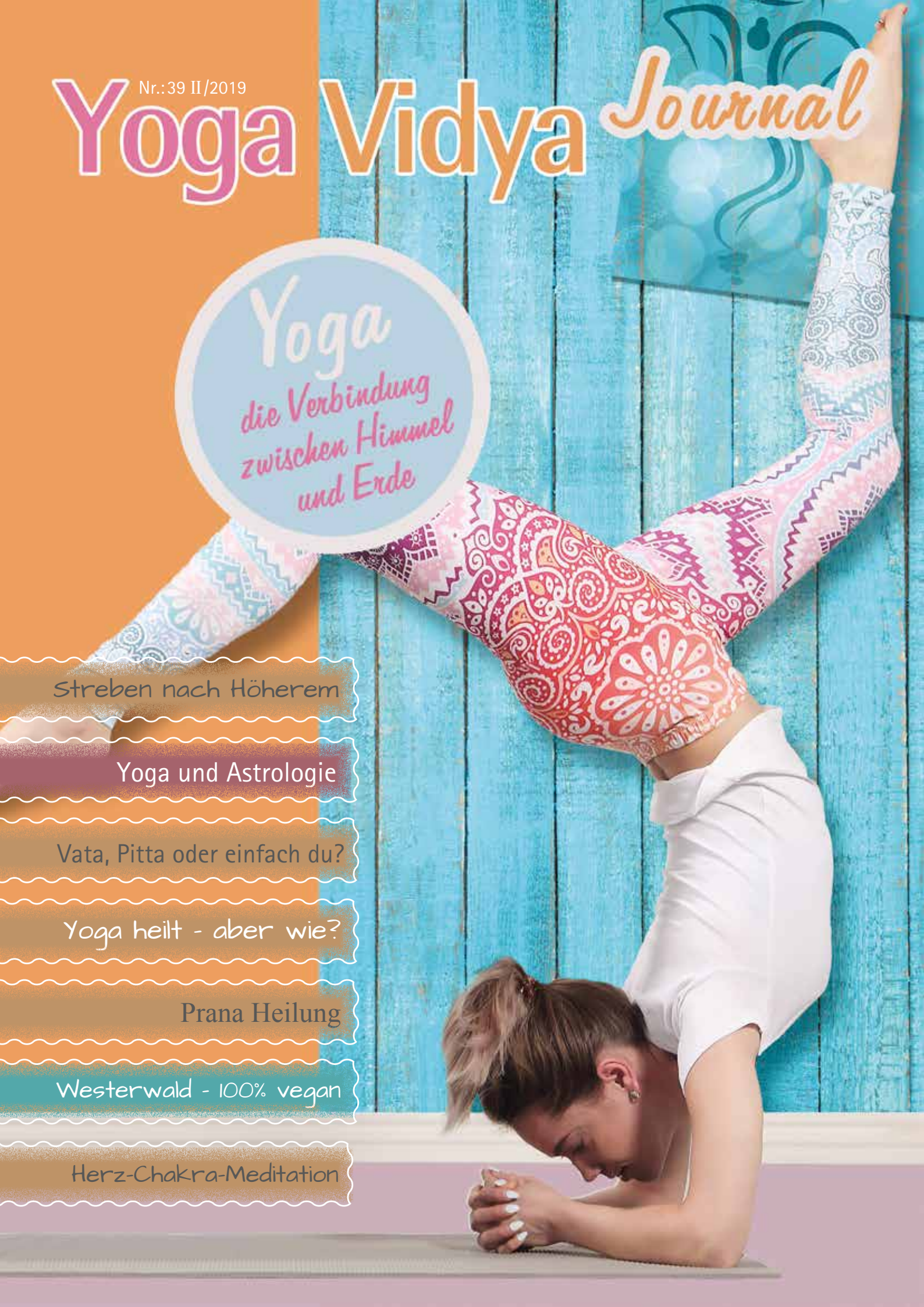
Nr.: 39 II/2019

Yoga Vidya Journal



Yoga
die Verbindung zwischen Himmel und Erde

Streben nach Höherem

Yoga und Astrologie

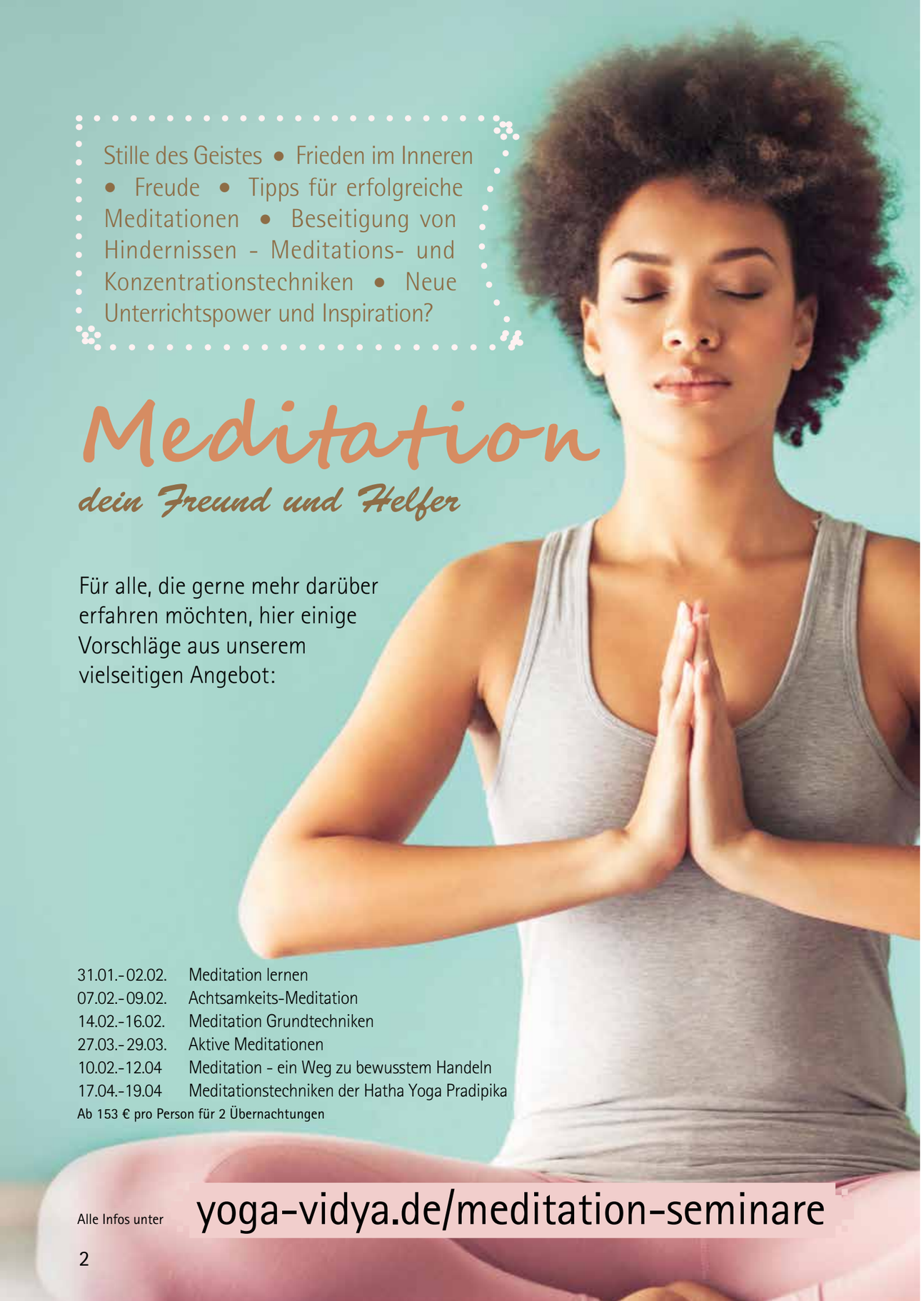
Vata, Pitta oder einfach du?

Yoga heilt - aber wie?

Prana Heilung

Westerwald - 100% vegan

Herz-Chakra-Meditation



Stille des Geistes • Frieden im Inneren • Freude • Tipps für erfolgreiche Meditationen • Beseitigung von Hindernissen - Meditations- und Konzentrationstechniken • Neue Unterrichtspower und Inspiration?

Meditation

dein Freund und Helfer

Für alle, die gerne mehr darüber erfahren möchten, hier einige Vorschläge aus unserem vielseitigen Angebot:

31.01.-02.02. Meditation lernen
07.02.-09.02. Achtsamkeits-Meditation
14.02.-16.02. Meditation Grundtechniken
27.03.-29.03. Aktive Meditationen
10.02.-12.04 Meditation - ein Weg zu bewusstem Handeln
17.04.-19.04 Meditationstechniken der Hatha Yoga Pradipika

Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Alle Infos unter **yoga-vidya.de/meditation-seminare**

Editorial

Unser Journal hat diesmal zum Thema „Yoga - die Verbindung zwischen Himmel und Erde": Letztendlich sind wir alle diese Verbindung, wir Menschen, die Pflanzen, die Tiere, die Seen, Flüsse, Meere, aber auch die Wolken, Sonne, Mond und Sterne. In der wahren Natur aller Dinge liegt das Potential zu einem wunderschönen harmonischen Zusammenspiel.
Lass dich inspirieren von der Vielfalt unserer Artikel, hinter denen allen ein einziger großer Geist steht, ausgedrückt von unseren Autoren aus verschiedensten Blickwinkeln heraus. Du findest wunderschöne Artikel von Sukadev über Samadhi und Bhakti. Beiträge über Astrologie von Arjuna Wingen, Tarot von Benjamin Schwering sowie Lichtarchitektur von Elisabeth Steinbeck-Block werden dich faszinieren. Gedichte von Hesse, Eichendorff und eine Ballade von Goethe bringen dir die Spiritualität in der deutschen Literatur näher, aber auch neuzeitliche Prosa wie das Gedicht „Auf" von Dirk Gießelmann oder das Buch von Daniela Heidtmann „Yoga, Mond und Sterne" sind Ausdruck des einen großen Geistes. Der Urgrund dieses großen Geistes ist das Urvertrauen, welches uns von Satyadevi Bretz in ihrem Artikel ganz nahe gebracht wird. Mit Ingrid Seemann kannst du dann in den universellen Frieden tanzen.
In unserer Hatha-Yoga Reihe stellen wir die Krähe vor. Sie verbindet dich mit deinem inneren Kompass und ist im Yoga eine Gleichgewichtsübung, die Konzentration und Willenskraft fördert.
Natürlich gibt es wie immer viele Neuigkeiten in unseren Ashrams, die du unter den News findest. Freuen darfst du dich wieder über das Ausmalmandala von Claudia Uckel und eines der beliebten Rezepte von Kai Treude, dieses Mal einen Lupinenrisotto.
Du findest weitere Beiträge über Ayurveda von Amadio Bianchi, Yogatherapie von Ravi Persche, Pranaheilung von Simon Steinemann, „Vata, Pitta oder einfach du" von Meera Karanath. Du lernst kennen, was spirituelle Heilung nach Swami Sivananda bedeutet, und in vielen anderen Beiträgen bekommst du Wissenswertes und Weisheit übermittelt.

Viel Spaß beim Lesen
Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Gayatri Mantra

oṃ bhūr bhuvaḥ svaḥ
tát savitúr váreṇiyaṃ
bhárgo devásya dhīmahi
dhíyo yó naḥ pracodáyāt

„Meditieren wir über Ishvara und seine Herrlichkeit, der das Universum geschaffen hat, der verehrungswürdig ist, der alle Sünden und Unwissenheit beseitigt. Möge Er unseren Intellekt erhellen!"

Gayatri ist das Versmaß, in dem das Mantra geschrieben wurde. Dieses spezielle Gayatri Mantra richtet sich als abstraktes Mantra besonders an die Lichtkraft, auch im übertragenen Sinn als Verständnis und Erleuchtung.



Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 4
Samadhi 7
Friedenstänze 10
Yoga Mond und Sterne 12
Wenn der Himmel die Erde küsst 14
Du bist mehr als du denkst 16
Mantra Tribe 20
Sapta Bindu: Die 7 Energiepunkte des Kopfes 22
Yoga: Verbindung zwischen Himmel und Erde 24
Urvertrauen 27
Berufsverband: Traumberuf Yogalehrer/in 28
Zwischen Himmel und Erde 30
Yoga und Astrologie 34
Kakasana: Die Krähe 38
Vata, Pitta oder einfach du? 40
Wohntipps aus dem Feng Shui für den Yogi 42
Streben nach Höherem: Zwischen Himmel und Erde 46
Yoga Summer Camp 2019 48
Divination:
Den himmlischen Willen erkennen und auf Erden realisieren . 50
Gastgruppen im Seminarhaus Shanti 54
Yoga heilt – aber wie? 56
Gedicht: Zwischen Himmel und Erde 59
Spirituelle Heilung:
Unterschied zwischen psychischer und spiritueller Heilung . . 60
Prana Heilung 62
Bahkti Yoga 64
Herz-Chakra-Meditation 66
Veganer Ashram Yoga Vidya Westerwald:
7 Tage die Woche – 100% vegan 68
Tiere - Botschafter zwischen Himmel und Erde 70
Rezept: Lupinenrisotto mit Basilikumpesto 72
Mandala 73
Verlag 74

Impressum

Herausgeber:
(V.i.S.d.P): Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) und Yoga Vidya e.V.

Anschrift der Redaktion:
Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

Bisherige Ausgaben als PDF: yoga-vidya.de/journal

Redaktion: Ruth Gassmann, journal@yoga-vidya.de

Layout/Satz: Claus Beck, Manuela Winkelbauer

Bildbearbeitung: Claus Beck

Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit, Harald Schnauder

Druckerei: Bösmann Medien und Druck GmbH und CO. KG

Papier: 100 % Recyclingpapier

Auflage: 19.000, Erscheinungsweise: 2 x pro Jahr

Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand

Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

Yoga im Winter

Lass deine innere Sonne strahlen

Winter ist eine Zeit, um über Vergänglichkeit des Lebens nachzudenken. So wie die Bäume die Blätter verloren haben, so vergeht fast alles, was wir erleben, haben und (scheinbar) besitzen. So wie nach dem Winter wieder das Frühjahr kommt, so kann jede Veränderung und sogar ein Verlust mit der richtigen Einstellung eine Quelle von Freude und spirituellem Wachstum sein. Der große Yoga-Meister Swami Vishnu-devananda sagte einmal: „Ein Yogi kann sich immer freuen: Wenn die Dinge sich so entwickeln, wie er/sie will, kann er/sie sich freuen und Gott dankbar sein. Wenn die Dinge anders verlaufen, freut er sich über die neue Herausforderung, über die Gelegenheit geistige Stärke zu entwickeln und über die Möglichkeit besonderen geistigen Wachstums." Die Bäume sind jetzt scheinbar kahl geworden. Aber im Frühjahr werden die Blätter auf großartige Weise wiederkommen: Knospen, zartes Wachstum, neue Kraft. So wechseln sich in unserem Leben gute und (scheinbar) schlechte Zeiten ab. Wenn wir wissen, dass all dies ganz natürlich ist, haften wir nicht an den guten und haben keine Angst vor den schwereren Zeiten. Gelassenheit kommt, wenn wir diese Vergänglichkeit akzeptieren und annehmen. Dann erkennen wir, daß hinter der Vergänglichkeit etwas ist, was stets gleich bleibt: Bewusstsein an sich, reines Sein. Die Erfahrung dieses reinen Seins, die Erfahrung dessen, was stets da ist, sowohl in uns als auch überall, ungeteilt und ewig, gibt uns das Erlebnis reiner Wonne.

Gerade im Winter sind die Übungen von Yoga und Meditation besonders wichtig und hilfreich. Die Kraft der Pflanzen zieht sich nach innen in die Wurzeln und den Stamm zurück - und sammelt sich für das Frühjahr. So gibt es im Winter eine natürliche Neigung, weniger nach außen zu gehen. Das Nach-innen-Gehen durch Yoga und Meditation kommt ganz natürlich. Nicht umsonst beginnen oder intensivieren die meisten Menschen ihre Praxis im Winter. Pointiert kann man sagen: Ohne Yoga Übungen gibt es die Gefahr, in Antriebslosigkeit oder Winterdepression zu versinken. Intensiviere gerade jetzt deine Yoga Praxis, vielleicht in einem Yoga-Center um die Ecke oder komme mal wieder zu einem Seminar in den Ashram. Oder lasse dich durch eine Online Yogastunde oder Meditationsanleitung zu deiner Kraft führen: **y-v.de/yovi**
Viel Freude beim Yoga wünscht dir

Om Shanti - Herzliche Grüße
Sukadev

Neues aus den Ashrams

Bad Meinberg

Tripura Raum
Der Tripura Raum im Haus Shanti wurde im Sommer in Betrieb genommen. Aufgeladen mit großer spiritueller Kraft bildet er mit 530 qm Fläche Deutschlands größten Yogaraum. Er ist fast doppelt so groß wie der Sivananda Saal und kann durch Trennwände in drei Räume aufgeteilt werden.

Neue Yogaräume
Durch die vielen, wunderschönen neuen Yogaräume wurde die Yogaraumfläche in Bad Meinberg verdoppelt. Es gibt also viel Platz für alle Yogafans.



Parklandschaft - erweitertes Ashramgelände
Ein Teil des Silvaticum Parks wurde gekauft und gehört jetzt zum Ashram. Es wird ein offen zugänglicher Park bleiben. In diesem Sommer wurde das Silvaticum schon für das Xperience Festival genutzt, das ein riesiger Erfolg war.

Crowdfunding
Der Yoga Vidya e.V. hat mit dem Kauf des Silvaticum Parks eine Aufgabe für das Gemeinwohl der Region übernommen und die Absicht, ihn zu pflegen und weiterhin für jeden zugänglich zu halten. Das verdient Unterstützung! Daher wurde gemeinsam mit Bürgern von Bad Meinberg eine Crowdfunding Aktion ins Leben gerufen. Hilf mit, dass der wunderschöne Park erhalten bleibt. Erfahre mehr... **yoga-vidya.de/einparkfueralle**



Wir freuen uns auf das 16. Yoga Vidya Musikfestival vom 21. bis 24. Mai 2020 in Bad Meinberg

Erlebe international bekannte Künstler, Konzerte, Kirtan, Klang-Yoga, Workshops und vieles mehr!

Jetzt informieren und anmelden:
yoga-vidya.de/musikfestival

Westerwald

Zero Waste und Ökoashram-Projekt
Im Rahmen unseres „Ökoashram-Projekts" haben wir Malte Haas von „Zero Waste" aus Köln in den Ashram eingeladen. Er hat uns beraten, wie wir noch weiter Müll und Verpackungen reduzieren können.

Ausblick auf 2020
Die bekannten Advaita Vedanta Lehrer Neema und Surya werden vom 26.7.-23.8.20 einen 4-wöchigen Intensiv Vedanta Kurs auf Englisch bei uns unterrichten.



Massagen und spirituelle Lebensberatung
Wir bieten verschiedene Massagen, z.B. Thai Yoga Massage, Reiki und spirituelle Lebensberatung, an.



Ideenreich
Wir ersetzen die alten Schafswollteppiche in unseren zwei größten Yogaräumen durch wundervolle, helle, vegane Teppiche. In einem Zeitraum von 2 Jahren haben wir die Bäder des Hauses rundum erneuert.

In unserer Gemeinschaft ist noch Platz
Eine positive und motivierte, sehr „yogische" Yoga Vidya-Westerwald-Ashram-Sevakagemeinschaft freut sich über dein Interesse. Mehr erfahren: seva@westerwald.yoga-vidya.de



Nordsee

Weihnachten und Silvester
Wir stellen uns bereits auf Weihnachten und Silvester ein – an Weihnachten findet in der Regel ein sehr besinnliches Konzert statt und Silvester feiern wir mit unseren beliebten Ritualen für einen guten Start ins neue Jahr.

Auch die „Rauhnächte" werden bei uns wieder zum Thema!
Die Rauhnächte sind eine besondere Zeit. Zeit für Rückbesinnung, Muße und Genuss. Sie können Kraft geben für das neue Jahr. Vom 27.-29.12.19 ist das Seminar und ab 29.12.19 -5.1.20 findet die Rauhnächte-Themenwoche statt.



Ganz neue Seminare bei uns:
„**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**" mit Andree Knura nach den Techniken von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn



Weitere interessante Seminare:

„Freude im Herzen" mit der Gruppe Mudita inklusive Konzert am Samstagabend
„Ausrichtung nach dem Spiralprinzip" mit Jnanadev Wallaschkowski

„Yoga und Pilates" mit Carina van Anken

Allgäu

Neue Ashramleitung
Shivakami, welche zusammen mit mehreren Sevakas den Allgäu-Ashram aufgebaut und zum Blühen gebracht hat, wechselt in den Bad Meinberger Ashram. Shivakami war die erste Bad Meinberger Ashramleiterin (2003-2005). Sie hat seit fast 27 Jahren die ganze Entwicklung von Yoga Vidya miterlebt und mitgestaltet. Sie will sich in Bad Meinberg engagieren, um die psychologische Yogatherapie auszubauen, auch Beratungen für Sevakas anzubieten sowie Workshops für Individualgäste. Sie möchte ebenfalls wieder mehr unterrichten, auch tiefe spirituelle Programme unserer Tradition.
Im September haben die Allgäuer Sevakas Karuna Mayi Wapke zur Ashramleiterin gewählt. Karuna ist seit vier Jahren bei Yoga Vidya. Wir wünschen ihr viel Freude und Inspiration in ihrer neuen Aufgabe.



Anbau: Baubeginn erst im Frühjahr 2020
Weil die Baufirmen deutschlandweit sehr gut ausgelastet sind und es an Handwerkern mangelt, konnten wir leider für dieses Jahr keine Baufirma finden. Ab Frühjahr 2020 ist es dann endlich so weit. Im März wird mit dem Bau begonnen.



Mehr Zimmer für Gäste
Inzwischen können wir etwas mehr Gäste im Haus aufnehmen, weil wir für unsere Sevakas noch drei weitere sehr schöne Wohnungen im Dorf anmieten konnten.

Neu im Angebot

Wir bieten verschiedene Massagen an, so kann sich bei uns auch ein Ayurveda-Zweig entwickeln.

Samadhi

von Sukadev Bretz

„Samadhi ist ohne Grenzen, ohne Unterscheidung, unendlich, er ist die Erfahrung des Seins selbst, der Zustand der reinen Erkenntnis. Ist diese Erfahrung für den Schüler Wirklichkeit geworden, lösen sich für ihn Gedanken, Wünsche, Handlungen und Gefühle der Freude oder des Schmerzes in nichts auf."

Zitat aus dem Buch „Samadhi Yoga" von Swami Sivananda)

Samadhi ist die vollständige Ruhe des Geistes.

Samadhi ist im Kontext der *Ashtangas* die achte Stufe des Yoga. Die acht Glieder des Yoga sind: *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi*. *Yama* ist der ethische Umgang mit anderen. *Niyama*, die persönliche Disziplin. *Asana*, die Haltung, Körperhaltung, Sitzhaltung, Haltung im Alltag, wie auch die Yogastellungen. *Pranayama*, die Atmung, Atemübungen, Herrschaft über das *Prana*. *Pratyahara* ist die Fähigkeit, die Gedanken nach innen zu bringen, die Sinne nach innen zu holen, zurückziehen, *Dharana*, die Konzentration, *Dhyana*, die Meditation und *Samadhi*, das Überbewusstsein.

Vorbereitung für die Meditation
Die letzten sechs der *Ashtangas* sind wie Schritte in der Meditation. Du setzt dich hin, *Asana*. Du regulierst deine Atmung, *Pranayama*. Du bringst deinen Geist in einen meditativen Gemütszustand und bringst deine Sinne nach innen, *Pratyahara*. Dann lernst du, dich zu konzentrieren, du übst eine Konzentrationstechnik, *Dharana*. Wenn du in dem Objekt der Meditation tief absorbiert bist, dann ist es *Dhyana*. Wenn die Subjekt-Objekt-Trennung aufhört, dann ist es *Samadhi*.

Dharana
Wenn du ein Mantra bewusst wiederholst, z.B. *„Om Namah Shivaya“*, dann ist das *Dharana*. Insbesondere wenn du immer wieder darauf achtest, dass dein Geist konzentriert ist. Wenn du aber das *Mantra* wiederholst und die Wiederholung ganz von selbst geschieht und Freude dabei ist, ein Licht oder eine Schwingung, vielleicht ein innerer Klang, dann ist es *Dhyana*. Es kann sogar passieren, dass in *Dhyana* die Worte des *Mantras* wegfallen. Aber es ist noch eine Subjekt-Objekt-Beziehung vorhanden.

Dhyana
Du empfindest diese wunderbar freudige Meditation, deshalb ist es noch *Dhyana* und noch nicht *Samadhi*. Wenn diese Subjekt-Objekt-Beziehung wegfällt und du einfach nur in der Mantra-Schwingung bist, dann ist es *Samadhi*. Nicht „ich meditiere“, nicht „ich wiederhole das *Mantra*“, nicht „ich erfahre Freude“, sondern Meditation geschieht, es ist einfach Meditation, es ist einfach *Mantra*. Und ich und das *Mantra*, ich und die Meditation, ich und der Gemütszustand sind eins. Das ist *Samadhi*.

Samadhi,
erste Stufe

Von *Samadhi* gibt es mehrere Stufen. Es gibt *Savitarka, Nirvitarka, Savichara, Nirvichara, Sananda,Sasmita*. Dann gibt es noch *Samprajnata, Asamprajnata, Savikalpa, Nirvikalpa, Sabija, Nirbija, Dharma Megha* und *Maha Samadhi* (alle nachzulesen auf wiki.yoga-vidya.de). Für unsere Zwecke gibt es zwei wichtige *Samadhi*-Stufen: Die eine ist der noch dualistische *Samadhi* und die andere der nicht dualistische *Samadhi*. Der noch dualistische *Samadhi* wird genannt: *Samprajnata Samadhi, Savikalpa Samadhi* und auch *Sabija Samadhi*. Das heißt, du bist zwar verschmolzen mit etwas, aber da ist noch etwas, womit du verschmolzen sein kannst. Du kannst ein *Mantra* wiederholen, und du wirst zur *Mantra*-Schwingung.

Samadhi
zweite Stufe

Wenn sogar die *Mantra*-Schwingung wegfällt, dann bist du in *Nirbija Samadhi, Nirvikalpa Samadhi, Asamprajnata Samadhi*. Da ist nur reines Gewahrsein, *Chid*, da ist nur Sein, *Sat*, und unendliche Freude, *Ananda*. In *Nirvikalpa Samadhi* ist nur *Brahman*, ist nur *Atman*, ist nur Bewusstsein. Da ist das, was ist, und alles andere ist nicht. In *Sabija, Savikalpa* oder *Samprajnata Samadhi* ist noch Erfahrung. Du bist die Erfahrung von etwas, aber du bist diese Erfahrung, diese Schwingung.

Samadhi
Mystischer Bewusstseinzustand der Verschmelzung mit Gott

Das sind alles Spitzfindigkeiten vom Standpunkt von jemandem, der noch nicht die höheren Stufen der Meditation erreicht hat. Jede Form von *Samadhi* ist verbunden mit Überbewusstsein. Jede Form von *Samadhi* ist verbunden mit einer höheren Erkenntnis. Jede Form von *Samadhi* ist verbunden mit einer riesengroßen Freude, mit einer unglaublichen Energie und mit Liebe. Daran kann man erkennen, ob man in *Samadhi* war. Wenn du aus *Samadhi* herauskommst ins Normalbewusstsein, hast du Freude, da hast du Inspiration, hast du etwas verstanden, ist eine Verbundenheit da, eine Einheit.

Samadhi
ist ein mystischer Bewusstseinszustand der Verschmelzung mit Gott, denn letztlich ist alles Gott. Egal, mit was du verschmilzt, letztlich ist es auch wiederum Gott. *Samadhi* ist das Ziel von Yoga. *Samadhi* transformiert den Menschen. *Samadhi* ist nicht einfach nur irgendeine Erfahrung, sondern *Samadhi* zeigt sich nachher in den Früchten. So wie Jesus gesagt hat: „An euren Früchten werden sie euch erkennen.“ Ein bisschen Wonne zu haben, ist ganz schön, aber *Samadhi* ist es dann, wenn es anschließend das Denken, das Fühlen, das Handeln beeinflusst. Du bist nicht mehr derselbe/dieselbe, wenn du *Samadhi* erreicht hast. Du bist viel mehr du selbst und du selbst bist Freude, Verbundenheit, Einheit, Liebe.



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

Inspirierende Seminare mit Sukadev:

Spirituelles Retreat mit Sukadev
Bad Meinberg. 9.–14.2.20
In diesem Retreat teilt Sukadev seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 30 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration. Allein durch seine persönliche Ausstrahlung entsteht eine starke Schwingung, Kanäle der Intuition werden geöffnet. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und natürlich auf Fragen eingehen.
Ab 319 € pro Person für 5 Übernachtungen

Vertrauen entwickeln mit Sukadev
Bad Meinberg, 8.–10.5.20
Lerne Übungen und Ansätze aus verschiedenen Yogawegen um dein Vertrauen zu entwickeln und zu stärken: Vertrauen zu dir selbst, in deine eigenen Fähigkeiten. Vertrauen in andere, in das Gute in anderen. Gottvertrauen. Deiner Intuition vertrauen.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Friedenstänze

Eins sein mit allem, was ist

von Ingrid Seemann

Die Tänze des Universellen Friedens sind Teil der zeitlosen Tradition des spirituellen Tanzes. Sie sind ein Weg der Freude, um in uns und anderen das Herz zu berühren.

