Yoga Vidya Journal

Nr. 30
Frühjahr 2015

Mantras und Musik

Yoga Vidya Center Moers:
Satsang mit Liebe und Hingabe!

OM Göttlicher Klang der Schöpfung

20 Jahre
Yoga Vidya e.V, BYV und Verlag

Baum-meditation



5.-10.7.15
Großes Mantra Sommer Camp im Westerwald



Verschiedene Mantramusiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis aus dem Umfeld von Yoga Vidya werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen: Lagerfeuersingen, Outdoor-Konzerte, Mantra-Yogastunden, Puja, Satsang, Klangtherapie, Harmoniumworkshop, Trommeln und vieles mehr ist angedacht und möglich.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Sing mit, tanze mit, feiere mit uns!

Wie kein anderes Medium vermag Musik Menschen miteinander zu verbinden. Freue dich auf Tage voller Harmonie und Energie: Du kannst zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man tönt und vieles mehr. Mit bekannten internationalen Interpreten.
Tageskarte ohne Übernachtung 88 €, komplettes Programm ab 238 €.
Bad Meinberg, 14.-17.5.15

Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Editorial

Wie vielfältig, bunt und interessant die Yogawelt ist, merkt man nicht nur - aber ganz besonders - beim Vorbereiten und Erstellen des Yoga Vidya Journals.

Was nehmen wir dieses Mal für ein Hauptthema? Tausende Ideen: Yoga im Alltag – dafür hatten wir uns in der letzten Ausgabe entschieden -, Asanas, die Körperübungen, Pranayama, die Atempraxis, Meditation, Raja Yoga, das Arbeiten mit Geist und Psyche, Jnana Yoga und und und...

Dieses Journal steht unter dem Motto von Bhakti Yoga, Mantras und Musik – der „weiche", emotionale, leichte, „weibliche" Aspekt im Yoga – passend zum Frühling und Sommer, wo alles neu erwacht, die Natur unser Herz öffnet, wir uns freuen und unsere Gefühle ausdrücken wollen.

Der Aspekt, der uns helfen will, all unsere Persönlichkeitsanteile mühelos über Klänge und Hingabe zu harmonisieren.

Der Yogaaspekt, der in unserer technischen leistungs- und funktionsorientierten Welt die Emotionen zu Wort kommen lässt, das Herz entwickelt und uns leicht zu einer göttlichen Erfahrung, einer Erfahrung einer höheren Wirklichkeit, einer Bewusstseinserweiterung führen kann. Und ganz nebenbei: Es macht Spaß und man muss sich nicht dabei anstrengen!

So kommen in diesem Heft einige Künstler und Sänger zu Wort, die ihre Erfahrungen mit Mantrasingen mit dir teilen. Es geht um die Bedeutung und Wirkung von Mantras – obwohl ihre Wirkung letztlich nur gespürt werden kann.

Lasse dich von den Beiträgen in diesem Journal in die Welt der Mantras und Musik entführen. Wir hoffen, es ist uns gelungen, das „Mysterium der Mantras" etwas zu beleuchten.

Du kannst jeden Tag bei Yoga Vidya erfahren, dass Mantras wirken: in jedem Satsang (tägliche gemeinsame Meditation und Mantrasingen), in Konzerten, Mantra-Yogastunden, Mantra- und Bhakti Yoga Seminaren.

Und natürlich bietet auch dieses Journal noch viele weitere interessante Artikel aus der bunten weiten Yogawelt, wie zum Beispiel:

Ein Interview mit den Love Keys und Anandini, ein Artikel zum Thema Mantraweihe von Sukadev, ein Artikel vom Online Medien Team, welches sich und seine Arbeit vorstellt, denn was nützt die beste Musik, wenn sie niemand außerhalb des Yogaraumes hören kann? Es braucht Menschen, die Aufnehmen, Abmischen, Digitalisieren, Hochladen usw. Auch hat sich in Bad Meinberg ein Plattenlabel „YogitownRecords" neu gegründet, das sich auf spirituelle Musik spezialisiert hat. Wie die Gründung ablief und was für Künstler beteiligt sind, hier steht es.

Yoga im Allgemeinen kann auch Menschen mit psychischen Problemen dienlich sein. Die Yoga Vidya Yogatherapie hat einiges an Hilfen zu bieten. Eine Therapeutin berichtet über ihren Ansatz. Auch Klänge, Ayurveda, Yogaübungen und leckere Rezepte bieten dir gute Tipps für Gesundheit an.

Viel Freude beim Lesen!

Om Namah Shivaya

Dein Redaktionsteam

Neues	4
Was ist ein Mantra?	6
Das innere Feuer entzünden	7
Yogaferien quer durch Deutschland	10
Interview mit Dr. Hans Kugler	13
Mantras und Kirtansingen in der Yogapraxis	15
Sundaram: Mein Weg zum Mantrayoga	18
Klangtherapie im Yoga	20
Der Yoga Vidya Stil	22
Der ayurvedische Dinachariya	24
Die Karriere einer Melodie	26
Baummeditation	28
Swami Sivananda: Wie ein Tropfen im Ozean	30
Mantras begleiten mit dem Harmonium	31
Der Kopfstand – Shirshasana	32
Interview mit The Love Keys & Anandini	34
Satsang mit Liebe und Hingabe!	36
Neues aus der Welt der Yoga Vidya Berufsverbände	38
Training der Selbsterkenntnis durch Spiritualität?	40
Die Upanishaden Teil 4	42
Was ist Psychologische Yogatherapie?	45
Mystik, Klang und Weltmusik aus Bad Meinberg	48
Bhakti Yoga oder die 9 Formen der Hingabe	50
OM – Göttlicher Klang der Schöpfung	52
Yoga – Traditionelle Weisheit für die Zukunft	54
Rezepte: Gurkensuppe, Grapefruit-Minze-Salat	61
Yoga-Kongress 2015	62

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 Bad Meinberg
Bisherige Ausgaben als PDF: www.yoga-vidya.de/journal
Redaktion: Guido Telscher, journal@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-2215
Layout/Satz: Hugues Deswarte, Mandalasa Thekla Faber, Jan Bargmann
Titelfoto: Yoga Vidya e.V **Fotos:** Yoga Vidya e.V.
Illustrationen: www.freepik.com, Claudia Uckel (s.48) **Druckerei:** Druckhaus Haberbeck GmbH,
Papier: 100% Recyclingpapier
Auflage: 15.000 **Erscheinungsweise:** 2x pro Jahr, **Jahresabo:** 5 € pro Jahr inkl. Versand
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV Mitglieder
Spenden: Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Kto. Nr. 215 007 8400,
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G., BLZ 472 601 21
BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00

Jubiläumsjahr 2015

2015 ist Jubiläumsjahr: Vor 20 Jahren wurde aus dem seit 1992 bestehenden Yoga-Center am Zoo der Yoga Vidya e.V. Wir gründeten den Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen. Der Yoga Vidya Verlag entstand. 1995 klang das alles ziemlich bombastisch: Schließlich konnte man die Yogalehrer an den Fingern abzählen, im Yoga-Center gab es Eva-Maria, Shivakami, Jyoti und mich als Mitarbeiter sowie eine ganze Reihe sehr engagierte Ehrenamtliche, unter anderem Rafaela und Arjuna. Der Yoga Vidya Verlag hatte in seinem „Verlagsprogramm" drei Bücher und 3 Yoga Übungs-Kassetten.

Was hatte uns damals dazu veranlasst, so groß zu denken und die institutionellen Grundlagen für die Entwicklung von Yoga Vidya zu setzen?

1992 hatte ich eine Vision von Swami Sivananda, in der ich sah, dass Yoga eine Riesenbewegung werden würde, andere im Center teilten diese Überzeugung. 1995 schlossen die ersten ihre zweijährige Yogalehrer-Ausbildung ab, und es fand die erste 4-Wochen-Yogalehrer Ausbildung in angemieteten Räumen in Schleswig-Holstein (Lütjenwestedt) statt. So brauchte es einen Berufsverband. Die Aktivitäten des Yoga-Centers am Zoo wuchsen, es gab immer mehr ehrenamtliche Helfer. Erste Überlegungen kamen auf für die Gründung weiterer Yoga-Center und eines ersten Yoga Ashrams. Es gab eine Reihe von Menschen, die im Rahmen einer spirituellen Lebensgemeinschaft leben, praktizieren und sich engagieren wollten. Da lag es nahe, einen gemeinnützigen Verein zu gründen. Um Menschen Hilfen bei der Yoga-Praxis zu geben, wurden die Yoga-Kassetten (semi-)professionell aufgenommen. Yoga Vidya steht in der Tradition von Swami Sivananda: So waren auf viele Jahre Übersetzungen von Swami Sivananda neben dem Kirtanheft die einzigen Bücher im Yoga Vidya Verlag.

Viel ist daraus geworden:

- Der Yoga Vidya e.V. ist Europas größtes Netzwerk von Yoga Zentren, Ashrams und Yogalehrern geworden. Die Ashrams des Yoga Vidya e.V. sind Deutschlands größte spirituelle Lebensgemeinschaften.
- Die Yoga Vidya Berufsverbände sind europaweit führend in der Ausbildung von Yogalehrern.
- Der Yoga Vidya Verlag und Versand wachsen immer weiter.

So vertrauen wir darauf, dass die spirituelle Kraft von Swami Sivananda weiter machtvoll wirkt – und immer mehr Menschen sich im Rahmen des Yoga Vidya e.V. dafür engagieren, dass die Gedanken von Frieden, von Glück, von Mitgefühl auf gesunde und menschliche Weise sich immer mehr ausbreiten.

Yoga Vidya – spirituelles Leben für eine bessere Welt.

Om Shanti, herzlichst



Über 2500 Seminare rund um Yoga, Gesundheit und ganzheitlichen Lebensstil in allen 4 Yoga Vidya Seminarhäusern im Internet!
www.yoga-vidya.de/seminar

BYV und Yoga Vidya e.V. werden 20 Jahre alt!



Der Yoga Vidya e.V. wurde 1995 von Sukadev in Frankfurt gegründet, im selben Jahr auch der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Herzlichen Glückwunsch! Mehr zu den Verbänden auf den Seiten 38 f. sowie ein Video zum Jubiläum mit Sukadev unter www.facebook.com/YogaVidya



Lang ersehnt – jetzt wird es wahr:

Yoga Vidya Bad Meinberg wird schicker.

Der **Sivananda Saal** soll in der zweiten Jahreshälfte renoviert werden: Die Wände werden verkleidet, die Fensterfront teils erneuert. Damit wird der heiligste und Hauptyogaraum von Yoga Vidya hoffentlich noch mehr Atmosphäre bekommen und deinen Aufenthalt zu einem noch schöneren Erlebnis machen. Auf dem ehemaligen Tennisplatz hinter dem Gebäude wollen wir eine **Yogaplattform** bauen. So gibt es vielleicht schon ab diesem Sommer Yogastunden draußen im Freien – vielleicht auch Konzerte und Satsangs. Das leerstehende Gebäude inmitten des Yoga Vidya Campus heißt nun **Maha Meru**, benannt nach dem mystischen Berg in der spirituellen Mitte der Welt. Ab der zweiten Jahreshälfte wollen wir konkretisieren, was sich daraus machen lässt und wie es finanzierbar wäre– vielleicht eine neue Küche und Speisesäle, vielleicht ein neuer großer Satsangraum, vielleicht ein Tempel – dazu braucht es Menschen, Geld und Ideen. Falls du Ideen hast oder etwas beitragen willst, schicke eine Mail an:
atmamitra@yoga-vidya.de
Spenden für diese Projekte sind willkommen.



Yoga Vidya Allgäu

beginnt gerade mit dem Architekten einen Anbau zu planen. Dabei wird auch Vastu, die vedische Lehre über gesundes Wohnen, miteinbezogen. Er kommt auf die Wiese, die Yoga Vidya ja auch im Hinblick auf eine mögliche Erweiterung erworben hat. Die Giebelfront wird sich zum Grünten und zur sanft gewellten Allgäuer Wiesenlandschaft hin öffnen, die lange Seite bietet den Blick aus den Yogaräumen auf die wundervolle Alpenkulisse. Auf der Wiese wird auch ein zusätzlicher Parkplatz für unsere Gäste angelegt, und es wird auch genügend Freifläche bleiben, so dass du weiterhin auf der Wiese sitzen und die schöne Landschaft genießen kannst. Im Erdgeschoss werden neue, helle Gästezimmer entstehen, ferner 3 zusätzliche, schöne Yogaräume.

Wenn der Neubau steht, wird unser Lakshmi-Raum zum Ess- und Wohnzimmer mit gemütlicher Sitzecke und Kamin.

Außerdem wird dort eine neue größere Boutique eingerichtet.

Yoga Vidya Nordsee: Reiten und Wassersport

Die Kombination von Yoga und Reiten an der frischen Nordsee ist ein ganz besonderes Erlebnis. 2015 findest du viele Kombi-Angebote wie Yoga und Reiten, Yoga und Segeln, Yoga und Surfen, für einen gesunden aktiven spirituellen Urlaub am Meer.



Der Yoga Vidya Verlag wird dieses Jahr 20 Jahre alt!

Swami Sivananda lag die Verbreitung von spirituellem Wissen in Form von Büchern, Ton- und Filmaufnahmen sehr am Herzen und er ließ im Sivananda Ashram in Rishikesh eine Drukkerpresse einrichten, um möglichst viele Publikationen drucken und verbreiten zu können. Wir setzten diese Tradition fort und haben im Yoga Vidya Verlag ein mittlerweile beachtliches Programm von Büchern, CDs und DVDs rund ums Thema Yoga, Entspannung, Meditation, Mantras und Ayurveda.
Um das Jubiläum mit euch zu feiern, gibt es im Yoga Vidya Online-Shop von Mai bis Dezember 2015 aktuelle Angebote – ein Besuch lohnt sich!

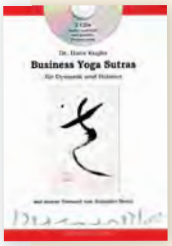
Hier geht` s zum Shop: shop.yoga-vidya.de
Viel Spaß beim Stöbern!

Ein paar tolle Neuerscheinungen:



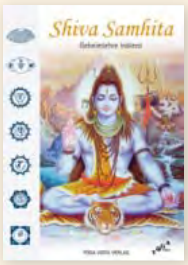
CD – Tiefenentspannung mit Nilakantha & The Love Keys

Die CD enthält vier verschiedene Entspannungsanleitungen – von klassischer Yoga-Tiefenentspannung und Ausdehnungsentspannung bis hin zu Autogenem Training. Du kannst tiefe Regeneration und Inspiration erfahren. ISBN 978-3-943376-12-8, CD 16,80 €



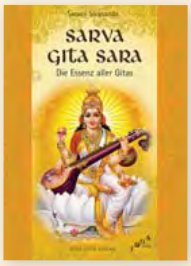
Business Yoga Sutras von Dr. Hans Kugler

In Anlehnung an Patanjalis Yoga Sutras wird im Buch die Essenz des Business Yoga in prägnanten Leitsätzen erklärt. Der präzise Theorieteil wird ergänzt durch einen großen Praxisteil. Mit 2 CDs mit Yogaübungssystemen und gesprochenen Business Yoga Übungsanleitungen. Mit einem Vorwort von Sukadev Bretz.
ISBN 978-3-943376-07-4, Hardcover, 272 Seiten, 24,90 €



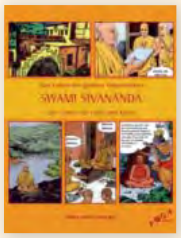
Shiva Samhita

Die Shiva Samhita ist eine der vier Hauptschriften im Hatha und Kundalini Yoga und ein hilfreicher Grundlagentext für ernsthafte Aspiranten. In fünf Kapiteln werden die Philosophie über Schöpfung und Zerstörung des Universums, das rechte Wissen über Realität und das ultimative Ziel des menschlichen Lebens, Moksha oder Befreiung, dargelegt.
ISBN 978-3-943376-10-4, Taschenbuch, 86 Seiten, 10,00 €



Sarva Gita Sara

Gitas sind kurze Auszüge klassischer Schriften, die spirituelle Prinzipien klar vor Augen führen und dem Aspiranten wertvolle Tipps geben. Swami Sivananda hat in diesem Buch die prägnantesten Verse aus verschiedenen Gitas für den ernsthaften spirituellen Suchenden zusammengestellt. Die Gitas wollen aufrütteln und uns die Begrenztheit und Kostbarkeit unserer Lebenszeit drastisch veranschaulichen.
ISBN 978-3-943376-13-5, Paperback, 176 Seiten, 12,00 €



Das Leben des großen Yogameisters Swami Sivananda – ein Comic für Groß und Klein

Eine Biografie des großen Yogameister Swami Sivananda in Comicform.
ISBN 978-3-943376-11-1
geheftet, 36 Seiten, 6,90 €

Alle Verlagsartikel kannst du im Online-Shop www.yoga-vidya.de/shop per Email shop@yoga-vidya.de oder telefonisch unter 05234/872209 bestellen.

Was ist ein Mantra?



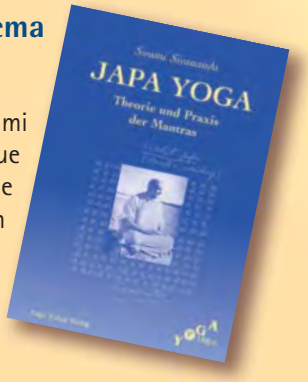
Mantras sind machtvolle Klangenergien auf Sanskrit, der ältesten Sprache der Welt. Der richtige Gebrauch dieser Klangenergien verhilft dir zu Gesundheit, innerer Harmonie, geistiger Klarheit, machtvoller Lebensenergie, Entfaltung von Liebe und Freude. Das höchste Ziel des Mantra Yoga ist, wie immer beim Yoga, die Verwirklichung deiner wahren Natur, der Einheit mit dem Unendlichen. Mantra Yoga gilt als einer der machtvollsten, einfachsten, sichersten und schnellsten Wege zu dieser Selbstverwirklichung. In Indien ist es der populärste und doch mysteriöseste Aspekt des Yoga, der zumeist nur mündlich von Lehrer/in weitergegeben wurde und wird. (Auszug aus dem Buch „*Japa Yoga*" von Swami Sivananda aus dem Vorwort des deutschen Herausgebers Sukadev Bretz).

Definition eines Mantras:

„***Mananat trayate iti mantra***" – „Ein Mantra ist das, wodurch man durch Wiederholen und daran Denken vom Kreislauf von Geburt und Tod befreit wird." „*Man*" kommt von der ersten Silbe des Sanskritworts für „denken" und „*tra*" ist abgeleitet von „*trai*", „schützen", „befreien". Deshalb wird „Mantra" oft auch als „Zauberwort" oder „mystische Formel" bezeichnet. Durch die Wiederholung des Mantras, also zum Beispiel beim Singen oder als geistige Konzentrationshilfe in der Meditation, entfaltet sich ein geistiger Prozess der Harmonisierung und Einstimmung auf die Klangenergie.

Wenn du tiefer in das Thema einsteigen willst:

In dem Buch „*Japa Yoga*" von Swami Sivananda findest du viele genaue Erklärungen, was Mantras sind, wie sie wirken, welches die wichtigsten Mantras sind und wie du damit üben kannst.



Das innere Feuer entzünden

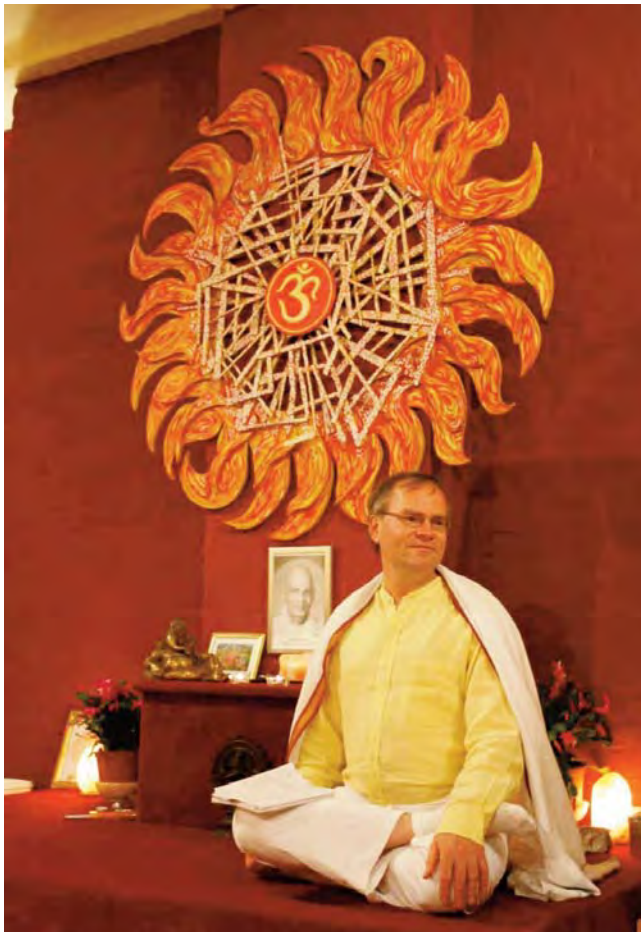
Mantra-Einweihung (Teil 1)



Von Sukadev Bretz

Mantras gehören zur spirituellen Praxis bei Yoga Vidya und in den klassischen Yogatraditionen dazu. Aber braucht man dazu auch ein persönliches Mantra, in das man eingeweiht wurde? Welches soll man wählen, wer kann helfen und einweihen usw.? Fragen wie diese haben sich sicher schon manche Leser gestellt. Sukadev gibt hier und in den kommenden Ausgaben einen grundlegenden Einblick.

Die Mantra-Einweihung ist eine große Hilfe auf dem spirituellen Weg. Mantra-Einweihung aktiviert die *Mantra Shakti*, die Kraft des Mantras. Mantra-Einweihung stellt eine Verbindung her oder stärkt eine schon bestehende Verbindung; eine Verbindung mit der Tiefe des Selbst, eine Verbindung mit dem Göttlichen, eine Verbindung mit den großen Meistern des Yoga. Mantraweihe macht den spirituellen Weg sicher und beständig. Bei einer Mantra-Einweihung wird spirituelle Kraft auf den Schüler übertragen. Eine Mantra-Einweihung macht die Meditation tiefer und hilft dem Schüler, die innere Führung, den inneren Lehrer immer stärker zu spüren.



