Beating und 40 vierzig. Nimm einen alten Schuh und schlage den Meister 40 Mal. Wenn er dann immer noch freundlich und segnend ist, dann könnte sein Behauptung wahr sein.

Wenn Swami Vishnu uns das erzählt hat, hat er immer gesagt: „But I am not self-realized, don't try it on me." – „Ich bin nicht selbstverwirklicht, bitte probiert es nicht an mir." Denn er wusste, westliche Aspiranten würden eine humorvoll gemeinte Bemerkung eventuell wörtlich nehmen.

Wenn dagegen jemand sagt, ich bin nur ein spiritueller Aspirant auf dem Weg, ich bin zwar schon länger auf dem Weg und habe einiges von meinem Lehrer gelernt und das will ich weiter geben, und dann stellt ihr fest, er ist nicht ganz so vollkommen, er ist auch mal niedergeschlagen, verliert auch mal die Fassung, reagiert auf Kritik nicht ganz so souverän, wie man das erwarten würde, dann heißt das nicht, dass man ihn nicht als Yogalehrer haben könnte und dass er einen auf dem spirituellen Weg nicht führen könnte.

Wenn der Anspruch hoch ist, muss auch die Messlatte hoch sein. Und wenn der Anspruch niedriger ist, muss man natürlich auch schauen, wo er bei dem, was er lehrt, Instrument der Lehre ist und wo er es mit seinen eigenen Unvollkommenheiten färbt. Wo hat er ausreichend Erfahrung, um mich leiten zu können und wo hat er es vielleicht nicht und ich müsste selbst nachdenken, ob das für mich passt, was er erzählt. Es kann sein, dass das, was er mir rät, für ihn einmal gut war und vielleicht auch für zehn andere, die er beraten hat, aber für mich passt es eventuell nicht. Oder vielleicht versteht er sogar etwas nicht ganz richtig. So müssen wir selbst schauen. Yoga will uns letztlich zur Freiheit führen. Aber nicht zu einer falsch verstandenen Freiheit, wo man einfach macht, was man will, sondern zu einer Freiheit von allen Beschränkungen und Identifikationen.

4. Kein essenzieller Unterschied zwischen Meister und Schüler
Der Meister sagt nicht, ich bin der einzig Auserwählte und ihr seid alle Dummköpfe. Schon Jesus hat seinen Jüngern gesagt: „Seid vollkommen, wie Euer Vater im Himmel vollkommen ist." – „Wenn der Schüler vollkommen wird, wird er wie sein Meister". Selbst Jesus, Sohn Gottes, hat seinen Schülern gesagt: „Werdet wie der Meister." Und da sie ihn als Meister angesehen haben, hat er ihnen eigentlich gesagt, werdet so wie ich. Wenn der Meister dagegen sagt, nur er ist der Große, dann sei vorsichtig.

5. Der Schüler muss selbst etwas tun
Wenn ein Meister sagt, ich führe dich zur Erleuchtung, du brauchst nichts zu machen, ich mache alles – überschreibe mir dein Geld, das reicht schon aus, was meistens indirekt daran gekoppelt ist – dann stimmt etwas nicht.

Wenn man die Erleuchtung erfährt, dann fühlt man das als Gnadengeschenk. Mir ist bisher niemand begegnet, der gesagt hat: Ich hatte gestern eine ganz tiefe Erleuchtungserfahrung in der Meditation. Die habe ich mir aber richtig hart erarbeitet und verdient. Es wird immer als ein Gnadengeschenk erfahren. Und trotzdem müssen wir etwas tun.

Die Hauptkritik der evangelischen Christen am Yoga ist – und wenn man in Dialog tritt mit evangelischen Pfarrern, wird man oft darauf gestoßen: Die Yogis glauben, sie können sich die Erleuchtung erarbeiten – Werksgerechtigkeit – ‚währenddessen die Christen davon ausgehen, dass Christus für sie gestorben ist und die Sünden vergeben hat und sowie sie daran glauben, sind sie auch erlöst. Trotzdem bleibt auch da etwas, was man tun muss: Man muss daran glauben. Und wie kann man in der protestantischen Spiritualität lernen, daran zu glauben? Indem man lernt, die Schriften zu lesen, in die Kirche zu gehen, zu beten, an den Sakramenten teilzuhaben. Auf diese Weise kann man den Heiligen Geist wirken lassen, der dann den Glauben gibt. Und so kommt man zur Befreiung. Das ist letztlich auch spirituelle Praxis.



Wir müssen also selbst etwas tun und dann können wir dorthin kommen.

6. Nicht nur auf das Charisma hören

Die persönliche Ausstrahlung eines Meisters und unser eigenes Herz sind nicht das einzige Kriterium. Das will ich allen hier ganz klar ans Herz legen. Angenommen, man geht zu einem Vortrag von einem der neuen oder alten Meister und merkt dort zwar, ja, der ist ein bisschen fanatisch, außerdem habe ich etwas gelesen... Die dort waren, haben etwas erzählt, was nicht so gut war, aber – wenn er spricht, öffnet sich mein Herz und ich fühle mich so verbunden. Er versteht die Abgründe meiner Seele und wenn ich meditiere, bin ich voller Wonne wie nie zuvor.

Was sollte man bei dieser Kombination machen? – Rennen...! Es gibt Menschen, die haben eine hypnotische Ausstrahlung auf andere. Extremfall war Hitler. Für viele war Hitler der Messias. Vor über 20 Jahren habe ich einen Fernsehfilm gesehen, wo Leute interviewt wurden, die zugegeben haben, Hitler verehrt zu haben. Eine Frau hat in diesem Film gesagt, dass sie ein Bild von ihm in ihrer Wohnung hatte, vor dem sie Kerzen angezündet hätte und es seien Wunder passiert, wenn sie zu Hitler gebetet hätte.

Einer, der Kommunist war, hat in dem Film erzählt, er sei Anfang der 1930er Jahre in eine Naziveranstaltung gegangen, um diese zu stören. Er war mit allen möglichen Wurfgeschossen bewaffnet. Aber sowie Hitler hereingekommen sei, hätte er sofort gespürt: Er ist der Retter. Alles, was er dann sprach, war zwar gegen alles, woran er bisher geglaubt hatte und im Nachhinein würde er sagen, es war nur ein furchtbares Geschrei, aber sein Herz hat ihm gesagt: Er ist der Retter.

Noch eine andere Geschichte. Es ist 25 Jahre her, da gab es einen neuen Guru – Anfang der 1980er Jahre sind ziemlich viele indische Gurus durch Deutschland gereist, das sind heute weniger geworden. Ich hatte gerade angefangen Yoga zu unterrichten, und in dem Yogazentrum gab es einige, die zu seiner Veranstaltung gegangen sind und einer hat erzählt: Als er nach dem Vortrag zum persönlichen Interview zu ihm gegangen ist, wusste dieser Guru alles über ihn und hat ihm gesagt: Das und das ist dein Mantra, dein bisheriger Guru ist Swami Vishnu usw., aber das, was Swami Vishnu lehrt, ist veraltete Spiritualität. Ich werde dir jetzt die Wirbelsäule reinigen, die Sushumna und die Chakras öffnen und die Kundalini erwecken. Du musst nur am nächsten Tag kommen und 500 Mark bezahlen. Das hat er auch gemacht und am nächsten Tag geschwärmt, wie toll das war und wie tief die Meditation und die Erfahrungen. Er hatte vorher 5 Jahre praktiziert und eine solche Tiefe noch nie erreicht. Später gab es einen richtigen Skandal. Ein Schweizer Bankkonto dieses Meisters ist aufgeflogen und außerdem kam heraus, dass er mehr als ein Dutzend weibliche Geliebte hatte, denen es überhaupt nicht gut ging dabei. Und der Eine hat dann auch nach ein paar Monaten festgestellt, dass das zwar eine schöne High-Erfahrung war, aber der Alltag ging weiter und heilig war er nicht geworden.

Wenn ihr aber bei einem Meister seid, wo sich euer Herz öffnet, wo das, was er sagt, nicht den Schriften widerspricht und er auch nicht negativ über andere Meister spricht, sondern eher mit Respekt und Hochachtung, wenn er einen ethisch guten Lebenswandel zu führen scheint und seinen engeren Schüler sich auch darum bemühen, wenn es keine Geheimniskrämerei gibt und keine allzu großen Unterschiede zwischen ihm und seinen Schülern – gut, ein bisschen Unterschied wird es geben – und er sagt, dass er nicht besser ist als alle anderen, sondern alle die Verwirklichung erreichen können –, wenn dann noch das Herz dabei ist, dann schätze dich glücklich und sei dankbar. Unterscheidungskraft und Herz sind die zwei Dinge, die wichtig sind.

Auf der *Vicharana*-Ebene gilt es also, den spirituellen Weg zu gehen, es gilt, regelmäßig *Sadhana* (spirituelle Praktiken) zu üben und alles, was uns wichtig ist, zu spiritualisieren. Auch eine gewisse Verhaftungslosigkeit zu haben gehört dazu. Es gibt Menschen, die sind zu verhaftet an ihren sattwigen Lebensstil. Das und das brauche ich zu essen und wehe, da ist mal etwas anderes dabei. Es gibt natürlich bestimmte Dinge wie Fleisch, Alkohol, Zigaretten, Drogen, wo man konsequent sein sollte – womit ich nicht sagen will, dass das alles gleich ist. Ich will keinen Raucher einem Drogensüchtigen gleichsetzen.

Aber insgesamt, auf *Vicharana*, weiß man, was einem gut tut und was gesund für einen ist. Aber angenommen, ich werde von meiner Tante eingeladen und sie hat doch vergessen, dass ich keine Zwiebeln essen, dann esse ich auch einmal den Salat mit Zwiebeln. Oder angenommen, sie kocht mit viel Liebe und Hingabe und nachher schmeckt es mir nicht so ganz – dann werde ich zwar nicht sagen, wie toll es ist, aber ich werde es essen. Letztlich ist es die Liebe, worum es geht.

Es ist gut, zu wissen, was man braucht, um gesund zu sein und was auf dem spirituellen Weg hilfreich ist, aber manchmal ist es auch eine wichtige Übung, zu verzichten, sei es zum Wohl anderer oder einfach nur um zu sagen, ich will auch davon nicht abhängig sein. Zum Beispiel kann man sich vornehmen, ein paar Tage keine Süßigkeiten zu essen, sich nur kalt zu duschen oder auch mal auf dem Boden zu schlafen, natürlich nur dann, wenn man nicht unter Rückenbeschwerden oder Arthritis leidet – man soll sich nicht quälen, sondern es soll eine Praxis sein unter dem Gesichtspunkt: Ich habe zwar herausgefunden, was ich brauche, aber ich werde davon kein Sklave werden. Das gibt Freiheit.

Eine gewisse Gefahr auf *Vicharana* ist, dass wir es uns auf dieser Stufe zu gemütlich einrichten und aus Yoga eine Art von yogischem Lebensstil machen, an den wir zu sehr verhaftet sind. Es gilt, dass wir ab und zu auf Dinge verzichten, von denen wir denken, dass sie unabdingbar sind, um nicht in Bequemlichkeit und „spirituellen Materialismus" abzugleiten.

Wenn wir all das beachten, kommen wir irgendwann zur nächsten Stufe der Bhumikas – *Tanumanasa*. Dazu mehr im Teil 8 dieser Fortsetzungsserie.

Eindrücke vom Internationalen Yogakongress vom 12. bis 14. November 2010 in Bad Meinberg

von Christine Endris



Es hat sich etwas verändert nach 12 Jahren Yoga Vidya Kongressen. Das Wort International steht nun auch im Titel! International waren die Kongresse von Anfang an, aber jetzt ist die Referentenliste richtig umfassend. Man kann die Yoga-Traditionen von über 70 Vortragenden aus, wie mir scheint, aller Herren (und natürlich auch Frauen) Länder kennen lernen. Sie sind angereist aus Indien, den USA, aus Italien, England, Spanien und Kroatien. Sie benennen sich mit verschiedenen Namen, doch bald ist das gegenseitige Verständnis da – die Einheit in der Verschiedenheit.

Sukadev spricht seine Begrüßung auch in Englisch. Headsets für die Übersetzung werden verteilt. Und Sukadev spricht davon, dass Yoga Teil einer entstehenden Weltkultur werden kann.
Yoga Vidya hat in Bad Meinberg inzwischen drei ehemalige Kurkliniken erworben. Von der Stadt wird dies als „eine herausragende Leistung" gesehen. Das Haus Shanti ist bereits in Betrieb und, wie ich später bei einem Rundgang finde, sehr schön, sehr einladend ausgebaut und eingerichtet worden: Unten Yoga- und Therapieräume, darüber Apartments zum Wohnen.

Wir sind Multiplikatoren für den Frieden
Nepal Lodh findet stets sehr schöne Begrüßungsworte. Mein Lieblingssatz dieses Jahres: „Seit dem ersten Yogakongress im Westerwald sind die Kongresse positiv spirituell mit den Teilnehmern gewachsen". Und: Wir sind Multiplikatoren für den Frieden. Wenn wir täglich Yoga praktizieren, tragen wir zum Familienfrieden wie auch zum Weltfrieden bei – wie das Atom, so das Universum.
Am Freitag um 14.30 Uhr beginnen die ersten Workshops. Nun legt sich die schwere Bürde des Auswählenmüssens über den leidgeprüften Besucher. Sieben interessante Themenbereiche und sieben hochkarätige Referenten: von Yoga Nidra, Vedisches Horoskop, Yoga in der Tradition von André van Lysebeth, Chakratherapie, Kundalini Energie und Yogatherapie für Rückenprobleme bis hin zu Yoga und Stressmanagement.

Ich entscheide mich für Letzteres mit **Sat Bir Khalsa** aus den USA. Theorie und Praxis sind angenehm ausgewogen. Sehr viele Menschen leiden unter Stress, wobei positiver und negativer Stress sehr individuell empfunden werden und die Grenzen sich fortwährend verändern. Deshalb haben wir auch die Chance, unsere Reaktionen auf Stresssituationen ständig zu optimieren.

Chronischer Stress ist sehr gefährlich, man denke an die Herz- Kreislauferkrankungen. Oder man schläft immer weniger, um Probleme tags und nachts zu lösen mit der Folge, dass sich die Symptome verstärken. Ein Teufelskreis.

Was hilft?
- Positive Einstellungen entwickeln
- die eigenen Wünsche, Ziele und Ansprüche überprüfen und ggf. ändern
- Wahrnehmungsgewohnheiten überprüfen und ggf. ändern
- Stressoren wo möglich reduzieren
- Pranayama und Hatha Yoga praktizieren
- Entspannungsübungen (Shavasana im Liegen gelingt meist sehr schnell)
- Pausen und Ferien machen
- und last not least: Humor und Lachen!

Eine kognitive Verhaltenstherapie ist besser als Medikamente.
Atem, der Weg zu einem kraftvollen Rücken, eine Yogastunde bei Jutta Qu'ja Hartmann. Sie vertritt die These, dass Rückenschmerzen auch durch nicht gelebte Gefühle verursacht werden. Das kann im frühen Kindesalter passieren – Bewegungsimpulse werden verhindert, die Muskulatur verspannt und verhärtet sich im Lauf der Zeit. Ich kann das nachvollziehen.

Was hilft?
- Bewegung und Ruhe
- Pranayama
- Achtsamkeit für unsere verloren gegangenen Anteile
- Selbstkommunikation.
- Mit den sehr entspannenden Übungen tanke ich viel Energie auf.

Beim abendlichen Satsang kreiert Sukadev ein „herausforderndes" Bonmot:

Wenn jede(r) Klügere nachgeben würde, dann würden nur noch Dumme die Welt regieren. – Darüber muss ich noch ein bisschen nachdenken. Ich habe jedoch die Ahnung, dass etwas dran ist. Ich muss schon ab und zu für das, wovon ich überzeugt bin, kämpfen. Ein reiner Erfahrungswert!

Kali Ray ist eine bekannte Yogameisterin, die auf der ganzen Welt unterrichtet. Nun ist sie in Bad Meinberg und gibt einen Einblick in ihr TriYoga. Ich sehe fasziniert, wie sich ihre Hände fortwährend zu erstaunlichen Mudras formen. Sie sagt, dass diese Mudras ihre Körperenergie lenken und sie berichtet von den erstaunlichen Erfahrungen, die sie seit 1980 gemacht hat. Dann erleben wir eine interessante Vorführung, wie sie Asanas, Mudras und Pranayama zu einer fließenden Abfolge verbindet.
Am folgenden Tag gibt sie noch einen dreistündigen Workshop, der von vielen Teilnehmern besucht wird.