Wie ich zu den Friedenstänzen kam

Buddhistisches Kloster bei Köln: Ich stehe in der Eingangshalle des Klosters und habe mich für ein Retreat mit Thích Nhất Hạnh entschieden. Vor mir eine Gruppe von Menschen, die im Kreis tanzt und dabei singt. Tief berührt vom Gesang und den Tanzbewegungen mache ich sofort mit und fühle mich wie verzaubert. Ja, das ist es, was ich schon lange gesucht habe. So sind mir die Tänze des Universellen Friedens zum ersten Mal in diesem Leben begegnet und sie haben mich sofort in ihren Bann gezogen. Wali und Arienne van der Zwan leiten diese Tänze, er spielt Gitarre, sie macht die Tanzanleitung. Beide sind professionelle Tanzleiter. Da war es dann eine spontane Entscheidung, bei ihnen eine zweijährige Ausbildung für die Tänze des Universellen Friedens zu absolvieren. Die Tänze des Universellen Friedens sind Teil der zeitlosen Tradition des spirituellen Tanzes. Sie sind ein Weg der Freude, um in uns und anderen das Herz zu berühren. Bei den Tänzen verwenden wir heilige Worte *(Mantras)*, Gesänge, Musik und Bewegungen aus den zahlreichen spirituellen Traditionen dieser Erde. In der Verschiedenheit erleben wir das Verbindende aller Religionen und nähren so den Frieden in uns und in der Welt.

Samuel Lewis sagte :

„Der spirituelle Tanz hat keine andere Absicht, keinen anderen ihm innewohnenden Sinn, als die Menschheit zu erbauen - sie zu Freude, Segen, Verwirklichung und Frieden zu führen. Der/die aufrichtige Tänzer/in ist einer/eine der geeignetsten Arbeiter/innen für universelle Harmonie und auf diese Weise für universellen Frieden."

Auf zum Tanz!

Die Tänze des Universellen Friedens sind meistens Kreistänze. Die Gesänge, Bewegungen und Tanzschritte sind einfach zu erlernen und werden jedes Mal wieder neu eingeführt. Die Bedeutung der Tänze aus den jeweiligen Traditionen wird erläutert. Es sind also keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Tänze sind für Kinder und Erwachsene jeden Alters geeignet. Kinder ab etwa sieben oder acht Jahren haben sehr viel Freude am Singen und Tanzen und sind immer wieder mit Begeisterung dabei. Auch für Erwachsene sind die Tänze eine sehr gute Möglichkeit, Körper (Erde) und Stimme (Himmel) zu kombinieren und in Einklang zu bringen, sodass sich ein Eins-Sein, mit allem, was ist, zeigen kann. Für mich ist es immer wieder eine Herausforderung, alles in Einklang zu bringen: Singen, Bewegungen des Körpers und die geistige Ausrichtung auf den jeweiligen Tanz. Die Präsenz im Hier und Jetzt ist bei den Friedenstänzen für alle eine große Bereicherung. Du magst dich bewegt und erleichtert, friedlich und geerdet, mehr zentriert fühlen oder auch alles zusammen. Auf jeden Fall sind die Tänze eine Meditation in Bewegung.

Nach dem Tanzen spüren wir der Energie des Tanzes nach und nehmen wahr, was der Tanz mit uns gemacht hat. Während einer meditativen Pause ohne Bewegung kann jede/r den Tanz auf sich wirken lassen. Letztlich bringen alle Tänze deine Energie zum Fließen und dienen dazu, dich in Kontakt mit Anteilen in dir zu bringen. Partnertänze sind eine gute Gelegenheit, einander wirklich in die Augen zu schauen und das Gesicht hinter dem Gesicht des anderen zu sehen. Augen sind die Fenster zur Seele. Echter Augenkontakt ist etwas Kostbares und kann übergehen in Segnen über die Augen. Du siehst die/den Andere/n dann vorrangig als göttliches Wesen.

Friedenstänze und Yoga

Es gibt viele Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten zwischen den Friedenstänzen und Yoga. Beides sind spirituelle Praktiken und die Friedenstänze sind Teil des *Bhakti Yoga* (Yoga der Hingabe), des *Kundalini Yoga* (Yoga der Energie) und des *Raja Yoga* (Yoga des Geistes). Die Tänze wirken auf die *Chakras* (Energiezentren) und sind mit den kosmischen Energien und den Elementen verbunden. Außerdem sind die Tänze eine gute Übung für mehr Konzentration und Achtsamkeit.
Es geht auch darum, dem Tanz zu dienen, sich ganz dem Tanz hinzugeben und sich immer wieder zu fragen: Wie will der Tanz durch mich getanzt werden? Je mehr du dem Tanz dienst, umso mehr wächst die Intuition. Wir tanzen vom Herzen aus und versuchen so gut es geht, den Verstand auszuschalten. Die Tänze helfen uns, uns vom Herzen aus zu begegnen, und dies hilft uns, Verbundenheit und Einheit zu erfahren.

Im Yoga beginnen wir alles mit dem Urklang *OM*. Die Friedenstänze beginnen mit einer Invokation von Inayat Khan, die in der jeweiligen Muttersprache der Teilnehmer/innen gesprochen wird. Diese lautet auf Deutsch und auf Englisch:
Dem Einen entgegen, der Vollkommenheit der Liebe, der Harmonie und der Schönheit, dem einzig Seienden, vereint mit all den erleuchteten Seelen, die den Meister, den Geist der Führung, verkörpern.
Toward the One, the Perfection of Love, Harmony and Beauty, the only Being, united with all the illuminated souls who form the embodiment of the Master, the Spirit of Guidance.

Yoga und Tanzen – Wege zum Frieden

Die Tänze des universellen Friedens sind ganz im Sinne Swami Sivanandas. Er hat sich für die Einheit aller Weltreligionen eingesetzt, als er deren Vertreter nach Rishikesh eingeladen hatte, um über Gemeinsamkeiten zu sprechen. Auch sein Schüler, Swami Vishnu-devananda, darf hier nicht unerwähnt bleiben. Seine zahlreichen, oft waghalsigen Aktionen für den Weltfrieden zeigen deutlich, worum es allen Yogabegeisterten und Yogapraktizierenden gehen muss. Yoga und insbesondere Yoga Vidya als großes Friedensprojekt, was auch an jedem Tag akustisch wahrnehmbar ist, wenn wir im Sivananda-Saal eine Stunde lang das von Swami Vishnu eingeführte Friedensmantra *Om Namo Narayanaya* chanten. Wir rufen damit die Energie Vishnus an, um Gott in allen Wesen und im ganzen manifesten Universum zu sehen.

Zur Zeit biete ich die Tänze des Universellen Friedens einmal pro Woche für alle Gäste, Mithelfer/innen, *Sevakas* und *Shanti Vasis* an und zwar jeden Dienstag von 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr, am Tag der Offenen Tür und zu besonderen Anlässen.















Ingrid Seemann
Yogalehrerin, Gymnasiallehrerin, Ausbildung zur Tanzleiterin bei Wali und Arienne van der Zwan und Phyllis-Krystal-Trainerin. Seit über 15 Jahren arbeitet sie mit dieser Methode in der Schule, beim Yogaunterricht und im privaten Bereich. Aus persönlicher Erfahrung kann Ingrid berichten, dass durch diese Methode und durch Yoga ihr Leben viel angstfreier und entspannter geworden ist.

Sprenge die inneren Fesseln und tanze hinein in den Frieden!

Die inneren Fesseln sprengen – die Phyllis Krystal Methode
Bad Meinberg, 19.– 22.4.20
Du lernst mit Hilfe der Phyllis Krystal Methode und mit Yogaübungen, Imaginationstechniken und Entspannungsmeditationen. Dadurch ist es dir möglich mit der Inneren Weisheit, der Seele in Kontakt zu treten. Mit dieser inneren Führung kannst du deine Probleme besser bewältigen und deine Beziehungen zu anderen Menschen entwickeln sich positiver.
Ab 192 € pro Person für 3 Übernachtungen

Themenwoche: Friedenstänze mit Ingrid und Wolfgang Seemann
Bad Meinberg, 17.– 22.5.20
Tauche ein in die Welt der Friedenstänze, die aus verschiedenen religiösen Traditionen dieses Planeten entstanden sind. Erfahre ihre transformierende und heilende Wirkung. So kannst du deinen Ferien-/Individualgastaufenthalt zusätzlich bereichern, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen.
Ab 38 € pro Tag pro Person



Illustrationen von Teresa Heilmannn

Yoga, Mond und Sterne

von Dr. Daniela Heidtmann

Am Abend, wenn Mond und Sterne schon leuchten, ist im turbulenten Familienalltag oft die beste Zeit zur Yogapraxis. Wie in unserer Familie aus kleinen Yoga-Momenten ein ganzes Yoga-Abendritual entstanden ist, das jede/r nachmachen kann, und warum meine eigene Praxis immer mit dem bewussten Berühren der Erde zu tun hat, verrate ich in diesem Artikel.

„Spüre die Erde unter dir!" Dieser Satz einer Yogalehrerin in meiner allerersten Yogastunde vor über 20 Jahren war für mich ein magischer Moment. Ich spürte. Ich staunte. Mit einem Gefühl tiefer Verbundenheit war Yoga mit diesem Satz in mein Leben gekommen … und geblieben. Ich übte weiter.

Als ich ein Jahr später an einem dunklen Novemberabend auf den Waldweg Richtung „Yoga Vidya Westerwald" einbog, hatte ich keine Vorstellung, was ein Ashram ist. Aber eine Sehnsucht – nach diesem Gefühl des Verbunden-Seins, wie ich es in meiner allerersten Yogastunde erlebt hatte. Dieses Gefühl ließ in der achtsamen Ashram-Atmosphäre nicht lange auf sich warten und so genügte mir bereits dieses eine Wochenende, um zu wissen, dass ich Yogalehrerin werden wollte.

Damals gab es nicht mehr als eine Hand voll Yoga-Vidya-Stadtzentren, aber glücklicherweise war eins in meiner Nähe. Dort begann ich kurzentschlossen die zweijährige Ausbildung. Schon wenige Monate nach deren Beginn bat mich eine Yogalehrerin ihre Kurse zu übernehmen, die sie leider aufgeben musste. Ich zögerte, weil meine Ausbildung noch nicht abgeschlossen war, aber ohne Lehrerin keinen Kurs mehr – das wollte ich auch nicht. Und so begann ich, schon während meiner Ausbildung Yoga weiterzugeben.

Im Yoga die Erde spüren

Meine allererste Yogastunde unterrichtete ich an einem sonnigen Tag im Juli. Am Anfang der Stunde, während der Anleitung zu *Shavasana* (Tiefenentspannung) hörte ich mich sagen: „Spüre die Erde unter dir!" Dieser Hinweis galt auch mir selbst, als Erinnerung, trotz der Aufregung geerdet zu bleiben. Doch der Hinweis war für mich zugleich eine Praxisanweisung für die Zukunft: Heute spüre ich Mutter Erde in fast allen Lebenslagen. Das ist meine Art, achtsam zu sein. Egal ob ich *Asanas* übe, liege, sitze, stehe oder die Erde mit achtsamen Schritten liebevoll berühre, die bewusste Erdberührung ist zu meinem täglichen *Sadhana* (spirituelle Praxis) geworden. Sie trägt mich durchs Leben.

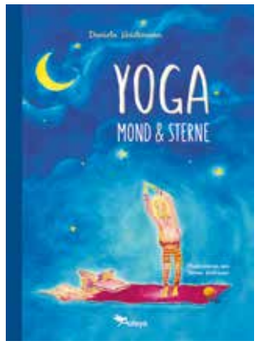
In vielen Alltagssituationen mit meinen (mittlerweile drei) Kindern war ich froh über meine yogische Verbindung zur Erde. Manchmal ist das Familienleben so dicht bepackt mit Terminen, Problemen und Anforderungen, dass ich mir gar nicht vorstellen kann, wie ich all das ohne Yoga hätte meistern sollen. An einem Abend vor einigen Jahren lag meine Tochter totunglücklich in ihrem Bett. Weder die Gutenacht-Geschichte noch ein einfühlsames Gespräch über die Situation, die ihr zu schaffen machte, konnten sie aufmuntern. Doch dann ist ganz intuitiv und spontan eine kleine Traumreise für sie entstanden:

„Spüre die Erde unter dir. Die Erde, die uns alle trägt." Meine Tochter schloss die Augen. Ich legte meine warmen Hände auf ihren Bauch. „Diese Wärme, das ist die Sonne, die auf deinen Bauch scheint." Meine Tochter atmete tief aus. „Stell dir vor, du liegst an einem warmen Frühlingstag auf einer blumig-duftenden Wiese. Du riechst den Duft der Blumen, hörst das Singen der Vögel, spürst einen leichten Windhauch. Neben dir, ganz in der Nähe hörst du ein vertrautes Geräusch. Es ist ein Eselchen, das gemütlich auf der Wiese grast …". Noch bevor ich meine Tochter ganz durch die Traumreise mit dem kuscheligen Eselchen geführt habe, sehe ich es: Ein leichtes Lächeln auf ihrem Gesicht. Und ich fühle es: ein ruhiger entspannter Körper.

Yoga im Mondschein und Sternenglanz

Mit der kleinen Anleitung zum achtsamen Spüren habe ich meine Kleine in die glückliche Gegenwart zurückgeholt. Sie konnte loslassen und einschlafen. Aber nicht nur das. Diese Praxis am Abend haben wir fortgeführt und die Traumreise mit der Zeit ergänzt um Entspannungsmassagen, „geheime Buddha-Tricks", viele *Asanas* (sogar solche, die dabei helfen, das Zimmer aufzuräumen, yippeah!) und Erdberührungs-Meditationen. Mit der Zeit ist in unserer Familie ein komplettes Yoga-Abendritual gewachsen, das ich mittlerweile als Buch herausgebracht habe: Unsere Kindergeschichte „Yoga, Mond und Sterne".

Wenn ich in diesem Moment die Erde berühre, dann ist in mir eine Hoffnung. Die Hoffnung, dass das Yoga-Abendritual bald in vielen Familien fester Bestandteil des Zu-Bett-Bringens wird und so viele kleine und große Menschen glücklich macht. „Spüre die Erde unter dir, die Verbundenheit in dir. „May the love we share spread its wings and fly." ■



„Yoga, Mond und Sterne" ist Danielas liebevoll bebilderte Gutenacht-Geschichte für den gemütlichen Abend zu Hause oder zur Inspiration beim Kinderyoga. Sie ist zum Nach- und Mitmachen gedacht. Für Erwachsene enthält das Buch neben der Geschichte auch Erläuterungen zum Konzept und kann auch Yoga-Neulingen ein wertvoller Ratgeber sein. Jede/r kann mit der Geschichte sofort beginnen, Yoga zu spielen. Versprochen!

Asteya Verlag. 19,90 €. Ab ca. 6 Jahren. Illustrationen von Teresa Heilmann. Erhältlich im Buchhandel und im Yoga Vidya Shop. Handsignierte Exemplare mit persönlicher Widmung sind bei der Autorin unter info@yoga-neckarau.de zu bestellen.



Dr. Daniela Heidtmann

ist dreifache Mutter, Kommunikationswissenschaftlerin und seit 2001 Yogalehrerin (BYV). Sie übt sich täglich in Achtsamkeit, unterrichtet in ihrer Yogaschule in Mannheim (yoga-neckarau.de), bildet Yogalehrer/innen aus und schreibt über achtsames Yoga im Alltag. Daniela ist Dozentin beim Yoga Vidya Kinderyoga-Kongress im März 2020.



Teresa Heilmann

ist die Illustratorin des Buches „Yoga, Mond und Sterne". Sie ist Waldorflehrerin und Mutter eines Sohnes. Inspiriert sind ihre farbenfrohen Bilder von der künstlerischen und schöpferischen Arbeit mit Kindern während längerer Aufenthalte in Peru und China.



Illustrationen von Teresa Heilmannn

Wenn der Himmel die Erde küsst...

Mondnacht

Joseph Freiherr von Eichendorff

Es war, als hätt' der Himmel
Die Erde still geküßt,
Daß sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müßt'.

Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis' die Wälder,
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.

Mondnacht ist eines der schönsten und tiefgründigsten Gedichte des Romantikers Joseph von Eichendorff (1788-1857). Seine Vertonung in Form eines Kunstliedes von Robert Schumann wurde von Thomas Mann als „die Perle der Perlen" bezeichnet. Der lyrische Tenor Peter Schreier hat dieses Kleinod in höchster Vollendung zu Gehör gebracht (Youtube: Mondnacht/Moonlit Night - Eichendorff, Schumann, P. Schreier).

Das Gedicht beginnt mit einer großartigen Metapher. Als Fantasie, als Gedankenspiel: „Es war, als hätt´ küsst der Himmel die Erde." Das Göttliche verbindet sich in einer Art Liebesakt mit dem Irdischen und vor allem mit den Menschen, die in dieser Welt leben. Atman und Brahman sind in der Welt und wirken als göttliches Licht, als spiritueller Leitstern, als *sat chid ananda*. In ihren tiefen Träumen ahnen und spüren die Menschen, dass sie nicht allein und verloren auf ihrer Erde leben, sondern dass es eine höhere, ideale, vollkommene Wirklichkeit gibt, was der Dichter poetisch mit „Blütenschimmer" umschreibt. Die Bilder in der zweiten Strophe wie Felder, wogende Ähren, rauschende Wälder, sternklare Nacht bringen die Weite der Naturlandschaft - man achte hier auf die häufig verwendeten Pluralformen - zum Ausdruck. Die sanften Bewegungen in der zweiten Strophe beginnen mit „Die Luft ging durch die Felder" und enden mit dem unbeweglichen Bild einer sternklaren Nacht, auch hier wieder Weite und Unendlichkeit. In dieser Bewegung und Bewegungslosigkeit ist das Göttliche präsent. Fast schon schamanisches Gedankengut klingt hier an, für den überzeugten Katholiken Eichendorff im preußischen Staatsdienst aber keine Blasphemie. Im Gegenteil! Die menschliche Seele sucht und findet ihr Heil, ihre Erlösung, ihre Befreiung in der Natur. Sie strebt wie ein Vogel leicht und frei von erdschweren Verhaftungen, der ewigen göttlichen Heimat zu: „Als flöge sie nach Haus." ■

Wolfgang Seemann

Du bist mehr, als du denkst!

von Elisabeth Steinbeck-Block

Was der Anker für den Ozeanriesen ist, ist der Körper für Geist und Seele, die du auch bist. Am Anfang jedenfalls. Wenn du aber an den Punkt kommst, dich um die nicht sichtbaren Ebenen deines Seins kümmern zu wollen oder zu müssen, weil du in einer Krise steckst, wenn du also beginnst, Kontakt zu den nicht sichtbaren Ebenen von dir aufzunehmen und diesen bewusst und regelmäßig zu pflegen, dann kann dein KörperWesen vom Anker zum Tempel werden.

Dies zu erreichen, liegt ganz bei dir. Die Möglichkeit dazu hast du. Jede/r hat sie als Geburtsrecht mitbekommen als Potenzial. Wie das aber mit Potenzialen so ist... Mensch muss sie:

- wahrnehmen,
- annehmen,
- kultivieren.

Erst dann wird aus einem latent vorhandenen Potenzial eine Stärke.

Spirituelle Tradition und Quantenphysik

Auf den nicht sichtbaren Ebenen befindet sich die Kopier-Vorlage für jede Schöpfung, ob groß oder klein, das göttliche Bildnis oder Original. Dort nimmt alles seinen Anfang. Die Quantenphysik hat inzwischen entdeckt, was Eingeweihte der verschiedensten spirituellen Disziplinen seit Jahrhunderten, vielleicht sogar schon seit Jahrtausenden wissen: Am Anfang steht der Geist, die nicht sichtbare Ebene. So ist es nicht verwunderlich, dass – ob nun auf den sichtbaren oder den nicht sichtbaren Ebenen – die Bemühungen um Entwicklung und Fortschritt große Ähnlichkeiten aufweisen oder gleich sind.

Jeder weiß, dass, wenn es darum geht, gezielt Muskelaufbau betreiben zu wollen, Mensch nicht umhin kommt, regelmäßig den Körper zu bewegen und zu fordern oder ins Fitness Studio zu gehen. Auch auf den nicht sichtbaren Ebenen ist das so, will Mensch seine *LichtMuskulatur*, die „Muskulatur" von Geist & Seele stärken, klarer definieren oder gar bis zum Maximum ausbauen.

Meister Hilarion

„Du bist mehr, als du denkst..." Mit diesen Worten hat Meister Hilarion, ein aufgestiegener Meister und Mitglied der Weißen Bruderschaft, eine seiner privaten Lehrstunden eingeleitet, als ich noch am Anfang meiner Arbeit als Medium stand. Nie werde ich das vergessen! Es ging weiter mit:

„Du bist Energie! Du bist Bewusstsein! Bewusstsein, das sich innerhalb eines klar definierten, individuell jedoch ganz unterschiedlich kreierten *EnergieSystems* bewegt. Dieses System besteht auf den nicht sichtbaren Ebenen immer aus den gleichen Komponenten:

- den *LichtKörpern*, die in Schichten unterteilt sind
- den *LichtEnergieLeitbahnen* in den Lichtkörpern, den Nadis
- den *LichtEnergieTransformatoren* in den Lichtkörpern, den *Chakras*.

Auf den sichtbaren Ebenen findet ihr Entsprechungen, wie:

- z.B. die Schichten der Haut
- die *LichtEnergieLeitbahnen*, die ihr Meridiane nennt, sowie
- die *LichtEnergieTransformatoren* auf diesen, die Akupunkturpunkte.

Sie alle bilden die Funktionseinheiten, Schichten, Gitternetze und Strukturen, die es dir als individuelle *LichtBewusstseinsEinheit* überhaupt erst ermöglichen, inkarnieren zu können. Mit Hilfe deiner Eltern – du magst sie lieben oder nicht – geht ein *KörperWesen* in die Manifestation, welches über genau die Voraussetzungen verfügt, die du als Seele-Geist- Einheit brauchst, um dich auf der Erde verkörpern zu können.

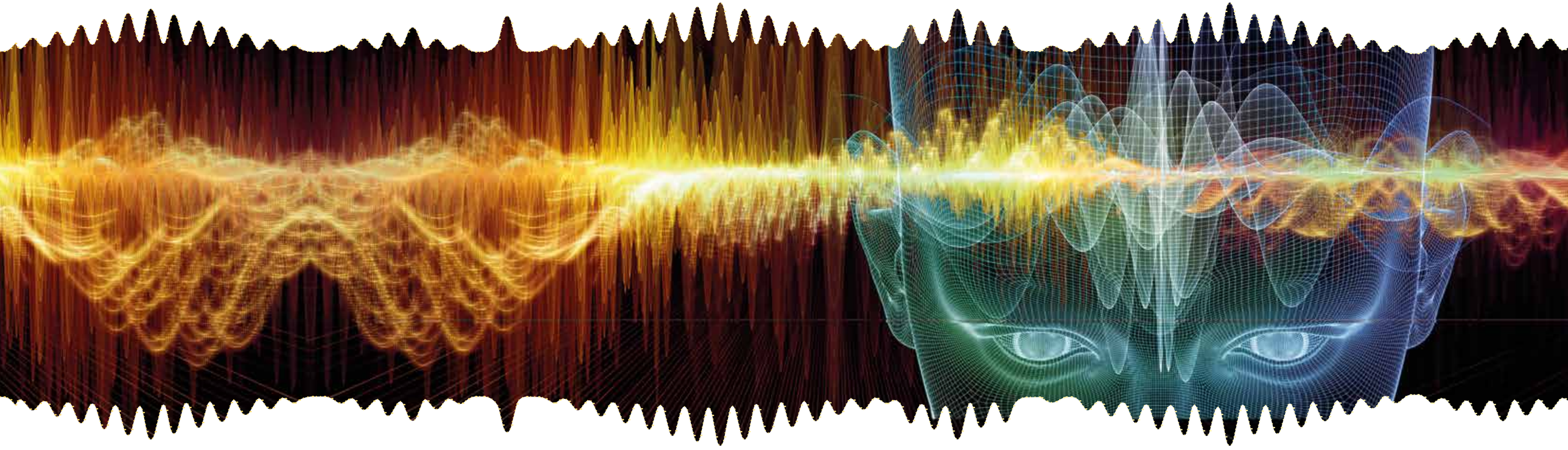
Diese Voraussetzungen müssen von den genetischen, den zellulären sowie den *LichtKörperStrukturen* erfüllt sein. Das könnt ihr euch nach dem Stecker-Steckdose-Prinzip vorstellen. Ihr wisst, ihr tut gut daran, auf einer Reise in fremde Länder Adapter im Gepäck zu haben. Ansonsten könnte eure Reise unbequemer verlaufen, als sie das müsste. Schlimmstenfalls müsst ihr sie vorzeitig abbrechen."

Du kannst mehr, als du glaubst!

Inzwischen ist einige Zeit vergangen und ich bin in den Genuss vieler solcher Unterweisungen gekommen. Nie hätte ich mir vorstellen können, was sich mir nach und nach offenbart hat. Wie ich inzwischen erkennen durfte, folgten die Unterweisungen dem Zweck,- altes Wissen - *SeelenWissen*, *SternenWissen* – zu erinnern und ausgebildet zu werden. Es galt, altes Wissen mit neuen Technologien zu verknüpfen! So erhielt ich eine Ausbildung in *LichtKörperProgrammierung* und in *LichtArchitektur*. Und zwar 1:1 durch „learning by doing".

Das Prinzip funktionierte zunächst in etwa so: Meister Hilarion hatte die Rolle des Sternekochs, ich die Rolle des Küchenlehrlings. Hatte ich ein Problem, bekam ich ein Rezept zu dessen Lösung. Ich „kochte" nach Rezept, das Problem löste sich auf. Als Ergebnis erfuhr ich eine Zunahme von Frieden in mir und um mich herum. Mein Vertrauen in meine geistige Führung und Kraft wuchs und damit das, was ich *LichtMuskulatur* nenne.

Im Laufe der Entwicklung habe ich das Wort Problem gegen das Wort Projekt ausgetauscht. Da ich viele Projekte am Start hatte, sah ich mich gezwungen, viele Rezepte nachzukochen. So kam ich u.a. in den Genuss, dass sich die Illusion von Ohnmacht auflöste und mehr und mehr Leichtigkeit Raum bekam. Eine überaus angenehme Nebenwirkung dieser Art der Arbeit.

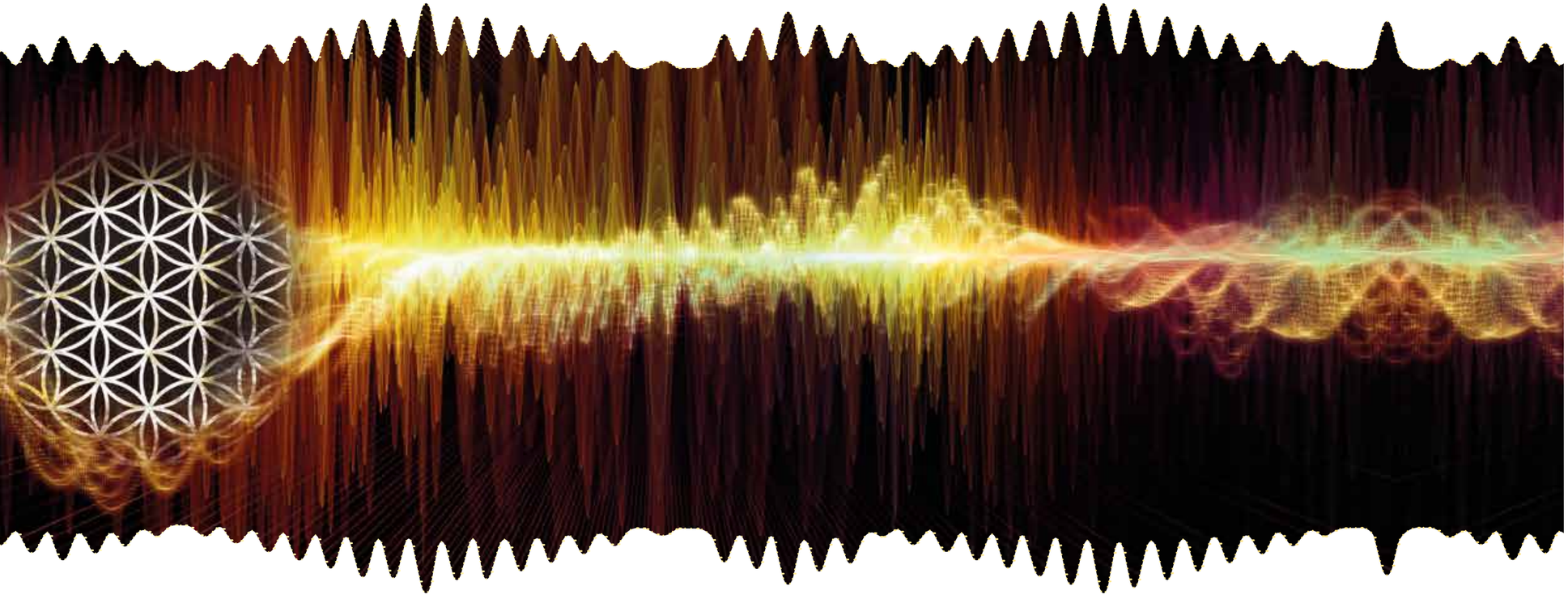


Lichtkörper enwickeln und trainieren

Die *LichtMuskulatur* kann auf viele verschiedene Arten und Weisen trainiert werden. Eine davon ist die gezielte Anwendung von Mantras. Ein Mantra ist wie ein Link zu verstehen. Es ist der Link, den du brauchst, um Kontakt zu der dropbox zu bekommen, der dir Zugang zu deinen *LichtEnergieInformationen* gibt, damit du deinen Weg weitergehen kannst und deine Göttlichkeit auf Erden realisierst. Ein Mantra kann *LichtBahnen* und –Muster in allen deinen *LichtKörpern* sowie im physischen Körper neu erschaffen und es kann veraltete Bahnen aktualisieren, korrigieren und heilen. Brüche, Verzerrungen, Verdrehungen, etc., die du vielleicht schon seit vielen Inkarnationen mit dir herumträgst und die für diverse körperliche, geistige und/oder seelische „Projekte" verantwortlich sind, können der Korrektur und schließlich der Heilung zugeführt werden. Diese heilsame Wirkung schließt *Chakras* und Akupunkturpunkte ein. Aus diesem Grund – so vermute ich – ist die Anwendung von Mantras zu der von mir am häufigsten einzusetzenden Seele-Geist-Körper-Medizin im Bereich der *LichtKörperProgrammierung* sowie der *LichtArchitektur* geworden.