Die Mantra Einweihung ist im Yoga klassischerweise der Beginn des ernsthaften spirituellen Weges oder der Beginn einer neuen Stufe des ernsthaften spirituellen Weges. Die Mantra-Einweihung drückt aus, dass man es wirklich ernst meint mit der spirituellen Praxis, dass man das Stadium des Ausprobierens hinter sich gelassen hat und wirklich ernsthaft praktizieren will. Mit der Mantra-Einweihung gibt der Schüler ein inneres Versprechen ab, täglich mindestens 20 Minuten lang zu meditieren und das Mantra zu wiederholen. Der Einweihende macht sich zum Instrument, sodass göttlicher Segen und spirituelle Kraft fließen kann und im Schüler eine Verbindung zum Göttlichen, zum Selbst, zu den großen Lehrern hergestellt werden kann.

Jede Yoga Traditionslinie hat ihre eigenen Einweihungsrituale, auch ihr eigenes Verständnis von Mantraweihe und eigene Vorgehensweise bei der Mantra-Einweihung. Ich möchte in diesem Artikel besonders darauf eingehen, was Mantra-Einweihung bei Yoga Vidya ist, wie die Mantra-Einweihung in unserer Tradition ausgeführt wird. Yoga Vidya steht in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda – so wird bei Yoga Vidya die Energie dieser Meister sowie der Meister dieser Meister angerufen. Auch das Ritual der Mantra-Einweihung selbst ist ähnlich wie es Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda ausgeübt und gelehrt haben. Hier sei besonders auf die Mantra-Einweihung bei Yoga Vidya eingegangen.

Mantra-Einweihung ist wie die Entzündung eines spirituellen Feuers

Mantraweihe ist wie das Entzünden eines spirituellen Feuers. Wenn man ein Feuer entzünden will, kann man die Flamme

von einem anderen Feuer nehmen und so das neue Feuer entzünden. Aber es reicht nicht aus, das Feuer nur zu entzünden, sondern man muss neuen Brennstoff auflegen, damit das Feuer unterhalten wird und immer größer werden kann. So wird im Moment der Mantraweihe ein neues spirituelles Feuer im Aspiranten entzündet und durch die darauffolgende Meditation Brennholz nachgelegt und alles Begrenzte verbrannt, so dass du zur Erleuchtung kommen kannst. Das Wiederholen des Mantra ist das Auflegen von Brennstoff in das Feuer. So wird das Licht der Mantraweihe immer weiter wachsen können und das ganzes Leben des Aspiranten durchdringen, mit Licht und Wärme, also Erleuchtung und Liebe, füllen können.

Wer kann eine Mantra-Einweihung erhalten?

Wer ernsthaft auf dem spirituellen Weg ist, eine größere spirituelle Anbindung sucht, seiner spirituellen Erfahrung einen Auftrieb geben will, der ist bereit für eine Mantra-Einweihung. Die Mantra-Einweihung ist verbunden mit dem Versprechen, täglich mindestens 20 Minuten zu meditieren, mindestens 20 Minuten lang das Mantra zu wiederholen. Wer dies ernsthaft beabsichtigt kann eine Mantra-Einweihung erhalten. Meist ist die Mantra-Einweihung auch mit dem Eintritt in eine *Sampradaya,* eine Traditionslinie, verbunden. Swami Sivananda, der *Sadguru* bei Yoga Vidya, hat jedoch auch Schülern ein Mantra gegeben, die ihn nicht als ihren Guru angesehen haben.



Manche, die eine Mantra-Einweihung bei Yoga Vidya bekommen, bitten dabei Swami Sivananda innerlich darum, sie als seine Schüler anzunehmen. Viele bitten einfach nur um Segen und Vertiefung der spirituellen Praxis und Erfahrung und stimmen sich auf das Göttliche ein.

Wer kann eine Mantra-Einweihung geben?

Um eine Mantra-Einweihung zu geben, muss man entweder die Gottverwirklichung erreicht haben, oder in einer Einweihungslinie stehen von jemandem, der die Gottverwirklichung



erreicht hat. Mit anderen Worten: Wer eine Mantra-Einweihung gibt, der braucht dazu eine Autorisierung, entweder direkt von Gott über die tiefe innere Erfahrung oder durch seinen spirituellen Lehrer.
Bei Yoga Vidya erhalten diejenigen, welche die Mantra-Einweihung geben dürfen, eine gründliche Ausbildung als Meditationslehrer.
Die Yoga Vidya Meditationslehrer Ausbildung umfasst die 2-jährige Yogalehrer Ausbildung (bzw. 3-jährige Yogalehrer Ausbildung, 2-jährige Yogalehrer Bausteinausbildung), die Meditationskursleiter Ausbildung, die spirituelle Lebensberater Ausbildung, die Mantra-Meditation Intensivwoche und abschließende 2-wöchige Intensivausbildung mit Sukadev, in welcher der werdende Meditationslehrer, die werdende Meditationslehrerin, intensiv praktiziert, sich einstimmt auf die Traditionslinie von Shankaracharya, dem großen indischen Philosophen des Mittelalters, und Swami Vishnu, den Vorgang der Mantra-Einweihung gründlich lernt und dann im Abschlussritual die formelle Autorisierung bekommt, die Mantra-Einweihung zu geben.
Wer Mantra-Einweihung gibt, muss sich dabei auch an die *Sattwa* (Reinheit) Regeln im Yoga halten, insbesondere kein Fleisch und Fisch essen, auf alkoholische Getränke, Drogen, Tabak verzichten. Vom Schüler wird dies nicht vorausgesetzt (obgleich es ratsam ist), aber vom Einweihenden in jedem Fall. Um einweihen zu können, muss natürlich auch der Einweihende täglich meditieren und sehr ernsthaft bei seinen spirituellen Praktiken sein. Der Einweihende in der Tradition von Yoga Vidya sollte sich dabei als Schüler und Instrument von Swami Sivananda fühlen, und spüren, dass nicht er selbst die Mantra-Einweihung gibt, sondern Swami Sivananda durch ihn.
Um eine Mantra-Einweihung bei Yoga Vidya geben zu können, braucht man also erstens die dazu notwendige Ausbildung, zweitens das autorisierende Ritual und drittens eine entsprechende Lebensführung und innere Einstellung – sowie das innere Gefühl, dass die Einweihungsenergie durch einen fließen kann.
Bei Interesse an einer Mantra-Einweihung wende dich also an einen Ashram von Yoga Vidya. Dort bekommst du nähere Informationen, wie und wann du ggf. in ein Mantra eingeweiht werden kannst.

Im nächsten Heft: mehr über Mantra-Einweihung.



Sukadev 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. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga-Bewegungen Europas.

Erlebe Sukadev in einem seiner nächsten Seminare:

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.
Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen
Bad Meinberg, 12.-19.7.15

Meditationskursleiter Ausbildung Teil 1+2
Ausbildung zum/zur Meditationskursleiter/in: Teil 1 (7 Tage): Vermittlung von umfangreichem theoretischen Wissen, Besprechung von Unterrichtstechniken und intensive Meditationspraxis. Teil 2 (5 Tage): Schweigewoche. Einzeln oder kompakt beides zusammen buchbar.
Ab 837 € pro Person für 12 Übernachtungen
Bad Meinberg, 26.7.-7.8.15

Meditationslehrerausbildung
Lerne, Menschen nicht nur in die Meditation einzuführen, sondern sie auch auf dem spirituellen Weg zu beraten und zu begleiten. Ein Meditationslehrer vermittelt er nicht nur Techniken, sondern gibt auch Anweisungen und hilft dem Schüler, auf dem Entwicklungsweg voranzuschreiten. Bitte Teilnahmevoraussetzungen beachten.
https://www.yoga-vidya.de/seminare/titel/meditationslehrerausbildung
Ab 967 € pro Person für 14 Übernachtungen
Bad Meinberg, 16.-30.8.15

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
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 mindestens 3 StundenMantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Es ist hilfreich im Anschluss noch weiter im Ashram zu bleiben und eventuell eine Purushcharana, das klassische Ritual zur Mantrashakti-Aktivierung, durchzuführen.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 13.-18.9.15



Yogaferien quer durch Deutschland

Von Karin Druxes

Viele Menschen machen auch und gerade im Urlaub gern Yoga – und verbinden ihre Yogapraxis mit traumhaften Naturerlebnissen und Ausflügen vor wechselnder Kulisse
Eine Rundreise hat wohl jeder schon einmal gemacht. Doch bist du schon einmal auf die Idee gekommen, deine Yogaferien nicht an einem Ort zu verbringen, sondern als Rundreise zu gestalten? Durch die vier Yoga Vidya Seminarhäuser hast du die Möglichkeit, so abwechslungsreiche Landschaften wie die Nordsee, den Teutoburger Wald/das Eggegebirge, den Westerwald und das Allgäu miteinander zu verbinden – eine Yoga-Ferientour quer durch Deutschland! Dabei kannst du als Feriengast eine beliebige Anzahl von Tagen buchen und deinen Aufenthalt selbst gestalten oder jeweils eine Yoga-Ferienwoche belegen.
Was erwartet dich in unseren Seminarhäusern?
In allen Seminarhäusern bestimmst du natürlich selbst, wie früh du am Morgen das Bett verlässt (schließlich hast du ja Urlaub) und welche Veranstaltungen du besuchst. Frühaufsteher haben die Möglichkeit, yogische Atemübungen (Pranayama) und Meditation zu praktizieren; in Bad Meinberg können sie auch an einer Feuerzeremonie teilnehmen. Auch Yogastunden und Satsang gehören selbstverständlich zum Programm, ebenso wie Vorträge, geführte Spaziergänge und Wanderungen, Klang- und Fantasiereisen und Ausflüge. Zweimal täglich erwartet dich unser köstliches vegetarisches Vollwert-Buffet; auch für Veganer ist bestens gesorgt.
Welche landschaftlichen oder kulturellen Besonderheiten bieten dir die einzelnen Seminarhäuser?



Yoga Vidya Nordsee

Beginnen wir an der Nordsee - das dortige Yoga Vidya Seminarhaus liegt zwei Kilometer vom beliebten Nordseeheilbad Horumersiel-Schillig, einem schönen friesischen Städtchen, entfernt; zum Gras- oder Sandstrand sind es nur 2,5 Kilometer. Horumersiel hat eine Halbinsellage und ist umgeben von grünem Marschland; die relative Nähe des Golfstroms sorgt für angenehmes und auch recht sonniges Klima.
Das Seminarhaus verfügt über gepflegte Yogaräume mit großzügigen Glasfronten und Blick auf die weite Landschaft. Den Abend kann man gemütlich im Kaminzimmer beschließen; Shop und Ayurveda-Café laden zum Stöbern und Verweilen ein.
Für die Unterkunft stehen 45 Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer mit Dusche/WC und auch günstige Schlafsäle bereit. Damit die Camper-Romantik nicht zu kurz kommt, darf im Sommer auf der Wiese vor dem Haus auch gezeltet werden.

Das Reizklima der Nordsee mit seiner pollenfreien, mineralstoff- und jodhaltigen Luft ist gesund und anregend und wohltuend für Allergiker. Du kannst dich von der Nordseebrandung massieren lassen und die einmalige Landschaft des Wattenmeers mit geführten Wattwanderungen und Yogastunden am Strand erkunden. Mit der vor Ort zu entrichtenden geringen Kurtaxe hast du freien Zugang zu den Strandbädern und bekommst Ermäßigung für die im Jahr 2000 entstandene Frieslandtherme.
Wem das noch nicht genug Programm ist, der leiht sich im Ort ein Rad und geht auf Entdeckungstour durch Horumersiel und Umgebung oder radelt nach Harlesiel und setzt von dort über zur Nordseeinsel Wangerooge.



Yoga Vidya
Bad Meinberg

Das Yoga Vidya Seminarhaus in Bad Meinberg in Ostwestfalen ist mit über 85.000 Übernachtungen im Jahr das derzeit größte Yoga-Seminarhaus Europas. Neben Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern findest du auch hier Schlafsäle, Zeltplätze und einen Wohnmobilhafen. Im Seminarhaus Bad Meinberg kannst du mehrmals im Jahr mit international bekannten Yogalehrern und ständig mit etwa 80 festen ausgebildeten Yogalehrern praktizieren. Das Yoga-Angebot ist entsprechend vielseitig mit zahlreichen parallelen Yogastunden unterschiedlicher Levels, yogatherapeutischen und Themen- und Klangyogastunden. In Bad Meinberg profitierst du auch von kostenlosen Themenwochen.
In der Ayurveda-Oase kannst du dich mit Massagen und anderen Anwendungen verwöhnen oder von einer fachkundigen indischen Ayurveda-Ärztin individuell beraten lassen. Das Retreat-Center Shivalaya bietet Ruhe, helle Meditationsräume mit schönem Ausblick und eine Meditationshöhle für die eigene Praxis. Das hauseigene Schwimmbad steht Gästen kostenlos zur Verfügung.
Die Umgebung bietet in jeder Hinsicht Abwechslung: Wanderfreudige können auf historischem Boden den Teutoburger Wald, den alten Kraftort Externsteine, das Eggegebirge, das Silberbachtal, die höchste Erhebung Velmerstot oder das Naturschutzgebiet Norderteich erkunden oder einfach durch das direkt am Haus gelegene Silvaticum mit seinem Baumbestand aus aller Herren Länder spazieren.
Sportliche besuchen den Kletterpark in der Nähe des berühmten Hermannsdenkmals, letzteres gewidmet dem Cheruskerfürsten Arminius, der im Jahr 9 drei römischen Legionen unter Publius Quinctilius Varus im Teutoburger Wald eine verheerende Niederlage beibrachte, sehr zum Leidwesen von Kaiser Augustus und auch von Varus selbst, der sich das Leben nahm.
Rund um die Region gibt es ein Netz attraktiver Wanderwege („Hermannshöhen"). Kinder haben Spaß am Besuch der Adlerwarte und des Vogelparks.
Die nahe gelegenen Städte Detmold (10 km, Schloss in der Innenstadt, Freilichtmuseum etwas außerhalb), Paderborn, Hameln und Höxter locken mit schönen Altstädten, Klöstern und reichem Kulturprogramm; die Konzerte der renommierten Detmolder Musikhochschule in der Hochschule und im Konzerthaus sind bis auf wenige Ausnahmen kostenlos.
Wer die Kureinrichtungen von Bad Meinberg nutzen möchte, kann im Rose-Bad ins frisch gestochene schwarze Moor bis zum Hals eintauchen oder im Badehaus gleich um die Ecke vom Seminarhaus Thermalbad, Außenbecken, Textilsauna und Salzgrotte genießen.



Yoga Vidya
Westerwald

Wen es mehr in die ruhige Natur zieht, der findet im Westerwald sein Glück. Das Seminarhaus im lieblichen Grenzbachtal in der Nähe des Ortes Oberlahr ist von Mischwäldern und Hügeln umgeben und bietet Stille und Möglichkeit zum Rückzug.

Der größte Yogaraum liegt ebenerdig mit großen Türen zum Garten; auch die übrigen Yogaräume sind ansprechend und schön gestaltet. Neben einer mit einem Kaminofen bestückten Präsenzbibliothek, die auch als Aufenthaltsraum und Boutique dient, finden sich Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer, Zeltplätze in unmittelbarer Nähe des Grenzbachs und Stellplätze für Wohnmobile. Ein verglaster Anbau erweitert den Essbereich; die große Terrasse bietet im Sommer weitere Sitzplätze. Die 108 m² große Holzplattform im Freien lädt bei schönem Wetter zu Yogastunden in der Natur ein; in einem begehbaren christlichen Chartres-Labyrinth kann der bald hierhin, bald dorthin führende Weg der Seele zur Erlösung nachvollzogen werden.

Das schöne Grenzbachtal im Naturparadies Rhein-Westerwald kann man am besten auf den zahlreichen Rad-, Nordic-Walking- und Wanderwegen erleben; für die zumindest etwas Mutigen findet sich nicht weit vom Haus auch ein echter kleiner Klettersteig (mit Helmpflicht).

Für Ausflüge in die Umgebung bietet sich beispielsweise das 24 km entfernte Linz am Rhein an.



Yoga Vidya Allgäu

Wer es nicht nur hügelig, sondern auch bergig mag, den zieht es in die wunderbare Landschaft des Allgäus, in den Wallfahrts- und Luftkurort Maria Rain. Das dortige Seminarhaus ist mit seinen 66 Betten das bislang kleinste Seminarhaus Yoga Vidyas; Anbauten sind geplant. Auf dem langen Balkon mit Alpenblick kann man sein Essen auch im Freien einnehmen; Liegen im Erdgeschoss laden zum Sonnenbad ein. Der ebenfalls im Erdgeschoss gelegene Shop soll demnächst noch erweitert werden.

Wanderungen zu Nesselwangs Hausberg Alpspitz mit seinem zauberhaften, aufsteigenden Wasserfallweg mit Treppen und Brückchen sind unbedingt zu empfehlen, ebenso der Ausflug zum Grünten und zu den schönen Badeseen der Umgebung. Der Fußweg nach Nesselwang beginnt gleich hinter der ebenfalls sehenswerten Wallfahrtskirche und führt bestens ausgeschildert durch den Wald.

Nesselwang ist auch als Wintersportgebiet mit Skilift, Pisten und Loipen beliebt. Ein Familienspaß ist die Sommerrodelbahn in Nesselwang und auch der Hochseilgarten am nur 5 km entfernten Grüntensee, der auch ein herrliches Badevergnügen mit Bergblick ist. Auf fast allen Touren findet man auch nette Cafés, und nicht zuletzt erquickt die „Schnakenhöhe" gleich oberhalb des Seminarhauses den müden Wanderer und Yogi – eine Hochburg der Yoga-Vidya-Gäste (ach ja: und der Mitarbeiter).

Bei nicht so schönem Wetter kann man im schönen, schon zur Römerzeit gegründeten Füssen (33,5 km) König Ludwig II. seine Aufwartung machen, Schlösser (Neuschwanstein, Hohenschwangau…) und Lechfall bewundern, oder einen Ausflug ins traumhafte Kempten (25 km), eine der ältesten Städte Deutschlands, machen – oder natürlich im Seminarhaus Yoga machen und interessanten Vorträgen lauschen.

Wenn wir dir Appetit auf einen Yogaurlaub in unseren Seminarhäusern gemacht haben, dann kannst du dich bei den Seminarhäusern deiner Wahl unter den unten aufgeführten Telefonnummern/E-Mail-Anschriften beraten lassen oder anmelden. **Bis bald – wir freuen uns auf dich!**

Nordsee: 04426/904161-0, nordsee@yoga-vidya.de
Bad Meinberg: 05234/87-0, badmeinberg@yoga-vidya.de
Westerwald: 02685/8002-0, westerwald@yoga-vidya.de
Allgäu: 08361/92530-0, allgaeu@yoga-vidya.de



Karin Druxes - Dipl.-Übersetzerin (Frz./Ital.), Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVG). Sie hat einige Jahre in Frankreich gelebt, liebt Musik und praktiziert Yoga seit 2006. Freut sich, seit dem 01.01.2013 in einer yogischen Gemeinschaft zu leben und zu arbeiten und etwas von dem, was sie von ihren Lehrern und Lehrerinnen gelernt hat, zurückgeben zu können.

Kinderbetreuung

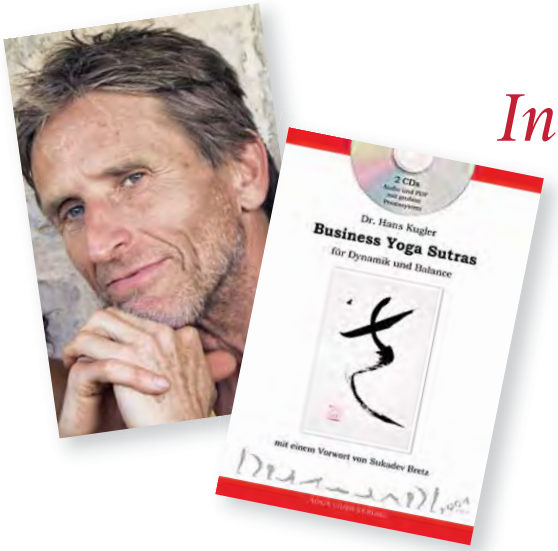


Kinderbetreuung können wir in Bad Meinberg, Westerwald, Allgäu und Nordsee fast immer anbieten. Bitte 2 Wochen vorher anfragen. Wir klären dann, ob wir zu dem von dir gewünschten Zeitpunkt die Kapazität haben, um eine Kinderbetreuung gewährleisten zu können und geben dir rechtzeitig Bescheid.

Kinderbetreuungspreise im Seminarhaus

Yogastunde 10 € / **Seminarzeiten 25 €** (7-11 Uhr, 14/14:30-18 Uhr, 20-22 Uhr)
Ganztags 70 € (7-11 Uhr, 12-18 Uhr, 19-22 Uhr)

(Die Ganztagsbetreuung ist nicht subventioniert, daher verhältnismäßig teuer.)



Interview mit Dr. Hans Kugler, Autor des Titels 'Business Yoga Sutras'

Wann und wie hast du zum Yoga gefunden?

Mit etwa 17 Jahren lief mir „zufällig" ein Yogabuch über den Weg. Ich begann damit zu üben und mich dabei sehr wohl zu fühlen. Besonders erinnere ich mich z.B. an meine ersten tiefen Entspannungen im sommerlich warmen Dachspeicher meines Elternhauses. Von da an blieb ich Yoga und Meditation auf der Spur.

Was bedeutet Yoga für dich? Wie hat Yoga dein Leben beeinflusst?

Meine erste Begegnung mit Yoga war gleichzeitig auch meine erste tiefere Begegnung mit mir selbst. Für mich ist Yoga eine körperlich-geistige „Basisdisziplin" zur Selbstentfaltung auf persönlicher und spiritueller Ebene. Ich konnte damit in meinem anspruchsvollen Beruf als Unternehmensberater und meinem Familienleben als Vater zweier Söhne immer gut das persönliche Gleichgewicht halten. Und weil es für mich selbst so wohltuend war, habe ich es vor 15 Jahren zum zweiten Bestandteil meines Berufslebens gemacht und bin Yogalehrer geworden - ein ständiger Anreiz, mich in Theorie und Praxis noch intensiver damit zu beschäftigen und davon auch selbst noch mehr davon zu profitieren. Dies hat mich zum Beispiel für ein Jahr zu einem Aufbaustudium an eine indische Yogauniversität geführt.