Verwirkliche die Wahrheit. Dafür musst du nichts wissen!
Den letzten Vortrag des Abends hält **Swami Atma-swaruparamananda** aus den USA, wie Sukadev ein langjähriger Schüler von Swami Vishnudevananda. Sein Thema: Diene, liebe, gib, reinige, meditiere und verwirkliche – wir alle kennen den Kernsatz von Swami Sivananda.
Swami Atma lässt den Geist von beiden großen Meistern sehr lebendig vor unseren Augen erstehen. Er zeigt Dias und kann viele Anekdoten von ihnen erzählen.
Meditiere heißt, halte deinen Geist an, sei einfach und ruhe im gegenwärtigen Moment. Verwirkliche dein Selbst, das, was du seit jeher bist. Verwirkliche die Wahrheit. Dafür musst du nichts wissen!

Der Samstag

Um sechs Uhr früh geht's weiter mit Meditation und Satsang.
Diese freiwillige Verpflichtung tut mir, wie immer in Bad Meinberg, sehr gut.
Swami Suddhananda aus Indien (der aber auch sehr oft in Deutschland lehrt) versteht es wie kaum ein anderer, den menschlichen Geist und Meditation zu erklären. Er tut dies auf eine klare, analytische Art und Weise. Thema seines Vortrags: **„Yoga – Mittel und Ziel"**.
Unsere Ich-Bezogenheit macht uns die Probleme.
Wenn ICH denke, wenn ICH krank bin, wenn ICH habe, habe ich ein Problem.
Wen ich BIN – ohne meine Gedanken, ohne meine anerzogenen Vorstellungen – habe ich keine Probleme.
Unser Körper ist ein vielseitiges Instrument, ein Verstärker unserer Gedanken, unseres Geschmacksinns usw. Und: Unser Körper an sich hat keine Angst – die wird vom Geist produziert.
Um uns von den Emotionen und Gedanken zu lösen, praktizieren wir die acht Stufen des Ashtanga Yoga.

Meditation ist natürlich, Glück ist natürlich, Gesundheit ist natürlich, Liebe ist natürlich. Der Ozean, die Berge, jede Materie ist ständig in Meditation. Meditation ist auch unsere Natur. Nur das ICH, das Denken, ist das Problem. Kommen Gedanken und Erinnerungen zufällig und bedeuten uns nichts, stören sie auch nicht! Der Gedanke an sich ist immer unschuldig. Das Universum ist unschuldig. Einzig unsere Reaktion darauf kann ein Problem herbeiführen. Stille ist der ewige Hintergrund.

Wenn wir meditieren, können wir uns mit Hilfe des Bewusstseins von den Gedanken lösen, indem wir zum Beispiel sagen: Nein, jetzt nicht! Ein weiterer Weg ist, die Gedankenkette bewusst abzuschneiden.
Swami Suddhananda schmückt seine „einleuchtenden" Vorträge mit sehr witzigen Geschichten, so dass es leicht ist, sich dann auch wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren.
Sei die Meditation – nicht der Meditierende!

Die Yogastunde mit dem Thema **„Yogatherapie bei stressbedingten Problemen"** mit **Dr. Jyoti Oak** aus Indien ist sehr vielseitig und bezieht Dehnung, Drehung und Stärkung aller Körperteile ein. Frau Dr. Oak arbeitet seit 30 Jahren yogatherapeutisch am Kaivalyadhama-Institut in Lonavla. Nach dieser Yogastunde bin ich sehr erfrischt und fühle mich prächtig.

Am Samstagmittag lasse ich – alles in allem –
- 6 parallele Vorträge,
- 12 parallele Workshops und
- 12 parallele Yogastunden

einfach sausen, um an die frische Luft zu gehen.

Der Park ist spätherbstlich nass, von oben und von unten, man braucht schon festes Schuhwerk, um trockenen Fußes durchzukommen. Die Wiesen zu durchstreifen ist schwieriger geworden. Doch die Bäume, die Sträucher, das Gras, der Regen, die Pfützen sprechen auch bei diesen Bedingungen zu mir von ihrer Schönheit, von ihrem Da-Sein.
Das Abendessen schmeckt wieder einmal großartig. Dass ich unter so vielen Salaten, Gemüsen, Soßen und Gewürzen auswählen kann, macht so viel Freude!
Ich zu Hause für mich kriege das gar nicht hin! Noch nicht einmal für uns! Tausend Dank dafür.

Traditionell am Samstag Abend gibt es zum Kongress ein künstlerisches Event. Leigh Banks und Barbara Eberhardt zeigen **Yoga-Akrobatik** vom Feinsten. Ich finde diese beeindruckende Vorführung kraftvoll, artistisch, ästhetisch, yogisch, spirituell und bühnenreif – auf welcher Bühne auch immer!
Nach Meditation und Satsang am Abend hält **Narayani** einen Vortrag über den Begriff **„Satsang".**
Satsang heißt nach Swami Vishnu Vereinigung der Guten und Weisen. Narayani benutzt das Bild eines Baumes, der rundherum gestützt und getragen wird. Es erinnert uns daran, dass immer irgendwo auf dieser Welt noch andere Menschen / Yogis sitzen und meditieren, wenn wir das gerade tun. Auch nachts.
Also – nicht vergessen: Du bist nicht allein!

Der Sonntag

Aufstehen um halb fünf, um bei einer „Andachtsstunde im Yoga Sutra" dabei zu sein, ist für jede(n) rekordverdächtig! Normalerweise würde ich das nicht bringen – und mal ehrlich: Wie steht's mit Euch?! Das geht nur, wenn man mitten in der Praxis ist. Und in dieser spirituellen Atmosphäre. – Es sind beachtlich viele Yogis, die Sigmund Feuerabendt und Ilona Strohschein bei ihrer Lesung mit Kerzenschein lauschen. Zu früher Morgenstunde Raja Yoga Sutras und lyrische Texte hören – es war etwas ganz Besonderes.
Danach Meditation, Mantra singen und Arati, wie jeden Morgen.

Shanmug Westley Eckhardt referiert über das Thema **„Positive Psychologie und Yoga"**. Er ist Psychologe und hat ein Yoga Center in Madrid.

Wir bekommen eine wichtige Information über das Glücklichsein: Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Glück und Zufriedenheit eines Menschen zu 10% aus seiner Herkunft und den persönlichen Lebensbedingungen resultieren, zu 50% sind sie genetisch bedingt und 40% unterliegen unserem Einfluss, unserer Einstellung zum Leben und unserem Verhalten. Diese 40% liegen sozusagen in unserer Hand! Ein Lotteriegewinner muss nicht zwangsläufig glücklicher sein als ein Mensch, der seine Beine bei einem Unfall verloren hat. Einzig entscheidend ist die Einstellung, die der Mensch zu seinem Leben hat, wie er sein Leben gestaltet!

Westley stellt die Frage in den Raum, ob uns die Ehe glücklich macht – und erntet erwartungsgemäß einige amüsierte Lacher. Sehr ernst weist er darauf hin, dass in die Ehe auch investiert werden muss. Wenn die ersten Flitterwochen vorbei sind, muss die Beziehung stets achtsam gepflegt werden. Er spricht von: Die Nähe er-leben.
Für ein glückliches Leben nennt er einige wichtige Aspekte:
- **Was gibt mir Sinn?**





• Was gibt mir Freude und Genuss?
• Was sind meine Stärken?
Der Weg: Langfristige Ziele setzen und die Reise genießen! Als hilfreicher Weggefährte bietet sich Yoga an, mit all seinen Aspekten.

Danach wieder einmal 9 parallele Workshops. Alle gleichermaßen interessant. Alle hilfreich für meine eigene Praxis und Impulse gebend für meinen Yoga-Unterricht.
Die Wahl fällt auf **„Prana Yoga – bewusster Atem"** mit **Bhajan Noam**. In diesem Workshop habe ich die Möglichkeit, viel zu praktizieren: Dehnen, strecken, beugen, drehen, hüpfen und kreisen, Mantrasingen und Asanas verbinden. Am Ende bin ich locker, konzentriert und entspannt, alles auf einmal.

Vor dem Essen sind noch 13 Yogastunden im Angebot. Das Mittagessen kann zwischen 10.30 und 12.30 Uhr eingenommen werden, weil die vielen Teilnehmer gar nicht auf einmal bekocht und bestuhlt werden können. Der Schweigeraum für die Essenseinnahme wird stark genutzt. Yogis haben ein Gespür für den Wechsel von Zuhören, Reden und Schweigen.

Der letzte große Vortrag des Kongresses wird von **Anna Trökes** gehalten. Ihr Thema: **„Yoga aus Sicht der modernen Hirnforschung"**. Anna Trökes unterrichtet seit 1974 Yoga und bildet seit 1983 Yogalehrer aus, hat also einen großen Erfahrungsschatz und ungemein viel Wissen weiterzugeben. Von ihr liegen viele Veröffentlichungen vor, die ich teilweise kenne. Deshalb freue ich mich darüber, sie nun persönlich erleben zu können. Hier einige interessante Gedanken aus ihrem Vortrag:
Sie berichtet über die Arbeiten des Gehirnforschers Gerald Hüther, verheiratet mit einer Yogalehrerin, der die heutigen Forschungsergebnisse mit den Raja Yoga Sutras von Patanjali verglichen hat. Dabei fand er große Übereinstimmungen. –

Frau Trökes beschreibt, wie ein Kind von drei oder vier Jahren seine Bewegungen ist, und wie durch „Fremdkommentare" diese ursprünglichen Ausdrucksformen verloren gehen. Deshalb lässt sie ihre Schüler zu Beginn der Yogastunde gerne freie Bewegungen im Raum machen. Wenn sie auf der Matte liegen zum Bodyscan, kann man oft erleben, dass sie sofort gähnen – das vegetative Nervensystem hat unmittelbar auf die äußeren Signale reagiert.

Die Arbeitswelt wäre sehr viel produktiver, wenn ein gutes Betriebsklima vorherrschen würde. Bei Patanjali finden wir die Begriffe Güte, Mitgefühl, Mitfreude. Daran haben wir unseren Anteil – wir können uns Probleme herbeidenken, wir haben aber auch die Möglichkeit, uns eine Zone des Vertrauens zu schaffen.

Frau Trökes' Aufruf an ihre ZuhörerInnen: Gib dir Güte, damit du wachsen kannst.
Sukadev hält den Abschlussvortrag: **„Die internationale Bedeutung von Yoga in der entstehenden Weltkultur"**. Er ist der Meinung, dass ein positives Zeitalter auf uns zukommt. Yoga bringt die Weltkulturen zusammen. In den USA praktizieren über 6 % der Bevölkerung bereits Yoga, in Deutschland sind es 3 bis 5 Millionen Menschen. – Im Grunde sind alle Menschen gut, sie wollen eigentlich alle glücklich sein. Das Positive muss verstärkt werden. Und hier, so Sukadev, hat sich schon sehr viel entwickelt, gerade in Deutschland – erinnern wir uns an die Kraft des passiven Widerstandes. In Europa herrscht nach vielen brutalen Kriegen unter den meisten Völkern Frieden. Jesus sagt in der Bergpredigt:
Ihr seid das Licht der Welt.
Ihr seid das Salz der Erde.
Damit meint er jeden einzelnen von uns!
Spiritualität braucht eine Kultur, nicht unbedingt Religion. Maßgeblich für spirituellen Fortschritt ist das Respektieren ethischer, allgemein gültiger Werte wie Toleranz und Mitgefühl. Sukadev berichtet, dass Narendra, ein Mitarbeiter von Yoga Vidya, gerade ein Konzept für Schullehrer entwickelt, worin dieses Thema einfließen wird. Gemeinsam können wir mit allen genannten Aspekten gut leben und uns in Frieden weiter entwickeln, voneinander getrennt würden wir untergehen.

Zum Kongress, der für alle so angenehm und mit großer Leichtigkeit verlaufen ist, hebt Sukadev insbesondere die Leistung von Amba hervor. Das ganz Jahr über ist sie mit den Vorbereitungen beschäftigt, angesichts der Fülle der Angebote wahrlich eine Leistung besonderer Art – und mir fällt ein, dass sie außerdem eine Yogaschule in Darmstadt und Familie hat. Hut ab und tosender Applaus für sie und die etwa 40 Mithelfer! Sie alle handelten in großer Eigenverantwortung (Sukadev).
In der ihm eigenen Bescheidenheit lässt er sich zu folgendem Satz hinreißen: Es läuft besser, wenn ich nichts mache! – Lieber Sukadev: Wir können das glauben oder auch nicht; wir können es in gewisser Weise verstehen, denn die Freude an der Dynamik, die von diesem so positiven Ereignis ausgeht, klingt sachte an. Es ist aber auch schön, dass du da bist! Und vielen Dank dafür.
Alle geben ihr Bestes! Das Echo war fortwährend zu hören im Satsang, in den Gesprächen auf den Gängen oder beim Essen, und es wird hinausgetragen von den Teilnehmern zu ihrem Wohnort.
Apropos Essen. Liebe Küche: Euer Einsatz ist voll angekommen!
Liebe Helferinnen und Helfer im Vorder- und Hintergrund:
Ihr habt es hervorragend gemeistert!

Euch allen sei herzlicher Dank!
Christine Endris (BYV)
Frankfurt

Der lange Weg zurück zu mir; 2. Teil

von Kathyayanti Petersdorf

... rote Karte, wir die Eltern des Fußballvereins Tus Sankt Hülfe, Heede hatten vom Schiedsrichter die rote Karte erhalten und mussten die Tribüne verlassen. Unglaublich! Wir waren bestimmt im Recht, der Schiedsrichter war nicht neutral. Er pfiff zum Vorteil der anderen Mannschaft. Unsere Kinder im Alter zwischen sechs und acht Jahren spielten zu dieser Zeit in der F-Jugend. Ein total wichtiges Alter, die berufliche Zukunft unserer Profi-Fußballer stand auf dem Spiel.

... links zwei drei, rechts zwei drei. Mir wurde das große Glück zuteil, mit unseren Söhnen die ersten Tanzschritte einzustudieren. Wie vielen Elternteilen ist das Aufgrund von schweren Krankheiten, Tod oder Trennung nicht vergönnt.

Als ich meiner Familie in einer gemütlichen Teerunde mitteilte, meinen Stammtisch Freitag zugunsten des Satsang, der auch an einem Freitagabend in der Yogaschule stattfand, aufzugeben, fragte unser ältester Sohn interessiert nach. Bevor ich überhaupt antworten konnte, ergriff unser jüngerer Sohn die Initiative und antwortete spontan. „Weißt du nicht mehr, das sind Mantras, die wir schon früher im Auto zusammen gesungen haben. Das chillt total!" Mit seiner im Stimmbruch befindlichen Stimme stimmte er eins an. Alles lachte!

Unglücklich, nein das war ich zu keiner Zeit. Meine Familie, meine Krankheit das war mein Weg, dessen war ich mir immer bewusst. Diesen Körper, dieses Leben hatte meine Seele vor Eintritt in die jetzige Inkarnation bewusst gewählt.

Atman oder die Seele kommt aus *Brahman*, dem Absoluten. Und das einzige Ziel, das sie anstrebt, ist die Vereinigung, die Verschmelzung mit dem höchsten Selbst, mit dem Gottesbewusstsein wieder zurück zur Einheit, zu Brahman. Um dieses Ziel zu erreichen, muss die Seele (vordergründig) wachsen. Lassen wir den Aspekt von Lila, dem Göttlichen Spiel, in diesem Artikel einmal bewusst außer acht.

Hand aufs Herz: wer begibt sich schon freiwillig in komplizierte, schmerzhafte Lebensumstände? Oh ja, viele heben die Hand und sagen, ich möchte zurück ins Nirvana. Aber bringen sie auch die Bereitschaft, Leid und Kummer bewusst zu übernehmen? Ohne daran zu zerbrechen, ohne im Jammertal des Selbstmitleids zu versinken?