Was ist was?

LichtKörperProgrammierung schafft im persönlichen *LichtKörperGewand* die *LichtBahnen, -Muster, -Strukturen*, die ein Individuum braucht, um seine Bestimmung erfüllen zu können. Und die ist letztlich für alle gleich. Es gilt, sämtliche Flecken von der ursprünglich weißen Weste zu tilgen. Es gilt, das *LichtKörperGewand* zur Erleuchtung zu führen. Nach dem Gesetz des Spiegels, einem der grundlegenden Gesetze unseres Universums, funktioniert das nach dem Prinzip des: wie innen - die Trägerin/der Träger des *LichtKörperGewandes* – so außen.
LichtArchitektur bildet die kollektive Erweiterung der *LichtKörperProgrammierung* und ist als Umweltschutz für Geist und Seele zu verstehen. Sie schafft in einem größeren, jedoch immer klar definierten Umfeld die *LichtBahnen, -Muster, -Strukturen*, die eine Gruppe braucht, um ihre Bestimmung erfüllen zu können. Dies geschieht indem mit geeigneten Mantras ein hochschwingender *EnergieRaum* geschaffen wird. Dies ist ganz ähnlich wie beim Bau eines Hauses: Auch auf den nicht sichtbaren Ebenen werden ein Fundament gelegt, Stützpfeiler errichtet, Querbalken eingezogen, Wände aufgebaut, das Dach gedeckt und auch Energiever- und –entsorgungssysteme eingebaut.



Ziel der Lichtarchitektur

LichtArchitektur hat nur einen Zweck, ein Leben in guter Atmosphäre zu manifestieren und zu kultivieren für die Seele und den Geist jedes Menschen und jeder Gruppe von Menschen. Das Gesetz des Spiegels besagt: wie auf den nicht sichtbaren, so auf den sichtbaren Ebenen. Dem zufolge kann die sichtbare Ebene - die Umwelt, das Umfeld und auch der menschliche Körper - nur davon profitieren.
Alle Gruppen auf der Erde, egal wie klein oder groß, haben die gleiche Lebensaufgabe. Egal ob Dorf, Stadt oder Land, in letzter Konsequenz geht es für jeden Menschen – Meister Hilarion nennt uns liebevoll *ErdenGottesFunken* - um das Gleiche. Alle haben ein einziges, gemeinsames, großartiges Ziel.

Und das heißt:
Eine Menschheit • Eine Erde • Ein Herz • Eine Liebe • Ein Geist • Eine Religion
Die Religion der Liebe und der Freude, des Friedens und der Freiheit. Für alle Wesen! Die sichtbaren und die nicht sichtbaren. ■





Elisabeth Steinbeck-Block
ist medial begabt. Sie ist als Heilpraktikerin für Psychotherapie und *LichtArchitektin* im Raum Mittelweser tätig. Als Medium arbeitet sie inzwischen weltweit. Ihre Gabe ist es, in Zusammenarbeit mit der geistigen Welt Energiesysteme des neuen Zeitalters zu erden und mittels dieser hochschwingende Energieräume aufzubauen, um die Rückkehr in die göttliche Ordnung zu beschleunigen.

Begegne der Autorin bei uns in Bad Meinberg:

Dein LebensRad in Schwung bringen
Bad Meinberg, 27.–29.3.20
Du lernst, wie du dich mit deinem LebensRad verbinden, es erden und aktivieren kannst, es in Schwung bringen und halten kannst. So entfaltest du die Kräfte, die du brauchst, um deine Ziele zu erreichen. Gemeinsam werden wir eine Ritualplatzvorlage basteln. Grundwissen über Chakras sollte vorhanden sein.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Themenwoche: Mysterium Externsteine mit

Elisabeth Steinbeck-Block und Sharima Steffens
Bad Meinberg, 14.–19.6.20, 30.8.–4.9.20
Rund um den Standort Yoga Vidya Bad Meinberg gibt es eine Reihe hoch interessanter Naturkraftplätze und historischer Kultstätten. Die Externsteine vereinen beide Merkmale und sind darüber hinaus hochschwingende Energieplätze.
In dieser Themenwoche hörst du spannende Vorträge und erkundest bei Tagesausflügen die verschiedenen Facetten des gesamten Areals.
Ab 38 € pro Tag pro Person



Mantra Tribe
neue musikalische Wege

Mantra Tribe vereint auf einzigartige Weise das ekstatische Singen der alten indischen Mantras mit mitreißend tanzbaren, modernen Sounds! Wir freuen uns, dass wir die vier Bandmitglieder interviewen durften:

Möchtet ihr euch erst einmal vorstellen und erzählen, welche Rolle jeder Einzelne in der Band spielt?

☯**Jasmin:** Von Flora kommen viele Texte und Melodien. Marc und Danilo steuern musikalisch sehr viel bei. Marc ist auch zuständig für Administratives und ich übernehme viele Manager-Tätigkeiten. Danilo ist mit seinem Label „Anandamusic" auch unser CD-Produzent.

☺**Danilo:** Ich werde als „musikalisches Gehirn" bezeichnet. Ich spiele viele Instrumente, live und auch gleichzeitig, wie Drums, Gitarre und auch Gesang. Außerdem arrangiere ich Songideen und produziere sie in meinem Tonstudio „Anandamusic".

❁ **Marc:** Ich spiele Didgeridoos, mit denen ich unter anderem die Bass-Funktion übernehme. Gerade in den freieren treibenden Phasen bringe ich viele spontane Impulse ein. Und ich singe mit Inbrunst dritte und vierte Stimmen.

☼ **Flora:** Mein Job ist klar: Ausflippen. Dadurch entsteht für mich ein vollkommenes Bhakti-Ballett. Da wir ja auch irgendwann in der Musik zur Ruhe kommen, ist dann klar, wie breit das Spektrum sein kann.

Wie seid ihr zu Mantras gekommen, durch Indienreisen?

☯**Jasmin:** Natürlich durch Yoga – genau genommen durch Yoga Vidya. Während meiner 2-jährigen Yogalehrer Ausbildung habe ich einen tiefen Zugang dazu bekommen, bis letztendlich der Funke bei einem Satsang im Ananda-Saal übergesprungen ist.

☺**Danilo:** Ich war tatsächlich schon mit 19 Jahren für sechs Monate im Himalaya, vor allem im buddhistischen Kloster, aber die Mantras habe ich schon vorher in Berlin durch Sri Chinmoy kennengelernt.

❁ **Marc:** Ich singe, solange ich denken kann. Als Kind sang ich im Chor und ins Rohr, das Didgeridoo ist ein Artikulations-Instrument. Das macht es so besonders. Ich spreche und singe passende Worte hinein.

☼ **Flora:** Ich habe bei Sivananda Yoga angefangen und kann mich an den Moment erinnern, an dem ich das Gajananam zum ersten Mal am Anfang der Yoga-Stunde gehört habe. Von Anfang an kam mir Sanskrit innerlich sehr vertraut vor und ich konnte genau spüren, wie ich die Mantras aussprechen sollte.

Wie habt ihr als Bandmitglieder zusammengefunden und seit wann musiziert ihr gemeinsam?

☯**Jasmin:** Ich habe Danilo 2014 in Bad Meinberg kennengelernt, er wurde mir quasi vom Universum auf dem Silbertablett serviert.

☺**Danilo:** Marc und ich hatten schon einige Projekte zusammen. Vormals KlangGezeiten, mit der wir auch zum Yoga Vidya Musikfestival schon gespielt haben. Es war aber mehr schamanisch. Dann habe ich Flora auf einem musical get together in Berlin Mantras singen hören und sprach sie sofort an...
Jasmin habe ich auf einer Tour mit M. Govinda Roth in Bad Meinberg kennengelernt.

Eure Musik ist mitreißend und voller Energie.
Was hat euch dazu bewegt, die klassischen Mantras mit modernen Sounds zu verbinden?

☯**Jasmin:** Das hat sich so entwickelt über einen längeren Zeitraum. Anfangs war der Sound noch ein bisschen ruhiger und traditioneller. Aber man konnte irgendwie die Lunte schon riechen... hihi.

☺**Danilo:** Ich war zuvor Rock und Pop Musiker und liebe einfach das Tanzen. Außerdem habe ich ja gesehen, wie auch in Indien die Mantras viel freudiger gesungen und gefeiert werden.

❁ **Marc:** Das hat sich aus unseren musikalischen Interessen ganz natürlich entwickelt. Mantras bieten sich schon rein musikalisch mit ihrer immer wiederholenden Einfachheit für eine moderne Rhythmik an.

Man sagt allgemein, ein Mantra habe eine bestimmte Schwingung, wird diese durch den neuen Sound nicht verändert bzw. behält das Mantra seine Kraft?

☯**Jasmin:** Wenn ich während des Konzertes unser Publikum beobachte, sehe ich offene Herzen, lachende Gesichter, singende Menschen, die ausgelassen sind und wirken, als würden sie sich gerade frei und unglaublich gut fühlen. Allein das zeigt mir, dass die Kraft der Mantras und der Musik auf positive Weise wirkt. Ich selbst empfinde ja auch viel Spaß dabei und vor allem Verbundenheit zu meinen Bandkollegen, zum Publikum, zum Klang und zu mir selbst.
Alles ist im Wandel, immer und ständig. Ich glaube, die Art und Weise, Mantras zu singen, darf sich verändern...

☺**Danilo:** Das Mantra kann man nicht entkräften, das ist unmöglich. Man kann es lediglich ohne Hingabe singen, so dass kein großer Effekt entsteht.

❁ **Marc:** Wir feiern die Mantras schlicht so, dass alle möglichst viel Freude daran haben. Wie könnte Freude einem Wort seine Kraft nehmen? Wir verwenden die Mantras mit der gleichen Sorgfalt, mit der wir auch unseren modernen Sound kreieren, um ihnen einen angemessenen Ausdruck zu geben.

☼ **Flora:** Könnte es irgendetwas geben, was diese Schwingungen "zerstören" kann? Das wäre paradox.

Was ist die Botschaft eurer Musik?

☯**Jasmin:** Das darf jeder für sich selbst rausfinden. Für mich persönlich steht unsere Musik dafür, Neues zu schaffen, sich zu verbinden, den Wandel der Zeit anzuerkennen und die Dualität zu feiern.

☺**Danilo:** Das Leben feiern mit all seinen Seiten. Auch mit den sogenannten Schattenseiten, die in uns wohnen.

❁ **Marc:** Als Botschaft würde ich es nicht bezeichnen, aber vielen Menschen öffnen wir die ersten Türen zu den Mantras, da wir sie mit unserer musikalischen Vielfältigkeit und Energie überzeugen.

Seit wann seid ihr mit Yoga Vidya verbunden?

☯**Jasmin:** 2013 habe ich meine Yoga-Lehrer-Ausbildung begonnen, seitdem bin ich immer wieder in Bad Meinberg und seit letztem Jahr auch im Westerwald.

☺**Danilo:** Seit über 10 Jahren. Im Jahre 2013 habe ich auch mit Klaus Heitz die CD „Yogitownrecords" produziert.

❁ **Marc:** Ich habe zum ersten Mal 2013 mit Danilo und KlangGezeiten beim 9. Yoga Vidya Musikfestival gespielt. Seitdem bin ich fast jedes Jahr in verschiedenen Konstellationen bei euch.

Zu welchen Events spielt ihr bei Yoga Vidya?

☯**Jasmin:** 2019 waren wir fast eine ganze Woche im Westerwald beim Mantra Yoga Sommercamp.

☺**Danilo:** Ich habe schon auf vielen Musikfestivals in Bad Meinberg und im Westerwald gespielt. Mit Mantra Tribe bisher jeweils zweimal beim Xperience Festival und auf dem Sommerfest im Westerwald.

Wir hoffen, euch noch oft bei uns zu Gast zu haben und wünschen euch alles Gute.

Das Interview führte Ruth Gaßmann, langjährige Mitarbeiterin von Yoga Vidya.

Die CD ist u.a. in den Yoga Vidya Shops Bad Meinberg und Westerwald erhältlich.





Das Ensemble von rechts nach links:
Flora Amor (Gesang, Harmonium, schamanische Trommel), Jasmin Aynacioglu (Gesang, Harmonium, Shaker, Clapsticks), Danilo Ananda Steinert (Gitarre, Drums), Marc Miethe ist einer der ersten Didgeridoo-Gurus Deutschlands, mantra-tribe.de/mantratribe

Sapta Bindu

Die 7 Energiepunkte des Kopfes



Amadio Bianchi (Swami Suryananda Saraswati)
Gründer der Welt-Yoga und Ayurveda-Gemeinschaft, Vorsitzender der internationalen Yoga- und Ayurveda-Bewegung der europäischen Yoga-Föderation, Vizepräsident der Internationalen Yoga Föderation, Gründungsmitglied des europäischen Ayurveda Verbands und der internationalen Schule des Yoga und Ayurveda C.Y. Surya
Er praktiziert Yoga seit 53 Jahren und unterrichtet seit 47 Jahren auch ayurvedische Medizin.

Das Gehirn und der Geist als Verbindungsglied zwischen Himmel und Erde

Auszug aus dem Buch „La Scienza della Vita" von Amadio Bianchi, übersetzt von Christine Henss

Laut einer altindischen Überlieferung ist das Bewusstsein eine Eigenschaft der Schöpfung. Das menschliche Hirn, wenn hinreichend entwickelt, ist demnach ein Werkzeug, das der Anpassung des Menschen an die Lebensumstände dient und ihm ermöglicht, das Potential der sieben verschiedenen Bewusstseinsebenen auszuschöpfen.

Dieses Phänomen ist vergleichbar mit dem Sonnenlicht, das durch ein Prisma in sieben Farbspektren mit einer immer geringeren Wellenlänge von rot bis violett, aufgefächert wird. Die Sonne repräsentiert die kosmische Bewusstheit, das Prisma das Gehirn und die sieben Farbstrahlen die sieben Eigenschaften des Bewusstseins, die sich in den jeweils entsprechenden Hirnregionen befinden. Jeder Bereich gipfelt in einem Schwerpunkt *(=Bindu/Marman)*, der bei korrekter Stimulierung die zugehörigen Funktionen fördern kann.

7 Energiepunkte im Einzelnen

Die im Folgenden beschriebenen sieben Energie- bzw. Konzentrationspunkte können also die Leistungsfähigkeit des jeweiligen Bereichs besonders steigern und Geist und Psyche beeinflussen, um zu höheren Bewusstseinsebenen zu gelangen:

1. Sthapanī Marman,
auch als dritttes Auge bekannt, befindet sich zwischen den Augenbrauen und ist der Schwerpunkt des Hirnbereichs der Unterscheidungsfähigkeit. Wenn ordnungsgemäß entwickelt, sind schnelle Entscheidungsfähigkeit gegeben sowie mentale Klarheit, die durch Zweifel hervorgerufenes Leid auflöst. Stimuliert man dieses *Marman*, werden außer Unterscheidungsfähigkeit auch Willens- und Entschlusskraft, Durchsetzungsvermögen und eine klare Vision gefördert. Die Inder erinnern sich der Wichtigkeit dieses Punktes bis heute, indem sie sich dort täglich ein Zeichen, das sogenannte *Tilaka*, setzen.
Bei **Überfunktion** dieses Hirnareals bestätigen einige indische Gurus die Neigung zu Machthunger, Machtmissbrauch und eine Tendenz zu Übergriffigkeit, Gewalttätigkeit und Unterdrückung. Eine **Unterfunktion** zeigt sich in Zweifel und Unentschlossenheit.

2. Sīmanta Marman (anterior = vorn),
liegt auf dem Gipfel der Stirn, ein wenig oberhalb des Haaransatzes und ist Kernpunkt für die Hirnregion, die Bewusstseinserfahrungen von Gegenwart und Zukunft ermöglicht, vergleichbar mit einem Radar, der Informationen aus dem Kosmos erfasst.
Ein gut entwickeltes *Sīmanta Marman* (anterior) beglückt uns mit Gegenwartserfahrungen (im Hier und Jetzt sein) und guter Konzentrationsfähigkeit.
Eine **Überfunktion** kann zu Hellsichtigkeit führen, die emotionale Verwirrung und dadurch erschwerte Entscheidungsfindung auslöst. Geistige und körperliche Störungen oder zumindest Unausgeglichenheiten sind nach indischer Überlieferung die Folge.
Eine **Unterfunktion** äußert sich in Fixierungen und eigenartigen Identifikationen (wie z.B. „Ich bin Napoleon."). Auf der Körperebene kann es zu häufigem Kopfschmerz kommen.

3. Adhipati Marman
Das dritte Bindu, das auf der Oberseite des Kopfes, der Fontanelle, liegt, ist der Gipfelpunkt des Gehirnbereichs, der uns die höchsten intuitiven Erfahrungen erlaubt. Er wird als *Brahmārandhra*, „die Tür von *Brahmā*", angesehen, da man von hier aus auf die außergewöhnlichste Erfahrung zugreifen kann. Dieser Bereich wird dem siebten *Chakra* zugeordnet, das die gewöhnliche körperliche Ebene übersteigt. Daher wäre dies der Ausgangspunkt für die spirituelle Verwirklichung, die Befreiung von Samsara (Zyklus der Existenzen). Auch die Erfahrung des Bewusstseins der Nicht-Dualität, Erfindungsreichtum und Lösungsorientierung im Alltag werden mit diesem Bindu assoziiert. Besteht hier eine **Unterfunktion** ergibt sich ein Mangel an Kreativität.

4. Sīmanta Marman (posterior = hinten)
Ca. zwei Finger breit hinter dem dritten Marman, dort wo Mönchstonsur und Kippa beheimatet sind und wo einige Gruppierungen, die sich den Kopf kahlscheren, einen kleinen Haarbüschel stehen lassen, gipfelt das vierte Bindu. Der zugehörige Hirnbereich ist der des sozialen Bewusstseins und des kollektiven Gedächtnisses, wie zum Beispiel das genetische und das Rassengedächtnis.
Empfindsame Menschen können von Phobien vor z.B. Mäusen, Spinnen und Schlangen geplagt werden, die in Anbetracht der derzeitigen Lebensverhältnisse dieser Tiere auf unserem Planeten ungerechtfertigt scheinen. Offensichtlich nähren sich diese Phobien aus kollektiven Erfahrungen, die unsere Vorfahren erlebt und uns subtil übermittelt haben. Die Mäuse waren beispielsweise in der Vergangenheit für die Ausbreitung schrecklicher Seuchen in Europa verantwortlich.

5. Kṛkāṭikā Marman
Der fünfte Punkt sitzt am Hinterkopf, dort wo der Kopf auf dem Boden liegt, wenn das Kinn näher an das Brustbein herangeführt wird. Er gilt als Eckpfeiler des Bereichs der Steuerung der Atemfunktionen, des Unterbewusstseins und des individuellen Gedächtnisses. Eine **Überfunktion** dieser Region kann ein unkontrolliertes Auftauchen der berühmten Samskaras hervorrufen oder auch Eindrücke, die mit einer Sinneserfahrung verbunden sind, wieder erwecken. Ein Kurzschluss (z.B. durch einen Unfall verursacht) würde einen Ausfall des individuellen Gedächtnisses bis hin zur totalen Amnesie verursachen.
Bei **Unterfunktion** des *Kṛkāṭikā Bindu* ist das Anhaften an Dinge aus der Vergangenheit charakteristisch; man kann einfach nichts fortwerfen.

6. Ajñā Marman
Das sechste Bindu befindet sich in der Mitte des Kopfes in der Nähe der Zirbeldrüse und wird mit dem inneren Sehen, dem sogenannten *„Aham"* oder „Ich bin"-Bewusstsein assoziiert. Im Falle einer Überreiztheit der zu *ājñā-Bindu* zugehörigen Hirnregion warnen indische Kenner vor gewissen Halluzinationen, insbesondere den mystischen Visionen, denen einige Meditierende auflaufen. Realitätsentfremdung kann daraus resultieren. Das *ājñā-Bindu* hat eine Verbindung zum endokrinen System und der Schilddrüsenfunktion.

7. Trikūṭa Marman
Trikūṭa Bindu, Punkt der dreidimensionalen Vision, ist, wie das Wort andeutet, sogar außerhalb des Körpers zu lokalisieren, etwa 10-12 cm über dem Kopf in der energetischen *Prāṇahülle* (*Prāṇamaya Kośa*) die den ganzen Körper umgibt und trotz extremer Feinstofflichkeit noch absolut stofflich/materiell ist.
Wenn wir eine Bewusstseinserfahrung erleben, die mit diesem Punkt verbunden ist, haben wir das Gefühl, uns außerhalb unseres Körpers zu befinden. Es passiert manchmal in der Meditation oder in bestimmten Bewusstseinszuständen auch traumatischen Ursprungs wie z.B. einem Autounfall, dass das normale Bewusstsein, das mehr mit sensorischer Aktivität verbunden ist, verloren geht (Nahtoderfahrung). ■



Yoga

Verbindung zwischen Himmel und Erde

von Anne Serve, Leiterin Yoga Vidya Mobil Stadtkyll

...da ist/war wieder so ein Moment. Oder eher ein Gefühl. Doch, eine Gewissheit. Eine Ahnung, dass da etwas war/ist, - wahr ist!!!

Es mutet etwas unheimlich an. Habe ich das wirklich gefühlt, gesehen, gespürt, gewusst?
Ja, eindeutig Ja! Da ist etwas. Etwas Kraftvolles. Nicht von dieser Welt. Es berührt mich. Kommt zu mir. Ist da! In meinem Herzen! Ganz spontan, einfach so. Einfach so? Oder doch mit Bestimmung? Ja! Da ist eine Verbundenheit mit dem, was nicht greifbar ist. Aber spürbar. Ganz fein, subtil, intuitiv spürbar.

Mein Atem wird ruhig. Ich bin!

Yoga heißt übersetzt: „Einheit", „Harmonie", „Verbundenheit"!
Besonders wenn die Sonne ihre Strahlen deutlich sichtbar durch Bäume, Wolken und Nebel blitzen lässt und die Sonnenstrahlen die Erde berühren, spüre ich da etwas. Das sind solche magischen Momente. Dann verbindet sich der Himmel mit der Erde. So auch ein Regenbogen. Er ist da und doch nicht da. So viele Farben leuchten real und irgendwie doch nicht real. Auf jeden Fall wunderschön anzusehen. Ein wunderschönes Ereignis. Der Regenbogen ist wie eine sichtbar gewordene Brücke zwischen Himmel und Erde. Innehalten, genießen!
Das, was von dort oben auf die Erde herabkommt, lässt alles auf der Erde leben, die Sonne mit ihrem Licht und ihrer Wärme, die Wolken, die Wasser zum Trinken und zum Wachsen der Pflanzen geben.
Unvorstellbar, ohne Wasser, Licht, Wärme und Luft auf der Erde zu leben. Alle Wesen, die auf der Erde existieren brauchen diese Dinge. Ohne die gäbe es nichts an Nahrung.
Dann wird mir bewusst, wie abhängig alles Leben von den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther ist. Die Elemente, die von oben, vom Himmel kommen. Die Elemente, die von der Erde kommen. Die Elemente, welche Himmel und Erde miteinander verbinden sind fein und unsichtbar.
Dann ist da eine tiefe Dankbarkeit, die ich spüre. Ich bin dankbar für das, was ich alles kostenlos von der Natur bekomme. Einfach so. Ohne mich rechtfertigen zu müssen, ohne dass Gegenleistung erwartet wird. Gratis für alle Wesen der Erde.









Ich bin ein kleiner Teil des Universums. Ich darf sein. Ich bin! Einheit, Harmonie, Verbundenheit = Yoga!

Dazu bekommen wir alle die Schönheiten der Natur geboten, einfach so:
Regenbögen, Polarlichter, Sonnenauf- und -untergänge, den Mond, die Sterne, die Sternbilder, Wolken in immer anderen Formationen, Wellen und Brandung, Steine und Felsformationen und noch so vieles mehr... Auch diese Schönheiten entstehen durch Licht, Wärme, Luft und Wasser. Der Äther, das feine Unsichtbare, lässt Schwingungen, Gerüche, Geräusche usw. überallhin gelangen. Er sorgt dafür, dass alles miteinander verbunden ist. Und nur wenn dies miteinander verbunden ist, können wir es mit unseren Sinnen wahrnehmen.

Wenn ich in meinem Garten (Wald oder Park) bin, genieße ich. Dann kann ich riechen, hören, fühlen, sehen und vieles an Kräutern und Beeren auch schmecken. Mit allen Sinnen bin ich dankbar und verbunden mit der Natur, die mir so viel gibt z.B. wenn ich Haselnüsse nasche, die Wildkräuter probiere, die duftenden Blumen rieche, den rauschenden Fluss höre, das weiche Gras unter den Füßen spüre. Ich bin dankbar, dass ich das alles auch sehen darf. →







Ich nehme wahr.
Ich bin im Hier und Jetzt. Ich bin!
Einheit, Harmonie, Verbundenheit = Yoga!

Die Natur hat natürlich oft auch eine zum Teil sehr zerstörende Kraft. Das bringt mitunter viel Leid mit sich, keine Frage!
Die Umstände, in denen wir heutzutage leben, lassen die zerstörerische Kraft der Natur sehr negativ anmuten. Stürme, Tornados, Überschwemmungen, usw. Wir haben aber in unserer modernen, künstlichen Welt zum Beispiel verlernt, auf die Wettersignale zu achten, um rechtzeitig vor einem Unwetter Schutz zu suchen. Die Vögel und andere Tiere können das. Sie verstummen und verkriechen sich früh genug. Könnten wir es den Tieren gleich tun, gäbe es sicher weniger Verletzte... Aber wir müssen ja ständig unterwegs sein, ob mit dem Auto, mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Dadurch sind wir viel zu oft zur falschen Zeit am falschen Ort, plötzlich mittendrin im Unwetter und dem dadurch entstehenden Chaos. Zu viel zugebaute Grünfläche, seltsame moderne Schottergärten, begradigte Flüsse und und und...tragen mit dazu bei. Wir (ich und alle Menschen) machen uns so das Leben selbst schwer. Gespritztes, überzüchtetes Getreide und Gemüse, krank gefütterte Tiere in Massenunterkünften, vorgefertigte Nahrungsmittel, die wir fast nur noch so kennen, wie es der Supermarkt anbietet, vielfach in Folie und Karton verpackt, „schick" mit Werbebildchen dekoriert. Das alles entfernt uns von der Natur und von der eigentlichen reellen, lebenswerten, schönen Welt. Wir verlieren immer mehr den Bezug zu unseren sprichwörtlichen „Wurzeln".
Da fällt mir die „Herzkartoffel" wieder ein, die ich beim Bauern gekauft und neulich aus dem Kartoffelsack entnommen habe. Tatsächlich verkauft dieser Bauer noch Kartoffeln, die buckelig sein dürfen, eben wie Kartoffeln, oder solche Kartoffeln wie meine „Herzkartoffel". Wieder empfinde ich da ein wunderbares Gefühl der Verbundenheit mit der Erde. Wir sollten die Erde, die uns Nahrung schenkt, viel mehr lieben, respektieren und sorgsam bearbeiten und bewirtschaften.

Ich bin verwurzelt mit der Erde.
Ich bin!
Einheit, Harmonie, Verbundenheit = Yoga!

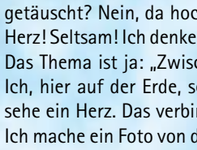
Es ist so spannend, wenn die Großeltern von früher erzählen. Einer Zeit, in der die Pferde den Pflug durchs Feld zogen. Das Getreide wurde von Hand gedroschen. Der Bäcker hatte viel Zeit, gutes Brot zu backen. Bei der Ernte traf sich die Familie samt Bediensteten auf dem Feld zum Picknick. Gemüse wurde nach Bedarf geerntet. Kühe, Schweine und andere Nutztiere durften die meiste Zeit des Jahres auf die Weide.
Diese anmutende Landidylle bedeutete zweifelsfrei für die damaligen Bauern eine sehr anstrengende Arbeit, sozusagen richtige „Knochenarbeit". So wie die Alten es erzählten schwingt aber auch Demut, Respekt und Dankbarkeit der Natur gegenüber mit. Eine gute Ernte konnte es nur geben, wenn auf Wetter, Jahreszeit, Bodenbeschaffenheit, Fruchtfolge, usw. geachtet wurde. Es wurde angebaut, was zur jeweiligen Region passte - nicht umgekehrt.
Einfach toll, was man in Wald und Wiese ernten kann. Mädesüß, wilder Majoran, Schafgarbe und vieles mehr. Jetzt hängen die Kräuter zum Trocknen für Tee und als Gewürz zum Kochen an meinem Fenster. Während ich sie sortiere, erfüllt mich Dankbarkeit an die Elemente der Natur. Ich darf so viel ernten, es wächst einfach so, ohne dass ich etwas dafür tun musste. Kostenlos obendrein. Pure Verbundenheit zu Himmel und Erde!