Du bist als Yogalehrer, Ausbilder und Unternehmensberater sehr engagiert und viel beschäftigt – wie schaffst du es, eine regelmäßige Yogapraxis in deinen Alltag zu integrieren?

Seit meine beruflichen und familiären Aufbauphasen in großen Teilen absolviert sind, wird es für mich immer leichter, eine intensive Yogapraxis in den Alltag zu integrieren. Ich teile meine Zeit gut ein, verzichte auf „Zerstreuung" und nutze auch Wege- und Wartezeiten, wenn ich unterwegs bin, vor allem für Atemübungen, die ja schon in kurzer Zeit spürbare Wirkungen mit sich bringen.

Wie sieht deine persönliche Praxis aus?

Ich verbringe täglich bis zu zwei Stunden mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen etwa zu gleichen Zeitanteilen, ergänzt um Entspannung beim Einschlafen und Aufwachen. Auf der körperlichen Ebene habe ich über die Jahre festgestellt, dass mir eine dynamische Praxis gut tut, die meinen Bewegungsapparat nicht nur flexibel hält, sondern auch kräftigt und überdies den Kreislauf anregt. Ich ergänze sie um einige Minuten auf dem Mini-Trampolin und einer Vibrationsplatte, weil sie sehr wirksam Kräftigung („Ha") und Lockerung („Tha") miteinander verbinden. Meine persönliche Entdeckung der letzten Jahre sind Atemübungen, um je nach Bedürfnis Energie aufzubauen, mich zu entspannen oder zu balancieren. Ich nutze dafür besonders auch meine Arbeitswege.

Kannst du eine besondere Übung empfehlen, die jeder überall, ob am Schreibtisch oder unterwegs, machen kann?

Ja, eine tiefe und leicht gebremste Bauchatmung, um den Geist zu beruhigen und Energie zu tanken.

Du bist Ausbilder für Business Yoga bei Yoga Vidya. Was sind deiner Meinung nach die Besonderheiten und Vorteile des Business Yoga? Und wie können Yogaübende und Yogalehrer diese für sich und für Teilnehmer besonders gut nutzen?

Business Yoga orientiert sich an den besonderen Bedürfnissen des Arbeitslebens, und das ist vor allem ein wirksamer Stressausgleich im Sinne der „drei P" Problemlinderung, Prävention und Potenzialentwicklung. Die Teilnehmergruppen sind hinsichtlich Gesundheit, Alter und Sportlichkeit üblicherweise recht gemischt und die Auftraggeber aus der betrieblichen Gesundheitsförderung interessiert an der Effizienz und Nachhaltigkeit ihrer Angebote. Dies verleiht einfachen und dennoch wirksamen Übungsformen einen besonderen Wert, die den Teilnehmern leicht vermittelt und von ihnen gut in den Alltag integriert werden können. Seitens der Yogalehrer und Yogaübenden legt dies eine Konzentration auf das Wesentliche nahe. Außerdem eine Nutzung zeitgemäßer Hilfsmittel zum Alltagstransfer wie z.B. Audio- oder Video-Übungsanleitungen auf Smartphones und PCs. Daraus ergeben sich interessante Möglichkeiten, die altbewährten Essenzen des Yoga mit moderner Technik zu verbinden, um damit auch stressgeplagte Führungskräfte und Leistungsträger anzusprechen, die mit herkömmlichen Kursen kaum zu erreichen sind.

Was hat dich bewogen, deinen Schwerpunkt auf Business Yoga zu legen?

Meine Tätigkeit als Unternehmensberater hat mir am eigenen Leibe deutlich gemacht, wie groß der Bedarf nach einem wirksamen Stressausgleich im Wirtschaftsleben ist. Und nach dem Motto „walk your talk" fand ich es interessant, in meinem Berufsleben ein Engagement in der Businesswelt mit der Vermittlung von Business Yoga zu verbinden. Die Zusammenarbeit mit meinen

drei yogabiz-Partnern Dr. Elisabeth Kaiser, Claudia Bauer und Hans-Peter Bayerl, mit denen ich gemeinsam bei Yoga Vidya als Ausbilder für Business Yoga tätig bin, ist ein guter Rahmen, um dieses anspruchsvolle Feld in seiner Breite und Tiefe abzudecken.

Dein Erfahrungsschatz in Business und Yoga ist nun in ein Buch eingeflossen, Business Yoga Sutras, erschienen im Yoga Vidya Verlag. Mittlerweile gibt es ja zu jedem Yogathema zahlreiche Bücher. Was macht dein Buch lesenswert? Wen sprichst du damit an?

Das Buch wendet sich gleichermaßen an Yogalehrende und Yogainteressierte. Es wird besonders lesenswert durch die Kombination eines reichhaltigen Praxisteils mit einem prägnanten Theorieteil, sowie je eine beigefügte Daten- und Audio-CD. Der Praxisteil umfasst gut 30 Übungsprogramme und etwa 200 Übungsbeschreibungen in Wort und Bild. Diese können von der Daten-CD auch als Karteikartensystem ausgedruckt werden. Eine ebenfalls auf der Daten-CD enthaltene Excel-Übungsdatenbank erlaubt eine gezielte Auswahl der Yogaübungen nach Übungsart und Nutzenwirkung. Die Audio-CD enthält 15 einfache und kurze Übungsbausteine für Körper, Entspannung, Atmung und Meditation und zusätzlich als Wiedergabelisten für Smartphones oder PCs 20 daraus zusammengesetzte Yogaprogramme für den Arbeitsalltag. Der kompakte Theorieteil spielt in seiner Darstellungsform auf Patanjalis klassisches Grundlagenwerk Yoga Sutras an. Er besteht aus kurzen und prägnanten „Statements", wie sie auch in Businesspräsentationen üblich sind, und schlägt damit eine weitere Brücke zwischen Business und Yoga. Inhaltlich beschreibt er kreative Anwendungsmöglichkeiten des Yoga für die oben genannten „drei P" des Business Yoga, eine Verdichtung auf Yoga Essenzen zur Selbstentfaltung und Erweiterungen um persönliche Selbstreflexionen für Work-Life-Balance und Stressmanagement.

Wie, denkst du, wird sich Yoga in den nächsten Jahren entwickeln? Welche Rolle wird Yoga bei uns in der Gesellschaft und speziell auch in der Arbeitswelt spielen?

Ich denke, die fortschreitende Erforschung des Yoga wird zunehmend die Wirkungszusammenhänge verdeutlichen, welche Yoga zu einer hervorragenden Basisdisziplin für Körper und Geist, Selbstregulation und Resilienz machen. Im Business Yoga ist sie schon heute für das Gespräch mit den Auftraggebern der betrieblichen Gesundheitsförderung von Interesse. Sie wird auch das Verständnis für die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der vielen Yogarichtungen vertiefen.
In der globalen Gesellschaft und Arbeitswelt wird ein nachhaltiger Umgang mit Ressourcen jeglicher Art wie z.B. mit Energie und Rohstoffen, insbesondere aber auch mit den „Human Resources" eine zentrale Herausforderung sein. Und Yoga kann dabei für die Erhaltung und Entfaltung der menschlichen Potenziale eine zentrale Rolle spielen.

Wir danken Dr. Hans Kugler für das Gespräch.
Das Interview führte Kaivalya Meike Schönknecht.



Seminare zum Thema Business Yoga:

Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung
Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. Mit hilfreichen Tipps erfahrener Business-Yogalehrer.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 19.-21.06.2015
Westerwald, 21.-23.08.2015

Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv
Du lernst, Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu platzieren und zu vermarkten. Nur für ausgebildete Yogalehrer.
Ab 597 € pro Person für 7 Übernachtungen
Bad Meinberg, 02.-09.08.2015 ab 512 €.

Yoga für erfolgreiche (Geschäfts-) Beziehungen
Lerne die Grundlagen für achtsame Kommunikation, und wie du sie im beruflichen und privaten Alltag umsetzen kannst. Du übst achtsames Zuhören und gewaltfreie Kommunikation in der Praxis und stärkst damit deine Basis für vertrauensvolle Beziehungen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 06.-08.11.2015

Business Yoga Übungsleiter Ausbildung
Lerne, einfache Business Yoga-Übungen und Übungsfolgen zu unterrichten, ergänzend zu deiner Tätigkeit als z.B. Coach, Trainer oder Gesundheitsexperte. Nur zusammen mit Teil 2 möglich (14.-21.2.16). Preis für beide Teile zusammen ab 967 € pro Person für 14 Übernachtungen.
Bad Meinberg, Teil 1: 02.-09.08.2015
Bad Meinberg, Teil 2: 14.-21.02.2016

Mantras und Kirtansingen in der Yogapraxis bei Yoga Vidya

von Katyayani Ulbricht

Relativ neu ist die Mantra-Yogalehrer Ausbildung. Katyayani Ulbricht und Sundaram berichten in den folgenden Artikeln über das Konzept hinter der Ausbildung und ihren persönlichen Erfahrungen.



Mantra wird oft als mystische Klangformel erklärt, die den Geist zur Ruhe bringt und befreit. Noch vor einigen Jahren war das für viele Yogaanfänger etwas Fremdes und so manchem eher suspekt. Heute sind *Mantras* in ihren verschiedenen Praxisformen schon lange nichts mehr Befremdliches. Über das OM-Chanten am Anfang oder Ende einer Yogastunde wundert sich heute vermutlich auch im Fitnessstudio oder an der Volkshochschule niemand mehr.

Bei Yoga Vidya haben die Mantra-Rezitation, das Mantra-Singen und *Kirtanam*, Wechselgesang, in den letzten Jahren einen zunehmend bedeutenden und beliebten Platz eingenommen. Der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda folgend, gibt es seit Anfang an bei Yoga Vidya einige besondere *Mantras, Stotras*, Verse aus den *Veden* und *Bhajans*, Hymnen, die regelmäßig rezitiert oder gesungen werden. Fast jeder kennt das *Jaya Ganesha*, das *Om Tryambakam*, die Friedensgebete und das *Twameva Mata* im Rahmen des *Satsangs*.

Gerade im *Satsang* (gemeinsame Meditation und Mantra-Singen) erfahren wir sehr schnell die Wirkung des gemeinsamen Singens oder Rezitierens. Auf wunderbare Weise fühlen wir uns verbunden und dem Göttlichen näher. Das Zusammensein in der Schwingung der *Mantras* erinnert uns – ob nun bewusst oder unbewusst – an die Einheit, das Eins sein mit allem und damit an unser wahres Wesen. Das kann uns zu unmittelbarer Energieerfahrung, Erweckung der uns innewohnenden spirituellen Kraft, Erkenntnis oder tiefer Berührung führen. Die *Mantras* sind ein Schlüssel, um unsere inneren Tore zu öffnen.
Mantras sind in ihrer wörtlichen Übersetzung Anrufungen und Lobpreisen des göttlichen Prinzips in seinen vielseitigen Aspekten. Es ist jedoch nicht so wichtig, sich die genaue wörtliche Übersetzung vor Augen zu führen. Vielmehr geht es um die Klangstruktur, das Versmaß, eine möglichst korrekte Aussprache. Dies spielt insbesondere eine große Rolle in der Mantra-Rezitation und Mantra-Meditation. Während wir laut oder im Geist das Mantra rezitieren, lauschen und fühlen wir uns in die Klangschwingung hinein.

Besonders schön ist es, dies mit einer offenen staunenden Einstellung zu tun, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten. Der Wirkungsraum des Mantras eröffnet sich durch seine regelmäßige beständige Anwendung im Bewusstsein der Bedeutung des göttlichen Aspektes und mit *Bhava*, also mit präsentem innigem Gefühl, was zur notwendigen Hingabe führt.

Mantras in der Yogastunde helfen uns, tiefer in die Asana hineinzukommen, sie müheloser zu halten und die Wirkung, die sich in diesem Moment für uns zeigt, anzunehmen und nachhaltig werden zu lassen. Permanente Wiederholung des *Mantras* in der Meditation, so wie wir es von der einfachen oder kombinierten Mantra-Meditation kennen, führt zu einer stärkeren Konzentration und einer leichteren Wahrnehmung der göttlichen Präsenz in uns und um uns herum.

Kirtanam, das Singen von Mantras und Lobpreisen Gottes, ist Teil des *Bhakti Yoga* und öffnet das Herz. Hier ist es geradezu erwünscht, die Emotionen mit hineinzunehmen und überfließen zu lassen, was sich manchmal in Tränen äußert, manchmal in unglaublicher Freude. Die eigene Stimme wirkt heilsam auf unser ganzes Sein, auf Körper, Geist und Seele. Es ist eine wunderschöne und unmittelbare Möglichkeit, mit uns selbst und allen anderen in Resonanz zu gehen. So widmen wir unseren Gesang, unsere Emotionen und auch unseren Tanz dem Göttlichen. Das darf auch laut und enthusiastisch sein. In

„Ich bedanke mich bei Yoga Vidya und bei unseren Lehrern für ihre achtsame, liebevolle und kompetente Form uns zu unterrichten. Wer Mantras liebt, dem kann ich die Mantra-Yogalehrer Ausbildung ans Herz legen." Annemarie S.

dieser Lebendigkeit werden wir, entwickeln uns. Manchmal, wenn wir danach ganz leicht in die Stille gelangen, können wir wirklich sehen, können unterscheiden zwischen der Illusion der Trennung und der Wahrheit der Verbundenheit. Das kann eine große Inspiration sein, um mit Freude und Gelassenheit unsere Aufgaben in der Welt zu meistern, auf andere mit Liebe zuzugehen oder neue Wege zu bestreiten.

All diese Erfahrungen kann man machen in den zahlreichen Seminaren, Ausbildungen und Events bei Yoga Vidya zu diesem Thema. Zum Beispiel lernt man in der **Mantra-Yogalehrer/in Ausbildung** im Bausteinsystem und in der **Kirtan und Mantrasingen Kursleiter Ausbildung**, Mantras und Kirtans anderen Menschen im Yogaunterricht und im Satsang näher zu bringen.

Diese Ausbildungen sind in den letzten Jahren neu entstanden bzw. weiterentwickelt worden und werden von den sehr erfahrenen und beliebten Yogalehrern/ Seminarleitern Sukadev, Narendra, Sundaram, Katyayani und Hagit Noam mit viel Engagement und Hingabe unterrichtet. Darüber hinaus gibt es viele *Bhakti Yoga* oder *Mantra* Seminare und Konzerte mit bekannten Mantra und Kirtansängern wie Janin Devi, Sundaram, The Love Keys, Hagit Noam. In intensiven Kontakt mit dem eigenen *Mantra* bis hin zur Transzendenz dessen spiritueller Kraft kann man in der Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev gelangen. Du kannst auch in ein Mantra eingeweiht werden mittels einer uralten und kraftvollen Zeremonie, die die Energie des *Mantra* wie eine Flamme in dir entzündet.

Höhepunkte sind jedes Jahr auch das Yoga Vidya Musikfestival und die Silvesterkonzerte in Bad Meinberg mit Janin Devi und anderen und im Westerwald mit Sundaram, sowie auch noch ganz neu das Mantra Sommer Camp im Westerwald.







Katyayani Ulbricht - begleitet seit vielen Jahren Sundaram bei seinen Mantra-Yogastunden, Seminaren und der Mantra-Yogalehrer Ausbildung und ist Co-Unterrichtende in der Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev. Ihre Erfahrung und Fähigkeiten daraus bringt sie insbesondere in ihre berührenden Satsangs und Themenyogastunden ein.

हरे कृष्ण हरे कृष्ण
Hare Krishna Hare Krishna
कृष्ण कृष्ण हरे हरे
Krishna Krishna Hare Hare
हरे राम हरे राम
Hare Rama Hare Rama
राम राम हरे हरे
Rama Rama Hare Hare

Weitere Seminare zu Mantras, Kirtan, Musik, Tanz im Internet unter www.yoga-vidya.de/seminare/interessengebiet/mantras-und-musik
Mantra und Kirtan CDs sowie Mantra-Yogastunden auf CD im Onlineshop unter: shop.yoga-vidya.de/de/yoga-mantra-cds/mantras-mehr

Praktiziere und lerne Mantrayoga bei Yoga Vidya

Mantras und Gitarre

Lerne, deine Lieblingsmantras auf der Gitarre zu begleiten. Du lernst die wichtigen Akkorde, Anschlagtechniken und die nötige Harmonielehre. Darüber hinaus lernst du auch deinen Gesang zu optimieren. Voraussetzungen: Eigene Gitarre, Grundkenntnisse im Gitarrespielen.
Ab 154 € pro Person für 2 Übernachtungen
Nordsee, 7.-9.8.15; Westerwald, 4.-6.9.15

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narendra und Katyayani

Lerne, systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen, harmonisieren. Du lernst u.a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen, je nach Zielsetzung. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.
Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen
Bad Meinberg, 4.-11.9.15

Mantras als Kraftquelle für Yogastunden - Yogalehrer Weiterbildung mit Sundaram

In dieser Weiterbildung kannst du dich von Sundaram, einem Meister der Musik, inspirieren lassen, wie du Mantras und Bhajans in deinen Yogaunterricht integrieren und deine eigene Yoga-Praxis mit der klaren Schönheit der Mantras und Bhajans bereichern kannst.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 20.-22.11.15

Mein Weg zum Mantrayoga

Von Sundaram

Schon der große indische Yogameister Krishnamacharya, der oft als der „Vater des modernen Yoga" bezeichnet wird, hat offenbar Mantras gezielt in seinem Yogaunterricht eingesetzt. Das durchgehende Konzept von Yoga & Mantra ist aber recht neu und erfreut sich erstaunlicher Beliebtheit.
Was aber bedeutet es? Worauf gilt es zu achten? Und wie kam es dazu?

Das Prinzip von Yoga & Mantra

Im *Hatha Yoga* wird oft von der erstrebenswerten Mühelosigkeit in den einzelnen Yogastellungen gesprochen. Musik im allgemeinen bewirkt eine Steigerung des körperlich-emotionalen Wohlbefindens und *Nada Yoga* verknüpft die positiven, heilenden Wirkungen der Musik mit der Zentrierung und Vertiefung durch das *Mantra*.
Wenn man nun *Hatha* und *Nada Yoga* verbindet, d.h. in den einzelnen Yogastellungen *Mantras* rezitiert oder *Kirtans* gesungen werden – wohlgemerkt von außen, nicht durch den Yogaübenden – entsteht ein natürlicher Ausgleich zwischen Tun und Empfangen. Es stellt sich ein Gefühl des Getragenseins ein, das ein längeres und vor allem entspannteres Halten der Stellungen ermöglicht. Darüber hinaus wird es dem Geist schwerer gemacht, abzuschweifen oder sich zu beschweren. Denn er wird abgelenkt vom eigenen Wollen, das die Yogapraxis ja nun doch oft mehr bestimmt, als es sinnvoll wäre. Die Hinwendung vom Wollen zum Erfahren leitet die eigene innerliche Öffnung ein.

Mein eigener Yogaweg

Persönlich kam ich zwar schon als Kind in Kontakt mit Yoga – meine Mutter unterrichtete Yoga in den achtziger Jahren in der bayrischen Provinz, noch für zwei Mark pro Yogastunde. Aktiv begann ich aber erst 1996 Yoga zu praktizieren, zunächst in einem Yogakurs an der Musikhochschule und dann im damals einzigen Yoga Vidya Center in Frankfurt.
Bevor ich mit Yoga in bewussten Kontakt kam, war mein Streben auf eine möglichst erfolgreiche musikalische Karriere und auf die damit notwendigerweise verbundene pianistische Perfektion ausgerichtet. Dabei ging es in der täglichen musikalischen Arbeit und in meinem persönlichen Empfinden oft mehr darum, Fehler zu vermeiden und einer Norm zu entsprechen, als kreativ zu gestalten. Die Begegnung mit Yoga hat meine Perspektive verändert. So definiert sich „Erfolg" für mich inzwischen anders.
Nach und nach hat Yoga alle meine Lebensbereiche erfasst und meinen Lebensstil durchdrungen, z.B. mit dem Versuch möglichst nachhaltig zu leben. Es ist und bleibt ein Versuch, der mir manchmal gelingt und manchmal nicht. Für mich ist es vor allem der Versuch, immer wieder in den Zuhörmodus zu kommen.

Wie kam es zu Yoga & Mantra

Ende der neunziger Jahre habe ich Gopi Bretz kennengelernt, ihr habe ich viel zu verdanken. Als 2001 das Yoga Vidya Center in Mainz entstanden ist, haben wir begonnen – noch im Rah-



men meiner eigenen Yogalehrerweiterbildung – zu experimentieren, indem wir ihre große Kompetenz als Yogalehrerin und meine musikalische Kompetenz zusammenfließen ließen. Explizite Mantrayogastunden gab es damals noch nicht. Die Verbindung von *Hatha Yoga* und *Nada Yoga* erschien uns aber sehr vielversprechend. Und so haben wir einfach ausprobiert, was es für Auswirkungen hat, wenn man zu den Asanas bestimmte *Mantras* oder *Kirtans* singt bzw. rezitiert. Diese Yogastunden kamen sofort bei den Teilnehmern super an und von da aus hat sich alles dann weiter entwickelt.



Die Erfahrungen aus meiner Workshoptätigkeit habe ich dazu genutzt, die Idee weiter zu entfalten und verschiedene Möglichkeiten auszuloten. So entstanden Mantrayogastunden, die von einem besonderen Thema (z.B. Lebensfreude) oder Aspekt (*Shiva, Hanuman, Radha Krishna*) durchdrungen sind. Es gibt auch die Möglichkeit, die Yogastunde ausschließlich mit Mantrarezitation (*Siddhi* oder *Moksha Mantras* oder auch nur ein bestimmtes *Mantra*) zu begleiten.