Hätte ich die Wahl gehabt mich für krank oder gesund zu entscheiden, was denken Sie, für welche Alternative hätte ich mich entschieden? Sie, die ja nun den ersten Teil meiner Geschichte kennen, welche Variante hätten Sie an meiner Stelle gewählt?

Seelisches Wachstum, oh ja, und das am besten im Liegestuhl an unserem schönen Gartenteich. So einfach ist das nicht, wir müssen uns schon bemühen, um unser Klassenziel zu erreichen. Genau das merke ich in jeder Yogastunde aufs Neue. Mir fallen die Fortschritte in den einzelnen Asanas nicht in den Schoß. Den Skorpion oder die seitliche Krähe schaue ich mir gern an, das sieht bei den anderen auch ganz toll aus. Aber brauche ich diese Asanas, um zurück zu Brahman zu gelangen?

Ich freue mich schon sehr über eine gelungene Krähe oder den Kopfstand. Bin glücklich über den Erfolg, meine Lunge entzündungsfrei zu halten. Ich möchte es an dieser Stelle einmal so deutlich sagen: Auch freizuhalten von zähflüssigen Schleim, an demen viele mit der Diagnose Mukoviszidose grausam ersticken. Dies ist nur eine von zwei Erkrankungen.

Gerade hatte ich einen Disput mit meinem Arzt, dem ich versprochen hatte geeignete Medikamente einzunehmen, wenn mein Lugenssystem zu kollabieren drohte. Ich habe mich über unsere Vereinbarung hinweggesetzt und um eine Woche Aufschub gebeten. „Unverantwortlich", hat er geantwortet und wurde richtig sauer. Eine Woche bitte, geben Sie mir diese eine Woche. Wenn sich die Entzündung mit dem zähflüssigen Schleim auf den Bronchien dann nicht gelöst hat, nehme ich alles, was Sie mir verschreiben. Unverständliches Kopfschütteln von Seiten meines Arztes. Harte Arbeit für mich, Pranayama, Kapalabhati, den Gorilla. Schulterstand, Pflug und Fisch bis zum Abwinken. Immer und immer wieder die gleichen Übungen in jeder freien Minute. Diesmal habe ich es geschafft, die Lunge ist wieder frei, ohne Medikamente. Das hatte ich bisher noch nie geschafft. Ein Erfolg?

In dieser Woche bin ich in einer Yogastunde an meine Grenzen gekommen, wie konnte ich so emotional reagieren? War der Druck, den ich mir selbst gemacht hatte, zu groß?

Nein, mein Umfeld bemerkt meine Erkrankung kaum. Ich trage sie nicht nach außen, habe es nie getan. Diesen Weg gehe ich allein. Mein Vater war 48 Jahre alt als unsere Erkrankung bei ihm bösartig wurde (nicht die oben beschriebene), er lief trotz Morphium und Schmerztherapie vor Schmerzen mit dem Kopf gegen die Wand. Mit 50 war sein Weg für dieses Leben beendet. Wir, die Familie, haben seinen Weg intensiv begleitet. Wie Sie wissen, habe ich zwei Söhne.

Vieles durfte ich in den Jahren der Krankheit lernen. Sie ist ein ausgezeichneter Lehrmeister, unerbittlich, aber sehr effektiv. Zugegebenermaßen gibt es einfachere Wege, um an das Wissen vom Selbst, vom Äußeren zum Inneren, vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen und darüber hinaus zu Brahman zu gelangen. Aber es ist nun einmal der Weg, den meine Seele zum größtmöglichen Wachstum für dieses Leben gewählt hat.

Erinnern Sie sich an den ersten Teil meiner Geschichte? Eine Psoriasis (Schuppenflechte) hatten die Ärzte diagnostiziert. Als die ärztliche Therapie nicht anschlug, bekam ich den guten Rat eine Heilerin aufzusuchen.

Gesagt, getan. Das Resultat: Diese Frau wusste gleich, wen sie vor sich hatte, ich hatte natürlich wie immer nicht den leisesten Schimmer. Die Ausbildung bei ihr als Heilerin dauerte sieben wunderschöne Jahre! Meine Psoriasis wurde nicht geheilt, es trat auch keine Besserung ein, das Gegenteil war der Fall. Noch konnte ich der Identifikation mit meinem Körper, den Verhaftungen mit dem Leid nicht entsagen. Wie gut war es doch da, dass diese Heilerin mit einem wunderbaren Medium verheiratet war. Also bekam ich, wenn schon gerade mal vor Ort, auch all sein Wissen und seine Liebe mit auf den Weg.

Einen kleinen Ausschnitt seiner Durchsage aus der geistigen Welt möchte ich an dieser Stelle zitieren: „Wenn Ihr Karin begegnet, so verneigt Euch in Ehrfurcht vor ihr. Sie hat einen schweren, einen sehr erschwerenden Weg vor sich." Alle Personen in diesem Raum schauten sich nach dieser Durchsage erschüttert an. Ich zuckte mit den Schul-

tern, mein Weg ebnete mir die göttliche Energie. Die Liebe, die ich für andere Seelen empfand, wuchs mit jedem Tag. Meine Bestimmung in diesem Leben ist es zu lieben. Und mit jedem meiner Tage wächst diese universelle Liebe. Ich kann mich zeitweise frei machen von meinem kleinen Ego-Ich. Darf als Heilerin Kanal für die göttliche Liebe sein. Ich darf dienen, was für ein Geschenk! Menschen, die zu der Heilerin kommen, sind begeistert. Sie sehen meine Tränen der Rührung nach den Behandlungen nicht. Nachdem sie gegangen sind, bedanke ich mich bei der göttlichen Energie. Was für ein Geschenk, was für eine Gnade wird mir hier zuteil.

Meine gesundheitlichen Beschwerden bestimmten meinen Weg. Intensiv habe ich mich mit Krankheit, Leben und Tod, mit dem Körper als Fahrzeug der Seele auseinandergesetzt. Habe in diesen Jahren viel gefragt und hatte das große Glück immer auf Seelen zu treffen, die mir ein gutes Stück des Weges voraus waren, an denen ich wachsen konnte. Die Quintessenz dieser Jahre war: „Ich bin nicht mein Körper". Kein theoretisches Wissen aus Büchern, sondern praxisnah am eigenem Leib erlebt. Ich konnte meinen Körper verlassen, Erlebnisse, Wahrnehmungen außerhalb von Zeit und Raum bestimmten meinen Alltag. Das Bewusstsein von Einheit durchflutete mich. Mein wahres ICH war nicht krank, es konnte sich in Form meines Astralkörpers (was natürlich auch nicht mein wahres Selbst ist) als Sitz der Seele erheben und den physischen Körper dort unten im Bett hinter sich lassen. Mein wahres Selbst bestehend aus universeller Liebe. Sie ist nicht gebunden an die Kausalitäten von Zeit und Raum. Mein Selbst war frei, das Leben im Körper konnte nicht alles sein, da musste es noch mehr geben.

Mein Glaube veränderte sich in dieser Zeit, heute sage ich: „Ich glaube nicht mehr, ich weiß". Diese Gewissheit um die Liebe Gottes, die alles und jedes durchwebt, trägt mich durch meinen Alltag. Diese Liebe, dieses Vertrauen oder einfacher ausgedrückt dieses Verstehen, dass mein Selbst im Absoluten ruht, im sogenannten SO HAM, trage ich in meine Welt. Als ein Wassertropfen in einer Welle, in dem kleinen Fluss, der irgendwann im Ozean mündet. In der Gewissheit ein Teil des Ganzen zu sein. Ohne diesen Tropfen wäre der Ozean nicht vollkommen.

Was macht es da noch aus, dass nicht all die offenen Fragen beantwortet sind? Wieso bin ich krank geworden? Waren es karmische Bindungen, denen ich mich bewusst vor dieser Inkarnation gestellt habe? Wieso komme ich mit all meinem Wissen nicht an die Quelle des Wieso und Warum? Welche Gründe hat es, dass gerade in diesem Bereich meines Lebens der Vorhang der Illusionen sich nicht zur Seite schieben lässt?

Was machte mich gesund und bleibe ich gesund? Was geschieht, wenn ich erneut ernsthaft erkranke? Habe ich das Klassenziel dann nicht erreicht? Dürfen diese Fragen überhaupt von einer Heilerin und angehenden Yogalehrerin gestellt werden? Wieso, weshalb, warum? Wissen Sie die Antwort?

Hatte ich meine Lektionen gelernt, war die Zeit, die ja auch nur Illusion ist, reif für meine Genesung? Waren es die Klänge der Klangschalen in Verbindung mit dem Gong und dem Klangtherapeuten, die mich gesund machten? Oder waren es die vielen Asanas mit der anschließenden Tiefenentspannung und den Meditationen? War es das siebenwöchige Fasten? Aber hat je eine Behandlung irgend jemanden geheilt? Die Liebe heilt!!!
An dieser Stelle noch ein Zitat von Swami Yogaswarupananda aus 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 falsche Ansichten."

Vielleicht sind all diese Fragen auch ein Grund für meinen Entschluss mit der zwei jährigen Yogalehrerausbildung zu beginnen. Ich möchte in diesem Punkt den Vorhang der Illusion zur Seite schieben können. Ich will wissen. Ich weiß, irgendetwas in mir braucht die subtile Ebene der Klangschalen. Das Gefühl des Getragenwerdens mit Hilfe des Gongs.

Ihnen diesen Lesern, die auch den ersten Teil meiner Geschichte kennen verrate ich noch ein weiteres kleines Geheimnis: Ich hatte nie vor einen zweiten Teil meiner Geschichte zu schreiben. Mit Entsetzen las ich den Serienbrief, der dem Journal, in dem der erste Teil gedruckt wurde, beilag.

„Eine berührende Krankheitsgeschichte (2. Teil im nächsten Heft)". Unterzeichnet war dieser Brief von Sukadev. „Oh nein! Um Gottes willen, ich kann doch gar keine Geschichten schreiben?" waren meine ersten Gedanken. Die weiteren Gedanken haben Sie soeben gelesen.

Licht- und liebevolle Grüße sendet

Kathyayanti



Der lange Weg zurück zu mir; PS

P.S.: Oh, ich vergaß eine Kleinigkeit in meiner Geschichte. Vor Kurzem hatte ich einen Termin in meiner Uni-Klinik. Ein großes Aufgebot von Ärzten und Professoren gab sich die Ehre. Eine Anzahl von umfangreichen Untersuchungen ging diesem Termin voraus. Die Untersuchungsergebnisse und die Ärzte bestätigten die Diagnose meines HNO-Arztes, der Folgendes bei der letzten Kontrolluntersuchung zum besten gab. Er sagte so schön: „Ein medizinisches Wunder! Ein Hauch von Nichts ist noch zu sehen!" Meine Krankenakte wurde geschlossen, ich bin als geheilt entlassen.

Aber: In dem riesigen Wartezimmer der Uni-Klinik strömen Menschen ein und aus. Mütter mit Kleinkindern, eine Mutter mit ihrem gerade erst erwachsenen Sohn, wird er überleben? Eine Familie mit zwei kleinen Söhnen, dort war die Mutter betroffen. Ein nettes Ehepaar in den mittleren Jahren, auch hier war die Frau betroffen. Angst, Hilflosigkeit und Verzweiflung durchsetzte die Atmosphäre dieses Wartezimmers.

Ich verband mich mit meinen Spirits, mit der Gottheit aus meinem Mantra. In dieses Mantra hatte mich Atmamitra, der Klangtherapeut und mein jetziger Ausbildungsleiter in der Yogalehrerausbildung eingeweiht. Nachdem für mich klar war, Yoga wird ein fester und sehr wichtiger Bestandteil in meinem neuen Leben sein.

Ja, ich verband mich mit meinen Ahninnen, der Gottheit aus meinem Mantra und wurde zum Kanal der göttlichen Liebe. Diese Liebe ließ ich nun durch das Wartezimmer fließen, in der Gewissheit, dass Gott reine Liebe ist und dass die Seele wachsen will, um zum Ursprung allen Seins zurück zu kehren. Zu Brahman.

Beim Schreiben dieser Zeilen frage ich mich gerade: „Wieso schreibe ich das alles?"

Die Antwort kommt sofort, es ist fast so, als ob ich mir diese Frage erst bewusst stellen sollte. Um Sie, ja genau Sie, die Leser dieses Artikels nun um Folgendes zu bitten. Legen Sie das Journal aus der Hand, zentrieren Sie sich im Herzen und schicken Sie nun einen liebevollen Gedanken in das Krankenhaus Ihrer Stadt. In ein Wartezimmer, in dem Menschen sitzen und nicht wissen, was die Zukunft für sie und ihre Familien bringen wird. Die Diagnose lautet:.....!? Aber diese Seelen sind nicht allein. Sie sitzen mit Ihren liebevollen Gedanken neben dieser Person, halten gedanklich ihre Hand und empfinden in diesem Moment universelle Liebe.

Param Dhama, höchster Frieden durchströmt mich. Und da wir alle miteinander verbunden sind, freue ich mich darüber, dass auch Sie Param Dhama durchströmt!

Om Shanti

Liebe Grüße

Kathyayanti

Ayurveda bei Yoga Vidya

Ayurveda-Angebote im Westerwald

Einführung . . . . . 15.7. - 17.7.
Wohlfühlwochenende . . . . . 23.12. - 25.12.

Information über Berufshaftpflichtversicherung für Yogalehrer und Therapeuten

Glücklicherweise passieren im Yoga sehr selten Verletzungen. Außerdem sind Yogaschüler im Allgemeinen eher selbstkritisch und friedfertig und machen selten den Yogalehrer oder Therapeuten für ein Missgeschick verantwortlich. Dennoch ist es aus rechtlichen Gründen und um tatsächlich für den „Fall der Fälle" abgesichert zu sein, empfehlenswert, eine Berufshaftpflichtversicherun zu haben, wenn du selbstständig als YogalehrerIn oder TherapeutIn tätig bist. Aus diesem Grund haben wir mit einem Versicherungsbüro einen Vertrag mit einem besonders günstigen Jahresbeitrag exklusiv für unsere Mitglieder ausgehandelt. Für zirka 80 Euro pro Jahr ist sogar die private Haftpflicht eingeschlossen, so dass du keine mehr extra brauchst. Hier informiert unser Versicherungsvertragspartner über die Berufshaftpflicht.

Eine Information von Markus J. Mali:

In der letzten Zeit wurde ich auffällig häufig darauf aufmerksam gemacht, dass viele, selbst langjährige Yogalehrer nicht über die Versicherungsmöglichkeit über Yoga Vidya informiert sind.

Mitglieder der Yoga Vidya Berufsverbände können die Berufshaftpflichtversicherung in Zusammenhang mit einer Privaten Haftpflichtversicherung abschließen. Ohne eigene Betriebsstätte liegt der Beitrag bei ca. 80 € im Jahr; die Deckungssumme für Personen- und Sachschäden dabei jeweils bei 3.000.000 €. Versicherungsträger ist die R+V Versicherung.

Haftungsausschluss in Anmeldeformularen zum Yogaunterricht

Viele Yoga-Lehrende haben in ihren Anmeldeformularen zum Yogaunterricht eine Klausel aufgenommen, die sinngemäß lautet:

Der Yogaschüler nimmt auf eigenes Risiko am Yogaunterricht teil und übernimmt die Verantwortung für seine Gesundheit.

Das ist zwar psychologisch gut - Menschen sollten für das, was sie tun, auch Veranwortung übernehmen -, rein juristisch kann aber die gesetzliche Haftung nach § 823 BGB nicht einfach ausgeschlossen werden. Das bedeutet, auch wenn der Yoga-Lehrende eine solche Klausel in sein Anmeldeformular aufgenommen hat, haftet er trotzdem im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Schäden, die in seinen Verantwortungsbereich fallen.
Siehe auch: *http://bundesrecht.juris.de/bgb/__823.html*

Gesetzestext-Auszug
§ 823 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) – Schadenersatzpflicht
(1) Wer vorsätzlich oder fahrlässig das Leben, den Körper, die Gesundheit, die Freiheit, das Eigentum oder ein sonstiges Recht eines anderen widerrechtlich verletzt, ist dem anderen zum Ersatz des daraus entstehenden Schadens verpflichtet.

In anderen Worten sagt der Gesetzestext klar und deutlich: Verursachen Sie einen Schaden oder sind Sie für einen Schaden ursächlich (mit)verantwortlich, so sind Sie dem Geschädigten zum Schadenersatz verpflichtet.