Ich bin dankbar.
Ich ruhe in mir selbst. Ich bin!
Einheit, Harmonie, Verbundenheit = Yoga!

Eben war ich eine Runde spazieren. Den Radweg entlang, der damals eine Bahnstrecke war. Ich lasse meine Blicke schweifen. Da, an einem alten Mast, der noch an vergangene Dampflokzeiten erinnert, hängt ein Herz. Ich schaue zweimal hin. Hatte ich mich getäuscht? Nein, da hoch oben am Mast hängt ein kleines rotes Herz! Seltsam! Ich denke an den Artikel, den ich schreiben möchte. Das Thema ist ja: „Zwischen Himmel und Erde", das passt doch. Ich, hier auf der Erde, schaue nach oben Richtung Himmel und sehe ein Herz. Das verbindet Himmel und Erde mit mir.
Ich mache ein Foto von diesem Herz, den Himmel im Hintergrund. Zu Hause schaue ich mir das Foto auf dem Handy an. Unten steht das Datum 05.08.19. Genau heute vor einem Jahr ist mein Vater verstorben. Ich schaue mir das Foto noch einmal an. Das Datum, das Herz, der Himmel. Da ist wieder diese Verbundenheit, die ich spüre - Zufall?

Einheit, Harmonie, Verbundenheit! = Yoga!

So findet Yoga bei mir einerseits auf der Matte statt, andererseits ist Yoga für mich ganz im Alltag integriert. In diesem Sinne - lasst uns verbunden sein mit Himmel und Erde! ■



Anne Serve
Leiterin des Yoga Vidya Mobil Stadtkyll in der Eifel. Dort wohnt sie mit ihrer Familie.
Sie ist 53 Jahre alt, verheiratet, hat drei erwachsene Kinder und ist schon stolze Oma.
Yoga übt sie gerne im eigenen Garten. Auch einige Yoga-Kurse bietet sie in der Natur an.
Sie ist Yogalehrerin, Kinder-Yoga Übungsleiterin, Erzieherin, Marte-Meo Practitioner, Aerobic Trainerin.





Urvertrauen

von Satyadevi Bretz

Wir als Menschen stehen bildlich zwischen Erde und Himmel oder zwischen zwei Polen. Wenn ich mit der Erde und auch mit der geistigen Welt verbunden bin, bin ich tief im Urvertrauen verwurzelt.

Vertrauen ist gut! Kontrolle ist besser!
Wer kennt nicht diesen Spruch?
Doch wer andauernd kontrolliert, ist nicht im Urvertrauen.
Urvertrauen kommt tief von Innen.
Es ist ein Loslassen an das Leben selbst.
Es schließt Alles mit ein. Es ist EINS!
Es ist die Reflektion unseres eigenen Selbst.
Wer im Urvertrauen verwurzelt ist, steht stabil und anmutig im Wald der Maya (Illusion). Er ist der Kenner und Meister der Bewegung. Er sieht den Glanz des Spiels in ihm.
Er bewundert die Schöpfung. Er staunt über die Schönheit.
Er staunt über die Handlung anderer Menschen. Seien sie hilfreich oder auch nicht.
Wenn ihm Unrecht getan wird, stößt er seine Wurzeln tiefer in die Erde des Urvertrauens. Atmet tief Vertrauen ein. Atmet tief Vertrauen in die Welt aus.
Derjenige, der Urvertrauen besitzt, ist sehr weit und weise.
Er denkt sehr weit. Er fühlt sehr weit. Denn er fühlt sich behütet und beschützt von Mutter Natur, der großen Mutter.
Er nimmt den großen Raum der Natur und der grenzenlosen Möglichkeiten wahr. Wer Urvertrauen besitzt, fühlt sich nie allein, gibt sein Ego gänzlich auf und ist bereit, endlich den Weg des Lebens mit mehr Gelassenheit zu gehen.



Satyadevi Bretz
Verhilft in ihren Klangyogastunden und Klangreisen Menschen, ihr Innerstes zu spüren. In ihren Natur-Workshops, Seminaren und Ausbildungen kannst du dich auf mystische Weise verzaubern lassen. Satyadevis besondere Fähigkeit ist es, Menschen zu tiefen spirituellen Erfahrungen zu führen.

Inspirierende Seminare mit Satydevi:

Akasha Chronik
Bad Meinberg, 17.-19.1.20
Viele Mythen weben sich um die Akasha Chronik. Es ist ihr Geheimnis, dass sie mit ALLEM verwoben ist. Alles was war, alles was ist und sein wird, ist in ihr verborgen. Akasha kommt aus dem Sanskrit und heißt Äther. Mit Yoga und schamanischen Techniken wollen wir Zugang zu dieser feinen Ebene bekommen und etwas über unser Leben erfahren.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen
Bad Meinberg, 13.-15.3.20
Die Externsteine sind einer der bedeutendsten Kraftorte der Erde: vielseitig, transformierend und heilbringend. Diese Tage sind besonders dem Heil- und Visionsstein gewidmet. Jener Stein, wo Menschen aus aller Welt Heilung und Visionen bekommen haben, sogar chronische Krankheiten verschwunden oder auf einmal die eigene Bestimmung klar wurde.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Schamanisches Urvertrauen
Bad Meinberg, 27.- 29.3.20
Lasse dich fallen in den Schoß von Mutter Erde. Wenn du dich ihr anvertraust, fließen Liebe und Kraft zu dir. Durch tiefe Naturerfahrungen und Rituale kannst du wieder mehr zu dir finden, dich voller Vertrauen dem Fluss des Lebens und deinem Schicksal öffnen. Die Natur heilt deine Wunden und löst alte Blockaden. Lasse einfach los und vertraue.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Liebe Verbandsmitglieder,
Unterrichtende und Therapeuten

von Vicara Shakti Müller

An dieser Stelle habe ich, stellvertretend für die Geschäftsstelle der verschiedenen Yoga Vidya Verbände BYV, BYVG und BYAT, die Möglichkeit, dich über Neuigkeiten oder interessante Themen zu informieren.
Als Berufsverband unterstützen wir in allen Fragen, die das Thema „Selbstständigkeit als Yogalehrer*in oder Unterrichtende*r" betreffen.
Unsere Mitgliederseiten bieten ein sehr großes Angebot an Antworten auf folgende Fragen: Steuerrecht, Zertifizierung von Präventionskursen durch die ZPP, Haftpflichtversicherung, Formulare, Verträge und Informationen, für Selbstständigkeit und vieles mehr....
Es lohnt sich, immer mal wieder auf den Mitgliederseiten zu stöbern, da wir die Seiten stetig weiter entwickeln und überarbeiten. Gerne beraten wir auch telefonisch oder per Mail, falls es doch noch offene Fragen gibt: 05234 87 2113 oder berufsverband@yoga-vidya.de

Heute möchte ich mich mit einer anderen Frage beschäftigen:

Traumberuf Yogalehrer/in
- was macht eine/n gute/n Yogalehrer/in aus?

*Viele Menschen träumen davon, Yogalehrer*in zu werden. In der heutigen schnelllebigen Zeit rückt der Wunsch nach Entspannung und sinnvoller Gestaltung der Arbeit in den Vordergrund. Auch das Thema Work-Life-Balance wird für viele Menschen immer wichtiger.*

Da ist es naheliegend, dass viele Menschen nach einem Beruf (oder einer Berufung) suchen, mit dem nicht nur Geld verdient werden kann, sondern die Zeit der „Arbeit" sinnfüllend ausgefüllt wird.

Doch wie sieht der Alltag der Yogalehrer wirklich aus?

Es beginnt mit der Wahl des Ausbildungsinstitutes und der Wahl der Ausbildung. Yoga Vidya ist eines der führenden Ausbildungsinstitute im Bereich Yoga und bietet für verschiedene Lebensmodelle verschiedene Wege an, um Yogalehrer*in zu werden.
Hierbei wird Wert auf eine umfangreiche Wissensvermittlung gelegt und gleichzeitig gibt es viel Raum für die eigene Praxis und Selbsterkenntnis.
Die zwei- und dreijährigen Yogalehrer Ausbildungen erfüllen außerdem die Vorgaben des GKV Spitzenverbandes, um Präventionskurse zu unterrichten, und sind durch unseren Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer*innen zertifiziert.

Aber hört das Lernen nach Erhalt des Zertifikates auf?

Nach meinem Verständnis bleibt der Lehrende auch sein ganzes Leben lang ein Lernender. Wenn man den Weg des Yogalehrers geht, kultiviert man eine bestimmte Haltung dem Leben gegenüber und auf diesem Weg gibt es immer wieder Neues zu entdecken.
Hier möchte ich besonders zwei Weiterbildungen hervorheben, die mir ein breites Spektrum eröffnet haben, Menschen zu unterrichten, die mit den unterschiedlichsten Thematiken in meinen Unterricht gekommen sind: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden (mit Sukadev) und Yoga bei psychischen Problemen (mit Shivakami).

Wie sieht es mit der eigenen Praxis im Alltag aus?

Wenn viele Kurse zu unterrichten sind, die Kinder und auch der Partner nicht zu kurz kommen sollen, kannst du den Tag mit 20 Minuten Meditation beginnen. Schaffe dir Räume, um im Laufe des Tages auch eine kurze Asana-Praxis und eine geführte Tiefenentspannung am Abend vor dem Einschlafen zu machen.
Dein Alltag wird sich energetisiert und entschleunigt anfühlen. Am freien Tag und im Urlaub hast du dann mehr Zeit, um die Praxis etwas zu vertiefen.
Dank dieser Struktur und Routine im Alltag habe ich eine positive Ausstrahlung, und das wirkt sich auf meinen Unterricht und meine Teilnehmer aus.

Muss ein*e Yogalehrer*in alle Asanas beherrschen?

Nach meinem Verständnis geht es beim Unterrichten darum, den Teilnehmern einen Raum von Harmonie, Entspannung und „des bei sich Ankommens" zu schaffen. Wir unterrichten mit Herz, Stimme und Hand. Ein gutes Gespür für das, was die Schüler gerade brauchen, Sensibilität und Einfühlungsvermögen sind wichtig.
In meiner jahrelangen Unterrichtserfahrung hat sich herauskristallisiert, dass die Schüler immer wieder zum genauen Spüren angeregt werden möchten. Konzentrationshilfen und der Fokus auf die Atmung lassen sie wieder in ihren Körper und das Körperempfinden eintauchen. Das führt sie zu einem liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper.
Du kennst bestimmt das Leuchten in den Augen der Teilnehmer*innen, wenn sie sich nach der Tiefenentspannung wieder aufsetzen? Das ist für mich ein Zeichen, dass die Teilnehmer durch die Stunde berührt wurden.
Wenn doch einmal fordernde Asanas gewünscht sind, die ich vielleicht noch nicht vollständig gemeistert habe, hilft mir das Üben an den entsprechenden Stellungen, das Erforschen meines eigenen Körpers und die Möglichkeit, genaue, präzise Ansagen zu machen und Hilfestellungen zu geben.
Somit bin ich auch authentisch beim Unterrichten, auch wenn ich nicht alle Asanas perfekt beherrsche.

Kann ich von meinen Einnahmen als Yogalehrer*in leben?

Es gibt verschiedene Modelle, den Beruf Yogalehrer*in zu verwirklichen. Yoga Vidya bietet hierfür verschiedene Möglichkeiten an: Einige Menschen wählen einen bestimmten Zeitraum, um in einem der Seminarhäuser oder in einem Stadtzentrum zu leben, andere eröffnen ihr eigenes Yogastudio oder unterrichten an unterschiedlichen Orten (VHS, Sportverein, in Betrieben).

Wieder andere gehen einem anderen Grundberuf nach und unterrichten nur ein oder zwei Kurse in den Abendstunden.
Der Begriff des Yogalehrers ist nicht geschützt und somit gibt es keine Bezahlung nach einem festen Tarif.
Deshalb möchte ich dich anregen, dir genau zu überlegen, wie viel du verdienen möchtest, wie viel du brauchst, um deine Lebenshaltungskosten abzudecken.
Auch Rentenversicherung, Steuerabgaben, Krankenversicherung und Altersvorsorge sind zu berücksichtigen.

Somit ist es in den meisten Fällen kein Beruf, um „reich" zu werden, sondern eher eine Berufung. ■

*Ich wünsche allen Yogalehrer*innen viel Freude beim Unterrichten, tiefe Inspiration und Kraft auf dem Weg.*





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

Preisverleihung

Vergabe des 4. Yoga Vidya Preises für Innovation und Nachhaltigkeit:
Zum 4. Mal vergibt der BYV einen Preis für innovative oder nachhaltige Projekte, an Yogalehrer oder Yogaschulen, die sich berufen fühlen teilzunehmen. Fühlst du dich angesprochen? Vielleicht betreust du schon ein Projekt oder hast eine Idee für ein Projekt, das sich durch innovative Ideen im Bereich Yoga oder durch Nachhaltigkeit auszeichnet? Dann schicke uns eine Bewerbung.

Weitere Informationen und das entsprechende Formular findest du unter: yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende/der-yv-preis-fuer-innovation-und-nachhaltigkeit

Den ersten drei Gewinnern winkt ein Preisgeld, die ersten 10 Gewinner haben die Möglichkeit, kostenlos am Yoga Kongress im November 2019 teilzunehmen und ihre Projekte in einer Ausstellung zu präsentieren.

Zwischen Himmel und Erde

Goethes indische Legende: Der Gott und die Bajadere

von Wolfgang Seemann

Goethe war, wie viele Dichter und Denker seiner Zeit, auch von fernöstlichem, besonders indischem Gedanken- und Kulturgut fasziniert und inspiriert.
Das Thema „Zwischen Himmel und Erde“ hat Goethes Denken und literarisches Schaffen beherrscht wie kein anderes. Goethe bezieht alle menschliche Existenz auf diese Dualität. So heißt es in der ersten Strophe des Gedichtes „Gesang der Geister über den Wassern“:

Des Menschen Seele
Gleicht dem Wasser:
Vom Himmel kommt es,
Zum Himmel steigt es,
Und wieder nieder
Zur Erde muss es, ewig wechselnd.

Diese Zeilen entstanden auf Goethes zweiter Schweizreise im Jahre 1779, Goethe war 30 Jahre alt und nach seinem Welterfolg Die Leiden des jungen Werther (1774) der wohl berühmteste deutsche Dichter seiner Zeit. Geboren 1749 in Frankfurt am Main als Sohn einer wohlhabenden Familie lebte Johann Wolfgang von Goethe im Postkutschenzeitalter. Seine weiteste Reise führte ihn nach Italien, Indien kannte er nur aus Büchern.
Eines dieser Bücher, von dem man weiß, dass Goethe es gelesen hat, war das Buch von Pierre Sonnerat: Reise nach Ostindien und China, auf Befehl des Königs, unternommen vom Jahre 1774 bis 1781. Das Buch wurde vom Französischen ins Deutsche übersetzt, erschien 1783 und diente Goethe als Quelle für seine 15 Jahre später erschienene indische Legende (1798) „Der Gott und die Bajadere“, eine Art erzählendes Gedicht, von Germanisten auch als Ballade bezeichnet. Im deutschen Sprachgebrauch ist das Wort Bajadere unbekannt. Pierre Sonnerat schreibt dazu in seinem Buch: Surat (Stadt in Nordindien) ist wegen seiner Tänzerinnen bekannt, welche in der Landessprache Devadasi heißen, von den Europäern aber Bayaderen genannt werden, welches aus dem portugiesischen Balladeiras, Tänzerinnen, stammt. Diese Mädchen widmen sich ganz dem Dienste der Götter, daher sie auch in den Prozessionen vor den Bildern derselben tanzen und singen.
Goethes Gedicht bezieht auch eine Stelle aus dem Buch von Sonnerat mit ein. Es ist die Beschreibung der rituellen Witwenverbrennung, in Indien als Sati bezeichnet. Frauen, die gemeinsam mit der Leiche ihres Ehemannes bei lebendigem Leibe auf dem Scheiterhaufen verbrannten, wurden in hohen Ehren gehalten und teilweise göttlich verehrt. ➔

Literatur:

Mahadev und die Bajadere

Vom Himmel zur Erde und von der Erde wieder zum Himmel, das ist der Bewegungsablauf in Goethes Ballade „ Der Gott und die Bajadere". Mahadev, von Goethe etwas eigenwillig zu Mahadöh verfremdet, der „große Gott" also, ein Beiname von Shiva, inkarniert zum sechsten Male auf der Erde:
„Mahadöh", der Herr der Erde, kommt herab zum sechsten Male…
Sein Weg führt ihn in „der Liebe Haus" zu einer Bajadere. Als der Mensch gewordene Gott nach einer Liebesnacht mit ihr stirbt, soll seine Leiche verbrannt werden. Die Tänzerin, die voller Verzweiflung den Tod ihres Geliebten beweint, will sich mit ihm verbrennen lassen, was ihr aber von den Priestern, den Brahmanen, verweigert wird mit dem Hinweis auf ihren Status als Prostituierte:
Lebst du doch als Bajadere, und so hast du keine Pflicht.
Die Ballade endet damit, dass sich die Tänzerin über alle gesellschaftlichen Konventionen hinweg setzt und sich in die Flammen stürzt. In diesem Augenblick erwacht Mahadev zum Leben: Der Götterjüngling hebet aus der Flamme sich empor, und in seinen Armen schwebet die Geliebte mit empor.
Hier könnte die Ballade zu Ende sein und der Leser die Botschaft mitnehmen, dass die Liebe ein göttliches Geschenk ist und in ihrer Reinheit und Wahrheit zur Erlösung führt. Es folgen aber noch drei Zeilen, die den Leser etwas verwirrt zurücklassen. Von reuigen Sündern und verlorenen Kindern, die von der Gottheit gerettet und erlöst, also zum Himmel empor getragen werden, ist hier plötzlich die Rede. Was hat die Bajadere Sündhaftes getan? Was muss sie bereuen, damit sie erlöst wird?
Es scheint, dass Goethe sich bei diesen letzten drei Zeilen von einem anderen Text hat inspirieren lassen, der von seiner Essenz nicht ganz in den Zusammenhang seiner indischen Legende passt, was auch vielen Germanisten aufgefallen ist, die sich mit dieser Ballade beschäftigt haben. Es handelt sich hierbei um die bekannte Textstelle:

Der Pharisäer und die Sünderin aus dem Lukasevangelium:

Einer der Pharisäer hatte ihn zum Essen eingeladen. Und er ging in das Haus des Pharisäers und begab sich zu Tisch. Und siehe, eine Frau, die in der Stadt lebte, eine Sünderin, erfuhr, dass er im Haus des Pharisäers zu Tisch war. Da kam sie mit einem Alabastergefäß voll wohlriechendem Öl und trat von hinten an ihn heran zu seinen Füßen. Dabei weinte sie und begann mit ihren Tränen seine Füße zu benetzen. Sie trocknete seine Füße mit den Haaren ihres Hauptes, küsste sie und salbte sie mit dem Öl. Als der Pharisäer das sah, sagte er zu sich selbst: Wenn dieser wirklich ein Prophet wäre, müsste er wissen, was das für eine Frau ist, die ihn berührt: dass sie eine Sünderin ist.
Jesus scheint die Gedanken des Pharisäers erraten zu haben, wenn er abschließend sagt:
Siehst du diese Frau? Als ich in dein Haus kam, hast du mir kein Wasser für die Füße gegeben; sie aber hat meine Füße mit ihren Tränen benetzt und sie mit ihren Haaren abgetrocknet. Du hast mir keinen Kuss gegeben, sie aber hat, seit ich hier bin, unaufhörlich meine Füße geküsst. Du hast mir nicht das Haupt mit Öl gesalbt, sie aber hat mit Balsam meine Füße gesalbt. Deshalb sage ich dir: Ihr sind die vielen Sünden vergeben, weil sie geliebt hat. ■

Der Gott und die Bajadere
Indische Legende

von Johann Wolfgang von Goethe

Mahadöh, der Herr der Erde,
Kommt herab zum sechsten Mal,
Dass er unsers gleichen werde,
Mit zu fühlen Freud und Qual
Er bequemt sich hier zu wohnen,
Lässt sich alles selbst geschehn,
Soll er strafen oder schonen,
Muss er Menschen menschlich sehn.

Und hat er die Stadt sich als Wandrer betrachtet,
Die Großen belauert, auf Kleine geachtet,
Verlässt er sie abends um weiter zu gehn.

Als er nun hinausgegangen
Wo die letzten Häuser sind,
Sieht er, mit gemalten Wangen,
Ein verlornes schönes Kind:
Grüß dich Jungfrau! – dank der Ehre,
Wart, ich komme gleich hinaus –
Und wer bist du? – Bajadere!
Und dies ist der Liebe Haus.

Sie rührt sich die Zimbeln zum Tanze zu schlagen,
Sie weiß sich so lieblich im Kreise zu tragen,
Sie neigt sich und biegt sich und reicht ihm den Strauß.

Schmeichelnd zieht sie ihn zur Schwelle,
Lebhaft ihn ins Haus hinein.
Schöner Fremdling, lampenhelle
Soll sogleich die Hütte sein,
Bist du müd', ich will dich laben,
Lindern deiner Füße Schmerz;
Was du willst das sollst du haben,
Ruhe, Freuden oder Scherz.

Sie lindert geschäftig geheuchelte Leiden,
Der Göttliche lächelt, er siehet, mit Freuden,
Durch tiefes Verderben ein menschliches Herz.

Und er fordert Sklavendienste
Immer heitrer wird sie nur,
Und des Mädchens frühe Künste
Werden nach und nach Natur.
Und so stellet nach der Blüte
Bald und bald die Frucht sich ein
Ist Gehorsam im Gemüte
Wird nicht fern die Liebe sein.

Aber sie schärfer und schärfer zu prüfen
Wählet der Kenner der Höhen und Tiefen
Lust und Entsetzen und grimmige Pein.

Und er küsst die bunten Wangen
Und sie fühlt der Liebe Qual,
Und das Mädchen steht gefangen,
Und sie weint zum ersten Mal,
Sinkt zu seinen Füßen nieder
Nicht um Wollust noch Gewinnst,
Ach, und die gelenken Glieder
Sie versagen allen Dienst.

Und so zu des Lagers vergnüglicher Feier,
Bereiten den dunklen behaglichen Schleier
Die nächtlichen Stunden das schönste Gespinst.

Spät entschlummert unter Scherzen,
Früh erwacht nach kurzer Rast,
Findet sie an ihrem Herzen
Tot den viel geliebten Gast,
Schreiend stürzt sie auf ihn nieder,
Aber nicht erweckt sie ihn,
Und man trägt die starren Glieder
Bald zur Flammengrube hin.

Sie höret die Priester, die Totengesänge
Sie raset und rennet und teilet die Menge.
Wer bist du? Was drängst du zur Grube dich hin?

Bei der Bahre stürzt sie nieder,
Ihr Geschrei durchdringt die Luft:
Meinen Gatten will ich wieder!
Und ich such ihn in der Gruft.
Soll zu Asche mir zerfallen
Dieser Glieder Götterpracht?
Mein! Er war es, mein vor allen!
Ach! Nur eine süße Nacht!

Es singen die Priester: Wir tragen die Alten,
Nach langem Ermatten und spätem Erkalten,
Wir tragen die Jugend, noch eh sie's gedacht.

Höre deiner Priester Lehre:
Dieser war dein Gatte nicht,
Lebst du doch als Bajadere,
Und so hast du keine Pflicht.
Nur dem Körper folgt der Schatten
In das stille Totenreich
Nur die Gattin folgt dem Gatten
Das ist Pflicht und Ruhm zugleich.

Ertöne Trommete zu heiliger Klage
O! nehmet ihr Götter die Zierde der Tage,
O! nehmet den Jüngling in Flammen zu euch.

So das Chor, das ohn Erbarmen
Mehret ihres Herzens Not,
Und mit ausgestreckten Armen
Springt sie in den heißen Tod,
Doch der Götterjüngling hebet
Aus der Flamme sich empor,
Und in seinen Armen schwebet
Die Geliebte mit hervor.

Es freut sich die Gottheit der reuigen Sünder,
Unsterbliche heben verlorene Kinder
Mit feurigen Armen zum Himmel empor.

Johann Wolfgang von Goethe
Die Ballade wurde an die aktuellen orthographischen Regeln angepasst von Wolfgang Seemann



Wolfgang Seemann

Oberstudienrat a.D. mit den Fächern Französisch, Deutsch, Sozialwissenschaften und Politik. Seit 2007 Yogalehrer. Spielt Gitarre seit 35 Jahren, hat an der Musikschule Bielefeld mehrere Jahre klassische Gitarre gelernt und hat 25 Jahre in einem Gitarrenorchester gespielt.

Außerdem war er 20 Jahre lang selbst als Gitarrenlehrer an der Musikschule von Bad Driburg tätig.

Lerne Wolfgang persönlich kennen in diesen Seminaren!

Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen
Bad Meinberg, 15.–17.5.20
Für Anfänger, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gemacht haben und nun lernen möchten Mantras zu begleiten. Du lernst einfache Akkorde und Schlagtechniken, so dass du schon nach kurzer Zeit Mantras auf der Gitarre begleiten kannst. Wir spielen und singen gemeinsam. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Pilgern zu Kirchen, Klöstern und Kraftorten mit Wolfgang, seiner Frau Ingrid und Ulrich Ruschemeier Bad Meinberg 26.4.–1.5.20.
Besuche verschiedene Orte und Plätze, erlebe deren Energiefelder und lass sie auf dein Energiesystem wirken. Verstärke die Wirkungen mit Mantras, Meditationen, Gebeten und Liedern religiöser Traditionen. Sei gespannt, wie Orte auf dich wirken können und wie du selbst heilend und harmonisierend auf deine Umgebung ausstrahlst.
Ab 319 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga & Astrologie

von Joerg Arjuna Wingen

Astrologie und Yoga weisen einige Gemeinsamkeiten auf. Beide sind uralte Wissenschaften aus den Zeiten der Hochkulturen der Erleuchtung.

Yoga des Webens

Leben ist Gerinnung: Zwischen der Feinheit der Seele(n), der Weltenseele und ihrer physischen, irdischen Ausprägung herrscht ein stetes Kommen und Gehen.
Betrachten wir beispielsweise die Chakras (Vitalzentren, Energieräder, Fusionspunkte im Energiekörper), erkennen wir

7. Das Gestaltlose, Ewige (*Sahashara*, die tausendblättrige Krone)
6. Raum (*Ajna*, die Kontrollinstanz, das Prisma), der den
5. Klang (*Vishuddhi*, das Reine/Reinigende) füllt. Dieser (potenzielle) Klang oder Äther gerinnt zu
4. Luft und allem Gasförmigen (*Anahata*, Mitte / der Klang, der keinen Anschlag braucht). Gas wird zu
3. Feuer und allem Brennenden oder Strahlendem (*Manipura*, die Juwelenstadt, das Leuchten). Strahlen wird flüssig, unter anderem zu
2. Wasser, (*Svadhisthana*, der Selbst-Sitz) und Flüssiges wird fest, zu
1. Erde (*Muladhara*, die Wurzel).



7 6 5 4 3 2 1

Betrachten wir den Körper des Menschen, manifestiert sich die Seele mit verschiedenen Stufen ins Irdische hinein

5. das Kausale (*Anandamayakosha*, die durch Wonne Verhüllte),
4. das „Aufgetragene" Gestalt in Intuition, Weisheit und Unterscheidungskraft (*Vijnanamayakosha*, Feingeisthülle). Dieser „höhere Geist" wiederum wird zu
3. Emotionen und Gedanken (*Manomayakosha*, Geistig-Fühlendes). Verdichtet in einem konkreten
2. Energiefeld (Pranamayakosha, die mit Vitalenergie Verhüllte), gespürt und gemessen bildet seit Jahrtausenden die Grundlage für Akupressur sowie energetisches Heilen und ist auch fester Bestandteil der Anschauung des Schamanismus. Aus diesem Teil wächst schließlich die
1. Physis (*Annamayakosha*, die durch Stoff Verhüllte), die durchtränkt ist von all diesen genannten Ebenen.

Yoga der Götter

Wie innen, so außen; Wie oben, so unten. Immer das Oben, das gibt, und das Unten, das nimmt: Yang (austreibend) und Yin (einkehrend) und der Yoga in Tat darum oder dahinter, darüber, hindurch wirkend – im chinesischen Verständnis das Dao oder Tao (der Weg, Das Ganze) – als Zusammengeführtes, harmonisches Ganzes, All-Erleuchtetes oder Integriertes.
Und ebenso ist es auch am Himmel selbst, innerhalb des Himmels: Dieser besteht aus

- dem Weltall als Ganzem
- auf kleinerer Ebene den Galaxien darin
- darin existieren wiederum zahlreiche Sonnensysteme und natürlich
- „unsere" Sonne – und die Gestirne unmittelbar darum. ➔

Zu früheren Zeiten wurden diese Kräfte in Form von Göttern verehrt: Tempel der neueren Zeit in Griechenland und Italien, aber auch in Indien und natürlich Ägypten, Mittel- und Südamerika (bei denen heute kaum ein Mensch mehr versteht, wie sie eigentlich gebaut, geschweige denn genutzt wurden) zeugen hiervon.
Diese Götter sind bis heute konkret wirkende Kräfte In-Persona: gerade auch in Gestirn- oder Sternen-Form. Äußere (d.h. exoterische) Wirkungen von Gestirnen kennen wir alle: Jahreszeiten, Meeresgezeiten, Naturereignisse, Licht etc. Aber esoterisch, also nach innen gerichtet, zeigt sich erst der wahre Wert der Astrologie. Als Wissenschaft und Kunst der Deutung kann sie im psychologischen Kontext genutzt werden: Psychologie, die sich den himmlischen, also galaktischen, sonnensystemischen Archetypen, Stimmungen, inneren Bildern und Mustern etc. der Sterne, der „Götter", bedient. Westlich-psychologisches Wissen durchdringend und übersteigend gibt uns die Astrologie durch unmittelbare Schau relevanter Kräfte ebenfalls Zugang zu z.B. Sinnlichem, Konstitution/*Dosha* (Naturell, Typ), Körperbau, Temperament etc. bis hin zu Geisteshaltung, beseeltem und nicht-sinnlich Erfahrbaren – und, wofür sie prominent ist, zum Verständnis von Zeitgeist und dem Terminieren von Ereignissen im Leben wie Schwangerschaft/Geburt, Heirat, Umzug oder Unternehmensgründung.