2007 erschien die erste CD „Yoga & Mantra", über die es in der Besprechung in dem Magazin Yoga Aktuell hieß: „Es kommt immer mal wieder eine Neuerscheinung heraus, die man nicht einfach nur als eine unter vielen zur Kenntnis nimmt, sondern die zu der Feststellung veranlasst, dass es eben doch noch eine Lücke gab – und zwar nicht bloß eine Marktlücke, sondern eine inhaltliche Lücke (...) So fragt man sich hinsichtlich des Konzeptes der neuen CD „Yoga & Mantra", warum eigentlich nicht schon früher jemand auf die wirklich gute Idee gekommen ist, eine Übungs-CD mit einer von Mantragesang begleiteten Yogastunde herauszubringen." (yoga aktuell 4/2007)

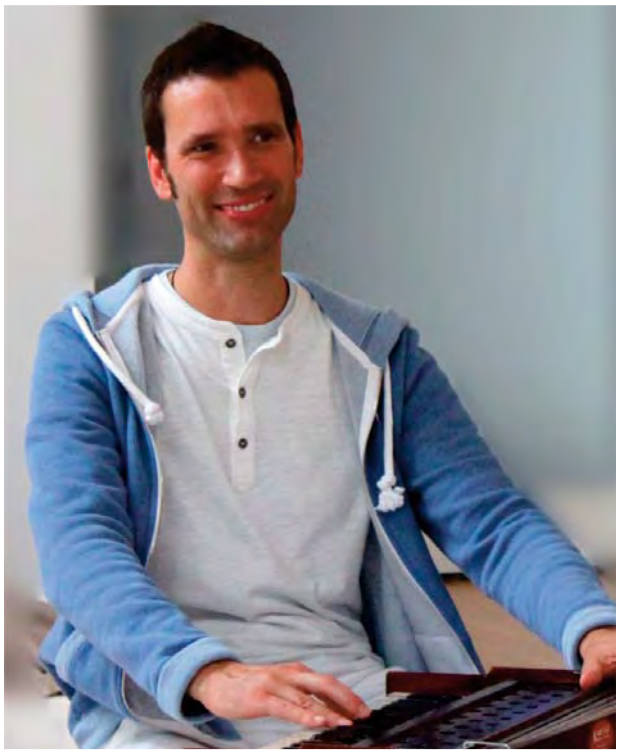
Mittlerweile hat sich herausgestellt, dass die Idee von Yoga & Mantra auch sehr gut mit anderen Arten, Yoga zu praktizieren verbunden werden kann (z.B. Yoga Flow, Yin Yoga, Aerial Yoga). Es gibt also eine Vielfalt an Möglichkeiten, aber keine Beliebigkeit. Denn es ist z.B. sehr wichtig, dass wir die Musik nicht zur Berieselung einsetzen, sondern als Werkzeug zur Vertiefung der Praxis. Wenn wir einfach nur irgendeine Musik spielen, dann trägt uns das wieder weg von uns. Yoga ist aber ein Instrument zur Begegnung mit uns selbst. Das passend ausgewählte *Mantra* lenkt den Geist, die spirituellen Aspekte der *Asanas* werden ins Bewusstsein gerückt und die geistigen und energetischen Wirkungen der einzelnen Stellungen erhöht. Somit können die tieferen Ebenen des *Hatha Yoga* leichter erfahren werden, indem der Geist sich mit dem Moment, mit dem was jetzt gerade ist, auseinandersetzt. Dabei spielt die Affirmation eine entscheidende Rolle als Verbindungsglied zwischen *Asana* und *Mantra*. *Asana*, Affirmation und *Mantra* sind aufeinander abgestimmt und bilden einen Dreiklang, der sich gegenseitig inspiriert.

Seit 2009 leite ich auch Jahresgruppen, in denen wir alles durch die Unterstützung und Geborgenheit in der Gruppe nachhaltig entfalten und die eigene Entwicklung geschehen lassen können.

Die Mantra-Yogalehrer Ausbildung

Im April 2014 gab es erstmalig eine Intensivwoche als Teil der Mantra-Yogalehrer Ausbildung bei Yoga Vidya, die mir sehr große Freude bereitet hat. Dabei war es mir wichtig, zu ermutigen und zu betonen, dass das Gelingen einer Mantra-Yogastunde nicht ausschließlich von den musikalischen Möglichkeiten bestimmt wird.

Gerade in der authentischen tiefgehenden Darbietung dessen, was einen selbst im Herzen berührt, liegt der Schlüssel für eine gelungene Mantra-Yogastunde. Dabei hilft es, sich ein Grundprinzip vor Augen zu führen: nicht das möglichst Komplizierte sondern oft gerade das Einfache ist es, was ganz leicht den Weg in unser Herz findet und es zum Klingen bringt.



Sundaram - Wenige Musiker können uns die Schönheit und Hingebung der Mantras so intensiv vermitteln. Er hat mehrere Mantra CDs veröffentlicht. Sundarams Stimme ist unglaublich rein, so aufrichtig, dass sie das Herz öffnet. Wenn man ihn die Mantras singen hört, dann kennt man den Klang wahrer Hingabe.

„Mein Fazit aus der Mantra-Yogalehrer Ausbildung ist, dass mich der Zauber der Mantras nicht mehr loslässt. Wer mit viel Liebe, Harmonie und Musik seine Yogastunden füllen möchte, der sollte diese Möglichkeit der zusätzlichen Ausbildung auf jeden Fall in Betracht ziehen."

Yvonne Tripura Baschke

Herkunft und Wirkungsweisen der Klangtherapie im Yoga

Von Atmamitra Mack

Klang ist Nada

Das Wort *Nada* stammt von der Sanskritwurzel *Nad*. Nad bedeutet strömen und meint: Es ist ein Strom von Bewusstsein und somit auch ein aktiver Prozess. Das alte Wissen um die Klangstrukturen und ihre Wirkung ist sowohl im größten aller *Veden* beschrieben, dem *Rig Veda*, als auch in den anderen *Veden* unter bestimmten Kontexten wie z.B. das konkrete Besingen der göttlichen Aspekte im *Sama Veda* in Form von Lieder und Hymnen.
Im *Rig Veda* gibt es die *Nada Bindu Upanishad*, welche die ungeheure Macht der Klänge beschreibt, wie hier im Vers 21:

„O Weiser, verbringe dein Leben immer im Wissen der höchsten Glückseligkeit, genieße die Ganzheit des *Prarabdha Karma*, ohne irgendwelche Beschwerden" (Übersetzung v. K. Narayanaswami Aiyar, 1914)

आत्मानं सततं ज्ञात्वा कालं नय महामते।

प्रारब्धमखिलं भुञ्जन्नोद्वेगं कर्तुमर्हसि ॥ 21 ॥

Damit ist gemeint, wir können mit dem höchsten Wissen über *Nada*, durch diesen bewussten Prozess, losgelöst von den leidvollen Begrenzungen der falschen Identifikation, selbst jenes *Karma* freudvoll betrachten, welches unabdingbar für dieses Leben geerntet werden muss, unabhängig von seiner Wirkung (freud- oder leidvoll).

Klangevolution - wie ist die Welt entstanden?

Ein ganz vereinfachtes Beispiel: Über die universelle Klangschwingung OM (AUM) entsteht durch Schwingungs-Frequenzen eine Anordnung von Partikeln (auch physikalisch leicht zu demonstrieren mit Sand oder Wasser): Alles schwingt letztlich in einer bestimmten Frequenz und das macht den Unterschied der manifesten Form aus, obgleich unter dem Elektronenmikroskop diese scheinbar feste Materie tatsächlich nur als schwingende Teilchen wie Atome, Elektronen, Neutronen etc. erkannt werden. Also ist auch der Mensch mit all seinen Formen, Körpern (*Sharira*) und Hüllen (*Kosha)* Schwingung.
Bis hier ist die Welt noch im Einklang. Dann kommt in der Welt der Polarität der konkrete Bezug auf einen Pol und es entsteht folglich ein Ungleichgewicht, das wieder ausgeglichen werden will. Wenn der Mensch sich überwiegend gegen die Natur verhält, also weder dem Universellen Gesetz noch dem Naturgesetz folgt, kann das System im wahrsten Sinne des Wortes blockieren.



Amorph = gestaltlos, unsichtbar
Para = das Höchste, göttliche Energie
Pashyanti = „Sprache" vor jeder Formulierung im Geist
Madhyama = formulierte Gedanken im Geist
Indriyas = Sinne des Menschen
Vaikari = ausgesprochene Gedanken, sinnlich wahrnehmbar

Klang manifestiert sich in verschiedenen Stufen bzw. Formen:



Aus *Brahman*, dem Absoluten entsteht eine Schwingungsqualität, die wir *Ishwara* (persönlicher Gott als Intelligenz des Universums) nennen. *Ishwara* beinhaltet das Wissen der Vedas. Darum hat *Ishwara* im Yoga eine so zentrale Bedeutung, da wir durch *Japa* (Mantrarezitation) Zugang zu dieser höchsten Schwingung und somit zum universellen Wissen durch praktische Erfahrung bekommen. Also folgen wir dem Klang im Inneren, abseits vom Äußeren, dann lenken wir die Aufmerksamkeit immer weiter auf die subtileren Klänge und *Pranas* (Energien), letztlich bis zum *Para Nada*, also zum tonlosen, höchsten „göttlichen" Klang.

Dies erreichen wir im Yoga nach Yoga Vidya mit verschiedenen Möglichkeiten, je nach individuellen Bedürfnissen:

Hatha Yoga	betont *Asanas, Pranayama,* spezielle Praktiken wie *Kriyas, Mudras, Bandhas,* aber auch begleitet mit *Mantrarezitation, Kirtan, Chakrakonzentration*, Atmung und Stille
Mantra Yoga	benutzt Klang zur Lenkung des Geistes durch Mantrarezitation (*Japa*)
Yantra Yoga	nutzt geometrische Formen zur Meditation
Nada Yoga	nutzt Musik, wie *Ragas* (Instrumentalmusik), zur Aktivierung der *Nadis* (Energiekanäle) und *Chakras* (Energiezentren) durch Töne
Laya Yoga	durch Konzentration auf innere Klänge und Farben
Bhakti Yoga	durch *Kirtan*, Rituale wie *Puja, Homa* etc. mit anschließender Stille/Meditation
Karma Yoga	durch Dienen, als (Musik-) Instrument Gottes, seine Melodie erklingen lassen
Jnana Yoga	durch Reflektion, Hinterfragen, Beobachten und Erkennen



Atmamitra Mack ist u.a. Meditations- und Yogalehrer, Ausbildungsleiter bei Yoga Vidya seit über 10 Jahren, mit dem Schwerpunkt der Energie- und Klangarbeit, Klangmassage und Gongs der klassischen indischen Musik (Raga und Tala) und verschiedene praktischen Therapieansätzen.

Die Symbolik von Krishna im Nada Yoga

„*Krishna* verließ seinen Platz um Mitternacht und ging in den Dschungel. Das Licht des Vollmondes schien im ersten Wintermonat. Er begann auf der Flöte zu spielen. Der Widerhall der Flöte breitete sich in der stillen und ungestörten Atmosphäre aus. Die Musik erhob sich aus dem Dschungel und wurde von den *Gopis* gehört (*Rishis* und Töchter der Kuhhirten). Und als sie den Klang der Flöte hörten, verließen sie augenblicklich ihre Häuser und ihre Männer und vergaßen alles andere. Sie liefen ohne Zögern zu der Stelle, von wo der *Nada* der Flöte strömte. Sie begannen, um den Flötenspieler herumzutanzen. Nach einer Weile entdeckten sie, daß sie, jede für sich, mit *Krishna* selbst tanzten." von Swami Sivananda



Symbolisch kann diese Geschichte wie folgt beschrieben werden: Um Mitternacht ist es ruhig und klar, der Wintervollmond ist ohne Luftspiegelung in der Kühle sehr klar sichtbar, wir können leicht nach innen gehen, uns versenken. Das innere Licht in der Meditation kann jetzt deutlich strahlend, leicht wahrgenommen werden, jenseits der Ablenkung. Der innere kosmische Klang kann ungestört schwingen und uns durchdringen.

Im *Nada Yoga* wird *Krishna* als höheres Bewusstsein betrachtet. Die *Gopis* stehen hier für die Sinne, die verlassenen Männer und Häuser stehen für die Formenwahrnehmung der Augen und die Klangwahrnehmung der Ohren im Außen. Die Wahrnehmung, die dem Klang der Flöte nach innen folgt (Rückzug der Sinne - *Pratyahara*), löst sich von der äußeren Wahrnehmung, das Äußere verliert an Bedeutung und man kann es schließlich ganz losgelassen werden. Es scheint nur noch diesen inneren Klang zu geben, der letztlich zum Höchsten führt, und obwohl jeder für sich diesen Klang in der Meditation wahrnehmen kann, den Einklang mit dem Göttlichen, existiert er doch in diesem Zustand für alle gleich.

Mehr Infos unter:
wiki.yoga-vidya.de/Nada_Yoga

Der Yoga Vidya Stil

Viele Leserinnen und Leser kennen vermutlich die Besonderheiten des Iyengar Yoga, Bikram Yoga oder auch Sivananda Yoga. Wenn sie dann zu Yoga Vidya kommen, fragen sich manche, welchen Stil wir eigentlich bei Yoga Vidya unterrichten. Die Antwort ist verblüffend einfach: Den ***Yoga Vidya Stil****. Doch was macht diesen Stil aus und wie unterscheidet er sich von anderen?*

Der Yoga Stil von Yoga Vidya

Der Yoga Vidya Stil wurde von Sukadev Bretz in den 1990er Jahren begründet und entwickelt sich beständig weiter. Er beruht im Großen und Ganzen auf der von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda gelehrten Asanareihe - im Westen seit André von Lysebeth auch als „Rishikesh-Reihe" bekannt geworden; Sukadev hat einige Änderungen und Ergänzungen vorgenommen. Die Reihenfolge der Asanas, die nach dem Yoga Vidya Stil unterrichtet wird, nennt sich die Yoga Vidya Grundreihe.
Die Abfolge Anfangsentspannung, Pranayama (Atemübungen), Sonnengruß, Bauchmuskelübung, Asanas der 12 Grundstellungen, Tiefenentspannung, eventuell kurze Meditation, Mantra & 3 x OM (sowie Gruß an die Meister, besonders Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda) ist ähnlich wie beim Sivananda Yoga.

Besonders charakteristisch für den Yoga Vidya Stil ist die große Variationsbreite, ausgehend von der Grundreihe. Sukadev betont gerne, einen authentisch indischen Yoga Stil zu unterrichten, bei dem die Schüler neben den Asanas auch Pranayama und Meditation praktizieren und mit den indischen Philosophiesystemen, besonders dem *Advaita Vedanta*, den ganzheitlichen 6 Yogawegen und der Ethik der *Yamas* und *Niyamas* vertraut sind. Es werden darüber hinaus auch traditionelle *Kirtans* (Wechselgesang) und *Bhajans* (Hymnen) im Rahmen des *Satsangs* (gemeinsame Meditation und Mantra-Singen) gesungen und herzöffnende Rituale wie *Arati* (Lichtzeremonie), *Homa* (Feuerritual) und *Puja* (klassische indische Zeremonie) zelebriert.

Für den Unterricht entwickelte Sukadev für den Yoga Vidya Stil 7 Grundregeln:

Die 7 Unterrichtsprinzipien für den Yoga Vidya Yoga Stil

1. Aufbau auf der Yoga Vidya Grundreihe, um maximale Wirkung auf allen Ebenen (körperlich, energetisch, geistig-emotional, spirituell) zu erzielen
2. Anpassung an Zielsetzung und Zielgruppe
3. Die Asanas werden gehalten (mindestens 10 Atemzüge)
4. Betonung von Entspannung, Atmung, Konzentration im Unterricht
5. Respekt vor der inneren Intelligenz der praktizierenden Schüler (Spürgenauigkeit, Entwicklung von Körperbewusstsein der Schüler durch entsprechende Ansagen)
6. Der Yogalehrer unterrichtet mit Stimme, Händen und Füßen, Prana und Liebe
7. Der Lehrer betrachtet sich selbst als Schüler, liebt die Schüler und die göttliche Kraft und fühlt sich als Instrument eines höheren Willens. Er praktiziert selbst, was er lehrt.





Für den Umgang mit Menschen mit besonderen Beschwerden existieren weitere Grundsätze, die zu beachten sind. So gibt es auch eine eigene Yoga Vidya Therapie.

Unterrichtskonzepte von Yoga Vidya

Sukadev hat neben den normalen Unterrichtsreihen auch geniale neue Konzepte für eine besondere Ausrichtung der Yogastunden in seinem Yoga Stil entwickeln. Dazu gehören:

Unterrichtskonzepte von Yoga Vidya

- Yoga Vidya Reihe für Energie-Erweckung und -Harmonisierung (langes Halten mit Konzentration auf die Chakras)
- Yoga Vidya Reihe für die Entwicklung des Geistes (z. B. mit Affirmationen, Selbst-Befragung, Visualisierung)
- Yoga Vidya Reihe für Flexibilität und körperliche Entwicklung (mit vielen Variationen und gelegentlichem Einsatz von Hilfsmitteln)
- Hanuman Fitness Reihe
- Asanas als Hingabe an Gott
- Mantra- und Klangyogastunden
- Therapeutische Anpassungen der Stellungen bei Beschwerden
- Rückenyoga
- Meditative Yogastunden

Daraus entstanden nun weitere Konzepte, etwa Yoga Bodywork oder die Fitness Reihe. Das komplexe System der Aus- und Weiterbildungen fußt auf diesen.

Der Yoga Vidya Stil umfasst also viel mehr als bloß die Art und Weise, wie wir bei Yoga Vidya in den Ashrams und Centern Hatha Yoga praktizieren. Es ist ein vielschichtiger ganzheitlicher Yogastil. Er ist traditionell und doch sehr modern, er gibt eine Richtung vor und lässt dem Unterrichtenden auch manche Freiheit. Er ist spirituell und gleichzeitig auch eine Hilfe für den Körper. Faktisch ist er derzeit der bedeutendste Stil im deutschsprachigen Raum. Ganz sicher ist etwas für dich dabei.



Unter wiki.yoga-vidya.de/Yoga_Stile im Wiki von Yoga Vidya findet sich ein lesenswerter Artikel.

Dort werden insgesamt 10 verschiedene Yoga-Stile vorgestellt und erläutert.



Der ayurvedische Dinachariya,

eine hilfreiche Routine für das tägliche Leben

Von Julia Lang



Im *Ayurveda* finden wir viele einfache, wirkungsvolle Empfehlungen und Mittel zur Erhaltung des Wohlbefindens, zur Vorbeugung von Krankheiten und zum Ausgleich kleinerer Störungen.Folgende Tagesroutine kann dir dabei helfen:

Am Morgen:

• Es empfiehlt sich den Tag vor 6 Uhr mit liebevollen Gedanken des Wohlwollens für alle Wesen und auch sich selbst zu beginnen. Eventuell können sich ein kleines Gebet und/oder eine Meditation anschließen.

• Ein Glas Wasser, heiß für *Vata* und *Kapha*, zimmerwarm für *Pitta*, hilft die Darmtätigkeit anzuregen. Unterstützt wird diese Wirkung durch Herumlaufen und Reiben der Nierengegend und des Bauches. Durch den Gang zur Toilette, auch wenn noch kein Entleerungsdrang zu spüren ist, gewöhnen sich Darm und Blase mit etwas Geduld nach und nach an diese Zeit.



• Für die Augenreinigung werden die Augen mit kaltem Wasser oder einem Absud aus *Triphala* ausgewaschen.

• Zur Mundreinigung wird die Zunge mit einem Zungenschaber aus Silber, Kupfer oder Edelstahl von hinten nach vorne abgeschabt. Dabei gilt: je stärker der Belag, desto größer die Belastung des Organismus mit *Ama*, den sogenannten Stoffwechselschlacken. Hierbei handelt es sich um Toxine, die aus unvollständig verdauter Nahrung entstehen. Dies bedeutet häufig, dass unzuträgliche Nahrung wie Fast Food, Aufgewärmtes und/oder tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte verzehrt wurden. Es kann aber auch an der falschen Zusammenstellung, Essen im Stress oder einer nicht dem eigenen Typ gemäßen Nahrung liegen.

• Die Reinigung der Zähne erfolgt mit ayurvedischer fluoridfreier Zahnpasta oder mit speziellen ayurvedischen Zahnpulvern. Auch Zahnseide ist empfehlenswert.

• Beim sogenannten „Ölziehen" wird der Mund 3-5 Minuten lang mit gereiftem Sesamöl durchgespült. Hierbei sammelt sich *Ama* im Öl und kann ausgeschieden werden. Am besten wird es in Toilettenpapier im Restmüll entsorgt, damit der Abfluss nicht verstopft und die Kläranlagen nicht unnötig belastet werden.

• Bei der ayurvedischen Ölmassage werden Kopf, Gesicht und Körper mit gereiftem Sesamöl oder einem typgerechten medizinierten Öl massiert. Für *Kapha-Typen* eignet sich eher eine trockene Bürsten- oder Handschuhmassage.

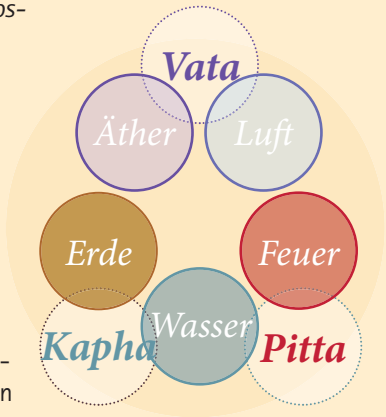
• Das obligatorische Bad/Dusche erfolgt nach der Massage und idealerweise nach einigen Sonnengrüßen oder anderen Yogaübungen bzw. leichter Gymnastik. Das Schwitzen sorgt dafür, dass die Wirkstoffe des Öls noch tiefer ins Gewebe gelangen.

• Jeweils 2 Tropfen Sesam- oder ayurvedisches Nasenöl werden zur Reinigung und Stärkung der Nasenschleimhäute in die Nasenöffnungen gegeben und von außen einmassiert.

• Auch in die Ohren können hin und wieder einige Tropfen, vorzugsweise warmes Sesamöl, geträufelt werden.

Die 3 Bioenergien/*Doshas Vata, Pitta* und *Kapha* setzen sich, wie im Bild gezeigt, aus den 5 Elementen zusammen.

Jeder Mensch hat eine individuelle Grundkonstitution, die sich aus einer Dominanz der jeweiligen Bioenergien ergibt.



Am Mittag:

Mittags, zwischen 10 und 14 Uhr, wenn *Agni*, das Verdauungsfeuer am höchsten ist, sollte die Hauptmahlzeit des Tages eingenommen werden. Wird *Agni* dann nicht angemessen gefüttert, schwächt es sich nach und nach ab, das heißt die Verdauungs-

kraft erlahmt.
Tagsüber zu schlafen ist grundsätzlich nicht empfehlenswert, am wenigsten für *Kapha-Typen*.
In einen gelungenen ayurvedischen Tagesablauf gehören auch *Asanas* (Körperstellungen), *Pranayama* (Atemübungen) und Meditation, idealerweise auf die eigene Konstitution abgestimmt.