Dies gilt also auch für alle selbstständig tätigen Yogalehrer, Ayurveda-Berater, Tai-Chi-Lehrer, Reiki-Lehrer, Pilates-Trainer, Shiatsu-Lehrer, Lebensberater, Gymnastik-Lehrer u.v.m. Diese Berufsgruppe nennen wir "Heilnebengewerbe".

Um einen seriösen Ruf bemüht

Lehrer und Therapeuten legen besonderen Wert darauf, dass ihre Kursteilnehmer auch über die bestehende Haftung und den vorhandenen Versicherungsschutz umfassend informiert werden. Uns fiel in vielen Anmeldeformularen folgende sinngemäße Formulierung sehr positiv auf:

Der Lehrer/Therapeut haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für alle Schäden, die er schuldhaft verursacht hat und die in seinen Verantwortungsbereich fallen. Zur Absicherung berechtigter Schadensersatzansprüche unterhält der Yogalehrer deshalb eine Berufshaftpflichtversicherung für Personen- und Sachschäden bis zu einer Deckungssumme von 3.000.000,00 €.

Klasse, bei einem solchen Yogalehrer fühlt man sich doch als Yogaschüler sofort gut aufgehoben, oder?

Bei Yogaschulen müsste an dieser Stelle statt "**Berufshaftpflichtversicherung**" stehen "**Betriebs- und Berufshaftpflichtversicherung**". Die hier genannten Deckungssummen sind exemplarisch. Sie können dem jeweiligen Versicherungsschein entnommen werden.

Ferner sollten Sie folgende Klausel in Ihr Anmeldeformular aufnehmen:

Der Kursteilnehmer/Yogaschüler informiert den Yogalehrer/die Yogaschule über eventuell bestehende körperliche Gebrechen und gesundheitliche Störungen bzw. Einschränkungen, die seine Fähigkeit zur Teilnahme am Yogaunterricht beeinträchtigen könnten, auch wenn er diese für geringfügig hält.

Unsere Anregung dazu: Sie können Ihrem Anmeldeformular z.B. einen einfachen Fragebogen mit ein paar Fragen zum Gesundheitszustand beifügen.

Schadensbeispiele aus der täglichen Versicherungspraxis

Zur Verdeutlichung der Notwendigkeit einer Berufshaftversicherung nachfolgend einige Praxisbeispiele:

Beispiel 1:
Bspl. 1 Ein Yogalehrer übt mit seinen Schülern den Kopfstand. Ein Schüler stürzt völlig unglücklich aus dem Kopfstand und verletzt sich dabei schwer (Anbruch der Wirbelsäule). Es folgt ein mehrwöchiger Krankenhaus- sowie ein Reha-Aufenthalt. Die Krankenkasse zahlt dem Verletzten, wegen der Dauer der Arbeitsunfähigkeit, Krankengeld. Die Krankenkasse fordert nun Schadenersatz vom Yogalehrer, weil dieser den Yogaschüler im Kopfstand hätte stützen müssen. Schaden über 40.000,00 €.

Anmerkung: Hätte die Verletzung Dauerfolgen nach sich gezogen, hätte der Schaden auch schnell sechs- bis siebenstellig sein können.

Beispiel 2:
Bspl. 2 Ein freiberuflicher Lehrer versendet sein Kursprogramm als Word-Dokument per Email an seine Kunden und Interessenten. Sein PC ist jedoch von einem Computervirus infiziert, der Lehrer hat dies aber nicht bemerkt. Der Virus kann sich über den Datei-Anhang per Email verbreiten und infiziert so ein Netzwerk in einem Unternehmen, weil der Datei-Anhang dort von einem der Empfänger geöffnet wird. Der Geschädigte (das Unternehmen) fordert nun vom Lehrer Schadensersatz für die Beseitigung aller Schäden, die der Virus im Netzwerk verursacht hat. Schaden ca. 5.000,00 €.

Ihr Feedback ist uns wichtig

Wir beschäftigen uns schon seit längerem mit der Idee, für die bei uns versicherten Yogalehrer/Yogaschulen ein Zertifikat zu erstellen. Auf diesem Zertifikat würde dann bestätigt, dass der Yogalehrer bzw. die Yogaschule eine Haftpflichtversicherung unterhält und somit berechtigte Schadensersatzansprüche Dritter durch den Versicherer gedeckt wäre. Das Zertifikat kann der Yogalehrer z.B. seinen Ausbildungs-Urkunden und Qualifikationen beifügen bzw. die Yogaschule in den Räumlichkeiten aushängen.

Was halten Sie von einer solchen Idee?
Bringt Ihnen ein solches Zertifikat etwas?
Sehen Sie Vorteile darin, wenn Sie ein solches Zertifikat hätten?

Markus J. Mali
Versicherungskaufmann und Geschäftsführer
Malik & Häring Assukuranzmakler GmbH
Tel: 0611-9 86 47 10.

(Vertragspartner der Yoga Vidya Berufsverbände für die Haftpflicht Versicherung)

Für weitere Informationen kannst du dich gern direkt an die Agentur wenden (Die Red.).

Ayurveda bei Yoga Vidya
in Bad Meinberg

Ayurveda für Einsteiger
• 1.7. - 3.7. • 2.9. - 4.9. • 4.11. - 6.11.
Wellness-Woche
• 3.7. - 8.7. • 13.11. - 18.11.
Ayurveda für die Frau
• 8.7. - 1.7.
Massage Wochenende
• 15.7. - 17.7. • 21.1. - 23.1.
Ayurveda für Anfänger
• 5.8. - 7.8. • 2.12. - 4.12. • 7.1. - 9.1.
Liebevolles Berührtsein mit Ayurveda
• 12.8. - 14.8.
Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende
• 19.8. - 21.8. • 3.12. - 1.1.
Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheits- Wochenende
• 16.9. - 18.9. • 18.11. - 2.11. • 16.12. - 18.12.
Ayurveda Wellnesstag
• 18.9. - 18.9. • 27.11. - 27.11.
Ayurveda Wohlfühlwoche
• 25.12. - 1.1. • 25.12. - 3.12.
Ayurveda Koch Ausbildung
• 2.12. - 9.12.

Fantasiereise zu deiner inneren Quelle

von Lisa Neuhaus

Herzlich willkommen. Ich bin Lisa und lade euch heute ein, euch mit mir ins Land der Fantasie zu begeben. Bevor es los geht, werde ich noch ein paar Worte zum Thema sagen.

In jedem von uns schlafen ungelebte Gefühle, Wünsche, Lebensimpulse und eine Menge an kreativer Kraft. Manchen davon verleihen wir Ausdruck, Anderes halten wir zurück; vielleicht aus Angst vor Ablehnung, aus Scham, aus Gewohnheit … und vielleicht aus Furcht vor der eigenen inneren Stärke. Doch je mehr wir zurück halten, umso langweiliger und grauer wird unser Leben. Und umso unglücklicher / unzufriedener werden wir selbst. Erst wenn wir lernen unseren Lebensimpulsen mutig Ausdruck zu geben, kehrt die Lebensfreude mehr und mehr zurück.

Heute möchte ich mit dir zu deiner eigenen inneren Quelle reisen, auf der Suche nach dem, was in dir schlägt und darauf wartet dein Leben zu bereichern.

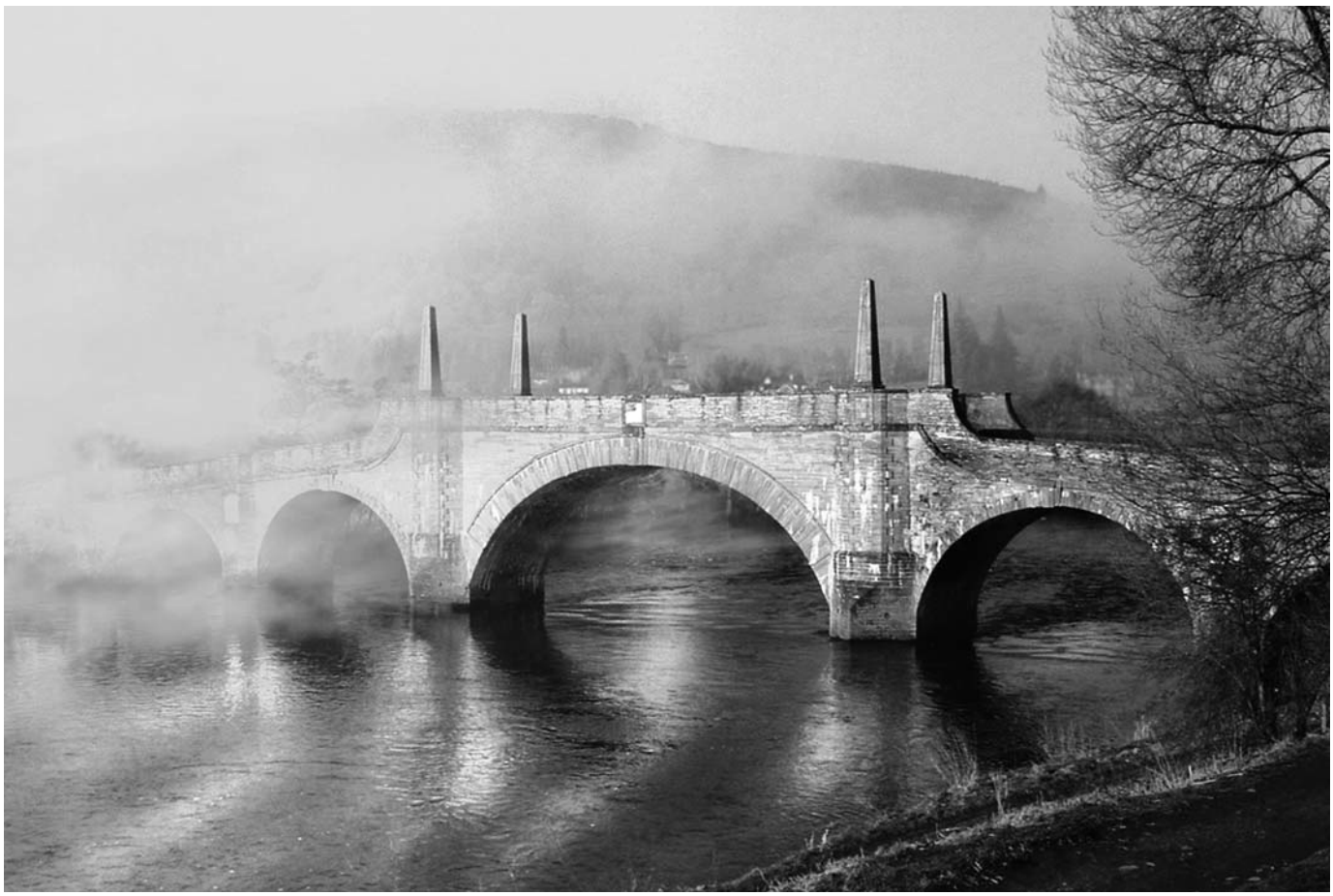
Schließe nun deine (äußeren) Augen.
Spüre wie du auf deiner Matte liegst.
Richte dich ganz bequem ein.
Beobachte, ob Gedanken da sind.
Lass' sie wie Wolken vorbei ziehen.
Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt in deinen Körper.
Fühle ihn.
Vielleicht kribbelt es irgendwo.
Vielleicht spürst du eine leichte Kühle oder Wärme.
Lausche jetzt deinem Atem, wie er tief ein- und ausströmt
… ein und aus…
wie von Zauberhand gelenkt
… ein und aus…
so führt er dich ruhig und klar tief in deinen Körper
… und trägt dich bis ins Reich der Fantasie.

Stelle dir jetzt vor deinem inneren Auge eine karge, öde, vertrocknete Landschaft vor. Vielleicht sitzt du auf einem Stein …
oder stehst auf dem sandigen Boden …
oder du wanderst ein wenig umher.
Finde dich ganz in dieser Landschaft ein.
Sieh das verdörrte Gras.
Möglicherweise atmest du staubige Luft.
Lausche auf den warmen Wind, der durch die Felsen pfeift.
Und nimm wahr, wie es dir hier in diesem Land so geht, wie du dich fühlst auf dem steinigen, trockenen Boden.

Und während du so lauschst, vernimmst du plötzlich ein zartes Zwitschern. Du schaust dich um und entdeckst einen Vogel. Möglicherweise fliegt er über dir in der Luft oder er hüpft zu deinen Füßen herum. Betrachte ihn:
Ist er groß oder klein? Wie sieht sein Gefieder aus? Kannst du seine Augen erkennen? Blickt er frech und keck oder eher traurig?

Während du ihm so zu siehst, scheint der Vogel dich zu rufen: „Komm mit mir! Komm mit!" Er fliegt voraus, und du folgst ihm. Es geht ein ausgetrocknetes Flussbett hinauf. Runde Kiesel knirschen unter deinen Füßen. Je weiter der Vogel dich führt, umso schmaler wird das Flussbett. Bis du schließlich an seiner Quelle angekommen bist. Sie ist trocken, genau wie das Land um sie herum. Du setzt dich neben die Quelle auf einen Stein und lehnst dich mit dem Rücken an den Stamm eines Baumes. Die Rinde ist mit weichem Moos bewachsen. Und als du den Kopf in den Nacken legst siehst du, dass der Baum – inmitten der verdörrten Landschaft – Zweige voller Saft und Leben





in den Himmel streckt.
„Wie seltsam", magst du denken. Schau' dir den Baum an: hat er Blätter oder Nadeln? Möglicherweise kannst du Knospen und Blüten erkennen oder vielleicht trägt dein Baum Früchte. Kannst du den Duft des Baumes wahr nehmen?

Der Vogel hat sich auf einem grünen Ast nieder gelassen und singt. Und wie du so dem Gesang und dem Rascheln der Zweige lauschst, hörst du eine leise Stimme:
„Ich bin der Baum deiner Sehnsucht. Ich lebe vom tief verborgenen Wasser deiner inneren Quelle. Möchtest du mich vielleicht etwas fragen?"

Du schaust verwundert zur Krone des Baumes empor und fragst dann: „Sag' mir, Baum meiner Sehnsucht, wie kann ich die Quelle wieder zum Fließen bringen?".

Leise rauschend vernimmst du die Antwort des Baumes. Er sagt: „Spüre das, was tief in dir verborgen ist. Deine Sehnsucht, deine geheimen Wünsche, Gefühle oder Ideen. Dein zurück gehaltenes Lachen oder Weinen, all das, was fließen will, aber nicht darf. Sobald es ans Licht deines Bewusstseins kommen darf, kann auch das Wasser deiner inneren Quelle wieder ans Licht der Welt sprudeln. Erlaube dir nun, es jetzt wieder zu spüren, zu fühlen, dich zu erinnern. Versuch es nur, ich werde dir Schatten spenden".

Und so steigst du nun mit deinem Bewusstsein tief in dein Selbst hinab – um das wahr zu nehmen, was dort verborgen liegt. Alles in dir darf sein.

3 Minuten Pause!

Und nun wirst du aus den Tiefen deiner Seele langsam wieder zurück gerufen. Es ist das Plätschern und Sprudeln deiner Quelle, was dich aufhorchen lässt. Dein Wasser sucht sich ganz langsam wieder seinen Weg durch das Flussbett und trägt Leben in die Welt hinaus. Lausche seiner Melodie. Du verweilst noch einen Moment bei deiner Quelle, um Abschied zu nehmen. Wenn du möchtest, kannst du dich bedanken: Bei dem Vogel, dem Baum und seiner Sehnsucht und bei deiner Quelle.

Dann stehst du dort von deinem Stein auf und gehst stromabwärts, mit dem Fließen des Flusses. Vielleicht willst du die Schuhe ausziehen und eine Weile barfuss durch das seichte Wasser waten. Spürst du, wie seine kühle Frische deine Füße umspielt? Wenn du möchtest, schau nach, ob die Landschaft sich durch das Wasser schon verändert hat.

Während du so gehst, bemerkst du vielleicht erste kleine Gräser und Blumen am Ufer. An einer Stelle stürzt der Fluss als Wasserfall über die Felsen – und die Sonne lässt in den fallenden Tropfen einen wunderschönen Regenbogen erstrahlen.

Und während du so da stehst und das Farbenspiel bestaunst, kommt ein leichter, sanfter Wind auf und trägt dich zurück ins Jetzt und Hier – in deinen Körper – in diesen Raum.