Yoga des Verstehens/der Annäherung

Die Bilder des Tierkreises, des „galaktischen Mantels", sind diejenigen unseres kollektiven Unterbewusstseins. Sie zeigen Grundspannungen und -lösungen des ganzen Lebens auf der Erde auf. Dabei sind diese Bilder gleichzeitig Repräsentanten unserer Mythologie, denn die gesamte Geschichte der Welt und damit der Menschheit ist am Himmel als Rahmen oder Fundament festgehalten.

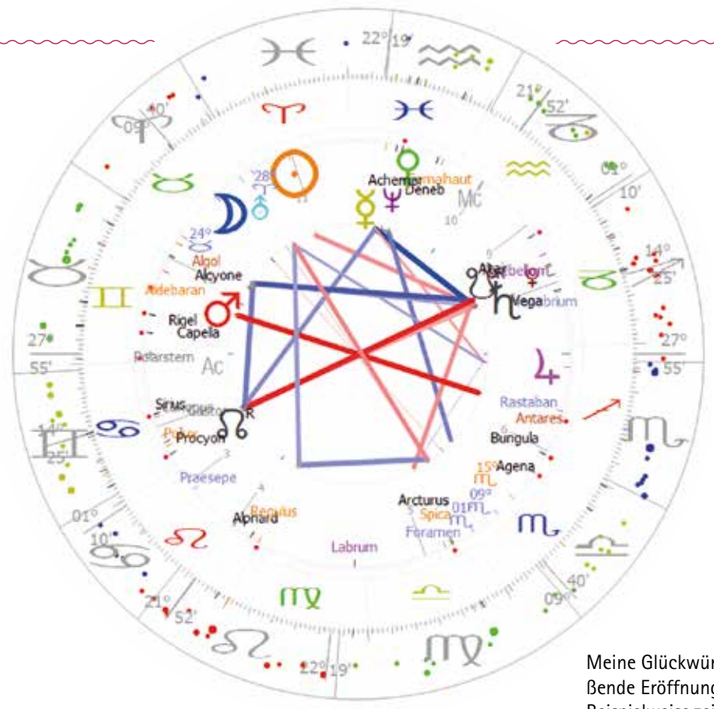
Die Gestirne sind die Spieler auf diesem Hintergrund oder Mantel, egal ob hinduistisch mit Lakshmi und Co, germanisch mit Thor und Co., altgriechisch mit Zeus und Co. oder auch in den so zahlreichen entsprechenden Gestalten anderer Hochkulturen. Die Gestirne, Sonne, Mond, Merkur, Venus, Mars, Jupiter, Saturn weben individuelle Bilder für jeden Moment. So sind sie ebenfalls Ausdruck des kollektiven Unterbewusstseins. Wir alle kennen sie als konkrete „Spieler" oder Figuren, z.B. aus Unterbewusstem wie Träumen oder Märchen: Der Held, die Prinzessin, der alte Weise, die Hexe usw.
Die Gestirne zeigen uns somit, was passiert, welches Theaterstück mit welchen Spielern in welcher Konstellation auf welcher Bühne (Tierkreis, Galaxie) aufgeführt wird.

Als wichtige Prinzipien der Astrologie kommen dann noch

a. die Häuser oder Felder dazu: Aus dem Verhältnis zwischen Erde und Sonne bzw. dem Sonnenumlauf heraus zeigen diese 12 Felder auf, wo Energie gerinnt, wo sich die Ebenen des Was und Wie auswirken, welche Kräfte (Gestirne) wie (Tierkreis) in den „Räumen" (Häusern) von Kindern, Finanzen, Karriere, Gesundheit und allen anderen Lebensbereichen wirken.

Weiterhin kommen

b. die Beziehungen, sogenannte Aspekte, die die Gestirne eingehen, hinzu. Gestirne können sich anziehen, sich abstoßen, „eng miteinander" oder isoliert/vereinzelt sein usw.



Ein graphisches Beispiel:
Die Eröffnung von Maha Meru
7. April 2019, 10:00 Uhr, in Horn-Bad Meinberg

Außen die Sonnenumlaufbahn vor dem Hintergrund der Galaxis/Milchstraße: Der Tierkreis (das „wie" etwas ist)

Mitte (in diesem Bild v.a. in der oberen Hälfte)

1. die Gestirne (das „was" ist) – Sonne (orange), Mond (blau), Venus (grün) und Co
2. ...in ihren Häusern (Sonne im 11., Mond im 11. und Venus im 10. Haus usw.)

Meine Glückwünsche an dieser Stelle für eine recht glückverheißende Eröffnung und andauernde Strahlkraft!
Beispielweise zeigt sich Jupiter (pink), der „Glücksplanet" oder Guru (Meisterlehrer) am rechten Bildrand (in Schütze, Haus 7) stark, insbesondere für Beziehungen im Maha Meru. Sonne und Mond zeigen, kurz nach Neumond in dieser Phase, Nährboden für oder Aufkeimen von Gemeinschaft (Haus 11). Am linken Kreisrand zeigt sich Mars (rot) vom Tierkreiszeichen (Stier, hier ein Bild wie ein kräftiger Pflug in der Erde) her stark, vor allem in Isolation oder an einem besonderen oder abgelegenen Ort (Haus 12).
Grundsätzlich eine sehr nach außen gerichtete und strahlkräftige Konstellation, bei der alle Gestirne in der oberen Hälfte (Außenwelt) des Bildes stehen.
Dem Prinzip von Geben und Nehmen folgend – das genauso ist „wie oben, so unten" und „wie innen so außen" – ist auch gemeint, dass dieser Raum als Ganzes mit der Zeit tanzt, mit Zeit einhergeht: Nur so macht beides Sinn.
Astrologie, die Kunst und Wissenschaft um die Sprache der Sterne in Zeit, erkennt das Wesen von Kräften in Zeit, also den Zeitgeist.

Yoga des Aufräumens

Sternenkunde gibt *Siddhis* (höhere geistige Fähigkeiten), gibt Macht. Gepaart mit kommerziellem Auflage-machen-wollen – d.h. Verkaufen – hat sich in der Astrologie Verwässerung, Banalität, Abschneiden und sogar Verruf eingestellt. Sie teilt damit heute das Schicksal auch einiger anderer reiner, schöner, in sich perfekter Künste und Wissenschaften. Bei der Astrologie speziell kommt hier noch die zunehmende sogenannte „Lichtverschmutzung der Nacht" hinzu bzw. letztlich generell alles „Klima-Manipulative", was den Menschen (gefühlt, sehend) vom Sternenkontakt entfernt: Gerade in den (spirituell) so wichtigen Phasen von Dämmerung und der Nacht.
Dass die himmlischen Kräfte ebenso wie die Zeit, der Zeitgeist aber dennoch wirken müssen, – denn das ist ihre Urnatur, ihr Sinn, Zweck, Wesen, ihre Aufgabe und ihr höherer Geist – bleibt wahr. Gut darum zu wissen. Es ist wie im Yoga: Erfahrungen machen ist gut, bewusste Erfahrungen machen ist besser; insbesondere wenn man zum Höchsten will.
Gute Astrologen als Zeugen und Dolmetscher dieser Urnatur und ihrer Wesen stehen fernab von Boulevardpresse und sonstigen leeren Hülsen und bloßen Showbühnen.
Auch haben sie alle versuchten Zerrüttungen der Astrologie integriert und überkommen. Lügen haben „kurze Beine", Wahrheit ist fortwährend, ist ewig.
Die Wahlfreiheit hier – was wähle ich, und wähle ich überhaupt? Der Umgang mit diesem Schatz ist hohe Ethik. Diese Wahlfreiheit führt zu Gott, ist in ihm. Sterne und Zeit lassen dich hierbei nicht allein: Sie leuchten deinen Weg aus und geben dir Mitgift.

Yoga der Erleuchtung

Auch Yoga in diesem Sinne ist eine Einladung: dein Weg.
Yoga und Astrologie sind heute die wohl einzigen vollständig systemisch, wissenschaftlich und künstlerisch überlieferten großen Disziplinen von „einst", der Zeit der alten Hochkulturen[1], zur Erleuchtung.
Sie bieten dir ein geschlossenes (vollständiges, bewährtes) und gleichzeitig offenes (flexibles, Neues begrüßendes) System, das seit Jahrtausenden funktioniert, Milliarden von Menschen beschenkt und immer wieder Meister und Meisterinnen hervorbringt. Schon zu Anbeginn unserer neueren Zeit waren beide Systeme voll ausgereift.
Eine gute Beratung ist dabei nicht unbedingt festlegend oder beengend, sondern sie erweitert deinen Horizont. Kein deterministisches „so muss es sein", sondern ein Bewusstsein für Kraft und ihre Entwicklung, ihre Aufgabe und deshalb Erlösung. Sie zeigt dir mögliche Tendenzen, nennt deine Themen in einem Satz oder Bild und sagt dir, wie deine Chancen bei diesem und jenem jeweils stehen[2]. ■

[1] Tikal, Gizeh etc. Waren hier „himmlische Kräfte" am Werk?
[2] in Anlehnung an das Verständnis von Hajo Banzhaf, in „Zwischen Himmel und Erde", 2009, Verlag Königsfurt-Urania



Joerg Arjuna Wingen
ist Yogatherapeut und Yogalehrerausbilder für verschiedene Institutionen seit 2013. Seit etwa 20 Jahren begeistert ihn Astrologie als Hobby und zunehmend auch als Beruf gerade in den Bereichen Mediation, Berufung und Wirtschaft.

Sei willkommen dieses Thema für dich tiefer zu erkunden in der Themenwoche Yoga und Astrologie.
Wenn gewünscht besteht auch die Möglichkeit dort ein persönliches Live-Coaching zu erhalten.

Themenwoche mit Arjuna Wingen: Yoga und Astrologie
Bad Meinberg, 3.–8.1.20
Yoga und Astrologie – eine Einheit? Erschließe dir die Zusammenhänge der Sternenschau – Astrologie – der ältesten Symbolsprache und reichsten Wissenschaft der Menschheit die, ähnlich dem Yoga, Befreiung gibt.
Sterne bestimmen unser Leben, so wie die Sonne das Jahr und der Mond die Gezeiten leitet: In jedem und jeder von uns, dynamisch ausgehend von den Planetenmustern zum Zeitpunkt der Geburt, mit ihren (beinflussbaren) Stärken und Schwächen.
Ab 38 € pro Tag pro Person

ॐ नमः शिवाय

Die Krähe
Kakasana

Als Alternative zum Pfau kannst du die Krähe praktizieren. Die Krähe ist ebenfalls eine Gleichgewichtsübung, die Konzentration und Willenskraft fördert.

Körperlich
- Kräftigt die Handgelenke und macht sie flexibler
- Stärkt die Armmuskeln
- Fördert Körperbewusstsein und Gleichgewicht
- Hilft, die Nerven gesund zu halten und beugt Nervenproblemen vor
- Gedehnte Muskeln: Gluteus (Gesäßmuskeln)
- Gestärkte Muskeln: Trizeps (Armstrecker), Deltamuskeln (Schultermuskeln)

Energetisch
- Aktivierend und gleichzeitig harmonisierend
- Angesprochene Chakras: Ajna, Sahasrara

Geistig
- Entwickelt Selbstbewusstsein, Mut, Konzentration, Gleichgewicht und Willenskraft

Geistige Entsprechungen
- Ich habe einen festen Standpunkt.
- Ich bin konzentriert.
- Ich bin im Gleichgewicht.
- Ich bin frei wie ein Vogel.
- Ich schwebe über den Dingen.
- Ich behalte den Überblick.
- Ich kann Verantwortung tragen.
- Ich löse mich von dem erdgebundenen Denken und begebe mich in eine höhere Dimension.
- Ich bin auf mich allein gestützt, gebe mir selbst Halt.



Anleitung für Die Krähe

1 Hocke dich hin, gib die Knie auseinander und bringe die Arme zwischen die Knie. Platziere die Handflächen etwa schulterbreit auseinander vor dir auf dem Boden. Die Finger sind gespreizt und die Hände etwas zueinander gedreht.



2 Beuge die Ellbogen etwas und gib sie leicht nach außen. Hebe das Gesäß etwas an und platziere deine Knie auf den Oberarmen. Verlagere dein Gewicht langsam nach vorne und komme auf die Zehenspitzen. Hebe den Kopf etwas an.



3 Fixiere deinen Blick auf einen Punkt vor dir am Boden. Du kannst zunächst erst einen Fuß vom Boden lösen, dann hebe auch den anderen ab.



Tipp: Platziere vor dir am Boden ein Kissen für den Fall, dass du beim Üben doch mal nach vorne kippst …

4 Dein Blick ist weiterhin auf einen Punkt gerichtet. Das Hauptgewicht tragen die Handgelenke. Nutze die Fingerspitzen, um ein Überkippen zu verhindern. Finde dein Gleichgewicht.



Halte die Stellung einige Atemzüge lang. Du kannst die grossen Zehen zusammenführen.

Auszug: Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch



Vata, Pitta oder einfach du?

von Marie Meera Karanath

"Ich bin Vata, Pitta, aber vor allem Vata". Ich hörte diese typische Ashram-Aussage vor einigen Tagen in der Nähe des Cafe Maya.

Ich weiß, dass ich nicht die Konversation anderer Leute belauschen soll, aber ich konnte mich nicht daran hindern, dies zu hören, so wie mich nichts daran hindern konnte, nun diesen Artikel zu schreiben. Die wahre Inspiration kommt eh aus dem täglichen Leben!
Die Begriffe *Vata, Pitta* (selten *Kapha* - nur Gott weiß, weshalb), *Karma* und Hochsensibilität sind im spirituellen Milieu Teile der täglichen Konversation geworden, mit denen man die eigene Persönlichkeit beschreibt. Manchmal wollen die Menschen einen Grund finden, um sich nicht zu ändern. Ein weiser Spruch lautet: „Die, die sich nicht ändern wollen, schauen nach Gründen, diejenigen, die sich verändern wollen, suchen nach anderen Wegen".

HSP als Überlebensstrategie

Auf der einen Seite wenden wir uns der Spiritualität zu, um Eindrücke und Definitionen, die wir von uns selbst haben, zu beseitigen, und auf der anderen Seite ersetzen wir diese mit anderen Definitionen wie *vata, pitta* usw.
Der Begriff Hypersensibilität wurde zuerst von Dr. Aron in den 90-ern definiert: "Sensory Processing Sensitivity (SPS, HSP oder hoch sensible Person) ist kein Zustand, keine Krankheit, keine Diagnose. Es ist ein neutrales Merkmal in 20 % der Menschen und auch in vielen nicht-menschlichen Arten. In einigen Situationen bietet diese Überlebensstrategie einen Überlebensvorteil. Diese Überlebensstrategie beinhaltet, Informationen (Stimulierungen) sorgfältiger zu verarbeiten, als es andere tun, wofür es sichtbare Beweise gibt. Das kann zu Überstimulierung führen und zu möglichen Bemühungen, sich selbst zu schützen. SPS ist keine Krankheit, sondern eine vernünftige Strategie."
Sollte nun diese „Diagnose" eine Rechtfertigung für unsere Gemütsschwankungen und zerstörerischen Gewohnheiten sein?

Faktoren, die zu HSP führen

Wenn ich auf meine Kindheit zurückblicke und den modernen Lebensstil heute, dann gibt es vergleichsweise viele Faktoren, die zur Entwicklung von Hypersensibilität führen. Du findest freies öffentliches Wlan in fast jeder europäischen Stadt. Heutzutage merke ich, dass ich ohne Google Maps meinen Weg nicht mehr finde. Soziale Medien haben persönliche Freundschaften ersetzt. Sind wir überhaupt in der Lage, einfach zu SEIN in der Stille ohne Handy, Fernseher oder andere Formen der Unterhaltung?
Aus diesem Grund habe ich Indien als mein Zuhause gewählt, nicht einmal wegen mir, sondern vor allem wegen meiner Tochter. Ich möchte, dass sie weiß, dass Milch von einer Kuh kommt (und dank unserer Parvati weiß sie das), dass Wasser vom Regen kommt und nicht vom Hahn, dass Elektrizität ein Produkt der Menschen ist, dass viele der Kinderprodukte schädlich sind für Kinder, dass es viel Arbeit und Geduld braucht, um ein Endprodukt zu erhalten, und nicht nur einen Mausklick.

Back to the basics

Ist nicht das das primäre Yoga, das wir praktizieren sollten, bevor wir über *Chakras* (Energiezentren), Energien und übernatürliche Kräfte sprechen?
In anderen Worten: zurück zu den Grundlagen oder „back to the basics".
Das heißt nicht, dass wir nun alle auf dem Land leben und unsere eigene Nahrung selbst anbauen sollten, aber wir sollten unser Möglichstes tun und auch dankbar sein für die Dinge, die wir bereits haben. Denn während du beim Zähneputzen den Wasserhahn voll aufdrehst, kann auf der anderen Seite der Erde jemand verdursten.
Wenn du das oben Genannte realisierst und praktizierst, dann wirst du erkennen, dass die moderne Technologie das Leben komplizierter macht und nicht einfacher. Eine moderne Lösung schafft zehn weitere Probleme, die dann auch wieder gelöst werden müssen. Auf diese Weise wird unser Geist überstimuliert und so entwickelt sich Hypersensibilität. Wir werden emotional unausgeglichen, unfähig, weise Entscheidungen zu treffen.
Wenn du nicht in der Lage bist, die Veränderung für dich selbst zu vollbringen, dann denke an die zukünftigen Generationen und vollziehe deinen Wandel aus diesem Grund.

Was können wir ändern im Alltag?

Halte dein Kind so lange wie möglich fern von elektronischen Geräten und setze später klare Regeln für deren Gebrauch. Setze dir selbst auch Grenzen, wann du offline bist und nicht erreichbar. Verbringe so viel Zeit wie möglich in einer sattwigen (reinen) Atmosphäre (Natur, Ashram, sattwige Gesellschaft). Werde dir klar über dein eigenes emotionales Wohlbefinden (das ist eine harte Nuss). Mache deine Ernährungsgewohnheiten sattwig. Klingt einfach? Ist es auch. Die wahre Spiritualität ist nicht kompliziert. Sie ist das Leben selbst, aber wir sollten daran arbeiten, unermüdlich, jeden Tag.
Indien und die Spiritualität haben mich viel gelehrt und mir geholfen, Gewohnheiten und Programme zu beseitigen, die mir nicht mehr hilfreich waren. Wie sehen solche Erkenntnisse aus? Wir sollten den persönlichen Raum nicht so wichtig nehmen und warmes Wasser und Elektrizität nicht als selbstverständlich ansehen.
Mir wird auch erlaubt, Fehler zu machen, und die Welt wird nicht davon zusammenbrechen. „Probieren" ist lediglich ein Versuch und bedeutet bei Fehlschlag nicht automatisch Demütigung. Öffentliche Reden und Aufführungen können Spaß machen, wenn du das machst, um mit anderen zu teilen, und nicht aus dem Ego heraus. Deine Gesinnung während der Arbeit ist wichtiger als das Resultat. Du musst nicht *vata, pitta* oder ein Heiliger sein. Sei einfach DU und das ist genug.
Du kannst mehr über uns erfahren und über das, was wir tun, unter **arshayoga.org** oder Yoga Teacher, Training English and Yoga Therapy. ■



Marie Meera Karanath
in Tschechien geboren. Während ihres Studiums zur Übersetzerin an der Universität Mainz schloss sie ihre Yogalehrer Ausbildung bei Yoga Vidya Speyer in 2006 ab. Später widmete sie sich dem Yogatherapie-Studium. 2009 ging sie mit ihrem Ehemann Harilalji nach Indien, wo sie gemeinsam das Yoga-Zentrum Arsha Yoga gründeten. Sie haben eine Tochter, Gayatri, mittlerweile 6 Jahre alt.

Ausbildungen mit Harilaji:

Yogalehrer Ausbildung, englisch
Bad Meinberg, 5.7.– 2.8.20
Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Anerkanntes Zertifikat. Die Ausbildung ist auf Englisch ohne deutsche Übersetzung.
Ab 2.051 € pro Person

Intensive Yogatherapie-Ausbildung mit Harilalji und Meera Karanath
Bad Meinberg 2.– 30.8.20
nach dem System des renommierten SVYASA-Instituts in Karnataka/Südindien, das sich am Aufbau der drei Körper und fünf Hüllen orientiert. Du lernst, kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden einzugehen, Yogastunden für bestimmte Gruppen anzubieten, z.B. Asthmatiker, Behinderte, Rückenbeschwerden, Yogaübungen gezielt therapeutisch einzusetzen.
Ab 2.051 € pro Person



VATA



PITTA



DU

Harilalji mit Tochter und Kalb



Wohntipps aus dem Feng Shui für den Yogi

von Petra Coll Exposito

Die chinesische Raumlehre „Feng Shui“, in etwa dem indischen „Vastu“ entsprechend, ist das Heilmittel für ein glückliches Zuhause. Durch Platzierungen einzelner Gegenstände wird die Energie des Raumes so angehoben, dass Harmonie, ein erholsamer Schlaf und konzentriertes Arbeiten winken.

Erst einmal klingt es sehr banal, aber die tiefe Lehre des Feng Shui kann den Menschen wieder in Harmonie mit seiner Umgebung bringen und hat bei mir und meinen Kunden viele Wunder bewirkt. Da ich selbst Yoga praktiziere und seit 24 Jahren Feng Shui Beratungen und -Ausbildungen anbiete, konnte ich eine Verbindung zwischen Feng Shui und Yoga erkennen.

Achtsamkeit

Jeder Yogi kennt dieses Wort und ist sich dessen bewusst. Beim Feng Shui geht es bei Achtsamkeit darum, die Wohnung genau zu betrachten und alle Störquellen zu entfernen. Erst einmal sollten alle ungeliebten Gegenstände und Möbel wahrgenommen werden. Da die unmittelbare Umgebung auf uns einwirkt, versetzen uns Gegenstände, die wir nicht lieben, in eine negative Stimmung. Darum solltest du alles lieben, was du besitzt. Kaputte und defekte Gegenstände haben im Feng Shui keinen Platz. Deutet es doch auf wenig Selbstliebe des Bewohners hin.

Flexibilität

Der Raum zeigt dir, wie flexibel du im Leben bist. Bei den Yogaübungen können wir dieses ebenfalls spüren. Schon mein Qigong -Meister sagte: Sei biegsam wie ein Bambus und du wirst lange leben. In unseren eigenen Räumen kann die Flexibilität geübt werden. Mache dir wieder den Raum bewusst und schaue, ob die Anordnung der Möbel noch für dich stimmt. Könnte es sein, dass du dein Bett an dieser Stelle nur wegen der Steckdose hast? Jetzt hast du die Möglichkeit, die Stellung der Möbel zu überprüfen und neu anzuordnen. Dabei hilft uns im Feng Shui eine Tabelle. Finde anhand des Geburtsdatums deine gute Richtung und versuche, in diese Richtung zu blicken und beim Schlafen mit dem Scheitel in diese Richtung ausgerichtet zu sein.

Einblick in die Funktionsweise des chinesischen Kalenders (siehe Abbildung nächste Seite)

Um deine Richtung für dich nutzen zu können, wird zunächst ein Einblick in die Funktionsweise des chinesischen Kalenders benötigt. Denn anders als bei der westlichen Jahreseinteilung ist der chinesische Kalender in zwei verschiedene Berechnungsarten eingeteilt, nämlich in die Mond- und Sonnenzeiten.

Bei der westlichen Zeitrechnung beginnt das Neujahr immer mit dem 1. Januar – anders als bei der chinesischen Sichtweise. Hier beginnt der Sonnenkalender als Anfang des Jahres um den 4. Februar herum. Beim Mondkalender andererseits beginnt das Jahr entsprechend der Mondphasen. →



In der ersten Zeile findest du deine Gua-Zahl. Darunter sind die Himmelsrichtungen. Dabei kennzeichnen die blauen Werte die guten Sektoren. Die roten Buchstaben stehen für die schlechten Bereiche bei dir im Haus.

JAHR	Mann	Frau
1937	9	6
1938	8	7
1939	7	8
1940	6	9
1941	2	1
1942	4	2
1943	3	3
1944	2	4
1945	1	8
1946	9	6
1947	8	7
1948	7	8
1949	6	9
1950	2	1
1951	4	2
1952	3	3
1953	2	4
1954	1	8
1955	9	6
1956	8	7
1957	7	8
1958	6	9
1959	2	1
1960	4	2

JAHR	Mann	Frau
1961	3	3
1962	2	4
1963	1	8
1964	9	6
1965	8	7
1966	7	8
1967	6	9
1968	2	1
1969	4	2
1970	3	3
1971	2	4
1972	1	8
1973	9	6
1974	8	7
1975	7	8
1976	6	9
1977	2	1
1978	4	2
1979	3	3
1980	2	4
1981	1	8
1982	9	6
1983	8	7
1984	7	8

JAHR	Mann	Frau
1985	6	9
1986	2	1
1987	4	2
1988	3	3
1989	2	4
1990	1	8
1991	9	6
1992	8	7
1993	7	8
1994	6	9
1995	2	1
1996	4	2
1997	3	3
1998	2	4
1999	1	8
2000	9	6
2001	8	7
2002	7	8
2003	6	9
2004	2	1
2005	4	2
2006	3	3

GUA	1	2	3	4	6	7	8	9
sehr gut	SO	NO	S	N	W	NW	SW	O
	O	W	N	S	NO	SW	NW	SO
	S	NW	SO	O	SW	NO	W	N
	N	SW	O	SO	NW	W	NO	S
	W	O	SW	NW	SO	N	S	NO
	NO	SO	NW	SW	O	S	N	W
	NW	S	NO	W	N	SO	O	SW
sehr schlecht	SW	N	W	NO	S	O	SO	NW

SO – Südosten, NO – Nordosten, S – Süden, N – Norden,
W – Westen, SW – Südwesten, NW – Nordwesten, O – Osten.

Entspannung

Der wichtigste Teil im Yoga ist die Entspannung. Diese Entspannung brauchen wir auch in unseren Räumen. Schaue, ob du zwischen Tür und Fenster liegst. Hast du einen geschützten Raum? Gerade beim Schlafen brauchen wir einen geschützten Raum, um uns vollkommen fallen zu lassen und zu erholen. Eine feste Wand gibt uns Sicherheit und Schutz. Achte auch darauf, dass du nicht zwischen Tür und Fenster liegst. Mit dem Rücken zur Tür lässt es sich auch schlecht arbeiten und entspannen. Versuche, die Tür im Blickfeld zu haben.

Was ist Feng Shui?

Feng Shui ist mehr als 6000 Jahre alt und beschäftigt sich mit dem Wohnumfeld des Menschen. Wie der Raum auf jeden Menschen wirkt und welche Veränderung durch eine neue Raumgestaltung und Platzierung der Möbel verursacht werden kann, ist die Grundlage dieser Naturwissenschaft.
Durch meine 24-jährige Berufserfahrung habe ich vielen Menschen weiterhelfen können. So gab es Singles, die sich gerne einen Partner wünschten, Geschäftsleute, die mehr Umsatz wollten, und Menschen, deren Gesundheit angeschlagen war.
Bei Fragen darfst du mich gerne kontaktieren. Meine Kontaktdaten sind: Petra Coll Exposito office@feng-shui.de, kostenfreie Tipps erhältst du unter: feng-shui.de ■



Petra Coll Exposito

Ihr Leitspruch im Leben ist: „Alle Menschen wünschen sich das Gleiche: Glücklich zu sein". Darum hat sie ihr Hobby zum Beruf gemacht und ist glücklich. Seit 24 Jahren berät sie und unterrichtet Feng Shui. Ihre Feng Shui-Methode entwickelte sie aus dem authentischen klassischen Feng Shui. Petra hat auch bei der Gestaltung von Haus Shanti, Yoga Vidya Bad Meinberg, nach Feng Shui-Gesichtspunkten beraten und mitgewirkt.

Lerne mehr über Feng Shui mit der Autorin:

Feng Shui Workshop
Bad Meinberg, 10.-12.1.20
Du fühlst dich in deinem Zuhause und an deinem Arbeitsplatz nicht wohl? Lass dir zeigen, wie es mit Feng Shui besser geht! Mit Wissen und Tipps, die du sofort anwenden und umsetzen kannst. Gerne Grundriss der Wohnung/des Hauses und alle Fragen mitbringen.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Kennst du das?

Worauf du dich fokussierst, wird sich in deinem Leben manifestieren.
Du nimmst dir vor, deinen Fokus neu zu verändern.
Allerdings gewinnen deine negativen Gedanken immer wieder die Macht über dich.

Jetzt kannst du mitwirken, dein Unterbewusstsein dauerhaft zu verändern.

Wie das möglich ist?

Durch deine äußere Umgebung setzt du Impulse für dein Unterbewusstsein. Durch eine gezielte Raumgestaltung veränderst du den Blickwinkel auf die Dinge. Damit kannst du entscheidend dein Leben verändern und auf deine Gedanken einwirken.

Gib dir und deinem Raum diese Chance
(sogar mit 50 % Rabatt, damit Geld kein Hindernis darstellt).

Sei dein eigener Feng Shui Berater.
Buche gleich deinen Kurs für deine Veränderung.