Am Abend:

Am besten wird vor 18, spätestens 19 Uhr ein leichtes Abendessen eingenommen. Danach empfiehlt es sich, keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen. Besonders wenn man in der abendlichen Hochphase des *Agni*, zwischen 22:00 und 2:00 Uhr Essgelüsten nachgeht, sammelt sich *Ama* (Schlackenstoffe) im System an, denn das Feuer kann nicht dazu benutzt werden, die über den Tag angesammelten Toxine zu verbrennen.
Die Empfehlung, um 22:00 Uhr zu Bett zu gehen, ist da sehr hilfreich, denn wenn wir schlafen, kann der Reinigungsprozess ungestört ablaufen.

- Spaziergänge am Abend helfen abzuschalten.
- Übungen oder Spiele im Freien erfrischen die Sinnesorgane und den Geist.
- Für einen erholsamen Schlaf empfiehlt es sich, einige passende Yoga-Übungen zu praktizieren und erhebende Literatur, z.B. große Meister, welcher Tradition auch immer, zu lesen.
- Auch eine Meditation und/oder eine Phase der beschaulichen Reflektion entspannen den Geist.
- Mit einem Dankgebet oder einfach dem Bewusstsein von Dankbarkeit und Wohlwollen wird der Tag ebenso positiv beschlossen, wie er begonnen hat.

Viel Freude beim Ausprobieren!



Julia Lang - ist Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yogatherapeutin. Nachdem sie 10 Jahre in eigener Praxis tätig war, leitet sie seit 2012 die Ayurveda Oase in Bad Meinberg und gibt Seminare, Konsultationen und Ausbildungen zu den Themen vegan, Ayurveda, Yoga und energetische Heilweisen. Sie ist sowohl vom tibetischen Buddhismus als auch vom Yoga Swami Sivanandas geprägt.

Erfahre mehr zum Thema Ayurveda, Wellness und Wohlfühlen bei einem Seminar!

Ayurveda aus der Natur und dem eigenen Garten
Ayurveda ist nicht (nur) indisch, sondern es bedeutet, angepasst an die Region, an die Jahreszeit und die individuellen Bedürfnisse zu leben und zu heilen. Dich erwartet ein erlebnisreicher Mix aus Theorie und Praxis, inklusive Herstellung und Genuss eines ayurvedisch konzipierten Wildkräutersmoothies und heilsamer Kräuterrezepturen. SL: Julia Lang
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 26.-28.6.15

Ayurveda bei Rückenverspannungen
Unter therapeutischer Anleitung lernst du hoch wirksame Techniken bei Rückenbeschwerden kennen. Mit einer Fülle von ayurvedischen Anregungen für einen rückengerechten Lebensstil. Ayurvedische Rückenmassage - mit Einbezug der Marma-/ Vitalpunkte des Körpers, Kräuterpackungen, Selbstmassage und Haltungsübungen für den Alltag bilden den praktischen Teil.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen.
Bad Meinberg, 17.-19.7.15

Ayurveda Lebensberater Ausbildung
Kompaktausbildung in praktischen Grundlagen des Ayurveda, für Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise. Besonders gedacht für Ayurveda Masseure, Yogalehrer, Gruppenleiter und andere Interessierte, die ganzheitlich beraten und begleiten wollen.
Ab 512 € pro Person für 7 Übernachtungen.
Bad Meinberg, 19.-26.7.15

Ayurveda Massage Ausbildung
Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. Ab 967 € pro Person für 14 Übernachtungen.
Bad Meinberg, 2.-16.8.15

Konsultationen!

Fachkundige Anleitung und Beratung durch unsere indische Ayurveda-Ärztin Dr. Aruna Rajendran B.A.M.S. – Madras Universität, Chennai und durch Julia Lang – Heilpraktikerin und Leiterin der Ayurveda Oase.
Große ayurvedische Konsultation: 60 Min. 42 €
Kleine ayurvedische Konsultation: 30 Min. 21€

Mehr unter www.yoga-vidya.de/ayurveda

Alle Seminare und Anmeldung im Internet
www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/8002-0,
Nordsee: 04426/904161-0, Allgäu: 08361/92530-0
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Die Karriere einer Melodie
Online Medien bei Yoga Vidya

Von Christian Einsiedel

Wer bei Yoga Vidya in Bad Meinberg anruft wird neuerdings mit einer kleinen Melodie begrüßt. Klare warme Gitarrentöne mit sanftem Rhythmus, dezent genug, um die anschließenden Ansagen nicht zu stören. Und doch zu einer meditativen Reise einladend, wenn man einmal auf Gesprächspartner warten muss. Dies ist die Geschichte dieser Melodie – wie sie entstand, zum Leuchten gebracht wurde und sich auf ihre ganz eigene Reise begeben hat.

Die Reise führt uns hinter die Kulissen von Europas größtem Yoga-Seminarhaus. Denn im Kurort Bad Meinberg werden nicht nur Yoga-Ausbildungen angeboten, leckere vegetarische und vegane Bio-Gerichte zubereitet und heilsame Ayurveda- und Yogatherapie-Anwendungen durchgeführt. Hier ist auch der
Verwaltungssitz des Yoga Vidya e.V. und der angeschlossenen Verbände. Fünf der insgesamt 160 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich um Online Medien – sie sind zum Beispiel zuständig für das Yoga-Forum unter mein.yoga-vidya.de und für Video- und Tonaufnahmen. Also auch für die Produktion unserer kleinen Melodie.

Krach im Schweigegarten

Alles beginnt an einem idyllischen Spätsommertag im Bad Meinberger Schweigegarten. Eine Yogamatte ist in der Sonne ausgebreitet, sanfter Wind streicht durch die Sträucher, zwei Kameras sind in Position, um Asana-Videos mit den Yogalehrerinnen Katja und Gauri aufzunehmen. Mit dem ersten Sonnengruß setzt ohrenbetäubender Lärm ein. Ausgerechnet heute wird am Nachbargebäude gearbeitet – Hämmern, Bohren, Sägen und laute Kommandos anstelle sanfter Yoga-Ansagen. Aber Abbrechen kommt nicht infrage, zu viel Mühe haben wir investiert, zu unsicher sind die Wetteraussichten. Also annehmen, was ist! Wir drehen mit größtmöglicher Entspannung bei laufendem Presslufthammer. Um die Tonspur können wir uns ja im Schnitt noch kümmern.

Kurz darauf kommt Johannes ins Spiel. Er bietet für die Bad Meinberger Gäste und Mitarbeiter Klangreisen mit Gitarre, Trommeln und Klangspielen an. Wer das erlebt hat, möchte es nicht mehr missen – eine ruhige Stunde am Abend, gut zugedeckt auf einer Yogamatte, die Augen geschlossen, das Herz geöffnet für die gefühlvolle musikalische Reiseleitung. Genau richtig, um sich vom Presslufthammer und dem damit verbundenen Stress wieder zu erholen, so der Gedanke im Team. Gefolgt von einem zweiten: Könnten wir nicht diese fließende Musik unter unsere Videos legen?



Achtung, Aufnahme

Johannes freut sich über das Interesse, zieht sich in sein Zimmer zurück und kommt mit Aufnahmen wieder, die ebenso wunderschön wie stark verrauscht sind. Für die Videos nicht zu verwenden, aber wir alle spüren: die Idee hat Potenzial. Also wird ein Aufnahmetermin vereinbart, diesmal mit professionellem Gerät und besserer Akustik. Gemeinsam geht es in den Shiva-Raum – weiche Teppiche und holzvertäfelte Wände sorgen für guten Klang. Das hier häufig Satsang stattfindet, gibt zusätzliche Energie. Johannes spielt ein Stück ein und improvisiert dann noch über einen indischen Rhythmus, den er in den Kopfhörer bekommt. Dann wandern die Auf-



nahmen in eine professionelle Musikbearbeitungssoftware und werden technisch weiter veredelt. Beim Hören fallen kleine Spielfehler auf, die sich mit einer rasch dazu gespielten Synthesizer-Spur aber kaschieren lassen – schon ist das erste ruhige Stück fertig, das Video geht auf Youtube online.

Für ein anderes Video, in dem Katja die ganze Grundreihe des Yoga Vidya-Stils vorführt, wäre das Stück allerdings zu kurz und zu ruhig. Also schneiden wir aus Johannes' Improvisation einen eigenen Song zusammen und bauen den Rhythmus weiter aus. Es wird geschnitten, umgeschichtet, Variation erzeugt, neue Spuren und Klangeffekte kommen hinzu. Am Ende sind gut fünf Minuten Musik entstanden, mit ruhigeren und etwas belebteren Teilen, gegliedert von den zwei mal vier Tönen, die am Anfang jedes neuen Abschnitts stehen. Musik, die man wunderbar nebenbei hören und prima auf verschiedene Videolängen anpassen kann. Die weiteren Schweigegarten-Videos gehen damit online, seither auch einige weitere Yogasequenzen von anderen Drehorten.

Namasté

Kurz darauf installiert das Support-Team unsere neue Telefonanlage. Dafür müssen Ansagen aufgenommen und ins benötigte Format konvertiert werden – und das möglichst schnell, da die alte Anlage schon Aussetzer hat. Also wird improvisiert: Krishnaprema vom Rezeptions-Team bietet sich als Sprecherin an, das Aufnahmegerät kommt im Durga-Raum auf einen Stapel Yogakissen vor ihren Mund, wir kürzen spontan die Texte, die sie mit einem Lächeln einspricht.

Beim Schneiden kommt wieder unsere Melodie ins Spiel: in Kurzform passt sie wunderbar unter die Ansage des Auswahlmenüs, das ganze Stück füllt die Warteschleife. Problematisch sind nur die Zwischenansagen – zu kurz, um sie mit Sequenzen aus dem Song zu unterlegen.

Zum Glück bietet Johannes am Abend wieder eine Klangreise an. Diesmal direkt nach dem großen Satsang im Raum mit der intensivsten spirituellen Energie – dem Sivananda-Saal. Wir platzieren das Aufnahmegerät auch hier, er spielt die zwei mal vier Töne noch einmal einzeln ein. So ist die Erkennungsmelodie auch für die kurzen Ansagen verwendbar – warm und voller Strahlkraft wie der besondere Ort, an dem sie aufgenommen wurde, heißt sie dich nun bei jedem Anruf willkommen!



Christian Einsiedel ist stellvertretender Leiter des Online Medien-Teams. Neben seiner Yoga-Praxis beschäftigt er sich leidenschaftlich mit Musikproduktion, Coaching und Kommunikation.

Wusstest du...

...dass es in unseren Videos nicht nur Yoga-Sequenzen zu sehen gibt, sondern auch Meditationsanleitungen, Mantras, Vorträge und sogar ganze Yogastunden? So kannst du auch zu Hause im Yoga Vidya-Stil praktizieren! Eine Übersicht findest du unter **mein.yoga-vidya.de/video**. Ein Video mit der beschriebenen Melodie findest du unter **goo.gl/IztnZ1**

...dass Yoga Vidya vier große Yoga-Foren betreibt, in denen du dich mit anderen Yoginis und Yogis austauschen kannst und immer die neuesten Infos bekommst? Wenn du noch nicht dabei bist, melde dich kostenlos an bei **mein.yoga-vidya.de** oder in unseren Foren für Ayurveda (**www.ayurveda-community.net**) Kinderyoga (**www.kinder-yoga.cc**) und englischsprachige Inhalte (**my.yoga-vidya.org**)





Baum-meditation

Von Swami Nirgunananda

In dieser Rubrik gibt Swami Nirgunananda wertvolle Tipps für die Meditation. Heute findest du hier Anregungen wie du mit dem Bild des Baumes meditieren kannst.

Die Natur gibt uns viele Anregungen für tiefe Kontemplation und Meditation. Gerade jetzt im Frühjahr, wo die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und sich in voller Pracht zu entfalten beginnt, erinnert sie uns daran, dass auch wir neue Blüten und Früchte in Form von Talenten und Fähigkeiten oder Projekten hervorbringen können. Auf einer subtileren Ebene bildet der Kreislauf der Natur die Veränderlichkeit und Vergänglichkeit der Welt ab, das ständige Werden und Vergehen. Und auf einer höchsten Ebene kann uns die Einstimmung auf die Natur zu einer Erfahrung der Verbundenheit und Einheit mit allen Wesen und dem ganzen Universum führen.

Meditation „Dein Lebensbaum“

Eine Meditation in mehreren Schritten. Du kannst sie auch aufteilen und nur einzelne Phasen herausgreifen.

Sitze aufrecht und gerade – fühle dich in deiner Sitzhaltung wie ein Baum: ganz fest verankert in der Erde, von dieser festen Basis aus nach oben strebend und dich entfaltend.

Chante laut Om und/oder ein anderes Mantra oder wiederhole geistig Om oder ein anderes Mantra, um den Geist auf eine ruhige Schwingung einzustimmen.

1. Verwurzelung, getragen und genährt sein

Stelle dir einen Baum vor deinem inneren Auge vor:
- Vielleicht eine Eiche oder Linde auf einem Feld oder einer Wiese, mit ausladenden Ästen
- oder einen Tannenbaum oder eine Buche im Wald
- oder ein anderes Bild eines Baums, das spontan kommt

Werde dir bewusst, wie der Baum fest in der Erde verwurzelt ist und fühle dich ebenso fest verwurzelt und getragen von der Erde. Werde dir bewusst, wie der Baum von der Erde genährt wird und fühle dich ebenso genährt, angenommen und geborgen von der Erde.

Du kannst bei dieser Phase bleiben, oder nach einer Weile zur nächsten übergehen.

2. Entfalte deinen Lebensbaum

Fühle dich wie der Baum.
Wie der Baum strebst du nach oben, wächst, entfaltest Äste, Zweige, Blätter, Blüten und Früchte.

Du kannst überlegen:
Welche Zweige, Blätter, Blüten und Früchte möchte ich in meinem Leben entfalten:
- vielleicht ein bestimmtes Vorhaben
- oder ein bestimmtest Ziel
- oder eine Idee
- oder ein Wunsch
- eine Lebenssituation
- eine oder mehrere Qualitäten und Eigenschaften

Wähle dir eine davon aus und visualisiere und versetze dich ganz hinein, wie sich diese besondere Blüte entfaltet, eine wunderbare Frucht für dein Leben und deine Umgebung daraus entsteht.

Das kannst du mit einer Idee, einem Ziel, einer Eigenschaft machen und nur dabei bleiben, wenn ein Wunsch oder eine Vorstellung besonders stark ist. Oder du kannst auch einen ganz bunten, vielfältigen Baum entfalten mit vielen wunderschönen, verschiedenen Blättern, Blüten und Früchten.

Wenn kein konkreter Wunsch da ist: erlebe einfach die Schönheit der Entfaltung dieses Lebensbaums vor deinem inneren Auge – entweder visuell oder nur mit dem Gefühl und der gedanklichen Vorstellung.

Du kannst bei dieser Phase bleiben, oder nach einer Weile zur nächsten übergehen.

3. Der Kreislauf des Lebens

Werde dir bewusst, was für ein Wunder du täglich in der Natur am Beispiel des Baums wahrnehmen kannst: Im Winter zieht er seine Lebenskraft zurück, im Frühjahr erblüht er wieder, im Sommer schenkt er wohltuenden Schatten und Früchte, im Herbst gibt er seine Blätter der Erde zurück. Und in dem kleinen Samen ist der ganze mächtige Baum latent, als Potenz vorhanden.

Und so ist die ganze manifeste Welt, die Schöpfung, ein ewiger Kreislauf. Ein ständiges Werden und Vergehen, ein Übergehen von einer Seinsform in die andere. Mit einer unfassbaren Intelligenz hinter allem.

Du kannst bei dieser Phase bleiben, oder nach einer Weile zur nächsten übergehen.

4. Alles ist miteinander verbunden

So wie der Baum von der Erde genährt wird, nimmt auch dein Körper Nahrung von der Erde auf und ist so mit der Erde verbunden.
Die Pflanzen nehmen Kohlendioxid auf und wandeln es in Sauerstoff um. Andere Lebewesen nehmen den Sauerstoff auf. So bist du über die Atemluft mit anderen Wesen, mit dem ganzen Raum, verbunden.
So wie der Baum und andere Wesen sich im Raum befinden, so bist auch du im Raum, und teilst den Lebensraum, den Weltraum, mit ihnen.

Dehne deine Bewusstheit aus und spüre: Dein Bewusstsein ist nicht auf diesen Körper und diesen Geist beschränkt. Deine Bewusstheit durchdringt alles, und ist eins mit dem Spirit, dem Bewusstsein in und hinter allen Lebensformen.

Vielleicht kannst du einen Moment oder länger spüren, erfahren: Ich bin eins mit allem, in meinem tiefsten Wesenskern bin ich unbegrenzt, unendlich, verbunden mit allem.

Vertiefe den Atem. Wiederhole geistig oder laut drei Mal Om und ein Segensmantra. Öffne langsam die Augen.



Swami Nirgunananda ist Yoga Vidya Acharya. Sie leitet den Ashram Bad Meinberg sowie 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 und klar.

Elemente Meditation

Wunderschöne angeleitete Meditationen erwarten dich – Baum-, Berg-, Bach-, See-, Feuer-, Luft-Meditationen... Damit kannst du alle Ebenen deines Seins intensiver erfahren, harmonisieren und/oder aktivieren. Sie berühren über die Archetypen bestimmte Bilder unseres Unterbewusstseins. Ideal für die Zeit der Besinnung und Neuorientierung.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen.
Bad Meinberg, 5.-10.7.15

Raja Yoga Meditationen

Angeleitete Meditationen aus dem Yoga Sutra von Patanjali helfen dir, tiefer in die Meditation zu kommen. Als Meditations-Neuling bekommst du systematische Anleitung zu Stufen der Meditation. Wenn du schon länger meditierst, lernst du mit diesen Techniken deinen Geist noch besser zur Ruhe zu bringen, deiner Meditation neue Impulse und eine neue Tiefe zu geben.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg 19.-24.7.15

Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. 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 539 € pro Person für 9 Übernachtungen
Bad Meinberg 14.-23.8.15

Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 11.-16.10.15

Shivalaya Klausur für ernsthafte Aspiranten

In intensivster Praxis im Schweigen kannst du in der Abgeschiedenheit des Retreatzentrums in die Tiefe gehen. Dein Energieniveau und deine Ausstrahlung erhöhen sich. Nach einer Einweisung übst du mindestens 13 Stunden täglich Meditation, Asanas, Pranayama mit Swami Nirgunananda. Persönliche Begleitung und Beratungsgespräche.
Ab 676 € für 14 Übernachtungen
Bad Meinberg, 15.-29.11.15



Wie ein Tropfen im Ozean

von Swami Sivananda

Yoga zielt letztlich ab auf die Verbindung von Mensch und Gott. Doch was versteht ein Yogi unter Gott? Suche einfach Brahman, das Geheimnis des Lebens und dieser Welt.

Brahman ist die Seele unserer Seelen. Es ist unser wahres Selbst. Es ist der innere Lenker. Es ist das in uns Innewohnende. *Brahman* ist der Lenker der Welt. Es ist das höchste Selbst. Es ist Gott. Es ist unveränderlich. Es ist das kosmische Wesen. Es ist das Selbst des Universums. Es ist das große Ziel des Wissens. Es ist die höchste Zuflucht.

Es gibt eine bleibende Realität inmitten der Veränderung. Diese bleibende Realität ist *Brahman*, das Absolute jenseits dieser Welt voller Abhängigkeiten und Zufälle. *Brahman* ist die Kette und der Schluss am Gewebe dieses Universums. Der riesige Ozean schmeckt nur nach Salz. Genauso hat auch die ganze Welt nur einen Geschmack, den Geschmack des Atman, des unsterblichen Selbst im Menschen. Es ist mit *Brahman* gleich.

Alle Musiknoten, egal ob sie auf einer Trommel oder auf einem Saiteninstrument angeschlagen werden, sind nichts weiter als Klangschwingungen. Ebenso ist alles das, was man im Schlaf- oder Wachzustand sieht, nichts als Bewusstsein; und Bewusstsein ist *Atman* oder *Brahman*.

Brahman ist unendliche Intelligenz. Sein Name ist *Sat-Chid-Ananda*, Sein, Wissen und Glückseligkeit. Sein Wohnsitz ist reines Bewusstsein. Seine Sprache ist das Schweigen. Sei still. Es spricht. Sprichst du ist es stumm. Du kannst es nicht festhalten. Der Ozean kann nur mit dem Ozean allein verglichen werden. Genauso kann *Brahman*, das Absolute, nur mit *Brahman* allein verglichen werden. Das Absolute liegt jenseits von Sprache und menschlichem Geist.

Brahman überschreitet Zeit und Raum dieser Welt

Brahman kann nicht bewiesen werden. Es besteht immer schon vor dem Nachweisen. Es ist die Grundlage des Beweises. Es beweist sich aus sich selbst. *Brahman*, das Absolute, ist die Ursache von allem, ist selbst aber ohne Ursache. Es ist der Ursprung der gesamten Schöpfung.

Brahman, das Ewige, ist jenseits von Zeit, Raum und allen innerweltlichen Ursachen. Zeit wird durch die Abfolge von Ereignissen verursacht. Sie ist eine Schöpfung des Geistes. Wie kann es in der Ewigkeit Zeit geben? Raum ist der Abstand zwischen zwei Objekten. Wie kann es Raum geben, wenn Du das Selbst überall fühlst und wahrnimmst? In dieser Welt hat alles eine Ursache. Der Samen ist die Ursache für den Baum usw. Wie kann es eine Ursache für *Brahman* geben, das die Ursache ohne Ursache ist, in sich selbst lebt und nicht die Folge von irgendetwas ist?

Das eine Wesen hinter allen Namen und Formen

In der sichtbaren Welt von Namen und Formen sind Farbe, Gestalt, Größe und Klänge notwendig, um Dinge zu unterscheiden; aber *Brahman* ist das Eine voller Wonne, Frieden und Weisheit. Es hat keine Teile und ist unteilbar. Es ist überall dasselbe. Es ist unendlich und bewegungslos; und so ist Es auch farblos, formlos und gestaltlos. *Brahman* ist formlos inmitten aller Formen. Es ist körperlos inmitten aller Körper. Es ist namenlos inmitten aller Namen.