Spüre wieder wie du auf deiner Unterlage liegst, lass' die inneren Bilder langsam verblassen und finde dich ganz auf deinem Platz ein. Spüre dem Erlebten noch einen Moment nach. Mache noch eine Musik an; im Laufe dieses Liedes kannst du – ganz in deiner Zeit – die Augen öffnen.

Bist du heil angekommen?

Malas zur Harmonisierung der Chakras *von Mahashakti Engeln*

Durch die Meditation mit einer Themen-Mala werden während der Meditation permanent Energie-Impulse in den Körper-Geist gegeben. Diese Energie-Impulse lernt man nach einiger Zeit im meditativen Zustand sogar ganz bewusst wahrzunehmen. Einigen Übenden gelingt es nach längerer Praxis sogar, mit geschlossenen Augen zu spüren, welchen Stein sie gerade in den Fingern halten. D.h. die Energieimpulse werden irgendwann sehr klar und bewusst wahrgenommen.

Die Energieimpulse die der Übende ggf. wahrnimmt, wirken allerdings auch schon ohne diese Bewusstheit. Sie liefern spezifische Schwingungen in dasKörper-Geist System, geben Impulse in unser Energiesystem. Bei korrekter Wahl der richtigen Mala und insbesondere bei darauf abgestimmter Meditation, helfen diese Energieimpulse energetische Schwächen auszugleichen. Es werden Heilimpulse gesetzt. Der Prozess ist ähnlich wie bei der Homöopathie, die ebenfalls über Informationen und Schwingungen Heilimpulse setzt. Die Heilung kommt dann letztlich aus dem Menschen selbst.

Natürliche Mineralien mit der täglichen Meditation integriert anwenden

Bei Heilstein- oder Themen-Malas handelt es sich immer um eine sehr persönliche Mala, die nicht weitergegeben werden sollte. Jede einzelne Mala wird für einen spezifischen Anwendungsfall erstellt, sie hat daher eine eigene Geschichte. Die Kraft der natürlichen Mineralien wird über die Funktion der Mala in die tägliche Meditation integriert.
Bei der Erstellung einer persönlichen Themen-Mala gehe ich wie folgt vor:

- Zunächst werden die zur aktuellen Thematik bzw. die zu den anzusprechenden Chakras passenden Heilsteine ausgewählt. Dabei wird auch festgelegt wie die Meru, bzw. der Anhänger gestaltet sein sollte, sowie weitere optische Details.
- Anschließend wird die mit der Mala bevorzugt anzuwendende Meditation ausgewählt, da diese den Aufbau der Mala mit beeinflusst.
- Dann wird - zur Rhythmik der anzusprechenden Chakras passend - die Anordnung der Perlen festgelegt und die Mala wird aufgefädelt. Unterschiedliche Perlenanordnungen haben spürbar unterschiedliche Wirkungen. In meditativem Zustand lernt man schnell zu erspüren, aus welcher Steinsorte die Perle ist, die man gerade zwischen den Fingern hält. Es ist etwas ganz Besonderes, wenn die Art der Konzentrationsübung mit diesem Impuls übereinstimmt.
- Um die Wirkung zu optimieren, wird sie energetisch gereinigt und in einem kleinen Ritual mit zusätzlicher Heilkraft aufgeladen.
- Danach wird noch eine persönliche Programmierung in die Mala gegeben, die dafür sorgt, dass sie sich selbst und ihren Träger vor negativen Einflüssen schützt. Dann ist sie bereit zum Einsatz.

Es ist wunderschön mit seiner persönlich abgestimmten Heilstein-Mala zu arbeiten. Ich kenne inzwischen eine ganze Reihe von Menschen, die gar nicht mehr ohne ihre persönliche Heilstein-Mala meditieren möchten. Diese Malas sind jedoch nicht dazu gedacht oder geeignet über einen längeren Zeitraum den ganzen Tag lang getragen zu werden. Sie haben z.T. starke Wirkungen und sollten entsprechend dosiert zum Einsatz kommen. Besonders gut ist es, sie in der täglichen Meditation zu verwenden.

Zum Abschluss möchte ich einige Heilstein-Malas und ihre Wirkungsweise vorstellen. Sie sind nicht nur eine Freude für das Auge ...

Chakra 1
Erdung, Friede, Zentrierung

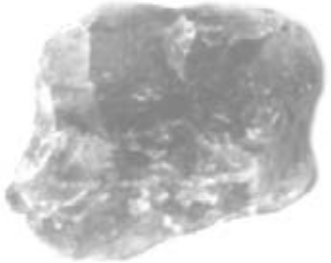


Sanfte Muladhara-Mala zur Erdung und für inneren Frieden, mit Hämatit und facettierten, schillernden Glasperlen. Ist optisch ein Genuss und macht die Mitmenschen neugierig. Die besondere Anordnung von 4+1 Perlen gehört zu einer konkreten Atemmeditation, welche für geistige Klarheit in allen Lebenslagen sorgt. Meditation und Mala zusammen sind richtig gut geeignet, um in unruhigen und stressigen Lebensphasen den Boden unter den Füßen zurück zu gewinnen.

Chakra 1
Gelassenheit, Festigkeit und Entspannung



Dieselbe Mala mit Magnesit-Anhänger, dieser ist hilfreich zur Zentrierung. Vor allem unterstützt er die innere Besänftigung noch stärker. Gut geeignet für die Bearbeitung innerer Unruhen und um aufwühlende Zeiten gut durchzustehen.



Chakra 1, 2 und 3
Der Turbo!



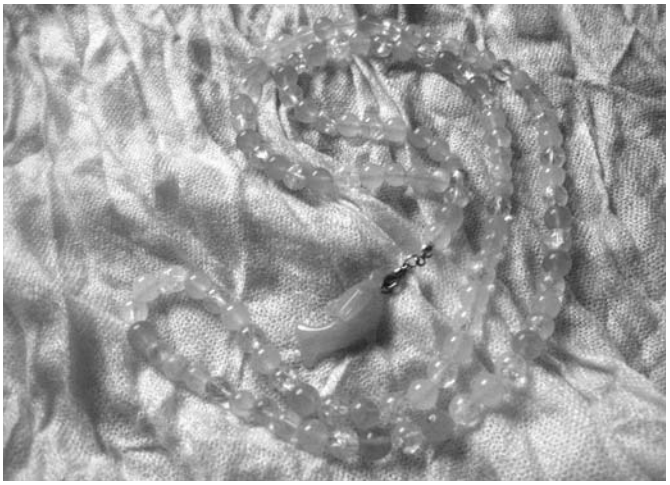
Mala der unteren drei Chakras, mit roter Koralle, rotem Aventurin und Orangencalzit. Wirkt eindeutig energetisierend. Darf nicht zu lange getragen werden, sonst droht eine Energieüberflutung im zweiten und dritten Chakra.

Chakra 1 und 3
Warme Füße, Standfestigkeit und Energiereserve



Muladhara-/Manipura-Mala, eine echte Winter-Mala mit rotem Jaspis, Lava und Bergkristall. Sorgt für warme Füße, Standhaftigkeit und eruptives Durchsetzungsvermögen. Die Silberperlen sitzen an den Positionen 27, 54, 81 und 108.

Chakra 4
Herzenswärme, Liebe, Vergebung.

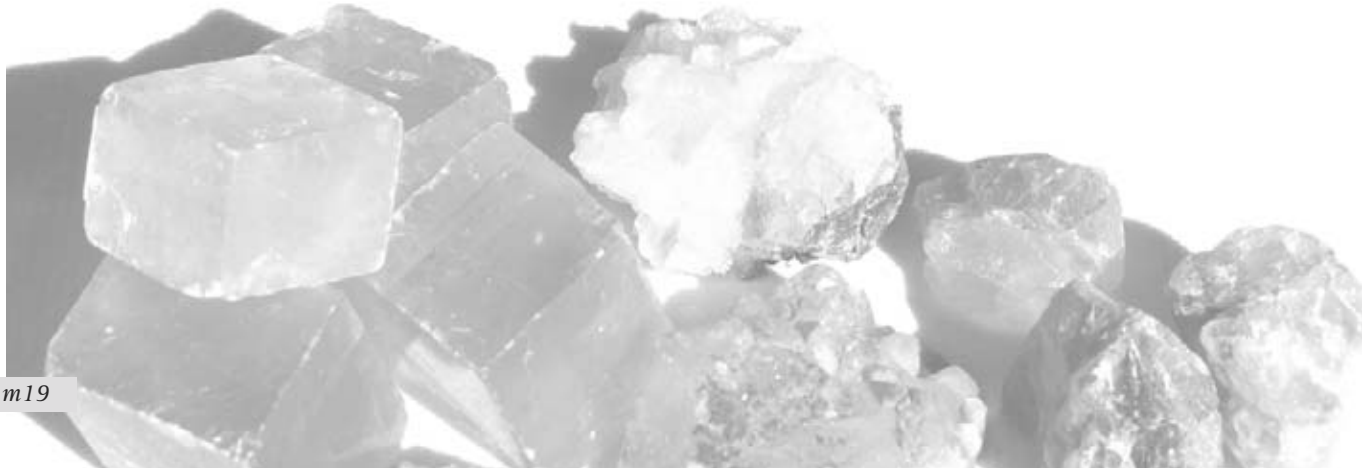


Anahatha-(Herz)-Mala, mit hellem und dunklem Rosenquarz, Crash-Bergkristall, Mondstein und 4 facettierten Glassteinen an den Positionen 27, 54, 81 und 108. Stark für die Heilung innerer, emotionaler Verletzungen; hilft beim Verzeihen. Stärkt die Fähigkeit Liebe zu geben, indem sie zunächst dafür sorgt, dass deine Selbstliebe geheilt wird.

Chakra 4
Immunkraft und Selbstheilung



Anahatha-(Herz)-Mala mit grünem Aventurin, Magnesit, Rosenquarz und Bergkristall. Der Anhänger ist aus grüner Jade. Diese Mala aktiviert die allgemeine Heilkraft und stärkt das Immunsystem. Unterstützt die Heilung von Entzündungen, Infektionen usw. (Erkältung, Husten, Schnupfen, ...) sowie der dazugehörenden psychischen Zustände. Der Jade-Anhänger schützt vor negativen Einflüssen.



Chakra 5
Kreativität und Ausstrahlung



Vishuddha-Mala mit Lapislazuli, Durmortierit, Rauchquarz und Bergkristall. Stärkt Vishuddha-(Kehlkopf-)Chakra, harmonisiert Schilddrüse, Kehlkopf, Gleichgewichtsorgan und Gehör. Unterstützt die Heilung von Atemwegserkrankungen und ist nützlich bei Hörsturz und Tinnitus. Fördert die Entwicklung einer guten Sprech- und Sing-Stimme und stärkt eine positive Ausstrahlung ohne dass der Boden unter den Füßen verloren geht. Dafür sorgt der Rauchquarz. Der Einbau von einem Bergkristallsplitter gehört zu einer bestimmten Atemmeditation, die in Verbindung mit dieser Mala für geistige Klarheit und innere Weite sorgt. Meditation und Mala zusammen sind ein starkes Paar, wenn man dringend neue Ideen benötigt. Einfach meditieren gehen...

Mahashakti Engeln
Entspannungs-, Atem- und Meditationslehrerin.
Heilpraktikerin,



Als Leiterin der Yogatherapie bei Yoga Vidya begleitet sie in Kursen und Einzelberatungen Menschen auf ihrem Weg zu verbesserter Gesundheit.
Ursprünglich war sie nur auf der Suche nach innerer Ruhe und Kraft für einen anstrengenden Alltag als Geschäftsführerin. Dabei fand sie zum Yoga. Yoga faszinierte sie von Anfang an mit seiner umfassenden Vielseitigkeit und Ganzheitlichkeit und führte sie bald auf den Weg zur eigenen Mitte. Als sie die im Yoga verborgene Heilkraft entdeckte, begeisterte sie sich für die Yogatherapie, die sich seitdem zu ihrem Hauptweg entwickelt hat. Als Leitfaden in Anamnese und Therapie dient meist die Chakra-Lehre, welche auf besondere Weise die physischen und psychischen Erscheinungen unseres Lebens miteinander in Verbindung bringt.

Chakra 6
Klarheit, Innere Weite, Frieden



Wunderbare Ajna-Mala - eine reine Bergkristall-Mala mit 3 verschiedenen Perlensorten, die im 12er Rhythmus angeordnet sind. So stehen sie in enger Verbindung zum Herzchakra. Außerdem wurde sie in einer Klangschale mit der Frequenz des Herzchakras aufgeladen. So vereint sie die beiden wichtigsten Chakras: Ajna und Anahatha-Chakra. In der Meditation mit dieser Mala erlebst du wunderbare innere Klarheit, Leichtigkeit und Weite. Falls du eine dein Herz bedrängende Unruhe verspürst - sie wird aufgelöst.

Vorschau:
Einführung ins Kriya Yoga
Meditationspraxis eines höheren Zeitalters mit Swami Bodhichitananda



Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga in Verbindung mit dem klassischen Yoga nach Swami Sivananda. Swami Bodhichitananda unterrichtet die grundlegenden Techniken des Kriya Yoga, u.a. „Das Prinzip der Meditation auf den Atem und die Praxis von Hamsa" und „Anahata Shabdha – die Kraft von OM und Klang in der Meditation".Gemeinsam wird an den verschiedenen Ebenen des Bewusstseins gearbeitet. Vertiefe deine Praxis von Pranayama, erlerne das Atembewusstsein in den Asanas und beim Meditieren und entwickele ein neues Verständnis der Beziehung zwischen dem wahren Selbst und dem Ego-Selbst. Erkenne, wie das Ego-Selbst uns davon abhält, das wahre Selbst zu erfahren.

17.-22.7.11 Nordsee

Yoga, NLP & Familientherapie

von Dr. Uma Grahovac



Die Kombination aus Yoga und den humanwissenschaftlichen Disziplinen der systemischen Familientherapie und dem modernen NLP mag auf den ersten Blick überraschen – doch bei näherem Hinsehen ergibt sie durchaus Sinn.

„Neurolinguistisches Programmieren" ist ein Sammelbegriff für all das, was in unserem Leben „funktioniert", ganz gleich, ob es sich dabei um von uns „Erwünschtes" oder „Unerwünschtes" handelt. (Manche Menschen sind z.B. sehr erfolgreich darin, Unglück anzuziehen.)

NLP kann dabei als „Vokabular" oder „kleine Grammatik" für die „systemische" Arbeit mit „Systemen", wie zum Beispiel Familien, Firmen oder Schulen interpretiert werden. Es handelt sich hier um die kleinsten beschreibbaren Einheiten von Diagnostik und Interventionsmöglichkeiten. In verschiedenen Kombinationen bilden sie die sogenannten „Formate"oder Methoden, mit denen neue, positive Strukturen in Systemen etabliert werden können.

Die Grenzen zwischen NLP und systemischer Arbeit sind fließend, wobei sich die systemische Arbeit mit hochkomplexen Strukturen und Inhalten befasst und viele Bereiche der Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie und psychologischen Diagnostik sowie der Kinder- und Jugendpsychologie mit berücksichtigt.

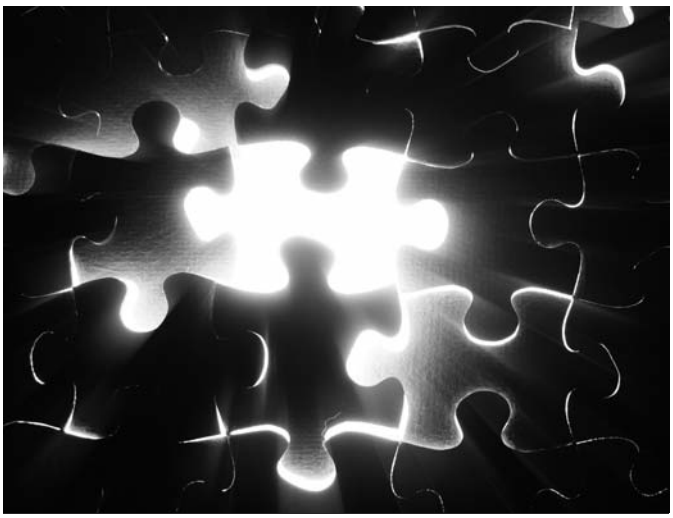
Dem systemischen Therapeuten sind somit die Grundbegriffe des NLP geläufig, während der NLP Anwender über keine Kenntnisse der systemischen Arbeit verfügen muss. NLP ist dafür jedoch in fast allen Fachgebieten anwendbar, sei es in der humanwissenschaftlichen Arbeit und Forschung, in Wirtschaftsunternehmen, Schulen oder auch von Privatpersonen zur Verbesserung ihrer Kommunikation, Konfliktbewältigung und Selbstmanagements.