Unter dem Motto:
Willst du in Deinem Leben mehr,
dann muss Feng Shui für dich her!
---
* „Sei dein eigener Feng Shui Berater", für dich jetzt nur für 48 €!



Feng Shui
Institute of Excellence

Streben nach Höherem

Zwischen Himmel und Erde

von Tino

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein, sagt man…“ Es ist dieses sehr bekannte deutschsprachige Chanson von Reinhard Mey, der von dem Traum beseelt ist, die gefühlte Schwere des irdischen Lebens zu überwinden, um sich der Leichtigkeit des Himmels voll hinzugeben.

Auf dem spirituellen Pfad spielt der Aspekt des Wachstums eine große, zumeist wesentliche Rolle. Umgekehrt wissen wir aus der eigenen Praxis und dem damit verbundenen Erfahrungsschatz, dass Veränderung und Wandel in der Regel kontinuierlich und schrittweise erfolgen.
Yoga und Meditation sind für uns spirituelle Aspiranten äußerst nützliche und wertvolle Werkzeuge. Mit ihnen können wir uns über die Zeit ein solides Fundament schaffen. Sie bieten uns die Möglichkeit, unseren spirituellen Weg nach unserem jeweiligen individuellen Tempo zu beschreiten.

Hohe Ziele setzen – in Mutter Erde verwurzelt

Dabei ist es sehr wichtig, dass wir uns möglichst hohe Ziele setzen. Die Vorstellung, dem Himmel so nahe wie möglich zu kommen, ist ein Verlangen, welches in uns Menschen tief verankert zu sein scheint.
Jedoch lehrt uns eine alte indianische Weisheit: „Nur wenn wir die Füße fest in Mutter Erde verwurzelt haben, sollten wir es wagen, den Kopf zum Vater im Himmel zu erheben“. Denn so verlockend und nachvollziehbar diese Sehnsucht zum Himmel sein mag, kann sie gewisse Risiken mit sich bringen. Wie bei jeder Sucht besteht die Gefahr, sich in diesem Wunsch zu verlieren. Der Theologe und Philosoph Franz Alt beschreibt diesen Aspekt in seinem Buch „Liebe ist möglich“ sehr anschaulich, indem er in der menschlichen Fixierung auf den Himmel einen Vorwand für die Missachtung der Erde durch den Menschen erkennen meint.

Der gesunde Mittelweg

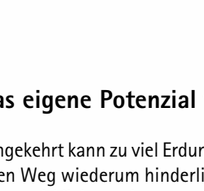
Ich persönlich bin der festen Überzeugung, dass es die Ausgeglichenheit ist, welche uns einen gesunden Mittelweg ermöglicht. Unser Bestreben, Yin und Yang in ein dauerhaft ausgewogenes Verhältnis zu bringen, stehen exemplarisch für diesen Aspekt.
Bei unserem nachvollziehbaren Streben zum Himmel unsere Anbindung an die Erde nicht zu vernachlässigen, halte ich für sehr wichtig. Dieses gesunde Gleichgewicht ist sehr wichtig für unser individuelles Wachstumspotenzial.
Mutter Erde bleibt für uns Erdenkinder die Basis, auf der wir unser persönliches Fundament errichten können und sollten, um stabil und gefestigt den spirituellen Weg beschreiten zu können. Es minimiert das Risiko, irgendwann nicht nur sprichwörtlich den „Boden unter den Füßen zu verlieren“ und das, was wir uns durch mühsame Arbeit aufgebaut haben, wieder zu verlieren und eventuelle Folgeschäden zu riskieren. Aus diesem Grund ist der Aspekt der Verwurzelung elementar wichtig und enorm hilfreich, auch um uns nicht in unseren spirituellen Erfahrungen zu verlieren.

Verwurzelung und Erdung

Eduard Podvoll beschreibt in seinem Buch „Verlockung des Wahnsinns“, dass eine nicht ausreichend geerdete Seele interessante und oftmals auch spektakuläre Erfahrungen machen kann. Die Risiken und Gefahren, die mit diesen Erlebnissen verbunden sind, können jedoch immens sein. Vergleichbar mit dem berühmten Ritt auf der Rasierklinge, der einem im schlimmsten Fall die psychische Gesundheit kosten kann. Achtsam mit sich und seiner Praxis umzugehen und sich durch Verwurzelung und der damit verbundenen Erdung auf gesunde Weise zu schützen, ist eine wichtige Facette, die leider in spirituellen Kreisen immer wieder unterschätzt wird. Zum Glück gibt es viele gute und einfache Methoden, die es uns ermöglichen, jederzeit nach der jeweiligen individuellen Konstitution Erdung zu verschaffen.
Dazu gehören gezielte Yoga-Asanas wie der Baum, spezielle Meditationsübungen, körperliche Tätigkeiten wie Putzen oder Gartenarbeit oder die richtige Ernährung mit einem hohen Anteil an Wurzelgemüsen.
Sie verschaffen uns eine gewisse Erdung und bereiten unsere Seele auf Höheres vor und bringen uns auf gesunde Weise dem Himmel step by step näher, ohne uns auf dieser Reise zu verlieren oder zu stranden. Ich bin der Meinung, dass die Kunst darin besteht, einen Mittelweg zu finden, der bei jedem Menschen aufgrund Anlagen und Voraussetzungen unterschiedlich ausfallen wird.

Das eigene Potenzial freilegen

Umgekehrt kann zu viel Erdung und Verwurzelung auf dem spirituellen Weg wiederum hinderlich sein, da der Wunsch, den Himmel zu verwirklichen, eine wertvolle Inspiration und Motivation für das eigene Wachstum sein kann. Dieser eigene spirituelle Weg ermöglicht es, dich aus den Verstrickungen der Welt zu lösen. So kommst du wieder mehr bei dir an und der Blick auf dich selbst und die Welt kann sich nachhaltig verändern. Du kannst durch dein Streben nach Höherem eine Fähigkeit der inneren Stärke kultivieren. Diese absolut elementare und wichtige Eigenschaft ermöglicht dir, deinen eigenen individuellen Weg zu gehen, verbunden mit allen Chancen und Herausforderungen, die damit verbunden sind. Dein verschüttetes Potenzial freizulegen und unsere Talente und Möglichkeiten dauerhaft voll auszuleben, geht dann weit über die eigentliche spirituelle Praxis hinaus. Der Weg ist das Ziel und dieser langwierige Prozess ist nur schrittweise zu bewältigen. Machen wir uns also auf den Weg und holen uns den Himmel auf die Erde. Für mich persönlich ist diese himmlische Vorstellung ein echtes Vergnügen. ■



Tino
34, lebt seit vier Jahren in der Yogastadt Bad Meinberg. In dieser Zeit schrieb er sein erstes Buch. Tino lebt nach dem Motto:
„Das Entspannte mit dem Nützlichen verbinden“
Yoga ist hierfür die perfekte Kombination!

Yoga Summer Camp

Das Jugendlager für alle Yoga-Begeisterten

von Sora, Janni und Niklas

„Ich bin ein Kind von Sonne, Mond und Sterne; Ich bin ein Kind des Himmels und der Erde; Ich bin ein Kind des Lichtes und der Liebe; Ich werde, ich werde, ich werde, was ich bin“ (Campsong)

Gut 40 Jungs und Mädchen im Alter zwischen 13 und 18 Jahren nahmen im August 2019 am Yoga Summer Camp teil, das zum dritten Mal stattfand, seit 2017 immer in der Woche vor dem Xperience Festival.

Sie lebten eine Woche in Zelten beim Yoga Vidya Ashram in Horn-Bad Meinberg und zeigten uns die vielen Gesichter von jugendlicher Spiritualität.

Mit diversen Yogastunden von *Kundalini* - über *Mantra* -Yoga bis hin zur klassischen Yoga Vidya Grundreihe konnten die Jugendlichen voller Energie in die Tage starten. Selbst der anfängliche Unmut vereinzelter Teilnehmer entwickelte sich über die Woche zu Begeisterung für Yoga in all seinen Facetten.

Besonders hochmotivierte Kids nahmen sogar an der allmorgendlichen *Homa* (Feuerzeremonie) und dem anschließenden Morgensatsang teil – ungeachtet der frühen Stunden (Weckdienst um 4:30 Uhr) ließen sie sich nicht das Interesse an der spirituellen Philosophie nehmen.

Konsenskultur

Ab 8 Uhr wurden dann die restlichen verschlafenen Jugendlichen mit Gesang und Trommeln aus ihren Zelten geweckt, um den Tag mit einem gemeinsamen Circle und darauffolgendem Frühstück zu starten. Das Format der Circle zeichnete sich besonders durch die von uns gelebte Konsenskultur aus, bei der jede Stimme gehört und respektiert wird.

Diese Konsenskultur zu erschaffen war kein leichtes, aber ein erstrebenswertes Ziel, das wir uns unter anderem nach und nach durch komplexe Gesprächsregeln erarbeitet haben (die nicht immer für alle leicht nachvollziehbar waren).

Wir konnten einander auf Augenhöhe begegnen und gemeinsam nach dem Motto „Ich hab genauso wenig Plan vom Leben wie du, lass es uns doch gemeinsam herausfinden“ die Woche gestalten. Wir haben eine gemeinsame Konsenskultur geschaffen, haben Vorurteile und Hierarchien losgelassen und uns stattdessen auf Atman, das wahre Göttliche in uns konzentriert und sind damit der Verbindung von Himmel und Erde ein Stückchen näher gekommen.

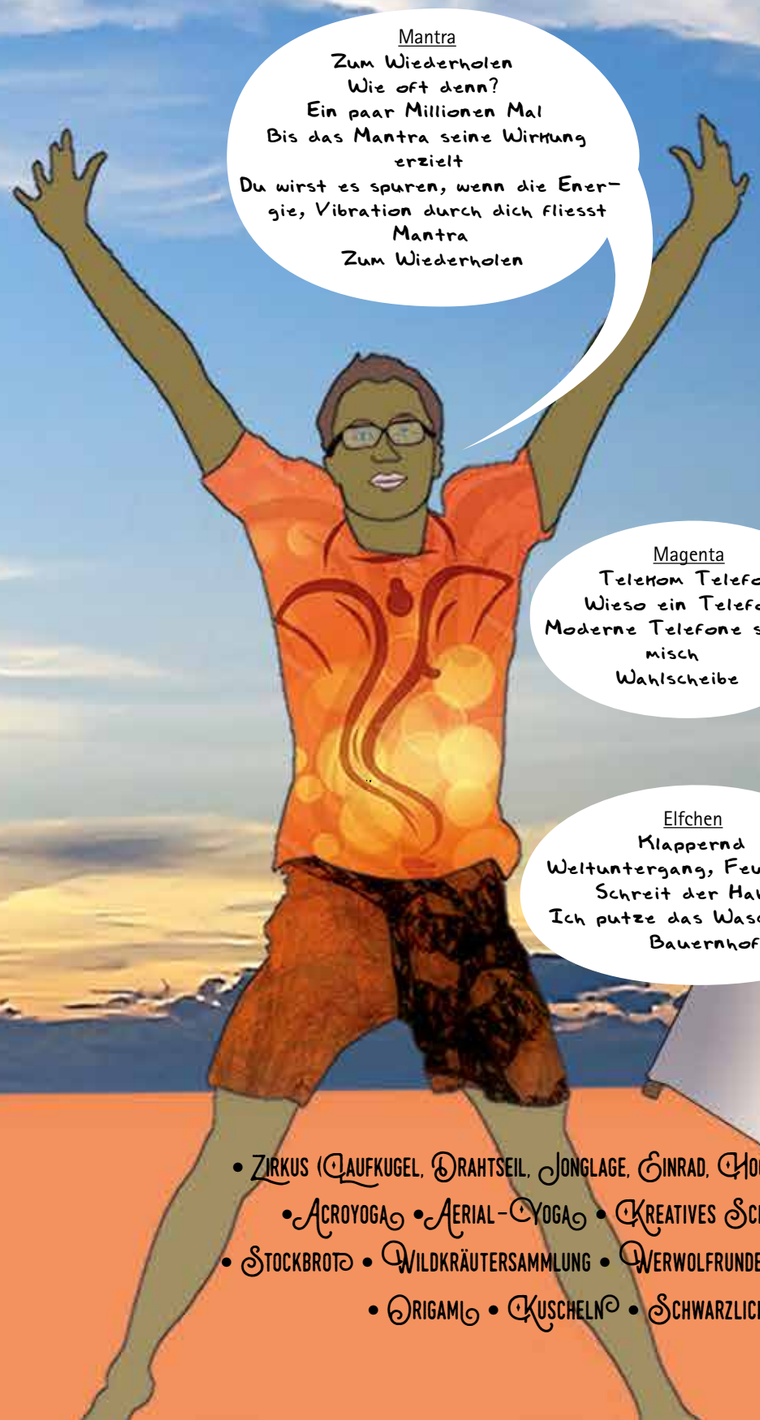
Gemeinsame Programmgestaltung

Gemeinsam gestalteten wir aus unzähligen Ideen und Angeboten für die einzelnen Tage ein individuelles und flexibles Workshop-Angebot – kurz gesagt: 40 Teilnehmer*innen mit 40 individuellen Tagesabläufen, breit gefächert von Kunst, Musik, körperlichen Aktivitäten und spirituellen sowie kreativen Angeboten. Gesellschaftliche (Problem-)Themen fanden genauso ihren Platz wie Herzensrunden und Lachyoga. Die Angebote am Abend zogen sich häufig bis tief in die Nacht hinein, so gab es auch Lagerfeuerrunden mit Stockbrot im Tipi und auch einen Firespace zum sicheren Erproben des spielerischen Umgangs mit Feuer (natürlich pädagogisch begleitet durch einen ausführlichen vorigen Workshop zum Thema Feuersicherheit, Umweltschutz und Grundlagen des Feuerspiels).

Eine wundervolle Woche

Die ganze Woche hindurch wurde viel gelacht und geweint, die Emotionen wurden angekurbelt und unter anderem mit einem Umarmworkshop, einem Workshop zum Kräftemessen sowie einer Schreibwerkstatt gebündelt und gelebt.

Die Jugendlichen schulten konstant ihr Verantwortungsbewusstsein und ihre Achtsamkeit –aus sich rauskommen, Wort ergreifen und der respektvolle Umgang miteinander wurde durch Elf, unseren dreibeinigen Summercamp-Hund sogar weiter verstärkt. Wir sind Yoga Vidya unendlich dankbar, dass wir die Plattform bekommen haben, um jugendliche Spiritualität erfahrbar zu machen – wir haben Sivananda beim Wort genommen und das eine Gramm Praxis in vollen Zügen, mit all seinen Facetten, Extremen, Höhen und Tiefen gelebt – statt uns mit einer Tonne Theorie zu beschäftigen. Voller Vorfreude blicken wir in die Zukunft und sehnen uns bereits jetzt nach dem nächsten Summercamp 26.07.-09.08.2020. Wir sind in dieser einen Woche zu einer riesigen Familie geworden und vermissen uns alle jetzt schon. ■



Leiter des Camps:


Luca Sumitra Fischer


Michael Samusamu Kreiker


Wiebke Pflugner


Die Autoren von links nach rechts:
Sora: Teamerin,
Janni: Workshopleiter,
Niklas: Teilnehmer

Yoga Summer Camp 2020
Bad Meinberg, 26.7.-2.8./9.8.20

Jugendfreizeit voller Abenteuer, Freiheit, Naturverbundenheit und Bewusstsein entführen: Early Birds zahlen weniger! Wochen einzeln buchbar.

Eine oder zwei Wochen alles inklusiv im eigenen Zelt:
Presale Early Bird bis 15.4.2020: 206 € für eine Woche, 412 € für 2 Wochen
Normalpreis ab dem 16.4.2020: 310 € für eine Woche, 620 € für zwei Wochen

• Lachyoga • Bogenschießen • Henna • Makramee • Malen in divsersen Formen
• Kräftemessen • Feuerworkshop und Firespace • Männer/Frauencircle
• Gemeinwohl/Nachhaltigkeit/Ökonomie • Kakaozeremonie • schamanische Rituale & Traumreise
• Veganer Kochworkshop (think.vegan) • Schwimmen im Badehaus • Tanz-Bewegungsworkshop
• Zirkus (Laufkugel, Drahtseil, Jonglage, Einrad, Hoops) • Loopstation • Didgeridoo • Vorlesestunden
• Acroyoga • Aerial-Yoga • Kreatives Schreiben / Schreibwerkstatt • Skateworkshop
• Stockbrot • Wildkräutersammlung • Werwolfrunden • Massageworkshop/Runden • Pizza backen
• Origami • Kuscheln • Schwarzlicht-Party • Batiken • Umarmen

Divination:

Den himmlischen Willen erkennen und auf Erden realisieren

von Benjamin Schwering

Wie innen so außen - als ich dieses universelle Gesetz erfahren habe, veränderte sich die Welt. Es ist nicht das Außen, auf das wir einwirken können, sondern: verändern wir uns, verändern wir den Teil der Welt, der wir sind. Und das Außen folgt. Das ist das Geheimnis, das als Esoterik bezeichnet wird. Orakel helfen dir, Einblick in dein Inneres zu erlangen und so den Weg des Glücks zu beschreiten.

Tue was du willst

Aus dem Osten stammt der Begriff des *Dharma*: deine Pflicht, der Grund warum du hier bist, das was du in diese Welt bringen willst. Das griechische Wort θέλημα (Thelema), deutsch: Wille, bezeichnet aus anderer Blickrichtung den gleichen Sachverhalt. Hiermit ist nicht das kleine Kind in dir gemeint, das sich mit verschränkten Armen auf den Boden setzt und sagt „Ich will aber!". Nein, dein wahrer Wille ist gemeint, er ist das, was du in dieser Inkarnation erfahren willst, das, womit du das Ganze bereichern willst, das Wahre, das du in diese Welt bringen willst. Viel zu häufig tun wir, was dieses innere quengelnde Kind will, das, was andere von uns erwarten oder worauf Medien und Gesellschaft uns programmiert haben. Darum ist es so wichtig, nach deinem wahren Willen zu suchen und zu handeln. Durch ihn schaffst du ein bewusstes und glückliches Universum.

Brahman und Atman sind eins – doch wie erkennst du deinen wahren Willen?

Nun, es gibt einen Kern in deinem Mikrokosmos, um den alles kreist. Einige Traditionen sprechen von der Seele, in der yogischen Philosophie heißt dieser Kern Atman. Er ist das Zentrum deines Universums. Er ist die Essenz, die du bist. Und diese Essenz ist eins mit allem (im Yoga: eins mit *Brahman*). Sie weiß alles - auch, bzw. insbesondere was dein wahrer Wille ist. Durch Konzentrationstechniken (*Dharana*) und das Fallen in die Meditation (*Dhyana*) kannst du Einblicke in diese Unendlichkeit erlangen. Auch im Schlaf kommst du dieser Essenz nahe. Darum ist in der westlichen Psychoanalyse auch die Traumdeutung ein beliebtes Mittel. Manchen Leuten kommt die Inspiration unter der Dusche, andere finden - wenn sie bereit sind - ihren *Guru* (Meister), der ihnen ihren Weg spiegelt. Fakt ist, dass die Inspiration dich findet und nicht umgekehrt. Sie fällt dir zu.

Zufall kommt von Zufallen

Ein Weg, der für mich sehr gut funktioniert und den ich dir in diesem Artikel näherbringen möchte, ist das Deuten des Zufalls (Divination) mit den Tarot Karten. Du ziehst sie zufällig mit der linken Hand, die eine stärkere Verbindung zu deinem intuitiven Zentrum hat, als die rechte. Wie der Traum oder die tiefe Meditation zeigen dir die gezogenen Karten jene Bilder, die *Atman*, dein Unterbewusstsein deiner bewussten Persönlichkeit zeigen möchte. Diese Bilder entsprechen zeitlosen Archetypen unseres kollektiven Unbewussten, so wie sie der berühmte Psychologe C.G. Jung erforscht und in die moderne Psychoanalyse überführt hat. Manchmal siehst du ein Bild und intuitiv kommt dir gleich, was diese Karte im aktuellen Moment für dich bedeutet. Und für den weitaus häufigeren Fall, dass dieser Geistesblitz nicht gleich einschlägt, kannst du die Karten mit einem über Jahrhunderte überlieferten System deuten.

Für mich waren die ersten Kartenlegungen einfach beeindruckend. Die Tatsache, dass die zufällig gezogenen Karten, auf ihren jeweiligen Positionen, meine aktuelle Situation auf den Punkt brachten und die Verhaltensvorschläge mich tatsächlich zu dem in Aussicht gestellten Ziel führten, öffneten mir einst die Augen für die bunte Welt der Magie, in der wir alle leben. ➔



Ein Kartenspiel zu der Bedeutung einer neuen Bekanntschaft könnte z.B. so aussehen:

Die Position (3)
Die Liebenden - beschreibt das empfohlene Vorgehen: Sich von ganzen Herzen auf die Begegnung einlassen, ohne Vorbehalt „Ja" sagen. Die Karte, „Die Liebenden" verheißt auch ein sehr gutes Omen für die Beziehung.



Position (1)
König der Stäbe - beschreibt worum es geht: In diesem Fall ein charismatischer Mensch mit viel Begeisterungskraft, einer Vision und hohen ethischen Ziele

Die Position (2)
Königin der Schwerter - zeigt, was aktuell nicht so wichtig ist. Evtl. wie wir uns bisher verhalten haben oder wie wir geneigt sind uns zu verhalten. Hier: Auf Distanz gehen, Coolness walten lassen, sich nicht in Abhängigkeit begeben bzw. sich davon lösen.

Die Position (4)
Ass der Münzen - beschreibt den potentiellen Ausgang. Manchmal beschreibt es die Gefahr, wenn man sein Verhalten nicht anpasst, für gewöhnlich aber, wie in diesen Fall, die Aussicht, was als nächstes kommt. Hier: Eine Beziehung, die Wert und Bestand hat und großes langfristiges Glück verspricht

Die beschriebene Legung ist ein frei gewähltes Beispiel. Es demonstriert dennoch die Klarheit und Aussagekraft, die den allermeisten Legungen zu eigen ist - und die beeindruckende Kraft für den Ratsuchenden - denn stell dir einmal vor, wenn du dieses Bild gelegt hättest, die Karten hätten ja auch zufällig ganz anders liegen können, aber sie liegen in dem Moment nun einmal genau so vor dir.



Erkenne dich selbst

Γνῶθι σεαυτόν (Gnothi seauton) war auf den Säulen zum Apollotempel von Delphi zu lesen. Erkenne dich selbst - eine Forderung, die dem großen Weisen Chilon von Sparta zugeschrieben wird und die Grundidee eines jeden Orakels beschreibt. Natürlich geht es dem Ratsuchenden vordergründig erstmal darum, seine potentielle Zukunft in einem Bereich oder die Auswirkungen seiner möglichen Handlungen zu erfahren. Und natürlich gibt das Orakel eine Antwort auf diese Frage. Es spiegelt dir jedoch stets auch den Seelenanteil, den du gerade vielleicht nicht genau wahrnehmen kannst. In dem obigen Beispiel hat der/die Ratsuchende evtl. die Angewohnheit, potentielle neue Beziehungspartner, die ihn tief berühren könnten, nicht näher an sich heran zu lassen und eher unabhängig zu bleiben (Königin der Schwerter).

Divination kann jeder

Im Orakel von Delphi sprach die in Trance gefallene Priesterin ihren Orakelspruch. Das Kartenlegen mit dem Tarot ist hingegen für jeden Menschen leicht zu erlernen und ein hervorragendes Werkzeug für deinen Weg als Yogi oder Yogini. Es befähigt dich, deine eigenen Muster und die Muster anderer noch besser zu durchschauen und dabei geschickt und glücklich in die Richtung deines wahren Willens voranzugehen. Du verstärkst durch die Beschäftigung mit den Karten dein Verständnis für die Abläufe der Welt und das tiefe Vertrauen in deine innere Führung. In Kürze: Das Tarot ist ein hervorragendes Werkzeug, um den himmlischen Willen zu erkennen. Das Außen folgt und der Wille wird Realität auf Erden. ■



Benjamin Schwering

Nach einer Kundalini Erweckung war für Benjamin nichts mehr wie zuvor. Er spürte deutlich, dass er mit seiner Kenntnis über die Tarotkarten anderen Suchenden helfen will, sich selbst zu helfen. Heute ist der IT-Projekt-Manager ebenfalls Yoga-Lehrer (BYV), Coach und Tarot-Lehrer und verbreitet mit großer Freude Selbsterkenntnis in seinem Umfeld.



Kartenlegen mit dem Tarot
Nordsee, 28.2.–1.3.20
Bad Meinberg, 25.–27.9.20

Erweitere deine Yogapraxis um die Kunst des Kartenlegens mit dem Tarot. Im Alltag ist der weise Meister nicht immer zur Stelle. Beim Kartenlegen mit dem Tarot nimmst du daher Kontakt zu deinem inneren Selbst auf - dem besten Meister, wenn es um dich geht. In diesem Seminar lernst du die Weisheitstechnik des Kartenlegens kennen und die Bilder zu deuten, die dein innerer Ratgeber dir zeigen will.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Auf!

von Dirk Gießelmann

Wer ist es, der da denkt, er ist das, was er ist? Welchen Namen gibt sich das Ich, damit es sich nicht selbst vergisst? Welche Form sieht das, was alle Formen sieht, als seine eig'ne an?
Wie kann es sein, dass das, was sucht, sich selbst nicht finden kann?
Der Rauch der Existenz verhüllt dem Suchenden die Sicht.
Vom Treiben dieser Welt in ihren Bann gezogen, verliert der Geist an Heiterkeit im Zuge seiner Sorgen.
Das Leben ist, so kann man sagen, eine sich selbst erfahrende Erfahrung. In Widersprüchen ruhend aufzufinden, erweist es sich als wechselhaft und doch beständig: Im Großen klein, im Groben fein.
‚Unbefleckt' ist nicht das Gegenteil von ‚rein'.
Unergründlich – nicht ohne Grund – kommen die Dinge, um zu gehen. Trotz alledem verbleibt das Sein als solches unberührt vom Weltgeschehen. Ein Zweck und Mittel ohne Untergang.
Zwar lockt des Lebens Gunst mit einem lieblichen Gesang, sirenengleich, dem Zeitvertreibe zugetan.
Doch: Auf, mein lieber Freund! Setz deine Segel im Vertrauen! Schlag mutig ein das Ruder, teurer Steuermann! Besonnen mach dich auf zur Reise deines Lebens und meistere des weiten Meeres Wellengang!
Den Anker deines Herzens lichte; fahre fort! So übe dich und komm voran!
Den Schatz des reinen Wesens in dir wissend,
sei im Frieden. Geduld ist bloß ein zweites
Wort für Glück. Moral vergeht, die
Liebe nicht.
Die Liebe bleibt, weil
Liebe ewig
ist.

Seminarhaus Shanti

Was wir sind

Wir sind ein Seminarhaus mit vielen schönen Seminarräumen, Zimmern und Bio-vegetarischer/veganer Verpflegung. Gruppen mit einer Größe bis zu 350 Teilnehmern haben die Möglichkeit unkompliziert und sehr günstig ihre eigene Veranstaltung durchzuführen in einem geschützten Rahmen und mit vegetarisch-veganem Bio-Buffet.
Eingebunden ist alles in den Yoga Ashram, so können auch hier fast alle Angebote kostenlos mitgenutzt werden können wie z.B. Meditation, Mantra singen, Yogastunden, Konzerte, Vorträge etc.

Wie ihr euch anmelden könnt

Ihr setzt euch vorab mit unserem Gastgruppenteam in Verbindung, telefonisch oder per Mail und ihr vereinbart einen Termin, so dass wir euch vor Ort alles zeigen und euch beraten können.

Wie die Teilnehmerbuchungen laufen

Je nach der Verpflegungsform, die ihr wählt, werden die entsprechenden Preise bei den Zimmerbuchungen berücksichtigt. Die Teilnehmer können über euch gebucht werden, und ihr bekommt eine Gesamtrechnung oder die Teilnehmer können sich auch bei uns direkt anmelden und bekommen ihre Einzelabrechnung direkt von uns.
Bei Gruppen mit mindestens 15 Teilnehmern (die Seminarleiter mitgerechnet) ist die Unterbringung und Verpflegung von einem Seminarleiter kostenfrei.
Der Seminarraum wird entsprechend der Seminarbedürfnisse vergeben und ist kostenlos.

Wenn es nicht stattfindet

Sollte euer geplantes Seminar nicht stattfinden können, ist es kein Problem bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zu stornieren.



Wir freuen uns auf dich!
Eure Gastgruppenbetreuung
Yoga Siddhi und Mahashakti
Tel: 05234 87–2332
E-mail: gastgruppen@yoga-vidya.de
seminarhaus-shanti.de

Gastgruppen im Seminarhaus Shanti

von Yoga Siddhi

Seit 2010 gibt es im Seminarhaus Shanti die Möglichkeit für externe Veranstalter Ihr eigenes Seminar durchzuführen, unsere sogenannten Gastgruppen. Seitdem wächst und gedeiht dieser Bereich, und es haben hier Veranstaltungen mit den verschiedensten Themen stattgefunden.

Ich bin seit 2011 Sevaka im Gastgruppenteam und staune selber immer wieder, was für ein unschlagbares Angebot wir hier haben. Wenn wir neuen Veranstaltern erklären, wie es bei uns abläuft mit der Anmeldung und dem Planungs- und Durchführungsprozedere, sind viele verblüfft, wie unkompliziert alles vonstattengeht und wie günstig wir sind: Der Seminarraum ist kostenlos, der erste Seminarleiter ist ab 15 Teilnehmern kostenlos und das alles in einem super spirituellen Ambiente mit vegetarisch/veganem Bio-Vollwert Buffet und Zimmern mit Bad.
Wie toll ist das denn!?!