Die Leinwand des Kinos ist das Wesentliche. Diverse Bilder sind nichts als Farben. Es gibt keine Bilder unabhängig von der Leinwand. *Brahman*, das Ewige, ist das Eigentliche. Namen und Formen werden auf die Leinwand Brahmans gemalt. Es gibt nichts unabhängig von *Brahman*. Auch wir Menschen sind nichts ohne *Brahman*.

Brahman, das Absolute, ist eins, vollkommen und überall. Es geht durch alle Namen und Formen. Es ist allumfassend. Es enthält in sich dieses gesamte Universum. Es ist das innere Licht, reines Bewusstsein.

Meditiere über *Brahman*

Erfülle Deinen Geist mit Gedanken an *Brahman*. Denke über *Brahman* nach. Reflektiere über *Brahman*. Meditiere über *Brahman*. Sei nur *Brahman* ergeben. Suche Zuflucht in *Brahman*. Sprich immer mit Suchenden über *Brahman*. Gehe auf in *Brahman*. Verwurzle dich in *Brahman* allein.

Mantras
begleiten mit dem Harmonium

Von Katyayani Ulbricht

Das indische Harmonium ist das klassische Instrument zur Begleitung von Mantras und Kirtan. Wie es funktioniert und gespielt wird, kannst du hier nachlesen.

Wenn wir in der Yogaszene vom Harmonium sprechen, meinen wir das indische Harmonium. Es wurde ursprünglich von englischen Missionaren als Ersatzorgel nach Indien gebracht, die damit einfacher über das Land ziehen konnten. Da das Harmonium leicht zu handhaben ist, haben die Inder es sofort angenommen und in ihre traditionelle Musikkultur eingefügt. So ist es dort auch heute sehr populär und nicht mehr aus der indischen Musik wegzudenken. Insbesondere wird es als Begleitinstrument der klassischen indischen *Ragas* (Instrumentalstück) und für *Kirtan* (Wechselgesang) genutzt. Auch in unseren *Yoga Vidya Satsangs* ist das Harmonium ein fester Bestandteil.

So funktioniert ein Harmonium

Das Harmonium ist ein sehr schönes und dankbares Instrument, um dich selbst oder andere ganz leicht beim Kirtansingen zu begleiten. Es braucht zum Harmonium spielen keine musikalische Vorbildung. Wenn man sich mit dem Grundaufbau des Instrumentes vertraut gemacht hat und ein paar Grundregeln beachtet, kann man sofort mit dem Üben beginnen. Um einen Ton zu erzeugen, wird mit der einen Hand eine Taste oder ein Akkord gedrückt, mit der anderen Hand wird durch ein möglichst gleichmäßiges Pumpen des Balges die notwendige Luft erzeugt. Der Tonklang wird reguliert über die verschiedenen Register und die Intensität des Pumpens. So kann man harmonische Begleittöne hervorbringen, über die dann die eigentliche Melodie gesungen oder mit einem anderen Instrument gespielt wird. In Indien ist es üblich, dass auf dem Harmonium ganze Tonreihen in schneller Abfolge gespielt werden, im Westen wird das Harmonium eher für eine einfache Begleitung mit Grundtönen oder Akkorden genutzt. Gerade die einfachen und wenigen Akkorde bilden eine wunderschöne Klangbasis für das Singen. Viele Mantras und Kirtans kann man schon mit ein bis drei Akkorden ganz leicht begleiten.

Harmonium spielen lernen

Harmonium spielen kann man lernen in unseren Harmonium Lern- und Aufbauseminaren. Einführungen und sehr gute Tipps bekommt man auch in den Seminaren und in der Mantra-Yogalehrer/in Ausbildung mit Sundaram und Narendra.



Wer sich ein Harmonium anschaffen möchte, sollte um den Grundaufbau eines Harmoniums wissen, sich gut beraten lassen und vorab das Harmonium unbedingt ausprobieren. Das kann man zum Beispiel in unserem Shop bei Yoga Vidya Bad Meinberg tun.
Kontakt: shop.yoga-vidya.de
harmonium.beratung@yoga-vidya.de

Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.
Ab 140 € pro Person,
26.-28.6. Nordsee; 7.-9.8. Bad Meinberg; 9.-11.10. Allgäu,
20.-22.11.15 Bad Meinberg

Harmonium Aufbauseminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans und werden viel Freude dabei haben!
Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.
Ab 175 € pro Person für 3 Übernachtungen
27.-30.9. Westerwald, 16.-18.10.15 Allgäu,
6.-8.11.15 Nordsee, 4.-6.12. Bad Meinberg

Einen ausführlichen Artikel über die Geschichte und Funktionen des Harmoniums kannst du in unserem Wiki lesen:
wiki.yoga-vidya.de/Harmonium
Einen 2-teiligen Online-Kurs mit Jürgen Wade findest du hier:
mein.yoga-vidya.de/video/harmonium-kurs-fuer-anfaenger
mein.yoga-vidya.de/video/harmonium-kurs-fuer-anfaenger-teil-2



Katyayani Ulbricht - Sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt und beliebt ist sie besonders durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.

Shirshasana – Der Kopfstand

Nach dem Sonnengruß, der im vergangenen Journal vorgestellt wurde, folgt in der Yoga Vidya Grundreihe der Kopfstand. Diese Haltung wird auch „Königin der Asanas" genannt.

Die Wirkungen des Kopfstandes sind besonders vielfältig:

Körperlich: Das Gehirn, die Wirbelsäule und der Sympathikus werden stark mit Blut versorgt. Diese Asana ist gut gegen Krampfadern, Nierenkoliken, Verstopfung, bei Magensenkung und nervösem Asthma. Die Lunge wird gereinigt, die Fließgeschwindigkeit des Blutes leicht erhöht. So werden alle Organe gut durchblutet und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Der Kopfstand verbessert die Durchblutung der Kopfhaut und des Gesichtes. Der Kopfstand gilt als "Verjünger". Gestärkt werden besonders die Delta-Muskeln (Schultermuskeln).

Energetisch: Der Kopfstand hilft bei der Umwandlung von Prana. Er aktiviert die Sonnen- und Mondenergien im Sonnengeflecht und in der Stirn. Angesprochene Chakras sind das Ajna und Sahasrara Chakra am Kopf.

Geistig: Viele Gehirnfunktionen, wie Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, kreatives Denken, geistige Klarheit werden erhöht. Der Kopfstand entwickelt Mut, Konzentration, Willenskraft, Gleichgewicht und Koordination.

In die Stellung kommen:

***1.** Zuerst 5-8 Atemzüge lang in der Stellung des Kindes (Garbhasana) entspannen: Auf die Fersen setzen. Oberkörper ganz vorbeugen. Hände neben die Füße legen, Handrücken am Boden. Ellbogen locker hinunter hängen lassen. Stirn ist am Boden. Nacken lang machen. Schulterblätter locker hängen lassen. Tief durchatmen.*





***2.** Aufsetzen, mit den Ellbogen den korrekten Abstand der Arme abmessen: Hände um die Ellbogen geben, dann die Ellbogen schulterbreit fest auf dem Boden aufsetzen und nicht mehr bewegen.*





***3.** Hände falten, dabei Finger leicht auseinander ziehen und auf den Boden legen. Die Unterarme bilden jetzt ein stabiles Dreieck.*

***4.** Den Kopf mit dem Scheitel auf den Boden legen, sodass der Nacken fast senkrecht zum Boden ist. Den Hinterkopf mit den Händen umschließen.*





***5.** Die Hüfte anheben und die Beine ausstrecken, mit den Füßen nahe zu den Ellbogen wandern, bis der Oberkörper senkrecht steht. Wer nicht weiter gehen will, kann hier im "halben Kopfstand" bleiben, und dann wieder in die Stellung des Kindes gehen.*



6. *Ein Knie beugen, nacheinander beide Füße vom Boden anheben. Dein ganzes Gewicht ruht jetzt auf den Unterarmen sowie leicht auf dem Kopf. In dieser Haltung kannst du einige Sekunden verharren und das Gleichgewicht finden.*



7. *Die Knie nach hinten geben. Wiederum kurze Zeit in dieser Position verharren und das Gleichgewicht halten.*



8. *Die Beine strecken. Das ist die Endposition. Füße und Waden sind ganz entspannt. Die Schultern von den Ohren weg drücken, Schulterblätter zusammen geben, die Lendenwirbelsäule aufrichten. Ellbogen fest in den Boden stemmen: 3/4 des Gewichts sollte auf den Händen und Ellbogen ruhen. Halte den vollständigen Kopfstand mindestens 5-8 Atemzüge. Du kannst dich langsam steigern bis auf 3-5 Minuten.*

9. *In der umgekehrten Reihenfolge kommst du langsam und kontrolliert aus dem Kopfstand heraus. Schließlich ruhst du wieder in der Stellung des Kindes.*

Arbeite intensiv an deiner Asana Praxis – fast jedes Wochenende gibt es ein Intensiv-Asana-Seminar! Hier ein Auszug:

Asana intensiv Shanta Bhava –
tiefen inneren Frieden erfahren
Erfahre in diesem Seminar inneren Frieden (Shanta) als Seinszustand (Bhava). Durch die Asana Praxis gehen wir Schicht für Schicht nach innen. Komme dir und dem Frieden in fließenden Sequenzen und meditativ gehaltenen Asanas näher. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich intensiv und entspannt mit der Asana Praxis auf eine Reise nach innen begeben wollen.
Ab 108 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 3.-5.7.15

Asana meditativ –
Weisheit der Raja Yoga Sutras in Bezug zu den Asanas
Das Raja Yoga Sutra gilt als die wichtigste Schrift der Geisteskontrolle. Es vermittelt einen tiefen Einblick in die praktische, geistige und spirituelle Dimension des Yoga. Erfahre diese Weisheiten durch langes Halten der Asanas direkt in dir und gewinne tiefe Erkenntnisse. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.
Ab 119 € pro Person für 2 Übernachtungen
Nordsee, 10.-12.7.15

Asana Intensiv für Fortgeschrittene
Durch intensiveres Arbeiten an fortgeschrittenen Asanas kannst du über deine bisherigen Grenzen hinauswachsen und so auch schwierige Stellungen meistern. Erfahre die tiefen Wirkungen auf Körper und Geist. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft.
Ab 237 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 12.-17.7.15

Partneryoga Bodywork
Mit einem Übungspartner Asanas zu praktizieren lässt dich vermeintliche Grenzen überschreiten und Vertrauen, Offenheit, Balance und Harmonie erfahren. Mit Hilfe des Partners und Hilfsmitteln wie Klötze, Stühle, Gurte, Kissen erlebst du Yoga in einer neuen Intensität und Dynamik. Für Einzelpersonen und Paare.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Allgäu, 12.-17.7.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet
http://www.yoga-vidya.de/asanaspezial
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870,
Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610,
Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Tipp: Wenn du noch nicht genug Kraft hast, um - wie beschrieben - in den Kopfstand zu gelangen, kannst du mit dem „Delphin" oder dem „Herabschauenden Hund" Arm- und Schultermuskeln stärken. **Mehr Infos zum Kopfstand unter:** www.yoga-vidya.de/de/asana/kopfstand.html sowie im Yoga Wiki.

Bhakti Yoga: Interview mit The Love Keys & Anandini

The Love Keys & Anandini geben im Jahr rund 150 Mantra Konzerte in ganz Europa. Ihr Repertoire reicht von meditativ ruhig bis kraftvoll rockig. Aleah und Ben musizieren seit 2009 gemeinsam als The Love Keys. Kirtan-Singen ist für sie "ein Fest für die Seele, bei dem wir durch gemeinsames Singen höhere Bewusstseinsebenen erreichen können". Anandini begleitet die beiden seit Mai 2014 mit Gesang, Klarinette und Piano.
Im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg sind The Love Keys & Anandini gern gesehene Gäste mit mehreren Konzerten pro Jahr, unter anderem auf dem Yoga Vidya Musikfestival. Auch so manchen Satsang haben sie schon musikalisch bereichert. Gemeinsam nahmen sie sich Zeit für ein Interview und sprachen über die Bedeutung des Begriffes "Bhakti" für ihre Musik, ihre Erfahrungen beim Musizieren und ihre Träume und Pläne für die Zukunft.

Liebe Aleah, liebe Anandini, was bedeutet der Begriff „Bhakti" für eure Musik?

Aleah: *Bhakti* bedeutet für mich, bedingungslose Liebe zu erfahren, im Vertrauen zu sein, nach Hause zu kommen und unser wahres Selbst zu leben; alles Intentionen, die hinter meinem Wunsch, Musik zu machen, stecken. Göttliche Hingabe ist essenziell für unsere Musik, denn sie gibt ihr Seele. Neben dem Ausdruck von Hingabe ist uns auch die musikalische Präzision sehr wichtig, denn wir sehen sie als Ausdruck für größtmögliche Achtsamkeit, als Weg, unser Bestes zu geben und so gut wie möglich zu dienen.

Anandini: Das hast du fein gesagt. Es ist außerdem wunderschön, sich ganz in die Musik hineinzugeben, wenn die Herzensenergie beim *Kirtana Bhakti* fließt. Das war schon beim Klarinette- und Klavierspielen als Kind so. Den Begriff „*Bhakti*" kenne ich, seit ich mich vor knapp zehn Jahren auf den Yogaweg begeben habe. Genau wie *Japa* (Mantrawiederholung), *Pujas* (Ritual), *Seva* (Dienst) und *Bhajans* (Hymnen) bringt *Kirtan* Gefühle in Fluss und schenkt uns immer wieder das wunderbar wahre Empfinden mit allem, was ist, eins zu sein.



Aleah, was möchtest du durch die Musik den Menschen weitergeben?

Aleah: Während unserer Kirtans erleben wir immer wieder, wie durch *Mantras* die Menschen zurück zu ihrer wahren Natur finden: Sat-Chid-Ananda (Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit). Sie können sich von leidvollen Geschichten lösen und wieder ganz in ihre Herzensenergie tauchen. Nach den *Kirtans* strahlen die Menschen und der Raum von all der lichtvollen Energie, die durch das gemeinsame Singen entstanden ist. Die *Mantras* öffnen weite Räume, in denen mehr Liebe fließen kann.

Ihr macht seit eurer frühesten Kindheit Musik und habt schon Musik anderer Stile gespielt. Ben, wie erlebst du den Unterschied zur spirituellen Musik?

Ben: Ich persönlich würde das nicht trennen. Man kann ja sagen: alles ist eins. Das gilt für mich auch im Bereich der Musik. Sie ist nicht wirklich steuerbar, sie passiert einfach. Den Begriff „*Bhakti*" kannte ich lange überhaupt nicht, aber ich kannte das Gefühl, dass ich im Fluss der Musik bin. Ob rockig oder besinnlich, Musizieren kann mich in einen Zustand des Einsseins, der Verbundenheit bringen. Dann brauche ich nicht mehr darüber nachzudenken, was ich spiele, es geschieht von selbst. Diesen Zustand erlebe ich bei *Kirtans* fast immer. Vielleicht ist man durch die heiligen Texte ein Stück weit näher an der Quelle. Die Energie ist höher, wir spielen in Räumen, in denen regelmäßig praktiziert wird. Durch diese sattwige Energie ist es leichter, in den Zustand einzutauchen.

Glaubt ihr, dass es in der Gesellschaft eine Entwicklung hin zu einem größeren spirituellen Bewusstsein gibt? Wie erlebt ihr das, seit ihr spirituelle Musik macht?

Aleah: Meiner Erfahrung nach wächst das Interesse am Spirituellen, vor allem am Yoga. Ich nehme auch wahr, dass neben dem Hatha Yoga die anderen Yogawege nach und nach international verstärkt ins Bewusstsein der Menschen treten.

Anandini: Ich empfinde das auch so. International wächst definitiv das Interesse an Yoga, spätestens seit viele Hollywood-Figuren das als Trend vorleben. Auf der anderen Seite gibt es Länder wie zum Beispiel China, die bei ihren wirtschaftlichen Aufholmanövern nicht gerade nach yogischen Werten leben. In Deutschland ist es sicher einfacher, weil wir in Frieden und Wohlstand leben dürfen (obwohl aktuell auch hier die anti-islamistische Entwicklung zu denken gibt). Was mich sehr freut ist, dass Veganismus so expandiert. Natürlich bringt der Yoga-Trend auch Kommerz und eine gewisse Oberflächlichkeit mit sich. Ich denke allerdings, dass dadurch auch viele Leute angezogen werden, die dem Ganzen eher skeptisch gegenüber stehen. Sie bekommen dadurch die Chance, früher oder später Yoga auch in seiner Tiefe zu erfahren.



So wird Yoga niedrigschwellig und zugänglich und das ist auch gut so.

Praktiziert ihr neben dem Bhakti Yoga auch Übungen der anderen fünf Yogawege?

Aleah: Ja, *Hatha Yoga*, Meditation und außerdem lese ich die heiligen Schriften.

Ben: Hauptsächlich *Bhakti Yoga*, ab und an auch *Hatha Yoga*. Außerdem meditiere ich manchmal.

Anandini: Ich meditiere regelmäßig, übe *Hatha Yoga* und lese traditionelle Schriften.

Was erzählen euch die Leute über die Wirkung eurer Musik?

Aleah: Ein kleiner Junge erzählte uns mal, dass wenn seine Mutter unsere Musik anmacht, ganz viele Schmetterlinge in den Garten fliegen. Häufig hören wir, dass unsere *Mantras* den Leuten in schweren Zeiten helfen. Es gibt so viele schöne Sachen, die uns die Leute über die Wirkung unserer Musik erzählen.

Ben: Ein guter Freund aus Holland erzählte uns, dass er, seit er unsere Musik kennen gelernt hat, endlich wieder gut einschlafen kann. Uns wurde auch erzählt, dass im Mutter-Kind Yoga die Babys ruhiger sind, wenn unsere *Mantras* laufen.

Anandini: Wenn sie den Tag morgens mit den Love Keys-Mantras beginnen, ist er bereits gerettet, erzählte ein Yogi-Pärchen mir kürzlich in Berlin. Das hat mich sehr gefreut.

Welche Zukunftspläne habt ihr?

Anandini: So viel wie möglich unter die Menschen kommen und den Yoga in seinen vielfältigsten Formen verbreiten. Das kann durch Kirtan-Konzerte im Bereich des *Bhakti-Yoga* geschehen. Ich gebe aber auch sehr gerne Seminare, Yogastunden und Workshops oder auch Mantra-Yogastunden mit den Love Keys.

Ben: Außerdem arbeiten wir natürlich auch im Studio. Ein ganz großer Traum ist es, nach Neuseeland und Australien zu reisen. Was läge näher, als eine Reise dorthin mit dem Bhakti-Yoga zu verbinden und dort Konzerte zu spielen? Menschen kennen lernen und sehen, wie die Leute dort sind, die auch Mantras singen, und wie sich das Leben dort anfühlt.

Aleah: Fest steht schon, dass wir dieses Jahr viele Bhakti Yoga-Seminare bei Yoga Vidya geben werden, darauf freuen wir uns sehr! Weitere Zukunftspläne sind weltweite Tourneen. Mehr verraten wir erst einmal nicht. ☺

Vielen Dank für das Gespräch! Wir freuen uns auf weitere Konzerte und Seminare mit den Love Keys & Anandini bei Yoga Vidya und wünschen euch alles Gute für eure Zukunft!

Erlebe die Love Keys in einem Seminar:

Bhakti Yoga – gemeinsames Musizieren mit den Love Keys
Entdecke mit uns die Welt der kraftvollen, heilsamen Mantras und integriere sie in dein Leben, um den Geist zu befreien. Du wirst Teil eines energiegeladenen Events und erfährst die Wirkung in dir durch Frieden, Entspannung, Freude und das Aufblühen deines Herzens. Mit viel Singen, Musizieren, Pranayama, Götterwelt und Mantras, uvm. Gern Instrumente mitbringen.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen.
Westerwald, 19.-24.7.15
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 25.-27.9.15; 4.-6.12.15
Allgäu, 23.-25.10.15



The Love Keys – Die wohl aktivsten Mantra Künstler in Deutschland, haben sie doch allein letztes Jahr über 150 Konzerte gegeben. Sie live zu erleben, ist berührend, erfrischend und herzerweiternd, denn ihr Umgang mit Mantras ist unkonventionell. Ihr Repertoire umfasst selbst komponierte, spirituelle Lieder und Mantras in mehreren Sprachen aus verschiedenen Glaubensrichtungen und Traditionen.

Tiefe Spiritualität auch im Alltag in deinem Yoga Vidya Center

Satsang mit Liebe und Hingabe!

Vom Yoga Vidya Center Moers

Für Michaela und Dattatreya (Zentrumsgründer- und Leiter) vom Yoga Vidya Center Moers ist der gemeinsame Satsang, also das gemeinsame Hören, Reden, Nachdenken, Singen, Beten und Meditieren der Yogis, eine Herzensangelegenheit.





Wir fragen uns: Warum ist das so? Es liegt sicher auch an der magischen Schwingung, die noch lange danach im ganzen Yogacenter spürbar ist. Daraus lässt sich schon erkennen, dass beim gemeinsamen Zusammensein mit der göttlichen Wahrheit, so lautet die Übersetzung des Sanskritbegriffes „*Satsang*", viel spirituelle Energie im Spiel ist.
Als Teil des *Bhakti Yogas* (einer der Hauptyogawege) verbindet uns der *Satsang* mit der Essenz der Liebe. Hier halten wir uns ganz an das Motto von Swami Sivananda, der uns einen ganzheitlichen Weg im Yoga empfiehlt. Um alle Yoginis und Yogis Gelegenheit zur gemeinsamen Praxis zu bieten, laden wir jeden zweiten Sonntag nach einer entspannten Yogastunde zum *Satsang* ein.