Es kommt häufig vor, dass ein Familienmitglied, das über eine besondere Feinfühligkeit gegenüber Störungen in der Familienkommunikation verfügt, krank oder auffällig wird. Oft ist das ein Kind, aber es kann auch ein Erwachsener sein. Asthma, Hautprobleme, Allergien, Migräne, Lernschwäche, überaktive Kinder, Clowns, häufige Unfälle, Kleinkriminalität, Süchte... das sind einige der häufigsten Symptome, die auf eine Störung im Familiensystem hinweisen können – natürlich nicht müssen.

In der systemischen Familienarbeit geht es zunächst darum, wieder Raum und Respekt für jedes einzelne Familienmitglied zu schaffen. Sobald der Stress nachlässt, kann die Familie wieder in all ihrer Kreativität auf der Suche nach individuellen Lösungen begleitet werden.

Besonders eindrücklich wird die Arbeit mit dem Familiensystem zum Beispiel bei den traditionellen Familienaufstellungen (nach Virginia Satir), die in diesem Rahmen stattfinden können. Dabei werden die einzelnen Mitglieder zum Beispiel gebeten, sich wie in einer Skulptur so hinzustellen, wie sich gerade zueinander fühlen. Dabei dürfen alle Arten von Gestik, Mimik und sogar Bewegung genutzt werden, die derjenige dazu braucht. Dann wird jede Person zu ihren Gefühlen in dieser Position befragt: Zu ihren Wünschen, Vorstellungen und Ängsten. Es gibt dabei genug Zeit, solange zu arbeiten, bis alle einen guten Platz gefunden haben. Manchmal ist so ein kurzes Situationsbild schon ausreichend, um vieles zu klären. Auch hier findet jede Familie ihre eigene Lösung. Es gibt dabei kein „Rezept", das für alle richtig wäre.
Jedes einzelne Familienmitglied und jede seiner bisherigen Handlungen werden als wichtig für die gesamte Familie angesehen. Es geht nicht darum, Menschen von außen zu bewerten oder zu verändern, sondern gemeinsam Verhaltensmuster und deren verborgene Zusammenhänge zu entdecken, die bisher vielleicht nicht beachtet wurden.

Yoga bildet dabei den spirituellen Rahmen für das präzise und ethisch verantwortungsvolle Arbeiten mit bewusstseinserweiternden und verändernden Techniken des modernen NLP und der systemischen Arbeit.



Die tägliche Yogapraxis, die auf gesundheitsfördernden Körperübungen, ausgleichender Meditation und vollwertig vegetarischer Nahrung aufbaut, unterstützt und ergänzt dabei sinnvoll die geistige Arbeit.

Es dient auch der Lebensfreude und Gesundheit des yogischen NLP Anwenders oder systemischen Beraters, der durch sein eigenes gelebtes Vorbild seinen Klienten die Selbstverantwortlichkeit ihrer Be-

findlichkeit nahe bringt. So ist beispielsweise eine ganzheitliche und erfolgreiche Behandlung von Aggression nicht mit dem Konsum von Fleisch, einfachem Zucker und Spirituosen in Einklang zu bringen. Ebenso wenig erfolgversprechend ist die Therapie von Depressionen ohne gleichzeitige Umstellung der Ernährung auf frisch zubereitete, leicht verdauliche, gesunde und farbenfrohe Kost und ein ausgewogenes Bewegungsprogramm.

Das bisherige Selbstbild in Erscheinung, Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Zugehörigkeit und Identität zu erkennen und auf humorvolle und wertschätzende Art zu ergänzen und zu optimieren bildet die Basisarbeit des spirituellen NLP. Selbstwert, Mut und die Kraft zur Umsetzung der eigenen Vision können durch die Wiederanbindung an unsere ureigene Essenz genährt und dadurch eine neue Strahlkraft für Herzensprojekte entwickelt werden.

Belastende Gefühle finden sich oft in Form von Trauer, Wut, Angst oder Hoffnung. Zum Beispiel Trauer um den Verlust von Vorstellungen über den Partner und der eigenen Lebenspläne, Wut auf den anderen oder sich selbst, Angst vor Einsamkeit, der Gestaltung und Finanzierung der Zukunft. Und die Hoffnung, daß doch noch irgendwie alles gut wird. Bei Paaren mit Kindern kann sich der Leidensdruck noch erhöhen, da zu den partnerschaftlichen Schwierigkeiten auch noch das Pflichtgefühl und die gemeinsame Verantwortung hinzukommen.



Wut, Angst und Trauer sind starke Gefühle, die sehr viel Raum einnehmen. Sie können bei einem oder auch bei beiden Partnern die Überzeugung auslösen, nur noch zwei Wahlmöglichkeiten zu haben: Bleiben oder gehen. Dieses Eingegrenzt- werden in den eigenen Wahlmöglichkeiten, der sich erhöhende Leidensdruck, die immer geringfügiger werdenden Anlässe für emotionale Ausnahmezustände sind Anzeichen für starken Streß. Unter Streß kann es nahezu unmöglich sein, Lösungen zu finden, selbst wenn sie naheliegend sind und den Betroffenen unter anderen Umständen leicht zugänglich wären. Die Hoffnung, daß alles wieder „gut" wird, kann das Gefühl von innerer Einsamkeit noch verstärken: Wenn sie nämlich darauf gerichtet ist, dass ein Familienmitglied sich vielleicht im Sinne eines anderen ändert, wird die Enttäuschung bei jedem unerwünschtem Verhalten noch vertieft. Viele Menschen haben Schwierigkeiten damit, ihre Wünsche rechtzeitig wahrzunehmen und mit Respekt und Klarheit auszudrücken.

Durch das intensive Lernen in den NLP Seminaren, das Sich-Zeigen-Dürfen in Schwächen und Sehnsüchten und dem Bestehen und einander Beistehen in verschiedenen praktischen Übungen und „Formaten" entsteht spielerisch eine erweiterte Form von Erfahrungsschatz und ein neues Gewahrsein der eigenen Stärken, Fähigkeiten und Visionen.

Wenn ich mit mir selbst in gutem Kontakt bin, fällt es mir in der Regel auch leichter, im Umfeld Freude an Kommunikation zu haben. Die Stärkung der eigenen Intuition, das Gewahrsein klarer und freundlicher Grenzen und der eigenen Ressourcen werden durch die Reinigung und Stärkung der sieben Hauptchakren der Yogatradition und durch spezielle Übungen und Energietechniken aus dem Kundalini und Hatha Yoga gefördert und gestärkt.

Erdung, Heilung der Gefühle, Entwickeln von Stärke und Mut, Hingabe, Ausdruckskraft und Kreativität, Vision und Verbundenheit können sich wieder frei entfalten.

Es kann wohltuend sein, in der systemischen Familieberatung einen Ort zu haben, an dem Probleme und Tabuthemen in geschütztem Rahmen besprochen werden dürfen. Viele Paare wollen außerdem für sich und ihren Kindern zuliebe eine „Streitkultur" erlernen, in der unterschiedliche Meinungen offen und respektvoll geäußert und angehört werden können.

Das erlernbare Bewusstsein für die eigenen Tendenzen, bestimmte „Rollen" in der Familie und Partnerschaft zu übernehmen, kann die zukünftigen Wahlmöglichkeiten im eigenen Verhalten erweitern. Und damit auch wieder Raum für persönliche Freuden und innere Freiheit schaffen. Dann kann man auch wieder mit dem alten Partner neuen Spaß haben anstatt unbewusst altes Leid mit neuen Partnern zu teilen.

Über Uma



Uma wuchs im österreichischen Waldviertel auf, bis sie zum Studium der Verhaltensbiologie nach Kiel und Berlin kam. In ihren Forschungen mit Wölfen, Blindenführhunden und Blinden entdeckte sie zahlreiche Übereinstimmungen mit der humanwissenschaftlichen systemischen Arbeit, die sie zu ihrem Beruf als systemische Familientherapeutin führten. Ihren humorvollen Blick auf den Menschen aus der Sicht der vergleichenden Verhaltensforschung hat sie sich jedoch bewahrt, denn es gibt nur Weniges beim Menschen, das nicht auch bei anderen Tierarten vorkommt...

Aus ihrer Freude am Lernen und einer tiefen spirituellen Grundhaltung zum Leben hat sich dann ganz natürlich neben ihrer Beratungspraxis auch ihre Lehrtätigkeit ergeben, die sie mit Fachwissen, Spiritualität und viel echtem Leben immer wieder neu füllt.

Inspiration sind ihr ihre Familie mit den drei Kindern und Tieren, ihre geliebten Bücher und Reisen in innere und äußere Landschaften, sowie eigene Weiterbildungen und der rege Austausch mit Kollegen und Freunden.

Yoga Kolumne

„Om Namah Shivaya" sei ein Gruß an das Göttliche, so erklärt uns unser Ausbildungsleiter gleich in der ersten Ausbildungsstunde. „Om Namah Shivaya" bedeute auch, Herr dein Wille geschehe. Dieses Mantra sei schon Jahrtausende alt, religionsübergreifend und würde von westlichen und indischen Meistern gleichermaßen gelehrt. Um jedem von uns die Möglichkeit zu eröffnen, das Höchste Selbst, das „ICH BIN" im eigenen Inneren zu finden.

Religionsübergreifend ist mir dabei besonders wichtig! Ganz gleich, wie viele Religionen es auch geben mag, allen sollte die Liebe zugrunde liegen. Gott oder Brahman ist Liebe in reinster Form. Diese Liebe, Geduld, Toleranz und die Achtung voreinander möge uns nun die nächsten zwei gemeinsamen Jahre in der Yogalehrerausbildung und darüber hinaus begleiten.

Om Namah Shivaya, so begrüße ich Sie aufs Herzlichste, zu Beginn der Ausbildung. Diesen Gruß richte ich mit einem besonderen Lächeln und einem Zitat von Swami Sivananda an alle Ausbildungsleiter: „Lebe weise. Lebe glücklich. Lebe um anderen zu dienen. Lebe um andere zu erheben. Lebe um Wissen zu verbreiten. Entwickle ein verstehendes Herz. Hilf deinen Brüdern auf den spirituellen Weg. Erwarte keine Vollkommenheit von ihnen. Sie tun ihr Bestes, so wie auch du dein Bestes tust. Du wirst wachsen, indem du ihnen hilfst."
Meine Bitte an Euch, habt Geduld, wir werden sie auch mit Euch aufbringen.

Am 21.01.2010 ging es los, mit der zwei jährigen Yogalehrerausbildung. Sie begann zeitgleich in 40 Yoga Vidya Stadtzentren, etwa 600 zukünftige Yogalehrer breiteten an diesem Tag ihre Yogamatten und die Schulbücher aus.

Ach ja, Kathyayanti ist mein Name, Autorin dieser Kolumne und seit neuestem Anwärterin auf den Titel „Yogalehrerin" ... mir zur Seite stehen Sonja und Thomas.

Da wir drei schon länger Yoga praktizieren, fällt uns der Einstig in die Asana-Praxis nicht schwer. Anders sieht es mit der Theorie aus... die vielen Sanskrit-Ausdrücke, die fremden Mantren, das Kirtansingen. Alles Dinge, die uns bisher nicht so ausgeprägt begegnet sind. Da gilt es Hemmschwellen zu überwinden, um Raum zu schaffen für Neues ... gar nicht so leicht am Anfang.

Jnana, Raja, Bhakti, Karma, Hatha, Kundalini-Yoga...ok, das kann ich noch nachvollziehen. Aber wie steht es mit den fünf Zuständen des Geistes: Mudha, Kshipta, Vikshipta, Ekagrata und Nirodha?

Nirodha bedeutet z.B. „Geisteszustand ohne jeglichen Gedanken", das scheint für mich zur Zeit unerreichbar. Ich bin schon froh darüber, dass mich Vikshipta über den Tag begleitet. Aber Ekagrata ist mein vorläufiges Ziel, um dann weiter, nach... Sie wissen schon, zu gelangen. Apropos Geist: meine Gedanken scheinen in der Ausbildung eine Schlüsselfunktion inne zu haben.

Nehmen wir z.B. die Tatsache, dass mit dem Praktizieren von Yoga schlafende Fähigkeiten geweckt werden. Das kann ich bestätigen. Früher in der Schule war Deutsch eines meiner Lieblingsfächer. Nicht gerade die Diktate, aber Aufsätze waren super. Nur das Ergebnis deprimierte mich, am Thema vorbei, fünf, setzen; stand dort mit roter Schrift. Heute schreibe ich Artikel für verschiedene Zeitungen. Und habe sonst noch einige schlafende Talente entdeckt. Hätte mir das jemand vor einigen Jahren prophezeit, hätte ich mir leicht mit dem Finger gegen die Stirn geklopft.

So weit so gut, kommen wir zurück zum Thema: „Gedanken." Im Yogalehrerhandbuch steht, wir sollen unsere Gedanken zur Ruhe bringen. Gut, aber neue Projekte müssen geplant werden. Wenn ich einen Artikel oder ein Konzept entwickle, mache ich mir Gedanken, wen oder was ich damit erreichen will. Diese konstruktiven Gedanken halten mich jedoch davon ab, mein Mantra zu rezitieren und die Position des stillen Beobachters einzunehmen.

Wie soll ich da je Nirodha erreichen? Und ist das Ganze dann nicht kontraproduktiv? Natürlich habe ich wesentlich mehr Energie zu Verfügung als zu Beginn der Ausbildung. Aber schlüssig ist mir die ganze Sache nicht. Aber da gibt es ja noch unseren Ausbildungsleiter Atmamitra. Wieder eine Frage für die nächste Unterrichtsstunde, bin schon gespannt auf seine Antwort.

Nächstes Thema, die sechs Yoga-Wege. Noch ist für mich nicht klar, welcher der vier bzw. sechs Yoga-Wege denn der Meinige ist. Die Tendenz geht zu Bakti, oder doch Karma? Aber den ganzen lieben langen Tag dienen, Jahr um Jahr? Bin ich das wirklich? Hab' ich mein Ego so weit unter Kontrolle? Im Alltagsleben ertappe ich mich immer wieder bei der Tatsache: "Darauf hab ich nun gerade gar keine Lust". Hmm...die Aufgabe erscheint schwierig. Jnana Yoga beinhaltet die Selbstbefragung, soll ich aufstehen und vor der Gruppe verkünden:" Ja ich bin ein vollkommen erleuchtetes Wesen! Die Fliege an der Wand ist es auch, sie hat es nur vergessen!" Alle Yoga-Azubis aus Diepholz fanden mich bis dato, so glaube ich zumindest, ganz nett. Das könnte sich mit dieser Aussage schlagartig ändern. Ich bleibe sitzen und halte den Mund, jedoch manchmal, in stillen Stunden habe ich schon das Gefühl All-Eins zu sein. Das Ganze ist mir nun wirklich zu kopflastig! Dennoch hinterfrage ich Alltagssituationen selbstkritisch und versuche diese auf das bisher Gelernte anzuwenden. Oh weh, ich dachte, ich sollte meine Gedanken zur Ruhe bringen! Aber muss ich mich überhaupt für einen Weg entscheiden? Es heißt doch in den Yoga Schriften - Yoga, der Integrale Weg.

Unser Ausbildungsleiter versucht beständig unsere Zweifel auszuräumen und beantwortet geduldig all unsere Fragen. Aber auch er kann in diesem Bezug keine Wunder vollbringen. Wie soll man verstandesgetriebene Menschen am Anfang ihrer Ausbildung etwas Subtiles erklären, was es auf tieferen Ebenen gilt zu erfahren, außerhalb des rationalen Verstandes und den gilt es erst einmal zu überwinden! Aber können wir unseren Geist überhaupt überwinden? Er (der Geist) ist wie ein schwer fassbares Tier, so schreibt Swami Vishnu-devananda, und wir sollen ihn unter Kontrolle bringen. Nichts leichter als das! Wenn dort nur nicht die Samskaras wären, die sich in unseren Geist wie auf einer Festplatte eingestanzt haben. Also heißt es, die Festplatte zu überspielen.
Klingt schwierig. Aber es heißt weiter, die Erleuchtung überspiele alle Erinnerungen aus dem Unterbewusstsein.