Angebote im Ashram und Drumherum

Dazu kommt natürlich noch das ganze Drumherum, die vielen Angebote in unserem Ashram, der angrenzende Park, die Schwimmbäder, sowohl im Haus als auch drei Minuten entfernt als großes öffentliches „Badehaus", die Externsteine quasi um die Ecke, unsere Ayurveda-Oase mit Wellnessangeboten, die Yogatherapie, unser Shivalaya Retreat-Zentrum, das für alle zum Meditieren geöffnet ist, und die vielen kleinen Highlights, die jeden Tag angeboten werden wie Satsang, die heißbegehrten (Mantra-)Yogastunden, *Homa* (Feuerzeremonie), *Pujas* (Verehrungsritual), Themenwochen etc. Diese Aufzählung soll nur einen kleinen Vorgeschmack geben auf das große Ganze, was Gruppen hier als Rundumpaket erleben können.

Festivals und bekannte Lehrer

Und was war und ist hier so los? Es kommen natürlich viele Yogagruppen, auch Triyoga mit der berühmten Kali Ray, Aerialyoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga Gruppen, unsere Yoga Vidya Center mit ihren Schülern, Lachyoga und viele mehr.
Wir hatten bisher hier verschiedene Festivals z.B. das Bhakti Summer Festival, das „Wunder von Bad Meinberg"-Festival, Acro-Yoga-Festival. Auch viele berühmte Yogis aus Indien wie Shri Ganapatti Satchidananda, Shri Vast, Pilot Baba, Shibendu Lahiri, bekannte Lehrer aus dem Chi Gong, wie die beiden chinesischen Meisterinnen aus dem Tian Ai Chi Gong Institut, amerikanische Lehrer wie James Swartz und John de Ruiter usw. waren und sind regelmäßig bei uns zu Gast.
Auch Don Agustin, der große Schamane aus Peru, war bei uns und die schamanischen Großmütter beehren uns regelmäßig. Auch freuen wir uns über Religionsgruppen wie muslimische Bildungsvereine, Studentenwerke (jüdisch und muslimisch) und die Bahai. Es kommen Gruppen für Praktiken aus dem Zen, dem Buddhismus und für Persönlichkeits -entwicklung, auch Gruppen von Robert Betz, Thomas Hübl, Damian Wynne und und und...
Ich hoffe, ich habe Euch neugierig gemacht?! Dann freuen wir uns auf euch! ■



Yoga Siddhi hat auf ihrem spirituellen Weg vor 19 Jahren Yoga für sich entdeckt. Seit dieser Zeit ist der Wunsch entstanden, Yoga voll und ganz in ihr Leben zu integrieren.
Sie hat bei Yoga Vidya den Ort gefunden, an dem dieser Wunsch erfüllt werden kann.
Ihren ersten Kontakt mit Yoga hatte sie in der Satyananda Yoga Tradition (Satyananda ist ein Schüler von Swami Sivananda). Bei Yoga Vidya ist sie seit 2011 mit Leib und Seele im Team der Gastgruppenbetreuung aktiv.

YOGA HEILT *aber wie?*

Yogatherapie:

GANZHEITLICHE YOGA THERAPIE

von Ravi und
Claudia Persche

„Der Yogi zerstöre alle Krankheiten durch Pranayama, alle sinnlichen Anhaftungen durch das Zur-Ruhe-Bringen der inneren und äußeren Glieder und durch Meditation alle Eigenschaften, die nicht göttlich sind.“ (Manu-Smrti, 6;72)

Heilen mit Yoga • Yoga macht gesund • Yoga als Therapie: Längst hat sich ein neuer Trend innerhalb des Megatrends Yoga etabliert - **Yogatherapie.**
Zahlreiche Studien zum Thema belegen mittlerweile ausführlich, was viele Praktizierende am eigenen Leib erleben: Regelmäßige angepasste Yogapraxis wirkt sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Im Mittelpunkt des therapeutischen Yoga steht das individuelle „bedürfnisorientierte Übungsprogramm“, das der oder die Yogatherapeut*in zusammen mit dem/r Hilfesuchenden entwickelt. Da es sich, wie bei anderen Bewegungstherapien auch, um eine Aktiv-Therapie handelt, stößt die Yogatherapie hauptsächlich bei den Menschen auf Interesse, die bereit sind, selber aktiv zu werden, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. „Die meisten Krankheiten haben wir uns selber eingehandelt. Daher müssen wir sie auch wieder aushandeln“, sagte Siegmund Feuerabend einmal treffend.

Aufgabe des Yogatherapeuten

Immer mehr Menschen sind bereit, diesen Weg zu gehen. Sie sind bereit, 15, 30 oder 60 Minuten ihrer oft eng getakteten Tageszeit zur Ausübung ihres individuellen Yogaprogrammes zu nutzen. Wenn sie diese Motivation aufrechterhalten können und die geeigneten Übungen gefunden haben, dürfen sie dann auch mit dauerhaften Erfolgen rechnen. Insbesondere Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates, vor allem des Rückens, aber auch Herz - Kreislaufprobleme, Atemwegserkrankungen oder das weite Feld der psychosomatischen Störungen lassen sich mit guten Erfolgen yogatherapeutisch



behandeln.
Eine der wichtigsten Aufgaben des/r Yogatherapeut*in ist die gewissenhafte Überprüfung möglicherweise vorhandener Kontraindikationen, denn auch bei Yogatechniken gilt es, Gesundheitsrisiken durch falsches Praktizieren oder durch das Üben ungeeigneter Techniken auszuschließen.
Daher ist eine solide Ausbildung die notwendige Grundlage, um sich sicher auf diesem Feld bewegen zu können.

Individuell angepasstes Yogatherapie-Programm

Wir nutzen in unserer Ausbildung unter anderem die Expertise eines der ältesten und bekanntesten Yogatherapie-Institute Indiens, nämlich des Kaivalyadhama in Lonavla. Dort hat vor rund hundert Jahren dessen Gründer Swami Kuvalayananda begonnen, Yogatechniken mit modernen wissenschaftlichen Methoden auf ihre gesundheitlichen Effekte hin zu untersuchen und Menschen mit unterschiedlichsten Erkrankungen mit Yoga zu behandeln. Das Konzept eines individuell angepassten Yogaprogramms, bestehend aus traditionellen Reinigungskriyas, Asanas, Pranayama (Atem)- und Meditationstechniken, in Kombination mit Naturheilkunde, Ayurveda und Kräutermedizin, hat sich als überaus erfolgreich erwiesen. Inzwischen hat sich auch die Kombination von Yogatherapie mit moderner schulmedizinischer Behandlung bewährt, so dass die ursprüngliche Skepsis und Vorbehalte vieler Ärztinnen und Ärzte geschwunden sind und immer mehr Mediziner die Vorzüge regelmäßiger Yogapraxis erkennen und anerkennen. ➔



So wurde zum Beispiel unter der Leitung von Professor Dobos im Klinikum Essen Mitte, von Professor Michalsen im Immanuel-Krankenhaus in Berlin und auch in weiteren medizinischen Einrichtungen Yogatherapie als Begleitmaßnahme etabliert, Tendenz zunehmend. Warum auch nicht?
Schließlich ist Yoga als Therapie eine vergleichsweise kostengünstige, nebenwirkungsarme und gut verträgliche Anwendung, deren Nutzen inzwischen durch immer zahlreichere seriöse Studien belegt ist (siehe auch unter pubmed.de/literatursuche/literaturliste/NLMpubmed).

Unsere Ausbildung

Seit über 25 Jahren wende ich Yoga erfolgreich bei kranken Menschen an, seit 20 Jahren in eigener Heilpraxis und seit über 15 Jahren bilde ich Yogalehrende zu Yogatherapeut*innen weiter.
Das entscheidende Kriterium bei der Entscheidung für eine Yogatherapie ist neben der individuellen Motivation des/r Hilfesuchenden die Qualifikation des/r Yogatherapeut*in.
Unsere „ganzheitliche Yogatherapie Ausbildung" besteht aus einem Einführungswochen-
ende, fünf Intensivwochen und einem Prüfungswochenende. Sie wird von mir, Ravi Thomas Persche und meiner Frau Claudia Persche gemeinsam mit Wolfgang Keßler und dem Diplom-Psychologen Lutz Hertel geleitet.
Inhalte dieser Ausbildung sind unter anderem medizinische Grundkenntnisse, Grundlagen, Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten der Yogatherapie, Grundlagen der Naturheilkunde und des Ayurveda sowie das Erlernen verschiedener anwendungsorientierter Yogatherapie-Konzepte.
Alle sieben Module können innerhalb eines Jahres absolviert oder auch über mehrere Jahre verteilt belegt werden. Teil der Ausbildung sind praktische Einheiten, auf deren Basis alle Teilnehmer*innen bereits während der Ausbildung zwei exemplarische therapeutische Falldokumentationen mit Probanden unter fachkundiger Supervision durchführen.
Voraussetzung für die Teilnahme an den Yogatherapie-Ausbildungen in Bad Meinberg ist eine bereits abgeschlossene Yogalehrer-Ausbildung sowie praktische Erfahrungen im Unterrichten von Yoga.
Im Mai 2020 beginnt außerdem eine Yogatherapie-Ausbildung im Leipziger Yoga Vidya Center.
Meine Frau Claudia und ich leiten das Naturheilzentrum „Neuer Weg".
Das Naturheilzentrum „Neuer Weg" ist offizieller Kooperationspartner und Repräsentant des Kaivalyadhama-Yogatherapie-Institutes mit Hauptsitz in Lonavla, Indien. ■



Claudia Persche
unterrichtet seit vielen Jahren Yoga und bildet seit 15 Jahren Yogalehrende zu YogatherapeutInnen weiter. Sie lernte Yoga, Ayurveda und Yogatherapie u.a. im Mahindra-Institut und im Kaivalyadhama Yogainstitut in Lonavla/Indien, sowie Körperarbeit und Shiatsu.
Sie hat eine psychotherapeutische Ausbildung absolviert und arbeitet als Rückführungstherapeutin.



Ravi Thomas Persche
ist seit zwei Jahrzehnten als Heilpraktiker und Yogalehrer tätig. Zusammen mit seiner Frau Claudia leitet er seit 15 Jahren eine ganzheitliche Yogatherapie-Ausbildung. Er lernte Yoga, Ayurveda und Yogatherapie in Deutschland und Indien, unter anderem bei Sukadev Bretz, Dr. Balaji Tambe, Dr.Jyoti Oak, Dr. Jagdish Bhutada und Swami Maheshananda.

Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Claudia und Ravi Persche in Bad Meinberg
Beginn 17.–19.1.20

Als Baustein-Ausbildung: Alle Blöcke (Intensiv-Wochen) können auch einzeln belegt werden
Oder als Gesamtausbildung buchbar: 2 Wochenenden plus 5 Intensivwochen
13 Monatsraten, ab Januar 2020: MZ 317 €, DZ 370 €,
EZ 425 €, S/Z/Womo 276 €
Oder bei Vorauszahlung (reduzierter Preis gegenüber Einzelbuchung bzw. Ratenzahlung):
MZ 3.533 €, DZ 4.120 €, EZ 4.731 €, S/Z/Womo 3.072 €

Eine gut ausgestattete Yogatherapie-Abteilung gibt es im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg. Sie steht Gästen und Besuchern für individuelle Behandlungen zur Verfügung.

Ab 2020 wird erstmalig auch im Rahmen der sogenannten „Bad Meinberger Gesundheitswochen" ein ganzheitliches Yogatherapie- und Naturheilkunde-Konzept für chronisch Kranke angeboten. Basis der Gesundheitswoche sind bewährte Therapiekonzepte, nach denen zum Beispiel herzkranke oder krebskranke Menschen durch angepasste Entgiftungstherapie, Heildiät, Yoga- und Bewegungstherapie sowie Angebote zur Psychohygiene ihre Immunkräfte stärken und ihr Wohlbefinden verbessern können, in Ergänzung zu ihren herkömmlichen Therapiemaßnahmen.
Die Gesundheitswochen finden Mitte April und Ende September statt und stehen auch Interessenten ohne chronische Erkrankungen offen (natur-heil-yoga.de).
Die Gesundheitswoche vom 25.9.– 4.10.2020 findet im Haus Shanti, Bad Meinberg, statt.

Ein weiterer Termin in 2020 ist noch in Planung.



Zwischen Himmel und Erde

Text ausgewählt von Wolfgang Seemann

Dies ist auch ein zentrales Themas im Werk des Literaturnobelpreisträgers Hermann Hesse, der in Yogakreisen bekannt sein dürfte durch seine Erzählung Siddhartha. In einem seiner frühen naturromantischen Werke, dem Roman „Peter Camenzind" aus dem Jahre 1904, schreibt Hesse über die Wolken:

Zeigt mir in der weiten Welt den Mann, der die Wolken besser kennt und mehr lieb hat als ich!

Oder zeigt mir das Ding in der Welt, das schöner ist als Wolken sind!
Sie sind Spiel und Augentrost, sie sind Segen und Gottesgabe, sie sind Zorn und Todesmacht.

Sie sind zart, weich und friedlich wie die Seelen der Neugeborenen, sie sind schön, reich und spendend wie gute Engel, sie sind dunkel, unentrinnbar und schonungslos wie die Sendboten des Todes.

Sie schweben silbern in dünner Schicht, sie segeln lachend weiß mit goldenem Rand, sie stehen rastend in gelben, roten und bläulichen Farben. Sie schleichen finster und langsam wie Mörder, sie jagen sausend kopfüber wie rasende Reiter, sie hängen traurig und träumend in bleichen Höhen wie schwermütige Einsiedler.

Sie haben die Formen von seligen Inseln und die Formen von segnenden Engeln, sie gleichen drohenden Händen, flatternden Segeln, wandernden Kranichen. Sie schweben zwischen Gottes Himmel und der armen Erde als schöne Gleichnisse aller Menschensehnsucht, beiden angehörig - Träume der Erde, in welchen sie ihre befleckte Seele an den reinen Himmel schmiegt.

Sie sind das ewige Sinnbild alles Wanderns, alles Suchens, Verlangens und Heimbegehrens. Und so, wie sie zwischen Erde und Himmel zag und sehnend und trotzig hängen, so hängen zag und sehnend und trotzig die Seelen der Menschen zwischen Zeit und Ewigkeit.



Spirituelle Heilung

Unterschied zwischen psychischer und spiritueller Heilung

Auszüge aus dem Buch Bhakti und Sankirtan
von Swami Sivananda übersetzt von Ruth Gaßmann

Psychische Heilung wird oft mit spiritueller Heilung verwechselt. Psychische Heilung ist eine einfache Form der Konzentration des Geistes zur Stärkung der Willenskraft, um einen gewissen Grad an Kraft zu erhalten, so wie ein Sportler seine Muskeln in einem Fitness-Studio trainieren kann.

Wenn der Heiler keinen Kontakt mit dem göttlichen Willen hat, arbeitet er mithilfe seines eigenen persönlichen Willens. In einigen Fällen gerät der Heiler in Schwierigkeiten, weil er den göttlichen Willen nicht beachtet und versucht, den Patienten mit der Hilfe von magischen Kräften und Mantra Siddhi (außergewöhnliche Kräfte) zu heilen. Eine solche Behandlung ist nicht erstrebenswert.

Sich mit dem göttlichen Willen verbinden

Die spirituelle Heilung ist ganz anders. Der Heiler/die Heilerin verbindet sich mit dem göttlichen Willen, er/sie erkennt Gott in sich selbst und Gott in dem Patienten. Durch stille, aufrichtige, selbstlose Gebete erweckt er im Patienten die Kraft Gottes. Es ist tatsächlich die innere Kraft des Patienten, die ihn heilt, selbst wenn sie nur für eine gewisse Zeit erwacht ist. In solchen Fällen wendet sich der Patient oft Gott zu und beginnt das reine Leben eines spirituellen Aspiranten zu führen, auch wenn er ein aktives weltliches Leben führt. Er ist nicht länger auf einer Reise zu Gott, sondern das aufrichtige, tiefe und spontane Fließen des Gebets in tiefer Konzentration des Geistes kennt keine Grenzen oder Hindernisse mehr, weder äußere noch innere... Erkenne diesen enormen Unterschied. Der Patient ist nicht nur von seiner Krankheit geheilt, sondern er ist auch nach innen, auf Gott, gerichtet.

Gott heilt, nicht der Heiler

Der Heiler spürt, dass es in Wirklichkeit Gott ist, der heilt. Egoismus ist völlig abwesend. Der Heiler entwickelt sich mit jeder Heilung weiter.

Die Meditation auf das Selbst in seiner manifesten und nicht manifesten Form ist der Schlüssel um dieses Ziel zu erreichen.

Verstehe, dass das Selbst oder Gott gleich in allen ist. Reinige dein Herz durch selbstlosen Dienst und aufrichtiges Gebet für alle Kranken und Leidenden. Beruhige deine Gedanken. Sei wahrhaftig in deinen Gedanken, Worten und Taten. Das ist sehr wichtig. Beachte Enthaltsamkeit. Werde nicht ärgerlich und verletze nicht die Gefühle anderer. Nimm sattwige (reine), nahrhafte, nicht anregende, vegetarische Nahrung zu dir. Bete für die Heilung des kranken Menschen. Aber denke nicht, dass du etwas Großes, Nobles und Selbstloses tust, oder dass du für diese Heilung einen Lohn erhältst, weder Geld noch Ruhm noch spirituellen Lohn. Völlige Selbstlosigkeit ist das Geheimnis für schnellen und beständigen Erfolg. Die Grundlage der Heilung ist das Verständnis für die Wahrheit, dass Gott der Heiler ist. Alles was der Heiler macht, besteht darin, sich und den Patienten auf Gott einzustimmen.

Heilen durch Mantras

Der Heilungsprozess mit der Hilfe von Mantras ist wie folgt:

Das Wichtigste, an das man sich in diesem Zusammenhang erinnern muss, ist die Tatsache, dass der allmächtige Gott einen Menschen heilt und nicht der individuelle Wille. Unsere Pflicht liegt darin, den Willen Gottes und die Gnade der Heilung anzurufen und den Geist des Patienten durch Japa (Wiederholung von Mantras) und Kirtan (Singen spiritueller Lieder) usw. auf den göttlichen Willen einzustimmen. Das Gebet ist der Schlüssel für beide, für Heiler und Patienten.

Halte einen kleinen Satsang. Die Menschen, die geheilt werden möchten, müssen dabei sein. Fortgeschrittene Sadhakas (spiritueller Aspirant) und Bhaktas (Gottesverehrer) sollten auch dabei sein. Die letzteren müssen nicht unbedingt wissen, dass der Satsang der Heilung dient. Die gemeinsame Kraft des Gebets wird dem Patienten sehr helfen.

Beginne mit dem Chanten von Om, Ganesha und Guru Kirtan. Rufe Hanuman an und singe das Maha Mantra zehn oder fünfzehn Minuten. Falls möglich (wenn der Patient nicht zu schwach ist), sollte der Patient mitsingen. In jedem Fall sollte er völlig entspannt sein, an Gott denken und Vertrauen in seine Heilkraft haben.

Wenn sich in dir eine gewisse Konzentration entwickelt, dann bete geistig zu Gott, damit er seine Gnade und seinen Segen über den Patienten ergießen möge, dann beginne das Maha Mrityunjaya Japa. Wiederhole das Mantra, zuerst einige Male laut, dann einige Minuten lang in stillem Japa. Fühle die ganze Zeit, dass Gott den Patienten von seiner Krankheit heilt. Der Patient sollte fühlen, dass ihn die große Kraft des Mantras einhüllt.

Dann wiederhole Shanti Path. Meditiere einige Minuten, fühle die Gnade Gottes, die nun den Patienten füllt, widme ihm den ganzen Prozess und stehe auf.

Am Ende der beschriebenen Prozedur kannst du dem Patienten Vibhuti Prasada (heilige Asche) geben, mit starken geistigen Suggestionen für die Heilung durch den Willen Gottes. ■

Mahamrityunjaya Mantra (Heil-und Segensmantra):

**Om tryambakam yajamahe
sugandhim pushtivardhanam
urvaarukam iva bandhanan
mrityor mukshiya maamritat**

Shanti Path

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षँ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः
शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सव
शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि। ओ३म् शान्तिः
शान्तिः शान्तिः। (यजु ३६, १७)

**Om dyauh shanti•ranta•riksha•gm shantih prithivi
shanti•rapah shanti•ro•shadhayah shantih.
Vanas•patayah shantir•vishve devah shantir•brahma
shantih sarvagm shanti•rev shantih sa ma shanti•redhee.
Om shantih shantih shantih!
(Yajurveda 36/17)**

Shanti Path sinngemäße Übersetzung: Oh Gott, möge es Frieden geben am Himmel und im Weltraum. Möge es Frieden geben auf der Erde und in den Wassern. Mögen Kräuter und Pflanzen uns Frieden bringen. Möge Gott uns Frieden bringen. Möge es Frieden geben in der ganzen Welt. Möge der Frieden friedvoll sein. Möge Gott mir einen solchen Frieden schenken.

Prana Heilung

von Simon David Steinemann

Wie kannst du mit Prana, also mit Lebensenergie, dich selbst und andere heilen? Letztlich ist es Prana, welches alle Lebensvorgänge steuert. So kannst du durch Prana Heilung die Lebensprozesse verbessern.



Die *Prana* Heilung nach Grandmaster Chao Kok Sui ist eine berührungslose und verblüffend einfache Methode, die auf den Gesetzen der kosmischen Lebensenergie – *Prana* – beruht. *Prana* lässt den Körper lebendig und gesund erstrahlen. Durch falsche Ernährung, Stress, negative Gedanken und aufgestaute Emotionen können wir aus dem Gleichgewicht geraten. Die Anwendung der *Prana* Heilung aktiviert und unterstützt die Selbstheilung ohne Nebenwirkungen. Dieses System ist ein Beitrag zum Frieden in der Welt, welches ein authentisches, spirituelles, dienendes und erfolgreiches Leben in der Welt fördert. Sie dient der Unterstützung deiner Selbstheilungskräfte. Die Gedanken werden ruhiger, du fühlst dich entspannter, achtsamer, friedlicher. Deine *Chakras* (Energiezentren) werden gereinigt und energetisiert.

Ablauf einer Prana Heilung in der Yogatherapie Bad Meinberg

- Kurze Besprechung des Themas und Analyse des Energiesystems
- Liebevolle Reinigung der Blockaden im Energiesystem (ohne Körperkontakt)
- Auffüllen des Systems mit frischer Energie

Nach Anrufung der Meister beginne ich mit meinen Händen in der Aura und *Chakras* die gestaute Energie „heraus zu putzen" und werfe sie in einen dafür vorbereiten Eimer. Wenn die *Chakras* gereinigt sind, fülle ich sie wieder auf mit frischem *Prana*. Nach 30-45 Minuten stehst du auf und fühlst dich entspannter.
Eventuell haben wir noch ein kurzes Nachgespräch, und ich gebe dir ein paar Tipps aus dem Yoga für dein weiteres spirituelles Vorankommen.
Die *Prana* Heilung wird bei physischen und psychischen Themen angewandt. Die ganze Behandlung ist ohne Körperkontakt.

Warum ist ein Guru so wichtig?

Ein *Guru* (Meister) kann einem bei Problemen auf dem Weg helfen, weil er oder sie den Weg schon gegangen ist. Er nimmt einem vieles ab. Ein Lehrer sagt ein bisschen mehr dies oder ein bisschen mehr das, aber ein *Guru* löst vieles zusätzlich auch auf tieferen Ebenen und weiht einen in tiefere Lehren ein, die in den meisten Büchern nicht zu finden sind.
Wenn du dein Herz öffnest und in der Liebe und im Vertrauen bist, dann bist du offen, und der *Guru* kann dich schnell weiter bringen. Mit einem *Guru* geht es schneller, da seine Internetleitung nach oben breit ist wie eine Autobahn, auf der man fahren darf. Es ist wie eine Direktleitung zum Kraftwerk, jedoch mit Sicherung. Voraussetzungen dafür sind Demut, eine Portion Vertrauen, sich darauf einzulassen, eine Portion gesunder Vorsicht für die Wahl des *Gurus* und das Vertrauen in das Göttliche im anderen.

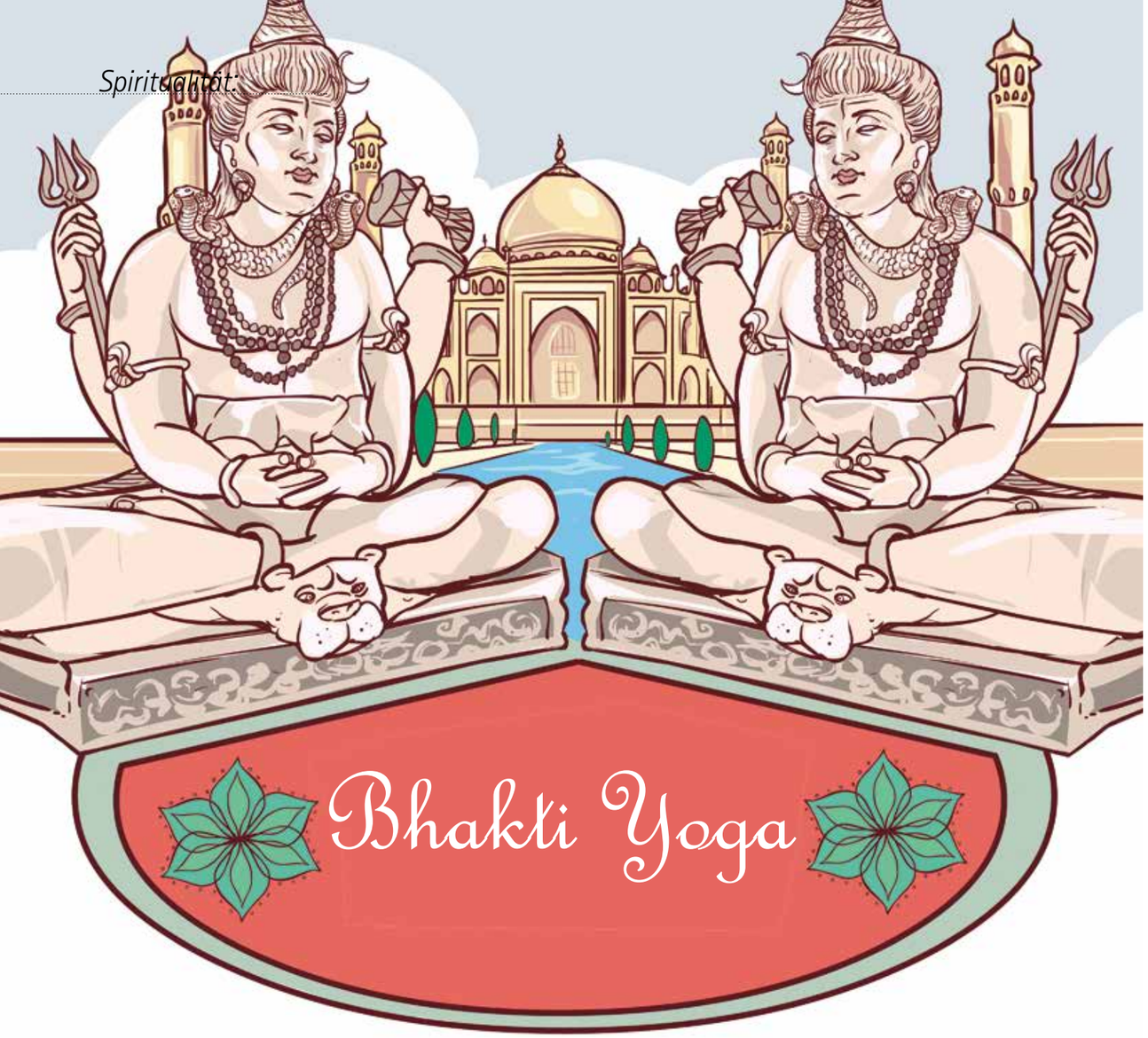
Yoga und speziell die *Prana* Heilung nach Master Choa Kok Sui haben mir geholfen, mein Umfeld, mein Bild von Gott, mein Herz, *Karma Yoga* (selbstloses Dienen), Beziehung zum *Guru* und Energiefluss besser zu verstehen und sie zum Wohle aller einzusetzen. Ich bin daher sehr froh, dass ich dieses Wissen weitergeben darf hier in der Yogatherapie bei Yoga Vidya in Bad Meinberg und mit meiner Erfahrung den Menschen, Tieren, Pflanzen und dem ganzen Umfeld dienen darf. ■



Simon David Steinemann vermittelt dir gerne, wie du tiefere Erfahrungen in deinen Asanas, Meditationen und in deinem Pranayama bekommst und wie du dein Leben authentisch und selbstbewusst lebst. Simon lebt seit 2015 im Bad Meinberger Yoga Vidya Ashram und befasst sich mit der Vertiefung seines Wissen in Yoga und Prana Heilung nach Master Choa Kok Sui. Er ist Yogalehrer (BYV); Spiritueller Lebensberater (BYV); Weiterbildung an der Agama Yoga Universität.

Prana Heilung mit Simon
Dauer ca. 1 Stunde, 44 € (Preis 2019)
Yoga Therapie Anmeldung, Telefon: 05234/87-2250
Oder persönlich in der Yoga Therapie Haus Shanti
tägl. von 13:00-14:00 Uhr
oder per e-mail yogatherapie@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/yogatherapie

Dein Weg zu innerem Frieden mit Simon
Nordsee, 10.–12.1.20
Wie kannst du deinen inneren Frieden erhöhen, zufriedener sein und damit mehr Freude und Glück in dein Leben bringen? Aus einer offenen Weltanschauung heraus betrachten wir das Leben aus der Sicht des Herzens, der Seele und des Yoga. Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen



Bhakti Yoga

von Sukadev Bretz

Bhakti Yoga ist der Yoga der Hingabe, der Yoga der Gottesverehrung. Bhakti bedeutet Hingabe. Bhakti ist Gottesliebe. Yoga heißt Einheit, Vereinigung. Bhakti Yoga heißt Einheit durch Gottesliebe.