Satsang gehört für uns im Center einfach dazu

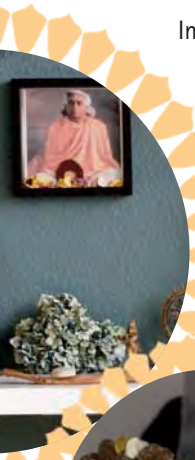
Dieser Teil des Yogas ist auch eine sehr starke Bereicherung des eigenen Yogaalltags und schenkt auf wunderbare Weise Energie und Kraft. Der *Satsang* folgt einem festen Ablauf und findet Struktur in seinen tragenden Elementen. Zu Beginn steht die gemeinsame Meditation, die eine ruhige und offene Atmosphäre schafft. Sie lädt ein anzukommen im Hier und Jetzt, hilft uns, den Alltag auch mal draußen zu lassen. Der Geist wird ruhig und klar. So sind wir bestens vorbereitet, um unser Herz durch den Klang der Mantras zu öffnen.
Entspannt chanten wir das J*aya Ganesha* (ein Kirtan), durch das wir alle Aspekte unseres göttlichen Wesenskernes anrufen. Durch das Singen der Kirtans stärken wir die Kraft der Hingabe in uns. Hierbei ist es schön zu beobachten, dass die Menschen innerlich loslassen können, die Augen schließen und einfach ohne Bedenken von Herzen mitsingen und klatschen. Ein intimer Moment, im *Satsang* zu sehen, dass auch für uns unbekannte Menschen einfach mal mitchanten und dabei lächeln. Wir motivieren unsere Besucher/innen auch immer mit zu klatschen und stellen jede Menge Rhythmusinstrumente zur Verfügung.

Alle sind zum *Satsang* im Center eingeladen

Weiter geht's zum „philosophischen" Teil, hier müssen wir den Zeitrahmen gut im Auge behalten, denn sonst wird aus dem geplanten Vortrag eine rege Diskussion über das Leben und die Yogaphilosophie schlechthin. Auch hier ist es schön mitzuerleben, wie unsere Besucher mitdenken und reflektieren.

Typische Reihenfolge und Rituale im Satsang bei Yoga Vidya

- **20–25 Minuten stille Meditation**
- **Jaya Ganesha Mantra wird gesungen**
- **Singen von weiteren Mantras mit Harmoniumbegleitung**
- **Lesung oder Vortrag**
- **Friedensgebete: Om Tryambakam**
- **Universelles/Allumfassendes Gebet von Swami Sivananda**
- **Arati (Lichtzeremonie)**
- **Prasad, heilige Speise, wird verteilt**



Im *Satsang* wird Yoga also nicht nur konsumiert, sondern auf subtile Weise sehr praktisch erlebbar.

Beim *Om Tryambakam*, dem großen Heilmantra, mit den anschließenden Friedensgebeten geht es dann wieder sehr andächtig zu. Oft kennen unsere Teilnehmer des *Satsang* Menschen, an die wir dabei besonders denken können.

Natürlich darf eine Lichtzeremonie, das *Arati*, nicht fehlen. Gerne wird dieser Teil auch von dem ein oder anderen Teilnehmer/Teilnehmerin bereitwillig übernommen.



Es ist schön, wenn die Energie des Lichtes sich im Raum verteilt und wie ein weicher Mantel die Besucher einhüllt. Licht ins Dunkel der Welt zu bringen ist ein schöner Gedanke, der hinter diesem Ritual steht. Wer möchte, kann sich am Ende der Lichterzeremonie vor dem Altar verbeugen und so Dank sagen.

Zum Schluss wird das *Prasad* (Gabe) an alle Teilnehmer/innen verteilt. Wie im Ashram besteht diese Speise bei uns aus Obst und Nüssen. An besonderen Tagen oder wenn jemand Lust hat, gibt es auch mal Kuchen, Energiebällchen oder andere Lekkerreien als *Prasad.*







Dass Bhakti Yoga ganz einfach ist, kann man im *Satsang* erleben, denn Yoga findet nicht nur im Center auf der Matte statt, sondern kann ganz privat von jedem selbst gelebt und erfahren werden. Sei es in Form von Singen oder bloßes Denken an das Göttliche, hier kann jeder Hingabe üben.

Darum ist unser *Satsang* kostenlos und unverbindlich. Ob nun viele Menschen zusammen kommen oder es nur drei sind, ist gar nicht so wichtig. Was uns trägt ist die Freude jedes Einzelnen.

In unserem Center darf der *Satsang* nicht fehlen. Er ist eine feste Institution, genauso wie Yogastunden und Meditationskurse.

Zudem ist es eine willkommene Abwechslung vom Yogastundenalltag und ein deutlicher Wochenhöhepunkt. Eine Win-Win Zusammenkunft, ein Geschenk der Götter.



Dattatreya Axel Jenk
Yoga- und Meditationslehrer (BYV), zudem ist er Yogatherapeut (BYAT), spiritueller Lebensberater (BYVG) und Ausbildungsleiter der Yogalehrerausbildung im Center. Durch seine zusätzlichen Ausbildungen hat er viel Fachwissen und kann gezielt und einfühlsam seine Schüler auf ihrem Yogaweg begleiten.

Michaela Rüll - Mutter von zwei erwachsenen Töchtern, Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), spirituelle Lebensberaterin (BYVG), Künstlerin, Dipl.-Kunsttherapeutin FH und Pädagogin. Sie hat langjährige Erfahrungen im Bereich Therapie, Kinder- und Erwachsenenbildung.



Neues aus der Welt der

Yoga Vidya Berufsverbände

Von Vicara Shakti Müller und Barbara Bosch

Liebes Verbandsmitglied,

der Brahma Vidya Hilfswerk e.V. (BVH) feiert 10-jährigen Geburtstag, der Yoga Vidya e.V. sowie der BYV werden schon 20 Jahre alt!

20 Jahre Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (e.V.)

Vor 20 Jahren in Frankfurt/Main von Sukadev Bretz gegründet ist der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (e.V.) mit über 3000 Mitgliedern inzwischen einer der bedeutendsten Yogalehrer-Verbände in Deutschland.
Mit seinen vielfältigen Aktivitäten wie Durchführen und Zertifizieren von Yogalehrer-Ausbildungen und Weiterbildungen, Organisieren von Yogakongressen, Fördern von wissenschaftlichen Studien über Yoga in Deutschland und international, trägt der BYV maßgeblich zur Verbreitung von Yoga und verwandten Disziplinen bei. Und seine Hauptaufgabe ist natürlich auch, seine Mitglieder, dich, die Yogalehrer und Yogalehrinnen in Deutschland, aktiv in deiner Arbeit und beim Verbreiten von Yoga zu unterstützen.
Der BYV hat ganz sicher zusammen mit anderen Yogaverbänden viel dazu beigetragen, dass Yoga im Gesundheitsbereich und in der Gesellschaft zwischenzeitlich ein so hohes Ansehen genießt. Unsere Tätigkeiten als Team Verbandsarbeit für unsere Mitglieder sind vielfältig: Wir vertreten die Interessen der Yogalehrenden gegenüber Krankenkassen und der Öffentlichkeit, beraten oder verweisen an kompetente Fachleute in rechtlichen und steuerlichen Fragen, sorgen dafür, dass du als Yogalehrer/Yogalehrerin im Yogalehrer-Verzeichnis vertreten bist und so im Internet gut gefunden wirst und vieles mehr.
Um unseren Mitgliedern noch mehr Service bieten zu können, gibt es für die verschiedenen Yoga-Fachrichtungen auch spezielle Zweigverbände, wie den Kinderyoga Verband, den Business Yoga Verband und neu auch den Hormonyoga- und den Lachyoga Verband im BYV. Damit unsere Stimme gehört wird und wir auch weiter gute zukunftsweisende und starke Arbeit für alle Yogalehrenden und für das Verbreiten des Yoga leisten können, ist es wichtig, dass möglichst viele Yogalehrende auch Mitglied im Verband sind.
Im Februar konnten wir euch über eine besonders erfreuliche Entwicklung im Bereich Krankenkassen-Zulassung und Kooperation mit der Zentralen Prüfstelle Prävention informieren. Da die Leitfaden-Richtlinien aufgrund unserer kontinuierlichen Verhandlungen mit der ZPP nun im Sommer 2015 gelockert werden, haben nun einerseits viel mehr Menschen die Möglichkeit, Yoga als Präventionsmaßnahme zu nutzen und dafür eine finanzielle Unterstützung durch die KK zu bekommen und andererseits wird der Berufsstand der Yogalehrer gestärkt, da nun viel mehr Yogalehrer eine Krankenkassen-Zulassung für ihre Kurse bekommen können.
Ein starker Verband hat Gewicht, wird gehört und kann viel Gutes fürs Yoga bewirken! Für die jährlichen 42 € Mitgliedsbeitrag hast du viele Vorteile!
Wir beraten und unterstützen dich gern und wünschen dir weiter alles Gute, viel Freude und persönliches und spirituelles Wachstum in deiner eigenen Yogapraxis und beim Unterrichten.

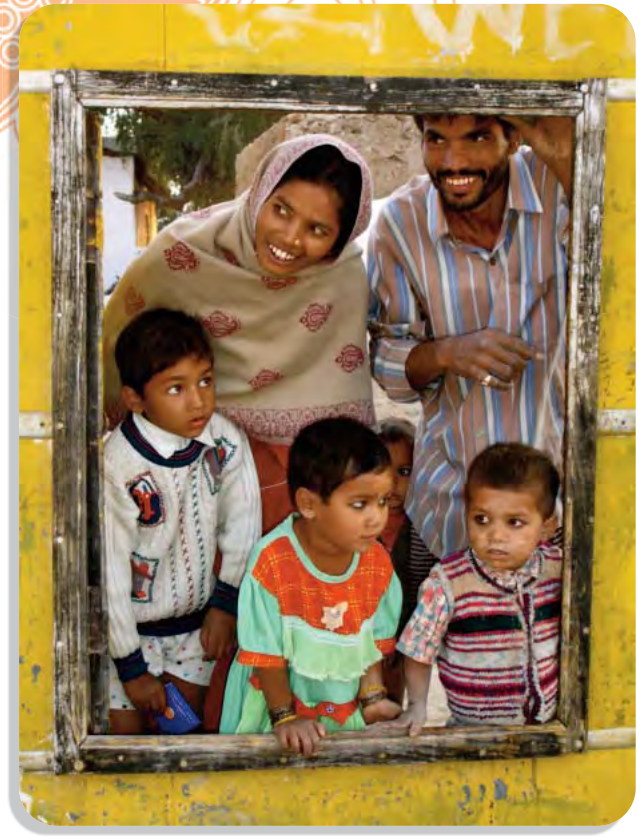
Yoga Vidya unterstützt Forschung

Masterarbeit oder Promotion über Yoga Vidya?
Die segensreichen Wirkungen von Yoga sind hinlänglich bekannt und beschrieben – aber ist das alles wirklich immer so? Wenn du zu den Menschen gehörst, die es genauer wissen wollen, laden wir dich ein, bei und über Yoga Vidya und die hier gelehrten und praktizierten Disziplinen zu forschen. Egal mit welcher Fragestellung und aus welchem Fachbereich du kommst - wir versuchen deine wissenschaftliche Arbeit bei Yoga Vidya zu ermöglichen.
Die Mitarbeiter des Teams Studien und der BYV unterstützen dich gerne bei deinem Vorhaben!
Mit unseren vier Seminarhäusern mit indischer Ashram-Atmosphäre und mehr als 2.500 Seminaren jährlich, mit Retreatzentrum, rund 100 Kooperations- und Stadtzentren, etwa 240 hauptberuflichen Mitarbeitern und über 11.000 im Yoga-Vidya-Stil ausgebildeten Yogalehrern lohnt es sich, unsere Konzepte und Lehrmethoden zu erforschen.

Es betreut dich:



Dr. Barbara Bosch Erfahrene Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und promovierte Geografin.
Kontakt: Forschung@yoga-vidya.de



10 Jahre Brahma Vidya Hilfswerk

Brahma Vidya Hilfswerk e.V. ist eine Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, in Not lebenden Kindern eine Schulbildung und hilfsbedürftigen Menschen eine Gesundheitsvorsorge oder medizinische Unterstützung zu ermöglichen.
Die Grundlage bilden der Yoga und der Wunsch, Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen, so dass sie ein gesundes, spirituelles Leben führen können. Hierzu sammelt das Brahma Vidya Hilfswerk seit 2005 erfolgreich Spenden.
2003 wurde das BVH durch die Bitte von Swami Nityananda ins Leben gerufen, als Keshava Schütz ihn während eines Indien-Aufenthaltes mit der Yoga Vidya Reisegruppe in der Sivananda Bhavan School in Delhi besucht hat. 2005 ist aus dieser Idee der BVH hervorgegangen. Da Keshava sehr eng mit den Menschen in Indien verbunden ist und auch regelmäßig nach Indien fährt, können wir sicherstellen und garantieren, dass das Geld direkt den bedürftigen Menschen vor Ort zugute kommt.
Bis 2008 haben viele Menschen hauptsächlich Patenschaften für einzelne Kinder in der Sivananda Bhavan School übernommen. Dieses Modell der Patenschaften wurde 2009 aufgelöst, so dass die Spenden nicht mehr an einzelne Kinder, sondern direkt an die Schule übergeben wurden, so dass für alle Kinder Lehrmaterialien, Medikamente und die Organisation der 4x jährlich stattfindenden Augencamps finanziert werden konnten.

Zusätzlich wurden ab 2007 weitere Hilfsprojekte finanziert, die mit dem Sivananda Ashram in Rishikesh in Verbindung stehen, z.B. die Leprastation in Rishikesh, das Krankenhaus in Pattamadai und an dem Geburtsort von Swami Sivananda und Ganga Prem eine ambulante Patientenbetreuung.

Wir danken an dieser Stelle allen Menschen und Herzen, die in den letzten 10 Jahren so großzügig gespendet und es ermöglicht haben, viel Positives für sozial benachteiligte Menschen, vor allem Kinder, zu bewirken. Und wir verbinden es mit der Bitte an alle, weiterhin so großzügig zu sein. Spenden an das Brahma Vidya Hilfswerk sind steuerlich absetzbar und du kannst überweisen an:

Westerwald-Bank eG, Hachenburg
IBAN: DE19573918000001526502
BIC: GENODE 51 WW
Stichwort: Zweck, wofür du spenden möchtest

Du bekommst selbstverständlich eine Spendenquittung.

Weitere Informationen über BVH findest du hier:
www.yoga-vidya.de/center/haus-nordsee/brahma-vidya-hilfswerk-ev.html



Zwei neue Zweigverbände im BYV!

Wir freuen uns dir mitzuteilen, dass es seit Anfang Januar zwei weitere Zweigverbände im BYV gibt: Hormonyogalehrer Zweigverband (BYV) und der Lachyogalehrer Zweigverband (BYV). Wenn du schon Mitglied im BYV bist und eine entsprechende Qualifikation im Bereich „Hormonyoga" oder „Lachyoga" hast, kannst du dich im entsprechenden Zweigverband kostenlos registrieren lassen. Bitte wende dich dazu an
Krischan:
berufsverband@yoga-vidya.de oder
Telefon 05234/87-2113

DIPLOMARBEIT:

Training der Selbsterkenntnis durch Spiritualität?

Von Martin Stadie



Im letzten Jahr ist Martin Stadie an den BYV herangetreten und hat uns um Unterstützung bei seiner Masterarbeit gebeten. Die Ergebnisse und auch seinen Erfahrungsbericht wie es ihm hier im Yoga Vidya Seminarhaus Bad Meinberg ergangen ist, kannst du im nachfolgenden Artikel nachlesen:

Hast du auch manchmal den Eindruck, dass dir bei wichtigen Entscheidungen dein Herz oder Bauch das eine sagen und dein Verstand aber zu etwas ganz anderem rät? Hier erfährst du, wie du deine Selbsterkenntnis unterstützen kannst und wie sie von Spiritualität profitiert.

Viele von uns kennen solche Konflikte zwischen Kopf und Herz. Ich z.B. kenne sie im großen Stil, als ich mich für eine Uni entscheiden wollte. Psychologie in Berlin oder Trier? Gar nicht so viel später, nachdem ich mich mit einigem Hin und Her zwischen den beiden Kräften in mir irgendwie für Trier entschieden hatte, stieß ich in einer Vorlesung darauf, dass zu diesem Problem sogar in der wissenschaftlichen Psychologie geforscht wird. Das Schlagwort heißt „Motivkongruenz" und meint, wie groß die Harmonie zwischen dem ist, was der Kopf und der Bauch jeweils im Leben eines Menschen wollen. Wow, genau mein Ding! Ich bezeichne sie auch mit „Selbsterkenntnis" oder „Herz-Kopf-Harmonie". Je mehr man davon hat, desto besser für Wohlbefinden und Gesundheit! Ich blieb für Jahre fasziniert.

Wie kann ich die Herz-Kopf-Harmonie trainieren?

So lernte ich interessante Methoden, wie man diese Herz-Kopf-Harmonie bzw. Selbsterkenntnis diagnostizieren, steigern und sogar im Coaching und in der Psychotherapie anwenden kann. Beispielsweise wurde gezeigt, dass sie sich durch Imaginationen und Visionen steigern lässt. Man malt sich z.B. in einer Entscheidungssituation räumliche Gegebenheiten, die mit ihr verbundenen Handlungen und andere Konsequenzen bildlich detailliert aus und stellt sich vor, wie sich der Körper beim Erleben der Situation anfühlt. Dabei ist besonders sinnvoll, speziell auf Gefühle von Freude, Flow, Glücklichsein und Stärke zu achten, da sie besonders gut die Harmonie von Kopf und Herz signalisieren. Das Erleben von Entspannung, Schulung des Körpergefühls und selbstbestimmtes (statt von anderen beeinflusstes) Handeln begünstigen ebenfalls, dass der Kopf über die Vorlieben des Bauches informiert ist. Fühlt man sich schon zerrissen, dann hilft über emotionale Erlebnisse zu sprechen – man kommt wieder zu sich „selbst". Wenn du ein motivkongruentes Ziel suchen willst, kannst du auf deine Körpersprache achten: Sobald du und andere bei dir körperliche Zeichen von Zufriedenheit entdecken in Form von Lächeln, Lachen, eine Veränderung der Körperhaltung, Atmung oder Mimik, die eine Art „inneres Strahlen" vermitteln, dann hast du es gefunden!

Glücklicherweise hatte ich auf der Suche nach meiner Traum-Uni und -stadt einige dieser Tricks damals intuitiv angewandt und blieb die ganze Zeit über meine Wahl glücklich. Und jetzt war auch noch die Wissenschaft auf meiner Seite!

Einfluss von Spiritualität und Yoga auf die Herz-Kopf-Harmonie?

Es gibt Menschen, die unter Stress ihre Herz-Kopf-Harmonie verlieren, da sie Stress nur schwer selbstgesteuert herabregulieren können. Sie werden als Lageorientierte bezeichnet. Leute, die gut mit Stress umgehen können, nennt man handlungsorientiert. Sie behalten unter Stress die Harmonie zwischen den zwei Instanzen. Jedoch las ich auch Befunde, dass sich Verbundenheitsgefühle gegenüber anderen Menschen auf Lageorientierte unter Stress positiv auf ihre Selbsterkenntnis auswirkten. Damit kam mir die Idee für meine Diplomarbeit: Ich stellte die Hypothese auf, dass auch spirituelle Verbundenheitsgefühle positive Auswirkungen auf Lageorientierte unter Stress haben könnten. Die Herz-Kopf-Harmonie sollte bei dem Gefühl von (spiritueller) Verbundenheit mit sich, mit anderen Menschen, mit der Umgebung oder mit etwas Transzendentem bzw. Gott nicht mehr zusammenbrechen. Außerdem fiel mir die frappierende Ähnlichkeit der eben beschriebenen Techniken und weiterer mit dem ganzheitlichen Yoga auf.

Meine Untersuchung

Meine Überlegungen wollte ich testen und somit war aus einer bloßen Abschlussarbeit ein Herzenswunsch geboren. Ich bat Yoga Vidya um die Möglichkeit der Realisierung. Schließlich begannen im August 2014 drei geniale und arbeitsreiche Wochen: Mein Tischchen und ich bildeten im Foyer der Chakra-Pyramide in Bad Meinberg Ablenkung beim Warten an der Rezeption sowie eine Möglichkeit zur Bilanzverbesserung des eigenen Karma-Yogas. Nicht ganz, denn eine Person konnte auch etwas gewinnen, nämlich eine Yoga Ferienwoche oder den Gegenwert von 234 €. Etwa 600 Gespräche dürfte ich mit Gästen geführt haben, meistens kurze. 237 Fragebögen verteilte ich, 158 kamen zurück und 113 in die Auswertung.

Vereinfachte Ergebnisse meiner Arbeit

Es zeigte sich statistisch, dass sich Leute mit stärker ausgeprägten spirituellen Überzeugungen im Alltag etwas weniger gestresst fühlten (Korrelation r = - 0,21) und generell eher zu Handlungsorientierung neigten (r = 0,48), sprich gut und schnell Stress bewältigen. Außerdem fand sich vor dem Yoga-Aufenthalt die höhere Selbsterkenntnis der Handlungs- gegenüber den Lageorientierten unter Stress. Lageorientierte zeigten dagegen unter Entspannung eine höhere Herz-Kopf-Harmonie. Einen Einfluss von Spiritualität gab es entgegen meiner Hypothese vor dem Aufenthalt nicht. Allerdings veränderte sich nach etwa vier Tagen Yoga-Aufenthalt das Bild: Hoch spirituell Lageorientierte unter Stress wiesen nun höhere Übereinstimmungen zwischen Kopf und Herz auf als die nicht spirituell Lageorientierten sowie alle Handlungsorientierten. Gemäß meiner Hypothese brach also bei ersteren mit hoher Spiritualität trotz hohem Stress die Harmonie zwischen den zwei Entscheidungsinstanzen Herz und Verstand nicht zusammen. Für Handlungsorientierte spielte Spiritualität unter hohem Stress keine Rolle für die Harmonie. Aber unter Entspannung war Spiritualität für sie vorteilhaft, dagegen für Lageorientierte klar von Nachteil.

Fazit: Kombiniere Spiritualität & Yoga

Warum ein Unterschied zwischen der Zeit vor und nach dem Aufenthalt bestand, ist spekulativ. Das Ergebnis kam vor allem durch die Gäste mit wenig bis keiner Yogaerfahrung zustande. Also ist der Yoga-Aufenthalt die plausibelste Erklärung: Nicht nur das Wissen um die eigene Spiritualität sondern das zusätzliche Praktizieren von Spiritualität, z.B. in Form von Yoga oder Ähnlichem, könnten hilfreich sein für die Aufrechterhaltung der Herz-Kopf-Harmonie unter Stress. Regelmäßiges Yoga im Beisein spiritueller Gefühle gleicht eventuell langsam die Selbsterkenntnis der Lage- an die Handlungsorientierten an.