Wieder ist der Schlüssel dazu die Meditation. Hiermit wird die Herrschaft über den Geist gewonnen und somit sein unaufhörliches Schwatzen zur Ruhe gebracht, so schreibt Swami Vishnu-devananda. Ach so, das bin ja gar nicht ich, der dort immer tratscht und alles besser weiß. Der, der meint die Wahrheit auf alle Fragen zu kennen und der jede und wirklich jede Situation beurteilt. Das ist ja nur mein Ego, Teil des Geistes. Krieg ich hin, muss ihm nur klar machen, wer der Herr im Ring ist!

Leichter gedacht als getan, der Knabe ist mit allen Wassern gewaschen, da heißt es, nicht locker lassen. Jeden Morgen wird der Wecker eine Stunde früher gestellt für die Meditation. Aber eine Stunde reicht eigentlich nicht, Pranayama und Asanas dürfen natürlich im morgendlichen Übungsplan nicht fehlen. Gut, dann eben noch dreißig Minuten eher, aber das jeden Tag? Auch an den Wochenenden? Aber natürlich, dafür gibt es speziell für uns ein spirituelles Tagebuch. Wer hat sich das wieder ausgedacht?

Immer und immer wieder kommen wir an unsere Grenzen, klappt es mit der Medi ganz gut, dann tauchen plötzlich in anderen Bereichen Hindernisse auf. Die Bhagavad Gita ist für viele solch ein Knackpunkt, dort geht es um Krieg.

Yoga und Krieg, wie geht denn das zusammen? Arjuna soll gegen Familienmitglieder, Freunde und alte Weggefährten kämpfen! Es geht um den Krieg in uns, so wird erklärt. Die Bhagavad Gita zeigt auf, wie wir die Aspekte unseres weltlichen Lebens Gott weihen können. Shri Krishna ist ihm am Anfang auch keine große Hilfe, bis zu dem Zeitpunkt, an dem Arjuna total verzweifelt darum bittet Schüler sein zu dürfen. Das macht die Geschichte für Arjuna aber nicht einfacher. Immer wieder muss er sich entscheiden (wir auch), und immer wieder wird ihm suggeriert, dass all seine Entscheidungen letztendlich schon vorbestimmt sind. Und von einer noch höheren Ebene betrachtet, ist dieser Krieg sogar Illusion. Dafür oder dagegen, alle Entscheidungen sind Maya. Aber entscheiden muss er sich, daran geht kein Weg vorbei. Bhagavad Gita bedeutet „Gesang Gottes", ach, wenn ich den Gesang doch immer hören könnte.

Dann das Lesen der Verse, natürlich in einem bestimmten Versmaß. Der Beat ist so wunderschön, ich kenne diese Melodie! Habe sie in diesem Leben aber niemals zuvor gehört. Meine Seele jubelt, sie ist entzückt, wen interessiert es da, dass ich vom Rezitieren der Verse im dem für uns ungewohnten Sanskrit am späteren Abend einen Knoten in der Zunge haben werde!? Sonja strahlt mich an: „Besser in der Zunge als nachher in den Beinen! Heute steht der Kopfstand auf dem Stundenplan, mit Variationen natürlich."
„Habt Ihr Eure Handtücher dabei, könnte möglich sein, dass wir ins Schwitzen kommen", gibt Thomas zu bedenken. Sonja und ich schauen uns an, wir doch nicht! Spaß muss sein, ich schaue mir diese Variationen ruhig an, oder sollte ich es wirklich heute Abend probieren? Lassen wir uns überraschen, im Yoga ist alles möglich.

Unglaublich, dass ich, wenn nicht gerade auf meiner Yogamatte anzutreffen, als Heilerin oder als Vorstandvorsitzende einer sehr lebhaften Familie noch so ganz nebenbei einem normalen Bürojob nachgehe. Das Erstaunliche dabei: in wie viele Lebensbereiche Yoga auf meine Umwelt abfärbt. Ich darf Sie beruhigen, von meiner Familie habe ich noch niemanden heimlich auf der Yogamatte entdeckt. Aber im Büro ist Yoga schon ein Thema.

Um in den vierten Stock an meinen Schreibtisch zu gelangen, wollen hundert Stufen überwunden werden und das mit meinem eingeschränkten Lungenvolumen. Aber es funktioniert, dank des Yogalehrerhandbuches Seite 102, das Wunder des Atmens, viel Pranayama und Asanas. Meine KollegInnen staunen, war ich doch sonst immer atemlos, wenn ich diese Hürde genommen hatte. So kamen wir auf das Thema Yoga, natürlich hatte ich als angehende Yogalehrerin gleich die richtige Asana für die nächste Endlossitzung im Gepäck. Also KollegInnen, Schuhe aus, ich hoffe die Bürokleidung ist nicht zu eng, die stehende Vorwärtsbeuge scheint im Moment genau das Richtige zu sein. Arme weit nach oben strecken, macht Euch noch mal richtig lang, um dann mit geradem Rücken in die stehende Vorwärtsbeuge zu gelangen. Der Kopf hängt locker zwischen den Armen, Knie sind durchgestreckt. Geht doch. Und ab in die nächste Arbeitsgruppe. Nun meine Überlegung: Wie viele Menschen beginnen in diesem Jahr mit der zweijährigen Ausbildung? Wie viele Seelen absolvieren in Bad Meinberg jedes Jahr die vierwöchige Ausbildung? Und all diese Menschen integrieren Yoga in ihren Alltag.

Vor unserer Intensivwoche in Bad Meinberg, der alle mit großer Spannung entgegensehen, steht Meditation auf dem Stundenplan. Aber neben der Medi stehen die Mantren im Mittelpunkt, interessant. Was uns wohl erwartet, was soll sich verändern, wenn wir mit einem, vielleicht sogar unserem eigenen Mantra meditieren? Die Frage wird in der Gruppe kontrovers diskutiert. Ich halte mich ein wenig zurück, begleitet mich doch mein Mantra schon eine ganze Weile. Nein, ich wollte es nicht! Aber es kommt wie es kommt. Immer wieder zog mich dieser Aspekt der Gottheit in seinen Bann, und als ich dann ein Wochenende an der Nordsee verbrachte, mein erstes Wochenende in einem Ashram, ist mir mein Ishta Devata dann erschienen. Ich hatte wirklich keine Chance. Die Einweihung in mein Mantra war unbeschreiblich schön.

Thomas, der Philosoph in unserer Gruppe, erklärt, dass die Dinge ja meistens von selbst und allein, jedenfalls bei einer entsprechenden Aufmerksamkeit sich selbst und anderen gegenüber geschehen. Aha. Nachdem immer wieder in den Ausbildungsabenden über die Mantraweihe gesprochen wurde, beschäftigte er sich intensiv mit den Mantren und fand seins. Er erzählte uns seine ganz persönliche Geschichte. Es war still geworden in unserer Runde. Anschaulich berichtet Thomas über die tiefen spirituellen Erfahrungen, die er auf der Suche nach seiner Gottheit erfahren durfte.

Sonja fand als erstes die passenden Worte. Leise stellte sie fest: „Um all das in uns nachhaltig zu verankern, braucht es Zeit und den Mut Dinge zuzulassen!"

Wie gut, dass nach soviel Theorie und wunderschönen Erlebnissen mit und um Yoga nun die Praxis anstand. Aber erst einmal ist Pause angesagt, Zeit für Karma-Yoga. Die Inhalte der Unterrichtsstunde wirken und sacken zu lassen, nur nicht zu tief, sonst finden wir diese in der nächsten Woche nicht wieder. Wie war das noch? Kama, nein nicht Karma ist gemeint, sondern Kama = Sinnesbefriedigung, gleich Tee!!! Nach anfänglichen Vorbehalten und Bedenken dürfen wir erfahren, dass es abseits des „normalen Verstandes" noch eine viel größere Intelligenz gibt. Ja, so ist es! Aber das erklären Sie mal mit sich selbst hadernden Aspiranten am Anfang des Weges....

Geteiltes Leid ist halbes Leid, unter anderem stehen heute die Krähe und der Skorpion auf dem Stundenplan. Geteilte Freude ist doppelte Freude, zwinkert uns Sonja zu, stellt ihre Teetasse zur Seite und schubst uns in Richtung Yogaraum.

Auch in der Praxis haben wir uns weiterentwickelt. Wer hätte das gedacht? Was wir am Anfang noch für unmöglich hielten, z.B den Skorpion. Egal, irgendwie stand Thomas am Anfang der Ausbildung auf den Händen im Skorpion. Sah nur nicht so schön aus und der Zusammenbruch hätte auch eleganter gelöst werden können. Aber er stand fest, für Sekundenbruchteile in der Asana. „Mit Kraft in den Armen kann man doch Einiges machen", witzelte Sonja später. Wie gut ist es doch, dass auch Lachen auf dem Stundenplan steht. Damit verschaffen wir uns etwas Luft, denn anstrengend war/ ist es allemal.

Aber ein Jahr später kurz vor Weihnachten, wir haben Yoga-Urlaub und treffen uns zu unserer Vorsilvesterprivatyogastunde. Ein echter Yogi schafft sich die Möglichkeiten zum Üben und wenn es noch in netter Runde ist, um so schöner! In dieser Vorsilvesterprivatyogastunde... sieh mal an...wer stand plötzlich, ganz still und heimlich, neben uns im Kopfstand? Den hatten wir in unserer perfekten Übungsreihe doch schon lange hinter uns gebracht! Im Kopfstand, Thomas!!! Nein, nicht im normalen Kopfstand! Im Kopfstand, in dem man aus der Krähe heraus kommt...mit aufgestellten Händen neben dem Kopf! Puhhh...Respekt... Eine gesunde Gesichtsfarbe zeichnete ihn aus, aber es war nichts zu hören, kein Stöhnen und auch kein Zusammenbruch. Nein, sogar ein sanftes aus der Asana gleiten, langsam und bedächtig bekamen wir präsentiert. So wie echte Yogis eben.

Bei der allerletzten Tasse Tee in unserer kleinen Runde, so zwischen dem Jahreswechsel, lassen wir drei unsere Entwicklung nochmals Revue passieren.

Ist doch schön, wie wir uns in diesem Jahr verändert haben: Von den Asanas her, von den Worten her, vom Essen her, von den Einstellungen her... selbst die Yogaphilosophie/Theorie scheint sich schon etwas im Geist verfestigt zu haben!?

Und wie viele Mantren wir schon auswendig kennen! Was anfänglich völlig unmöglich schien.

Was macht es da, dass jemand aus unserem Dream-Team für das Erlernen des Gajananam vier Wochen gebraucht hat. Nicht übertrieben, lacht dieser jemand. Aber schon steht das nächste völlig unmögliche, komplizierte Mantra auf dem Stundenplan...aber im Yoga ist eben nichts unmöglich. Durften wir alle feststellen. Wenn etwas falsch oder unmöglich erscheint, liegt es nur an der verkehrten Affirmation. Und die Meister haben schon wieder Recht!

Wir haben uns verändert. Unsere spirituelle Gemeinschaft wird uns wichtiger als alte, oberflächliche Freunde. Freundschaften schlafen ein und neue entstehen. Thomas fährt nach einem langen Arbeitstag mal eben 180 km, um für neunzig Minuten mit uns zu praktizieren. Sonja und ich haben es bedeutend einfacher. Diesen Komfort wissen wir zu schätzen, und so weiß unser Umfeld immer, wo wir zu finden sind. Natürlich auf unserer Yogamatte.

Wie wird uns das folgende Jahr verändern? Alles darf geschehen! Wir sind offener für Veränderungen als je zuvor. Sind gespannt auf das zweite Ausbildungsjahr. Grenzen werden gesprengt, um Raum für Neues zu schaffen. Wir wollen weiter wachsen, natürlich mit der Hilfe aller Ausbildungsleiter!

Freuen Sie sich mit uns, begleiten Sie uns ins zweite Jahr der Ausbildung. Wichtige Ereignisse liegen vor uns.

Licht- und liebvolle Grüße von
Kathyayanti, Sonja und Thomas

Bis bald, bleiben Sie im Fluss des Lebens, wir tun es auch.

Für ein glücklicheres Leben:

Möchtest du dein Leben verbessern? Diese 30 Punkte zur Veränderung der Lebensqualität liegen im Surya Ayurvedics Resort in Kaippilly (Kerala, Südindien) für alle Patienten aus.

Persönliches:

- Vergleiche dein Leben nicht mit dem der anderen, denn du weißt nicht, welche Reise sie gehen.
- Verschwende keine negativen Gedanken an Dinge, über die du keine Kontrolle hast, sondern investiere die positive Energie ins Jetzt.
- Übertreibe nicht, sondern bleibe innerhalb deiner Grenzen.
- Nimm dich selbst nicht zu ernst; niemand sonst tut das.
- Verschwende deine Energie nicht an andere.
- Träume mehr während du wach bist.
- Neid ist Zeitverschwendung. Du hast bereits alles, was du brauchst.
- Vergiss die Vergangenheit. Erinnere deinen Partner nicht an Fehler der Vergangenheit, denn das ruiniert eine glückliche Gegenwart.
- Das Leben ist zu kurz dafür jemanden zu hassen. Hasse niemanden.
- Schließe Frieden mit der Vergangenheit.
- Keiner ist für dein Glück verantwortlich außer dir selbst.
- Werde dir bewusst, dass das Leben eine Schule ist und du daraus lernst. Probleme sind lediglich ein Teil des Stundenplans, die kommen und gehen wie Mathestunden. Aber was du daraus lernst, bleibt dir ein Leben lang.
- Lächle und lache mehr.
- Du musst nicht jeden Streit gewinnen. Gib auch mal nach.

Familie:

- Rufe deine Familie häufig an.
- Tue jeden Tag jemandem etwas Gutes.
- Verzeihe jedem alles.
- Verbringe Zeit mit Leuten über 70 und unter 6 Jahren.
- Versuche wenigstens drei Menschen pro Tag zum Lächeln zu bringen.
- Was andere Leute von dir denken, soll dich nicht interessieren.
- Dein Job wird sich nicht um dich kümmern, wenn du krank bist, deine Familie und Freunde werden das tun. Bleibe also mit ihnen in Kontakt.

Leben:

- Gott steht über allem, was du denkst, sagst und tust.
- Gott heilt alle Wunden.
- Tue das Richtige.
- Wie gut oder schlecht die Situation auch sein mag, sie wird sich ändern.
- Wie auch immer es dir gehen mag: steh' auf, mach' dich fertig und geh' raus.
- Das Beste kommt noch!
- Weg mit allem, was nicht schön ist, nicht benötigt wird oder dir kein Glück bringt.
- Danke Gott für jeden Tag, an dem du aufwachst und gesund bist.
- Wenn du Gott kennst, wirst du glücklich sein – also sei glücklich!

Buchauszüge/Neuerscheinungen

☞ Karma und Reinkarnation

von Sukadev Bretz
Es ist ein spannendes Buch, in dem die wichtigsten Fragen des Lebens gestellt werden: Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wie sieht das Leben nach dem Tod aus? Was kann ich tun, wenn ich selbst oder jemand anders, der mir nahe steht, stirbt? Und diese Fragen werden nicht nur theoretisch gestellt.

Warum glaubt ein Großteil der Menschen auf der ganzen Welt an Reinkarnation? Dafür gibt es verschiedene Gründe: zum Einen philosophische und intellektuelle Gründe, zum Anderen gibt es auch tatsächlich einige Indizien, die zeigen, dass Reinkarnation mehr als nur blinder Glaube ist. Für die meisten Menschen ist Reinkarnation eine sinnstiftende, befriedigende, aktivierende und auch tröstliche Vorstellung.

Die Reinkarnationslehre sagt,

- dass alles einen Sinn hat und nichts zufällig ge schieht,
- dass alles seine Ursache im Karma hat,
- dass es so doch eine gewisse Gerechtigkeit gibt,
- dass wir das, was wir in diesem Leben nicht schaf fen, im nächsten Leben eventuell schaffen können,
- dass die Welt eine Schule ist, wo man Lektionen lernen kann und Zeit und Gelegenheit hat diese Lektionen irgendwann wirklich zu lernen.