Bhakti Yoga ist sowohl der Zustand der Einheit und Gottesliebe als auch der Weg, um dort hinzukommen. Durch verschiedene Praktiken kannst du Gott erfahren. Im *Bhagavatam*, einer der wichtigsten Schriften über *Bhakti Yoga*, werden die neun *Bhakti* Techniken erläutert.

Die neun Formen von Bhakti:

Zum ersten haben wir Shravana, das Hören von Erzählungen über Gott und seine Heiligen.

Die zweite Form ist Kirtana (Singen). Wir preisen und loben Gott vom Herzen her. Das Singen spiritueller Lieder gibt es in allen religiösen Traditionen. Spirituelle Lieder öffnen das Herz und machen Gott erfahrbar, spürbar.

Als nächstes gibt es Smarana, sich erinnern. Du erinnerst dich an die göttliche Gegenwart und rufst die göttliche Gegenwart immer wieder wach, sei es, über ein *Mantra*, sei es, über das Betrachten von Schönheit, sei es über Symbole, die für dich Gott symbolisieren.

Die vierte Form ist Vandana, das heißt Verneigen. Verneige dich vor Gott, erweise Gott deine Ehrerbietung. In Indien macht man das durchaus äußerlich. Es ist üblich, dass ein spiritueller Mensch sich immer wieder verneigt, verneigt vor ehrwürdigen Menschen, vor einem Baum, vor einem Berg, vor einem Fluss. Du kannst äußeres Verneigen üben, oder das innere Verneigen, das hier im Westen üblicher ist.

Padasevana ist eine weitere Form der Hingabe, um *Bhakti* zu entwickeln und bedeutet: Dienen zu Füßen Gottes. Bei *Padasevana* hast du einen Altar, pflegst ihn und verehrst Gott.

Es folgt Archana, die rituelle Gottesverehrung wie zum Beispiel durch *Puja* (Verehrungsritual), *Homa* (Feuerritual), usw.

Bei Dasya dienen wir Gott im Äußeren und bringen alle Handlungen Gott dar. Wie dienst du Gott? Indem du auch den Menschen dienst. Jesus hat gesagt: „Was du getan hast dem Geringsten unter deinen Nächsten, das hast du mir getan."

Sakhya ist die Kultivierung der Freundschaft Gottes, wir kommen Gott immer näher.

Schließlich ist die neunte Form von *Bhakti*, Atma Nivedana, Selbsthingabe an Gott.

Krishna hat in der *Bhagavad Gita* noch sehr viel mehr über *Bhakti Yoga* gesagt. Er erwähnt *Vibhuti Yoga* und sagt: „*Siehe Gott im Schönen, im Großartigen, im Besonderen, in der Natur, in dir selbst, in allen Menschen.*"

Arten von Bhakti

Apara Bhakti: bezeichnet den gläubigen Menschen als Anfänger, der Rituale und Zeremonien ausführt und Anhänger einer Religionsgemeinschaft ist.

Para Bhakti: Ein *Para Bhakti Yogi* umfasst alles und schließt alles mit ein. Er besitzt kosmische Liebe, *Vishwaprem*. Die ganze Welt ist für ihn *Vrindavan* (Garten Gottes). Er braucht keine Tempel zum Gottesdienst. Er fühlt, dass die Welt eine Manifestation Gottes ist und alle Bewegungen und Aktivitäten seine *Lila* (Spiel). Er empfindet keinen Ekel vor irgendetwas.

Bhavas im Bhakti

Dasya Bhava: der/die Gottesverehrer/in findet Freude und Glück im Dienst an Gott als seinem Meister. Er ist stets bestrebt, ihm in jeder erdenklichen Weise zu dienen.

Sakhya Bhava: man sieht Gott als Freund an, mit dem man sich auf gleicher Ebene bewegt.

Shanta Bhava: bezeichnet die friedvolle Beziehung zu Gott. Er/sie sieht das Göttliche in allem gleichermaßen, und lässt sich nicht nur von seinen Emotionen leiten. Sein Herz ist voller Liebe und Freude.

Vatsalya Bhava: der/die *Bhakta* sieht Gott als sein/ihr Kind. Er umsorgt ihn, wie eine Mutter es bei ihrem Kind tut. Oder der/die Gottesverehrer/in sieht Gott als Mutter bzw. Vater.

Madhurya Bhava: die intensivste Form von *Bhakti*. Es bezeichnet die Beziehung zu Gott als seinem Geliebten. Der/die Gotlliebende und Gott fühlen sich als eins, halten aber trotzdem die Getrenntheit aufrecht, um die Wonne der Liebe miteinander zu erfahren. Dies ist Einheit in Getrenntheit und Getrenntheit in Einheit. ■



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

Sukadev teilt gerne sein vielseitiges Wissen und die darin enthaltene Weisheit mit dir in seinen Seminaren:

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Bad Meinberg, 2.–7.1.20
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. drei Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt deines Mantras).
Ab 344 € pro Person für 5 Übernachtungen

Die Bergpredigt und Yoga
Bad Meinberg, 13.–17.4.20
Die Bergpredigt enthält die Essenz der Lehren von Jesus Christus. Sukadev erläutert dir die Bedeutung der Bergpredigt (Bibel, Matthäus 5-7) für das Yoga und wie sie die Lehren der Yoga-Meister der Gegenwart beeinflusst. Mit vielen spannenden Tipps, wie du die Lehren Jesu in deinem Alltag umsetzen kannst.
Ab 255 € pro Person für 4 Übernachtungen

Meditation:

Herz-Chakra-Meditation

von Swami Nirgunananda

Eine Meditation aus dem Kundalini Yoga für die Stärkung von Luftqualitäten wie Loslassen, Freiheit, Offenheit, Toleranz, Verständnis.

Bei dieser Meditation ist es wichtig und hilfreich, wenn du deine Wirbelsäule gut aufgerichtet hast, den Brustkorb nach vorne öffnest, die Schultern nach hinten unten sinken lässt. So kann sich der Brustkorb gut öffnen, das Herz ist weit und offen.
Dann gehe mit deiner Achtsamkeit und Konzentration in das Herzchakra – *Anahata Chakra*, das Energiezentrum in der Mitte der Brustwirbelsäule das bis nach vorn in die Mitte der Brust ausstrahlt.

Einen Moment Stille

Du kannst dort einfach nur mit deiner vollen Achtsamkeit und einpünktigen Konzentration bleiben und dieses Energiezentrum mit aller Aufmerksamkeit spüren und wahrnehmen, oder du kannst diese Konzentration mit verschiedenen weiteren Elementen als Konzentrationshilfe verbinden.
Lasse den Atem in deiner Vorstellung durch dieses Herzzentrum fließen – einatmen zur Mitte des spirituellen Herzens in der Mitte der Brust; ausatmen, dabei vom Herzen her weit werden.
Wenn du visuell orientiert oder begabt bist, stelle dir dort einen strahlenden sechszackigen blauen Stern vor, umgeben von 12 roten Blütenblättern.

Herzchakra-Anahata Chakra

Das Herzchakra steht für das Luftelement. Du kannst dir jetzt vorstellen, dass von diesem blauen sechszackigen Stern ein starker Wind in alle Richtungen bläst und alle Unreinheiten, alle Blockaden, alles Belastende aufwirbelt und wegweht.
Das Luftelement steht für Qualitäten wie Leichtigkeit, Freiheit, Flexibilität, Toleranz, Verständnis und Schnelligkeit. Du kannst dir jetzt vorstellen, wie sich die 12 roten Blütenblätter mehr und mehr öffnen und entfalten und dabei diese Eigenschaften in dir stark werden lassen:

- Leichtigkeit
- Freiheit
- Beweglichkeit
- Flexibilität
- Toleranz
- Verständnis
- Schnelligkeit
- Offenheit
- Weite: sowohl Weite des Herzens wie des geistigen Horizonts
- Herzensverbindung
- Feinfühligkeit

Einige Minuten Stille

Behalte weiter diese Vorstellung bei: strahlender blauer sechszackiger Stern im Herzen, umgeben von 12 Blütenblättern, die sich mehr und mehr öffnen und ausstrahlen.

Oder spüre mit deiner ganzen Konzentration hinein, lasse den Atem durch das Herzchakra hindurch fließen und spüre, wie sich diese Qualitäten in dir entfalten. Oder konzentriere dich intuitiv auf eine oder zwei davon, lasse sie stark und lebendig in dir werden.

Stille



Swami Nirgunananda ist Yoga Vidya Acharya. Sie leitet das Yoga Vidya „Shivalaya" Retreatzentrum. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen. In Seminaren, Aus- und Weiterbildungen vermittelt sie ganzheitliche Spiritualität und Wissen lebendig, klar und alltagsbezogen.

Erlebe die spirituelle Kraft von Swami Nirgunananda in ihren Retreats

Shivalaya Meditationsretreat
Bad Meinberg, 5.–10.1.20
Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.
Ab 319 € pro Person für 5 Übernachtungen

Shivalaya Stille Retreat
Bad Meinberg, 1.–10.5.20
Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich drei lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis.
Ab 589 € pro Person für 9 Übernachtungen

VEGANER *Ashram*
Yoga Vidya Westerwald

von Swami Divyananda, Leiterin Yoga Vidya Westerwald

Yoga Vidya Westerwald ist nun RICHTIG vegan. Anfang 2019 beschlossen wir, ab sofort fünf Tage in der Woche vegan zu leben.

Wir dachten, wenn wir fünf können, schaffen wir auch sieben, und so kam es - nach einigen Diskussionen - zur „drei Monate lang sieben Tage in der Woche Vegan Testphasenzeit". Nach Ablauf dieser drei Monate war klar, dass wir diese Lebensweise dauerhaft beibehalten möchten. Dafür gab es viele gute Gründe. Seitdem ist unser Buffet sieben Tage die Woche 100 % vegan und wir erhalten dazu sehr gutes Feedback.



7 Tage die Woche – 100% vegan

Jeder Tag ein veganer Tag, mehr Ahimsa ist nicht möglich

Sukadev Bretz, Gründer und Leiter von Yoga Vidya e.V., selbst auch vegan lebend, sagt dazu: „Das ist großartig und wunderbar. Als Yoga Übende sollten wir auch an die Lebewesen denken, die von unserem Tun (insbesondere Essen) beeinflusst werden. Ahimsa *Paramo Dharma* – so heißt eine wichtige Aussage der vedischen Schriften. *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit) ist die höchste Aufgabe und heißt heutzutage vegan zu leben.

Krsna, ein *Sevaka* aus dem Westerwald, hat zu diesem Thema einen ebenso einprägsamen wie nachdenklich machenden Satz ausgesprochen: „Wir sollten uns nicht nur überlegen, was wir wollen und glauben zu brauchen, sondern uns auch überlegen, was die Welt, das große Ganze braucht."

In dem Sinne gehen wir den veganen Weg motiviert und innerlich gestärkt. Wissend, dass wir mit unserem Handeln nun ganz im Einklang mit unserem inneren höchsten yogischen Wert *Ahimsa*, dem „Nicht Verletzen" sind.

Expertenwissen

Julia Lang, die ehemalige Leiterin der veganen Ayurveda Oase in Bad Meinberg nennt viele gute Gründe für eine Lebensweise ohne jegliche tierische Zusätze: „Pflanzliche Lebensmittel, besonders wenn sie roh oder nur leicht gedünstet genossen werden, liefern uns ein fantastisches Spektrum an Vitalstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Enzyme welche für die Verdauung notwendig sind, werden über eine reif geerntete Frucht zum Beispiel gleich mitgeliefert, während unser System bei tierischen Substanzen aus den eigenen Reserven schöpfen muss, um diese gut verdauen zu können.

Bei tierischen Fetten handelt es sich um gesättigte Fettsäuren (Ausnahme: Fische, welche sich von Omega-3-haltigen Algen ernährt haben), welche unter anderem Herz-Kreislauf- Erkrankungen begünstigen und am Ende der Nahrungskette eine beachtliche Giftbelastung aufweisen."

Vegan = reichhaltig und lecker

Unser Buffet ist 100 % vegan. Manchmal wird an uns die Sorge herangetragen, dass durch die vegane Ernährung nun weniger Vielfalt auf dem Tisch sein könnte. Da können wir beruhigen, denn vegan heißt nicht, dass es weniger Auswahl an verschiedenen Nahrungsmitteln gibt. Ganz im Gegenteil. Statt Käse gibt es zum Beispiel selbst gemachten veganen Käse, geröstete Nüsse oder Avocadocreme. Beim Frühstücksbuffet findest du tolle frische Aufstriche, verschiedene selbst gezogene Sprossen, abends öfter Tofugerichte, vegane Falafel und viele andere leckere Speisen, die es vorher zu „Käsezeiten" nicht gab. So wird unser Buffet im Westerwald durch den Wechsel zu vegan sogar noch wesentlich reichhaltiger als vorher.

Veganes Rezept- Hummus á la Westerwald

Unser Hummus ist nicht nur vegan, sondern auch sattwig, das heißt, er macht den Geist klar, subtil und friedvoll. Sattwige Nahrung lässt dich deine physischen, geistigen und spirituellen Fähigkeiten und Talente nutzen.

Es macht wirklich Freude, all die „neuen leckeren Dinge" auszuprobieren. Erlebe Yoga und liebevoll zubereitetes köstlichstes veganes Essen - mit dezent indischer Note - bei Yoga Vidya Westerwald! ■

Hummus, frischer Brotaufstrich á la Yoga Vidya Westerwald

Rezept für 4 Personen

- 0,5 Liter Kichererbsen über Nacht (mindestens 5 Std.) einweichen und ca. 1-2 Std. weich kochen
- 250 ml Olivenöl (damit es sich besser vermischt, eine Hälfte des Olivenöls während des Mixens hinzugeben)
- 1 EL Tahin
- 100 ml Zitronensaft (wenn möglich, frisch gepresst)
- 1 EL Salz
- 2 TL Koriander
- 1 TL Kardamom
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ Bund Petersilie
- Pfeffer, Chili (bei Bedarf)

Mit dem Stabmixer alles pürieren. Guten Appetit!





Swami Divyananda
ist Leiterin des Hauses Yoga Vidya Westerwald. Sie ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Meditationskurs- und Entspannungskursleiterin. Sie führt ihre fortgeschrittene spirituelle Praxis mit Leichtigkeit und Liebe aus. Ihre größte Freude ist es zu sehen, wenn Menschen in ihrem Umkreis beginnen, ihre Talente und Fähigkeiten zu entfalten und diese zum Wohle aller einsetzen. Mit ihrer lockeren und dennoch ernsthaften Art schafft sie es, Menschen tief zu berühren und zu inspirieren.

Seminare mit Swami Divyananda

Weihnachten im Ashram Westerwald 22.–25./27.12.19, 25.–27.12.19
Wir feiern gemeinsam und reflektieren auch den tiefen Sinn des Festes. In der Ruhe des winterlichen Westerwaldes singen und beten wir und beschäftigen uns mit der Bergpredigt Jesu. Yoga und Wanderungen runden die besinnlichen Tage ab.
22.-25.12.19 ab 188 € pro Person für 3 Übernachtungen; 22.-27.12.19 ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen; 25.-27.12.19 ab 125 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs Westerwald 2.2.–1.3.20, 26.7.–23.8.20
Intensives 4-Wochen-Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Anerkanntes Zertifikat.
Ab 2.051 € pro Person

Yoga und Tiere:

Tiere

Befreiend, erfrischend, bereichernd...

... so oder so ähnlich lassen sich wohl die meisten Begegnungen mit Tieren beschreiben. Tiere tragen ein großes Wissen in sich, und möglicherweise verhalten sie sich so erfrischend ehrlich, da sie frei von Ego sind. In einem meditativen Zustand können die Botschaften der Tiere über ein weit geöffnetes Stirn- und Herzchakra erfahren werden. Diese können sich beispielsweise auf den eigenen Lebensweg beziehen. So können Tiere zu wertvollen spirituellen Wegbegleitern und Botschaftern zwischen Himmel und Erde werden.

Tiere helfen uns....

... unser *Karma* (Prinzip von Ursache und Wirkung) zu erfüllen und spirituell zu wachsen. Sie sind fühlende Wesen: Sie erfahren Emotionen wie Freude und Fröhlichkeit, aber auch Sorge und Trauer. Mich begeistert ihre Fähigkeit, die Herzen der Menschen zu berühren - nicht nur deshalb gibt es viel von ihnen zu lernen. Meine Tiere haben mir beispielsweise viel über Vertrauen, Geduld, Loslassen und eine aus dem Nichts erscheinende Fröhlichkeit beigebracht. Viel erklärt hat mir dazu auch das Buch „*Karma und Reinkarnation*" von Sukadev - ich fühlte mich verstanden, als er in einem Yoga Journal über seinen Umgang mit Pferden berichtete.

Tierkommunikation ...

... hat wenig mit „Reden" im eigentlichen Sinne zu tun. Letztendlich ist sie ein Austausch von Informationen jenseits der Worte. Mit einem weit geöffneten Herz- und Stirnchakra lassen sich beispielsweise intuitiv Gefühle, Farben, Gerüche, Bilder sowie das körperliche Wohlbefinden der Tiere empfangen. Dies kann im unmittelbaren Beisein des Tieres oder aber auch mittels Fotos über größere Distanzen geschehen.
In dem Buch „Vertraue Gott" beschreibt Swami Atmaswarupananda recht treffend jenen Zustand, der auch für eine Tierkommunikation geeignet ist: „Wir müssen mit dem Herzen hören, statt mit dem Kopf. (...) Es ist der frische Geist eines Kindes, das aufmerksam ist, aber keine analysierenden, kritisierenden oder ablenkenden Gedanken hat. Das Hirn nimmt die Botschaft auf und das ist alles. Deshalb kann die Botschaft direkt ins Herz gehen."
Meine ersten Erfahrungen mich mehr oder weniger bewusst mental mit Tieren auszutauschen begannen in etwa parallel mit dem Beginn, regelmäßig zu meditieren und *Hatha Yoga* zu praktizieren.
So begab ich mich nachts „einfach so" bei Gewitter auf die Sommerweide zu meinem in Not geratenen Pferd und wurde in einem auf den ersten Blick gähnend leeren Stalltrakt von ihm mit einem entrüsteten „Hallo!" darauf aufmerksam gemacht, dass es (so meine Interpretation) ganz allein in seiner Box stehen muss. Heute hilft mir die Tierkommunikation bei Behandlungen als Tierheilpraktikerin die richtige Behandlungsform zu wählen.



Prema Tina Schlossorsch
ist Meditationskursleiterin (BYVG), Klangmasseurin (BYVG), Tierkommunikatorin, Tierheilpraktikerin (Schwerpunkt energetische Akupunktur) und arbeitet im Naturschutz. Gerne gibt sie ihr Wissen liebevoll, fröhlich und klar strukturiert weiter. Sie besitzt mehrere Reikigrade und fühlt sich mit den Astralwesen in besonderer Weise verbunden. Die herzöffenden Mantras begleiten seit Jahren ihren Weg.

Tierkommunikation mit Prema Tina Schlossorsch

Tiere - deine spirituellen Wegbegleiter
Bad Meinberg, 6.-8.3.20
Du darfst eine neue Verbindung zu deinem Haustier aufbauen und in Klangschalenmeditationen möglicherweise erfahren, weshalb dein Tier zu dir gekommen ist. Eine Übung wird es dir erleichtern, mehr über das Wohlbefinden deines Tieres zu erkennen. Bitte bringe ein Foto von deinem Tier mit. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Tierkommunikation Ausbildung
Bad Meinberg, 31.5.-5.6.20
Hast du dir schon immer gewünscht, (d)ein Tier besser zu verstehen? Du lernst, dich auf die Tierkommunikation einzustimmen, um so die Empfindungen und Botschaften der Tiere besser wahrnehmen zu können. So kannst du in einen intensiven Kontakt mit Haus- und Wildtieren treten.
Ab 417 € pro Person für 5 Übernachtungen

Botschafter zwischen Himmel und Erde

von Prema Tina Schlossorsch



LUPINENRISOTTO MIT BASILIKUMPESTO

Von Kai Treude



Kai Treude
ist ein kreatives Multi-Talent. Yoga, Musik und Kochen liegen ihm ganz besonders am Herzen. Im Teamwork oder solo begeistert er regelmäßig als Yogalehrer und Musiker die Gäste bei Yoga Vidya Bad Meinberg mit seinen beliebten Mantra-Yogastunden. Kai leitet bei Yoga Vidya jährlich viele Seminare, verschiedene Kochausbildungen und ist **Co-Leiter des Xperience Festivals.**

Zutaten: (4 Personen)

200 g	Risottoreis
500 ml	Gemüsebrühe, 150 ml Hafersahne
1 EL	Kokosmilch
150 g	Lupinenschnitzel
1	Bund Basilikum
50 g	Pinienkerne geröstet
50 g	Cashewkerne
	etwas Brunnenkresse
1 EL	Kokosfett
1	Limette (Saft)
1	TL Reissirup

Salz, weißer Pfeffer, Ingwer gerieben, Koriandersamen

Zubereitung:
Basilikum waschen, zupfen und mit Pinienkernen, Cashewkernen, etwas Salz, Reissirup und Limettensaft im Mixer zu Pesto verarbeiten. Den Risottoreis mit dem Kokosfett glasig anbraten. Etwas Ingwer hinzu, kurz anbraten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren köcheln lassen bis die Brühe eingekocht ist, Hafersahne und Kokosmilch hinzugeben und quellen lassen. Lupinenschnitzel in Streifen schneiden. Lupinenstreifen anbraten, Koriandersamen zerstoßen und hinzugeben.
Risotto mit den Lupinenstreifen mischen und mit Pesto auf dem erwärmten Teller schichten. Mit der Brunnenkresse und Pinienkernen dekorieren.

Hier ist Kai mit dabei:

Vegane Koch Ausbildung
Bad Meinberg, 12–17.1.20, 13.–18.4.20
Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche!
Ab 417 € pro Person für 5 Übernachtungen

Soulfood & Yoga - Xperience Edition
Bad Meinberg, 21.–23.2.20
Liebevoll geführte Tage mit Livemusik Yogastunden, Kochworkshop und viel Spaß. Gelange mit fließenden Yogastunden in dein Körperbewusstsein und genieße mit ökologischen Lebensmitteln den Kochworkshop. Bekomme durch die Sinneserfahrungen ein Gefühl, wieviel Kraft und Freude in dir steckt und wie du sie im Alltag nutzen kannst.
Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen

Xperience Festival
Das erlebnisreichste Festival des Jahres.
Bad Meinberg, 19.–23.8.20
Festival 5-Tages-Ticket Mi.-So. all-inclusive:
2 Mal am Tag vegetarisch-veganes Bio-Buffet, Zeltplatz, alle Konzerte, Workshops und Yogastunden.
Early Bird bis 31.5.: 5 Tage ab 249 €
Normalpreis ab dem 1.6.: 5 Tage ab 329 €
Tageskarte (Fr./Sa. in limitierter Auflage): je 89 €

Mandala zum Ausmalen



Der Lebensbaum gehört zur Mythologie vieler Völker und ist ein altes Symbol der kosmischen Ordnung. In einem indischen Mythos reicht der Weltenbaum auf dem Gipfel des Weltenbergs (in Indien Meru) vertikal von der Unterwelt bis in den Himmel, wo die Götter wohnen und wohin die Vögel fliegen, die in den Wipfeln des Baumes sitzen. Der Baum mit Vögeln ist auch ein Fruchtbarkeitssymbol und steht für die periodische Erneuerung des Lebens. In der indischen Mythologie heißt der glückverheißende, wunscherfüllende Himmelsbaum Kalpavriksha.
(Quelle: Wikipedia / Yogawiki)



Claudia Uckel *(mandalala.de) ist freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin aus Berlin. Sie hat sich vor 10 Jahren für Yoga und für Bad Meinberg als Arbeits- und Lebenszentrum entschieden. Auch die bezaubernden Mandala Karten im Yoga Vidya Shop und die Motive der Meistergalerie am Ananda Saal des Hauses Shanti stammen aus Claudias Hand.*

Claudia

Seminare zu Mandalas und Yantras:

Themenwoche: Mandalas und Yantras
Bad Meinberg, 3.–8.5.20
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Natürlich stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde u.v.m. Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden etc.:
Montag bis Freitag ab 38 € pro Person

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



Yoga Vidya POSTKARTENKALENDER 2020

12 wunderschöne Postkarten mit Impressionen aus der Natur und den Ashrams, ergänzt mit inspirierenden Worten von Swami Sivananda. Dein Begleiter für das Jahr 2020.

Kalender mit 12 perforierten Postkarten, Spiralbindung zum Aufhängen oder Aufstellen,

Preis 9,90 €
(inkl. 19 % MwSt. und zzgl. Versandkosten)

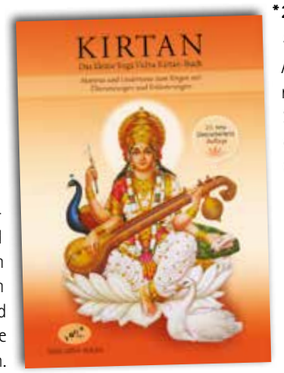


CD HORMONYOGA

Wirkungsvolle Übungen für alle Altersgruppen

Übungen mit denen du Schwankungen des monatlichen Zyklus, Beschwerden der Wechseljahre oder anderer hormoneller Veränderungen entgegenwirken und Energien transformieren kannst. Gesprochen von Amba Popiel-Hoffmann und Shivapriya Große-Lohmann, die beide Ausbildungen zum Thema Hormonyoga bei Yoga Vidya leiten.

MP3-CD mit zirka 170 Minuten Spielzeit,
Preis 9,80 € (inkl. 19 % MwSt. und zzgl. Versandkosten)



KIRTAN

Das kleine Yoga Vidya Kirtan-Buch

***20. stark überarbeitete Auflage ***

Als Hilfe für eine korrekte Aussprache beim Singen und Rezitieren der Mantras auf Sanskrit wurde das Kirtan-Buch umfangreich bearbeitet und beinhaltet nun die Schreibweise in wissenschaftlicher Umschrift (IAST) und Erläuterungen zur Aussprache von Sanskrit.

Softcover, 140 Seiten,
ISBN 978-3-931854-22-5,
Preis 4,90 € (inkl. 7 % MwSt. und zzgl. Versandkosten)

UNSERE BESTSELLER:



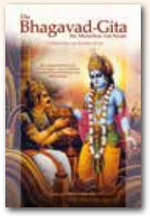
Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

Der Yoga-Vidya-Stil in seiner Vielfalt gut erklärt mit über 650 farbigen Fotos
Paperback, 256 Seiten,
ISBN 978-3-943376-16-6
Preis 19,90 €
(inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Meditieren lernen in 10 Wochen

Ein umfangreiches, farbig illustriertes Buch inkl. Audio-CD und Online Kurs mit angeleiteten Meditationen von Sukadev.
Klappenbroschur mit 224 Seiten,
ISBN 978-3-943376-38-8,
Preis 19,90 €
(inkl. 7 % MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Die Bhagavad Gita für Menschen von heute

Kommentar von Sukadev Bretz
Hardcover, 600 Seiten,
ISBN 978-3-943376-09-8
Preis 19,90 €
(inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Alle Titel sind erhältlich im Yoga Vidya Online Shop:
shop.yoga-vidya.de
oder zu bestellen unter **shop@yoga-vidya.de**
oder Tel. 05234/87 22 09



13.-15. März 2020

KINDERYOGA KONGRESS

„Mit Freude wachsen"

- Prof. Dr. Marcus Stück
- Kerstin Linnartz
- Andrea Helten
- Matangi Eichberger
- Sundaram
- und viele mehr

Preise:
MZ 204 €; DZ 237 €; EZ 272 €; S/Z 177 €

yoga-vidya.de/kinderyogakongress Bitte Sonderbroschüre anfordern!

20. bis 22. November 2020

Internationaler
YOGA KONGRESS 2020
Teachers of Spirituality

Erlebe die Tiefe spiritueller Meister!



Sukadev Bretz · Sai Maa · Sadhu Maharaj · Marshall Govindan · James Swartz

und viele mehr

BYV
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V

Bitte Sonderbroschüre anfordern!
Preise: MZ 204 €; DZ 237 €; EZ 272 €; S/Z 177 €
Aktuelle Infos unter: **yoga-vidya.de/kongress**

Yogalehrer/innen Ausbildung

in Europas bekanntestem Ausbildungszentrum

Lerne, bei uns Yoga zu unterrichten nach dem bewährten Yoga Vidya Ausbildungssystem

Jeden Monat Vorbereitungsseminare zum Kennenlernen der Yogalehrer/innen Ausbildung

Ab 117 € pro Person für 2 Übernachtungen



Gurukula Yogalehrer Ausbildung
8 Wochen intensiv, ca 400 UE ab 2.051 €

2 Jahres-Ausbildung
723 UE, in 57 Stadtzentren möglich, ab 181 € pro Monat im MZ an den AB-wochenenden

4 Wochen intensiv
Erlebe die Tiefe des Yoga. Ca 400 UE, auch 2x2 Wochen oder 4x 1 Woche buchbar ab 2.051 €

3 Jahresausbildung
mit Intensivwochen und individueller Begleitung ab 140 € pro Monat im MZ

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

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

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel
Tel. 04426/904161-0 • Fax -40
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3 • 87466 Oy Mittelberg/ Maria Rain
Tel. 08361/92530-0 • Fax -29
allgaeu@yoga-vidya.de