☞ Atma Bodha und Aparoksha Anubhuti

von Adi Shankaracharya
Der Atma Bodha (Abhandlung über „die Erkenntnis des Selbst") ist eines der bekanntesten Werke des indischen Philosophen und Weisen Shankara und ein grundlegender Text des Jnana Yoga, der klassischerweise als Einführung in den Vedanta gelehrt wird. Shankara sieht die Welt als eine Überlagerung Brahmans, in der wir uns aufgrund unserer Verhaftung an die Sinnesobjekte verstricken. Durch die beständige Betrachtung der Weisheit können wir jedoch lernen, das Reale vom Unrealen zu unterscheiden

Die Welt, welche voll von Anhaftungen, Abneigungen usw. ist, ist wie ein Traum. Er scheint als wirklich, so lange er andauert, aber er erscheint als unwirklich, wenn man wach ist (d.h. wenn wahre Weisheit dämmert).

Man muss erkennen, dass der Atman immer wie der König ist, verschieden vom Körper, den Sinnen, dem Geist und dem Intellekt, die alle die Materie (Prakriti) ausmachen. Der Atman ist der Zeuge ihrer Funktionen.

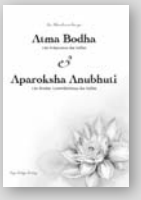
Bindung, Wünsche, Vergnügen, Leid usw. werden so lange als existent wahrgenommen, wie der Intellekt (Buddhi) oder der Geist funktionieren.
Sie werden nicht im Tiefschlaf wahrgenommen, wenn der Geist aufhört zu existieren. Deswegen gehören sie nur zum Geist und nicht zum Atman.

So wie Leuchtkraft die Natur der Sonne ist, Kühle die des Wassers und Hitze die des Feuers, so ist auch die Natur des Atman Ewigkeit, Reinheit, Wirklichkeit, Bewusstsein und Glückseligkeit.

Neuerscheinungen (shop@yoga-vidya.de oder Tel. 05234-872208)



Karma u. Reinkarnation
von Sukadev Volker Bretz
Mangalam Verlag
ISBN: 978-3-922477-91-4
192 Seiten, Gebunden
Preis: 19,50 €,



Atma Bodha und Aparoksha Anubhuti
von Gopala Krishna
Yoga Vidya Verlag
ISBN 978-3-931854-85-0
64 Seiten, Paperback
Preis: 7,80 €,

Demnächst im Yoga Vidya Verlag:

- Vedanta für Anfänger
  von Swami Sivananda
- Die Kundalini-Energie erwecken
  von Sukadev Volker Bretz
- Yoga Vasishtha
  von Swami Venkatesananda



Yoga für Anfänger
ohne Vorkenntnisse
Diese DVD eignet sich hervorragend für alle, die die kraftvollen und zugleich sanften Techniken des Hatha Yoga kennen lernen und sanft trainieren wollen. Mit Sukadev Bretz.

ISBN 978-3-931854-89-8, Preis12,80 €,



84 Min
Yoga für Anfänger
mit Vorkenntnissen
Diese DVD enthält die vollständige *Yoga Vidya Grundreihe. Sie eignet* sich besonders für Menschen, die wenig Erfahrung mit Yoga haben und sanft üben möchten.

ISBN 978-3-931854-88-1, Preis12,80 €,



DVD 107 Min
Hanuman Yoga Fitness
Yoga Übungs-CD gesprochen von Sukadev Volker Bretz
Übungen für Konditionstraining, Muskelkrafttraining, Flexibilitätstraining, Koordinationstraining sowie Entspannung. So kannst du in kurzer Zeit alle Systeme des Körpers trainieren
ISBN 978-3-931854-82-9, Preis: 9,80 €
Laufzeit: 60 min



Yoga zur Überwindung von Trägheit und zur Energiesteigerung (105 Minuten)



Shavasana
Entspannungslage
10 Min. - *(10 Min. gesamt)*



Tiefe Bauchatmung, ruhiger werdend
1 Min. - *(11 Min. gesamt)*



Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha
1 Min. - *(12 Min. gesamt)*



Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten
2 Min. - *(14 Min. gesamt)*



Kapalabhati – Strahlender Schädel
10 Min. - *(24 Min. gesamt)*



Wechselatmung nach Gefühl: Anuloma Viloma
Nadi Shodhana
5 Min. - *(29 Min. gesamt)*



Surya Bheda einfache Form
3 Min. - *(32 Min. gesamt)*



Müheloses Bhastrika – Soham
3 Min. - *(35 Min. gesamt)*



Ujjayi – Einfache Form
3 Min. - *(38 Min. gesamt)*



Brahmari – die Biene
3 Min. - *(41 Min. gesamt)*



Surya Namaskar –Sonnengruss
10 Min. - *(51 Min. gesamt)*
Bei grosser Antriebsschwäche u.U. weglassen und nur den Rest üben, wenn das dazu verhilft dass wenigstens etwas geübt wird.



Adho Mukha Shvanasana – Parvatasana – Hund
3 Min. - *(54 Min. gesamt)*



Sarvangasana – Schulterstand
3 Min. - *(57 Min. gesamt)*



Sethu Bandasana – Die Brücke mit erhobenen Armen
Sanfte Alternative zum Schulterstand



Matsyasana – Fisch
2 Min. - *(59 gesamt Min.)*



Nauka Sanchalanasana – Rudern
3 Min. - *(62 Min. gesamt)*



Chakki Chalanasana – Mahlen
3 Min. - *(65 Min. gesamt)*



Gatyakmak Meru Vakrasana – Dynamische Wirbelsäule Drehung
3 Min. - *(68 Min. gesamt)*



Purvotthasana – Schiefe Ebene
1 Min. - *(69 Min. gesamt)*



Baddha Konasana – Bhadrasana – Schmetterling
3 Min. - *(72 Min. gesamt)*



Makarasana – Bauchentspannungslage
1 Min. - *(73 Min. gesamt)*



Navasana in Bauchlage – Boot
2 Min. - *(75 Min. gesamt)*



Navasana in Bauchlage – Schaukelboot
2 Min. - *(77 Min. gesamt)*



Navasana in Bauchlage, nur Beine heben
2 Min. - *(79 Min. gesamt)*



Ardha Ustrasana – halbes oder sanftes Kamel
2 Min. - *(81 Min. gesamt)*



Ardha Matsyendrasana – Vakrasana – Einf. Drehsitz
6 Min. - *(87 Min. gesamt)*



Tiryaka Tadasana – sich wiegende Palme
2 Min. - *(89 Min. gesamt)*



Kati Chakrasana – Taillendrehung
2 Min. - *(91 Min. gesamt)*



Tadasana – Berghaltung – Arme hängend
1 Min. - *(92 Min. gesamt)*



Shavasana – Entspannungslage
13 Min. - *(105 Min. gesamt)*

Vegane Ernährung ist ein Beitrag zu aktivem Tierschutz

Es gibt verschiedene Gründe warum Menschen vegan leben – z.B. aus ethischen, moralischen, ökonomischen, ökologischen und gesundheitlichen Gründen. In den nächsten Beiträgen möchte ich dieses Thema gerne etwas näher beleuchten.

Warum nehmen Veganer keinen Honig zu sich? Stelle dir einmal vor, du sammelst den lieben langen Tag süße, leckere Früchte und Beeren und stellst sie anschließend zu Hause in den Kühlschrank. Doch am Abend – siehe da – sind all die schönen Früchte und Beeren weg und stattdessen steht dort eine Schüssel mit etwas Süßlichem, Fremdem, Ungesundem. Und nun ... jetzt heißt es dieses verzehren ... ob dir das auf Dauer gut bekommt?

Auch wird das von den Bienen hochgeschätzte Propolis und Gelée Royal entnommen. Propolis ist ein anitbiotischer Kitt für die Bienenstöcke, also ein wichtiger Schutz für sie. Das Gelée Royal ist eine wichtige Nahrungsquelle für die Bienenkönigin. Wenn dem Bienenvolk jedoch das Gelée Royal entnommen wird, muss die Bienenkönigin evakuiert werden – ein enormer Stress für das Bienenvolk.

Oft werden Bienenstöcke aus wirtschaftlichen Gründen von einem Ort zu anderen transportiert, dabei werden die Bienen mächtig durchgerüttelt und –geschüttelt. Das bedeutet erneuten Stress für diese fleißigen Blütenbestäuber.

Und zu guter Letzt wird durch künstliche Befruchtung und Inzucht in die Genetik der Bienen eingegriffen, um noch besser „ernten" zu können. Ist das nicht ein sehr einseitiges Miteinander von Mensch und Biene?

Ich appelliere daher an euch, geht sorgsam um mit dieser kostbaren Substanz, dem Honig, oder verzichtet ganz auf den Genuss. Ein ebenfalls gesundes Süßungsmittel ist Agavendicksaft.

Satyadevi Bratherig



Das Ayurveda Rezept: Würzige Ananas



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

1 frische reife Ananas (senkt Vata, Pitta und Kapha)

1 EL Sonnenblumenöl

3 TL gemahlener Ingwer

¼ TL gemahlene Nelken

1 TL gemahlener Zimt

½ TL gemahlene Fenchelsamen

3-4 ganze Sternanis

½ TL rotes Chilipulver

4 EL Agavendicksaft

150 ml Wasser

Etwas Salz

Die Ananas hat im Ayurveda die Eigenschaft alle Doshas zu senken.

Die Ananas schälen, der Länge nach vierteln, den harten Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Ananaswürfel kurz darin dünsten.

Die Gewürze und den Zucker hinzu geben und kurz mitbraten. Das Ganze mit etwas Wasser ablöschen und 20 Minuten bei geringer Hitzezufuhr ziehen lassen. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, etwas Wasser dazu gießen. Zum Schluss nach Belieben mit Salz abschmecken.

Variationen: Anstelle von Ananas kannst du auch Pfirsiche, Orangen oder reife Mangos verwenden.

Aus Anlass der Yoga Vidya Sevakatage 2010:

*Die **Sevakatage** sind endlich nun da!*
So können wir spüren uns jetzt ganz nah!
Aus Städten und Ashrams weit angereist,
Mit neuen Ideen kann Zukunft gespeist.

Verbindung wir schaffen in Liebe und Licht,
So möchte ich dir mit diesem Gedicht
Im Namen uns aller ein Dankeschön sagen,
Zum Ausdruck bringen, was im Herzen wir tragen:

Du gibst uns das Licht und die Kraft uns zu nähren,
So möchten wir dich heut dafür ehren
Und dir die Blumen als Göttlichen Segen
Zu deinen Lotusfüßen hier legen!

Aufs Neue du gibst uns Führung und Halt!
Trotz Winter und Schnee ist uns nicht kalt,
Denn Prana und Segen uns ganz durchdringen,
Erkenntnis und Heiterkeit Du zu uns bringen.

Kannst immer wieder in höhere Sphären
Unser Bewusstsein heben und lehren
Uns all die Weisheit und Wissen der Einheit,
Führst du uns vollkommen zur Göttlichen Reinheit.

Die Liebe und Mühe und Einsatz du brachtest
Und oft über Pannen du auch mal lachtest
Tragen nun Früchte und lassen uns sehen,
Dass Visionen nicht kommen und gehen,

Sondern Verwirklichung finden
Und Menschen noch mehr zusammen verbinden!
Sie haben die Kraft die Welt neu zu schaffen,
Voll Liebe und Frieden, ganz ohne Waffen!

Ein goldenes Zeitalter Möge entstehen!
Elend und Leid für immer vergehen!
Dafür wir dienen von ganzem Herzen
Und zünden an so viele Kerzen!

Als Lehrer, Vorbild und Meister
Berührst unsre Herzen und öffnest die Geister
Für Gottes Segen und Meisters Führung,
Erfahren wir ihre Berührung.

Durch Göttliche Hand ganz tief im Innern
Hilft diese Kraft uns zu erinnern,
Warum wir gekommen auf diese Welt,
Erkennen wer sie zusammen hält.

Swami Vishnus und Sivanandas Segen uns führen und leiten,
Die Göttliche Lichtkraft uns immer begleiten,
Wir danken vom Herzen dir Sukadev sehr
Und hoffen, du kreierst in Zukunft noch mehr!

Alles Liebe!

Wünschen dir deine Sevakas

(Swetlana Martens)

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 e.V.
Wällenweg 42,
32805 Horn-Bad Meinberg,
Tel: 05234 / 87-0,
Fax: 05234 / 87-1875,
vicara@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 / 87-2115,
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:
Michaela. Dingermann,
Tel. 05234 / 87-2113,
berufsverband@yoga-vidya.de

Reisen und Studieren

Studienreise für Yogatherapeuten

Kaivalyadhama

19. November bis 9. Dezember 2011







Im wunderschönen grünen Süden

Praktische Yogatherapie-Vertiefung im berühmten südindischen Kaivalyadhama-Yogatherapie-Institut in Lonavla, offizieller Partner der indischen Regierung in Yogatherapie-Forschung, -lehre und -ausbildung, und am „Pravara Medical Trust", dem größten Krankenhaus Indiens, wo Yogatherapeuten direkte praktische Erfahrung mit Patienten und der Behandlung durch Yoga machen können. Du begleitest das Therapieteam während der Konsultationen und schlägst selbst in bestimmten Fällen yogatherapeutische Maßnahmen vor. Du führst ein Tagebuch/Report. In Vorträgen und Frage/Antwort mit dem erfahrenen Yogatherapeuten-Team von Kaivalyadhama erwirbst du unschätzbares praktisches und theoretisches Zusatzwissen.



Reisebegleitung

Mahashakti Engeln
Yogatherapeutin,
Yoga Vidya Yogatherapie Acharya.
Sie leitet das Yogatherapie-Team.

Reise in den

Sivananda Ashram

Rishikesh/Himalaya

9. bis 28. Oktober 2011






Rishikesh – der Ort der Rishis

Rishikesh, malerisch am Ufer der Ganga und am Fuße des Himalaya gelegen, gilt in Indien als „Hauptstadt des Yoga". Schon in alten Zeiten haben Menschen hier intensive spirituelle Praktiken ausgeübt und bis heute ist Rishikesh ein besonders starker Kraftort mit vielen Yogis und Yoginis geblieben. Die heilige Ganga (der Ganges) symbolisiert die weibliche schöpferische Kraft, der majestätische Himalaya steht für die männliche transzendentale Energie. Die beste Reisezeit ist Oktober und November, wenn die durchschnittlichen Temperaturen nachts bei 15-20 Grad und tagsüber bei etwa 25-30 Grad liegen und es keine Moskitos gibt (ohne Garantie!).



Reisebegleitung

Sitaram Kube – Langjähriger, erfahrener Yogalehrer (BYV) und Mitarbeiter bei Yoga Vidya. Indienerfahren, mehrere längere Aufenthalte im Sivananda-Ashram.
sitaram@yoga-vidya.de

Yoga Vidya e.V.
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg

Telefon.: 05234/87-0 ·
Telefax: -1875

E-Mail: info@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de

1.–5. Juni 2011



7. Yoga Vidya

Musik Festival

ab 302 €
inkl. ÜN und VP

88 €
Tageskarte

15 €
ein Konzert

Erlebnisreiche Tage mit indischen Grooves, musikalischen Yogastunden, Workshops und ayurvedisch-exotischen Köstlichkeiten

Satyaa & Pari ~ ein göttliches Konzert-Erlebnis ✺ **Das Rumi-Projekt** ~ Poesie aus der Welt der Sufis ✺ **Hassan Dyck & Band** ~ Weisheitsgeschichten der Sufi-Tradition ✺ Angelika ~ **Heilgesänge** für höheres Bewusstsein ✺ **Sundaram** ~ ein Mantrakonzert der Extraklasse ✺ Ioanna ~ **Indischer-Tanz-Performance** ✺ **Schamanische Heilreisen** mit Maharani ✺ **Spring** ~ spirituelle Soul-Sängerin aus New York ✺ **Indigo Masala** ~ ein würziger Curry aus indischen Ragas, Jazz, Folk, Klassik ✺ **Klangyogastunden** und vieles mehr ...

Wällenweg 42 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon: 05234/87-0 · Fax: 05234/87-1875
www.yoga-vidya.de/musikfestival

YOGA Vidya