Martin Stadie ist frisch gebackener Diplom-Psychologe und beschäftigt sich seit 2004 mit verschiedenen Formen von Spiritualität, v. a. Schamanismus, Yoga, Tibetischem Buddhismus, energetischen Heilweisen. Er ist Brükkenbauer, um den Menschen zu helfen, ihr wahres Selbst und ihre Lebensaufgabe zu finden.





Die Upanishaden – Philosophie am Ende des Wissens Teil 4

von Shivapriya Angela Große-Lohmann

In Teil 3 wurde beschrieben, wie der „Urmensch" aus Bewusstsein geformt wurde.
In diesem Teil der Aitareya Upanishad wird erklärt, dass Nahrung nicht nur dazu dient, unseren Körper am Leben zu erhalten. Mit allem, was wir denken und tun, erzeugen wir sozusagen Nahrung für die Welt und alle anderen Lebewesen. Wir erfahren, in welcher Weise alle Lebewesen miteinander vernetzt sind.

ERSTER ADHYAYA - DRITTER KHANDA

Wie die Nahrung entstand

1. Er erwog: „Da sind nun die Welten und Weltenhüter; ich will jetzt für sie Nahrung schaffen!"
2. Und Er bebrütete das Wasser; aus ihnen, da sie bebrütet wurden, entstand eine Gestalt. Die Gestalt, die da entstand, das ist die Nahrung.

Die Erschaffung von konkreten einzelnen Lebewesen aus dem reinen Bewusstsein führt noch nicht dazu, dass diese auch zueinander in Beziehung treten können. Zwar haben sie bereits Hunger und Durst, aber sozusagen noch nicht die Möglichkeit, diese Bedürfnisse zu stillen. Die Lebewesen können noch nicht erkennen, wer für sie das Bedürfnis Hunger und Durst stillen kann. Interessanterweise wird nicht festgelegt, wer hier Nahrung für wen ist, oder was als Nahrung für die Wahrnehmungsfähigkeit der Lebewesen oder deren Fähigkeiten dienen könnte, sondern nur, dass es so etwas wie im weitesten Sinne Nahrung geben muss. Es muss etwas Gestalt annehmen, was das Bedürfnis nach Austausch mit anderen befriedigen kann.

Symbol für Bedürfnisbefriedigung – vom Subtilen zum Grobstofflichen

3. Diese, da sie geschaffen war, suchte ihm wegzulaufen; da suchte er sie zu greifen mit der Rede, aber er konnte sie mit der Rede nicht greifen; hätte er sie mit der Rede gegriffen, so würde man durch bloßes Aussprechen der Nahrung satt werden;

4. Da suchte er sie zu greifen mit dem Einhauche, aber er konnte sie mit dem Einhauche nicht greifen; hätte er sie mit dem Einhauche gegriffen, so würde man durch bloßes Einhauchen (Riechen) der Nahrung satt werden;
5. Da suchte er sie zu greifen mit dem Auge, aber er konnte sie mit dem Auge nicht greifen; hätte er sie mit dem Auge gegriffen, so würde man durch bloßes Sehen der Nahrung satt werden;
6. Da suchte er sie zu greifen mit dem Ohre, aber er konnte sie mit dem Ohre nicht greifen; hätte er sie mit dem Ohre gegriffen, so würde man durch bloßes Hören der Nahrung satt werden;
7. Da suchte er sie zu greifen mit der Haut, aber er konnte sie mit der Haut nicht greifen; hätte er sie mit der Haut gegriffen, so würde man durch bloßes Betasten der Nahrung satt werden;
8. Da suchte er sie zu greifen mit dem Manas [Verstand, Herz], aber er konnte sie mit dem Manas nicht greifen; hätte er sie mit dem Manas gegriffen, so würde man durch bloßes Denken an die Nahrung satt werden;
9. Da suchte er sie zu greifen mit dem Zeugungsglied, aber er konnte sie mit dem Zeugungsglied nicht greifen; hätte er sie mit dem Zeugungsglied gegriffen, so würde man durch bloßes Ergießen der Nahrung satt werden.

Die einmal erschaffene Funktion der Nahrung hat zwar eine konkrete Gestalt, je nachdem, was gerade als reale Nahrung zur wörtlichen Ernährung eines Lebewesen dienen kann, oder welche abstrakte Gestalt die Nahrung für die verschiedenen inneren Bedürfnisse eines Lebewesens denkbar ist, aber sie steht den Wesen nicht einfach so zur Verfügung. Sie entzieht sich immer wieder. Damit ist sehr anschaulich umschrieben, dass eine flüchtige Berührung, ein einfaches Ansehen oder das Nachdenken über die Nahrung das grundlegende Bedürfnis nach dieser Nahrung nicht befriedigen kann. Weder das Reden über die Nahrung noch ein Bild von Nahrung macht satt.

Weder das Hören von einem Ereignis noch die Nutzung der eigenen Fähigkeiten, Phantasie und Vorstellungskraft (die Nutzung des Zeugungsgliedes) ersetzt die tatsächliche Erfahrung. Um die Möglichkeiten, die diese Welt bietet, wirklich gemäß unserer Bedürfnisse und Potentiale ausschöpfen zu können, muss noch eine ganz andere Beziehung mit der jeweiligen „Nahrung" aufgebaut werden.

Geben und Nehmen

10. Da suchte er sie zu greifen mit dem Aushauchen (Apana, hier das Prinzip der Verdauung und Ausscheidung); da verschlang er sie. Darum, was der Wind ist, das ist der Nahrungsüberwinder (Wortspiel zwischen Vayu und annayu).

Die prinzipiellen Möglichkeiten der Wahrnehmung (die Götter) und der Wunsch alleine (erwachsen aus Hunger und Durst) genügen nicht, um in der physischen Welt physisch zu überleben, zu handeln und Erkenntnisse zu gewinnen. Es muss auch eine ganz innige Verbindung zwischen allen Teilen der Welt vorhanden sein – ein wechselseitiges In-Sich-Aufnehmen und Ineinander übergehen. Erst dann können von jeder Form alle Aspekte erfahren werden. Es braucht: den Wind als verbindendes Element, konkret das Ausatmen, als das, was man gibt und als das, was von anderen aufgenommen werden kann.
Der Wind als „Überwinder" der Nahrung ist hierfür ein wunderbares Bild! Wer ist schon schneller als der Wind? Kein Lebewesen kann steuern, wessen Ausatmen er aufnimmt – im übertragenen Sinn: von wem er überwunden wird. Das heißt auch: Jeder ist für irgendjemanden Nahrung! Der Wind als Nahrungsgewinner: Nur wer ausatmet – also gibt – gewinnt das, was er als Nahrung braucht.

Praxisbezug: Normalerweise ist jeder mit sich und seinen eigenen Bedürfnissen beschäftigt. Wir nehmen die Welt aus unserer Perspektive wahr und alles dreht sich um uns und unsere Wünsche und Begierden. Unsere Reaktionen auf die Welt



hängen davon ab, ob die Welt unsere Bedürfnisse befriedigt oder nicht. Die Erkenntnis, dass das, was uns überleben lässt, nicht das ist, was wir bekommen, sondern das, was wir geben, hat weitreichende Konsequenzen für unser praktisches Leben. Wir können lernen, unseren Blick zu schärfen für das, was wir brauchen, für die Frage, warum wir es erhalten und auf die Bedeutung, die wir für andere haben. Wir können lernen, unseren Egoismus abzubauen und uns für andere wirklich zu öffnen, letztlich im Bewusstsein: Wir sind sowieso Nahrung für andere, ob uns das bewusst ist oder nicht.



Shivapriya Angela Große-Lohmann
Yogalehrerin (BYV), Ausbildungsleiterin, Lehrerin für Biologie und Chemie. Sie bringt langjährige Seminar- und Ausbilder-Erfahrungen mit.



Interessieren dich philosophische Fragen? Im Sommer bietet Yoga Vidya einige tolle Seminare:

Vedischer Lebensstil für Leute von heute (mit Harilalji)
Wie haben die Menschen in vedischer Zeit gelebt, ihren Tag gestaltet, sich mit übergeordneten Kräften und universellen Gesetzen in Einklang gebracht? – Lerne den vedischen Lebensstil kennen und wie du ihn auf deine aktuelle Situation übertragen kannst. Harilalji bringt dir die vedische Lebensweise auf lockere, einprägsame Weise nahe – mit vielen Geschichten und Beispielen. So bekommst du wertvolle Hilfen für eine gewisse Disziplin und einen geregelten Tagesablauf, um deinen Alltag harmonischer und stressfreier zu gestalten und zu spiritualisieren. Englisch mit deutscher Übersetzung.
Ab 292 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 21.-26.6.15

Vedische Psychologie – gekonnter Umgang mit der menschlichen Psyche (mit Harilalji)
Anders als die moderne Wissenschaft, wo der Geist als „Nebenprodukt des Körpers" oder als Ergebnis chemischer Prozesse gilt, hat die vedische Psychologie den umgekehrten Ansatz: Geist und Körper sind Produkte der Seele. Um Erfahrungen in der Welt machen zu können, nimmt die Seele Geist und Körper als Instrumente an. Diese Instrumente sind die Sinnesorgane, Indriyas, und Antarkarana, die Struktur von Psyche und Geist. Harilalji als Meister der vedischen Quelltexte vermittelt dir tiefe Einsichten in ihre Wirkungsweise und ihren Einfluss auf die menschliche Psyche. Englisch mit deutscher Übersetzung.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 26.-28.6.15

Geheimnis der Geisteskontrolle (mit Swami Bodhichitananda)
Lerne machtvolle Techniken aus dem ganzheitlichen Yoga, um den Geist zu beherrschen, Zugang zum inneren Selbst zu erhalten und damit zum Höchsten zu gelangen. Geisteskontrolle ist die Grundlage für ein erfolgreiches und glückliches Leben, für Freiheit von Wünschen, zur Überwindung des Egos, zur Erfahrung Gottes. Englisch mit deutscher Übersetzung.
Ab 313 € pro Person für 5 Übernachtungen
Bad Meinberg, 12.-17.7.15

Bhagavad Gita
Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser "höchsten Weisheitslehre". Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.
Ab 154 € pro Person für 2 Übernachtungen
Nordsee, 3.-5.7.15

Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5 – Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst (mit Chandra Cohen)
Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des "Atma Bodha" (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. Es will dich direkt zur Erkenntnis der Einheit deines wahren Wesens mit allem führen, zur Überwindung der äußeren scheinbaren Gegensätze von Subjekt/Objekt, Zeit und Raum. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme.
Ab 544 € pro Person für 9 Übernachtungen
Bad Meinberg 17.7.-26.7.15

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/870, Westerwald: 02685/80020,
Nordsee: 04426/9041610, Allgäu: 08361/925300
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

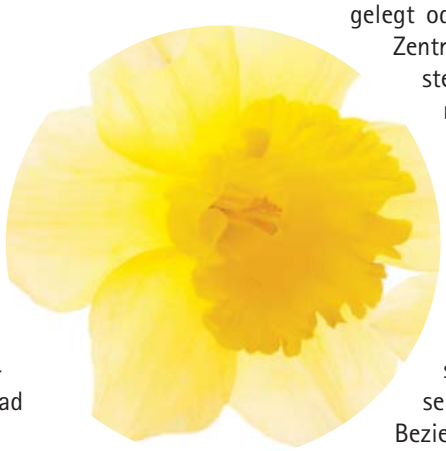
Yoga unterstützt die seelische Heilung oder: Was ist Psychologische Yogatherapie?

Von Medalasa Marlene Mensendiek

Yoga als eine Wissenschaft des Geistes verbindet sich mit einer Geisteswissenschaft, der Psychologie.
Auf diese Weise ist die Psychologische Yogatherapie entstanden. Durch Klärung und Transformation entwickelt sich dabei zunehmend psychische Gesundheit. Der Mensch hat durch diesen Prozess größere Energie zur Verfügung, die für das eigene spirituelle Wachstum genutzt werden kann.

Yoga Vidya und Psychologische Yogatherapie

Shivakami Bretz begründete 2011 die Psychologische Yogatherapie in Bad Meinberg. Seitdem wird sowohl im Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg als auch im Yoga Vidya Ashram im Allgäu, den Shivakami leitet, Psychologische Yogatherapie als Einzelsitzungen angeboten. Psychologische Yogatherapie wird als Weiterbildung für Yogalehrer von Shivakami in den Ashrams in Bad Meinberg und im Allgäu angeboten.



Humanistische Psychotherapien

Psychologische Yogatherapie ist eine Therapierichtung, in der Yoga und wissenschaftliche Psychotherapie einander sympathisierend nebeneinander stehen oder ineinander verzahnt sind, je nach den Bedürfnissen des Klienten/der Klientin.
Ich möchte mit der wissenschaftlichen Psychotherapie beginnen und aufzeigen, wie sich in den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts neben der Verhaltenstherapie und der Psychoanalyse die sogenannten humanistischen Therapieformen entwickelt haben.
Erste Vertreter der humanistischen Psychotherapie in der Mitte des letzten Jahrhunderts sind:

- Die Gestalttherapie nach Fritz Perls. Vertreterin dieser Richtung ist Shivakami Bretz, Leiterin des Yoga Vidya Ashrams im Allgäu.
- Das Psychodrama begründet von Jakob Levy Moreno
- Die Gesprächspsychotherapie oder auch klientenzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers. Diese Therapieform ist meine eigene Ausbildung und Ausrichtung. („Das Selbst zu werden, das man in Wahrheit ist" nach Carl Rogers)

Von diesen ersten humanistischen Therapieformen haben sich im Verlauf der letzten Jahrzehnte des vergangenen Jahrhunderts weitere humanistische Therapieformen entwickelt.
Gemeinsam ist den humanistischen Therapieformen, dass Menschen den Willen und das Bedürfnis haben, zu wachsen und sich zu entwickeln. Dieser Wille ist häufig durch vergangene und/oder gegenwärtige Lebensereignisse verschüttet und muss erst im Verlauf des psychotherapeutischen Prozesses freigelegt oder auch erst aufgefunden werden. Im Zentrum der Aufmerksamkeit des Therapeuten steht häufig auch die Ablehnung der eigenen Person (der Mensch ist nicht so wie er sein möchte), Selbstentwertung und Störungen der Beziehung zu seinen Mitmenschen.
Die therapeutische Bearbeitung dieser Ursachen des Leidens und das Auffinden menschlicher Ressourcen und Potentiale führen dazu, dass sich Menschen selbst mehr bejahen, mit sich selbst übereinstimmen und befriedigende Beziehungen eingehen können. Je innerlich unabhängiger und seiner Selbst sicherer ein Mensch ist, je mehr kann er auch die Autonomie des anderen achten und ohne Angst Nähe zulassen.

Gesprächspsychotherapie

Ich bin Gesprächspsychotherapeutin und möchte gern näher auf diese Therapierichtung eingehen.
Die zentralen Wirkfaktoren der Gesprächspsychotherapie sind:

- Verändern durch Anerkennen: d. h. den Klienten so sehen, wie er im Augenblick ist und dieses Sosein akzeptieren
- Dieses Sosein zusammen mit dem Klienten verstehen
- Verändern durch Begegnung: Das bedeutet, dass Klient und Therapeut sich auf Augenhöhe begegnen
- Mobilisieren von Zuversicht und die Bereitschaft zur Veränderung
- Aufnehmen einer emotional bedeutsamen Beziehung zum Therapeuten/zur Therapeutin
- Aktivierung von Ressourcen und Heben potentieller Wünsche

Aus diesen Wirkfaktoren leiten sich die drei Therapieprinzipien



der Gesprächstherapie ab: Empathie, Akzeptanz und Echtheit. Von diesen Therapieprinzipien sind die Therapietechniken abgeleitet:

Empathie

Bedeutet einfühlendes Verstehen:

- Einfühlendes Wiederholen
- Konkretisierendes Verstehen

Akzeptanz

Bedingungsfreies Akzeptieren, Anerkennen, Bestätigen. Z.B. kann die Wertschätzung und Selbstakzeptanz innerhalb einer Therapie vom Therapeuten/Therapeutin stellvertretend über einen gewissen Zeitraum für den Klienten übernommen werden.

Echtheit

Konfrontieren, Selbsteinbringen: Wenn es angemessen ist, teilt der Therapeut mit, was er über eine bestimmte Äußerung des Klienten empfindet oder denkt.
Es ist die Überzeugung des Gesprächstherapeuten, dass jedem Menschen ein Bestreben innewohnt, er/sie selbst zu sein („das Selbst zu werden, das er in Wahrheit ist" nach Carl Rogers).

Psychologische Yogatherapie

Als Brücke zwischen klassischer, humanistischer Psychotherapie und Yoga-Psychotherapie möchte ich exemplarisch den Ablauf einer oder mehrerer Yoga-Psychotherapiestunden aufzeigen:

- Es wird besprochen, was das therapeutische Ziel einer Stunde oder einer Psychologischen Yoga-Kurzzeittherapie sein soll, z.B. „Ich möchte mit dieser Krise konstruktiver zurechtkommen"
- Kurze Erhebung der Vorgeschichte
- Therapeutisches Gespräch
- Beratung des Klienten darüber, wie psychische Symptome verbessert werden können und wie selbst gesteckte Ziele mit yogischen Methoden erreicht werden können

Yogische Ziele

„Yoga ist das Zur-Ruhe-kommen der Gedanken im Geist"
Yogasutra des Patanjali, 2. Aphorismus.
Ebenfalls in den Yogasutras finden sich die 5 Grundzustände des Geistes:
Eine bekannte Metapher zu diesen fünf Geisteszuständen ist ein See, der aufgewühlt schlammig ist und vom Wind gepeitscht Wellen erzeugt. Je weniger der Sturm weht, desto

Mudha	unklar, deprimiert, träge
Ksipta	zerstreut, unruhig
Viksipta	sammelnd
Ekagrata	vollkommen konzentriert (im Flow)
Nirodha	ganz ohne Gedanken, „Erleuchtung"

glatter ist das Wasser. Wenn der Wind vollkommen still ist, desto klarer ist das Wasser und umso besser kann der Schatz (die Seele, Atman) auf dem Grund des Sees gesehen werden.

Yogische Methoden

Asanas, Pranayama und Meditation werden auf die besonderen Bedürfnisse der Klienten angepasst und mit ihnen geübt. Beratung zur yogischen Ernährung, Erlernen einer geeigneten Entspannungsmethode und das Besprechen einer geeigneten Affirmation sind ebenfalls Bausteine yogischer Therapiemethoden im Yoga Vidya Stil.

Zum Schluss möchte ich einige Indikationen vorstellen, bei denen Yoga-Psychotherapie hilft selbstgesteckte Ziele zu erreichen:

- in Lebenskrisen
- bei inneren und äußeren Konflikten
- in Umbruchsphasen
- auf der Suche nach neuen Zielen und Ressourcen
- als Unterstützung bei der Suche nach der eigenen Spiritualität



Medalasa Marlene Mensendiek - ist Yogalehrerin (BYV) und Heilpraktikerin (Psychotherapie). Sie ist ausgebildet in Gesprächstherapie (nach Rogers) und Focusing (Gentlin). Sie hat Sozialarbeit und Pädagogik studiert und viele Jahre in diesem Bereich gearbeitet. In Einzelstunden und Seminaren möchte sie Menschen auf ihrem Weg zu größerer geistiger Gesundheit und spirituellem Wachstum begleiten.



Gib dir die Möglichkeit, ein Seminar zur Thematik zu besuchen und unsere Yogatherapie zu nutzen.

Achtsame Yogapraxis als Weg in die Ruhe

Alles, was du tust, ist eine Übung in Achtsamkeit. Wir üben gemeinsam achtsames, liebevolles miteinander Sprechen und eine Meditation des Mitgefühls für dich selbst und andere. Die Vergrößerung des Gewahrseins in deinen Yogaübungen und täglichen Tun und Denken ist das Ziel der Achtsamkeitsübungen.
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 03. – 05.07.2015

Yogatherapie für körperliche und emotionale Entschlackung

Kriyas (Reinigungsübungen) sind Bestandteil der Hatha-Yogapraxis. Diese Reinigungsübungen helfen das Verdauungs- und Ausscheidungssystem deines Körpers zu unterstützen. Zu den Reinigungsübungen gehören ebenfalls die Reinigung der Lunge, der Nase und der Augen. Du lernst diese Übungen kennen und durchführen und bekommst konkrete Anweisungen, diese zu Hause selbständig durchzuführen.
Ab 433 € pro Person für 7 Übernachtungen
Bad Meinberg 10. – 17.07.2015

Yoga für mehr Willenskraft und Stärke

Den eigenen Geist zu verstehen ist eine wichtige Hilfe bei der Entwicklung von größerer Willenskraft und Stärke, um alte Gewohnheiten zu überwinden und sein Leben kraftvoller zu leben. Indem wir uns in den Yoga- und Atemübungen auf unseren Körper konzentrieren, erkennen wir unsere sich wiederholenden Gedanken und Gefühle.
Kurzvorträge zum Thema, Affirmationen, Eigenschaftsmeditationen und kraftaufbauende Asanas
Ab 140 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 09. – 11.10.2015

Yoga bei Kopfschmerz und Migräne

Du hast Kopfschmerzen oder Migräne und möchtest dir selbst helfen können? Erlerne einfache Übungen, die dir helfen dich zu entspannen, Stress loszulassen und mit dir selbst in Harmonie zu kommen.
Viel Hintergrund-Informationen, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie anregender Erfahrungsaustausch mit den anderen Seminar-Teilnehmern, Meditation, Mantra-Singen und mehr.
Ab 140 Euro pro Person für 2 Übernachtungen
Nordsee, 03.-05.07.2015
Westerwald, 16.-18.10.2015
Bad Meinberg, 30.10. – 01.11.2015

Alle Seminare der Psychologischen Yogatherapie findest du unter www.yoga-vidya.de/seminare/interessengebiet/psychologische-yogatherapie

Alle Seminare und Anmeldungen im Internet unter www.yoga-vidya.de/seminare oder telefonisch in Bad Meinberg 05234/87-0

Anmeldungen zu Psychologischen Yogatherapie-Einzelstunden oder –Kurzzeittherapien telefonisch unter 05234/87-2250 oder 05234/87-2248

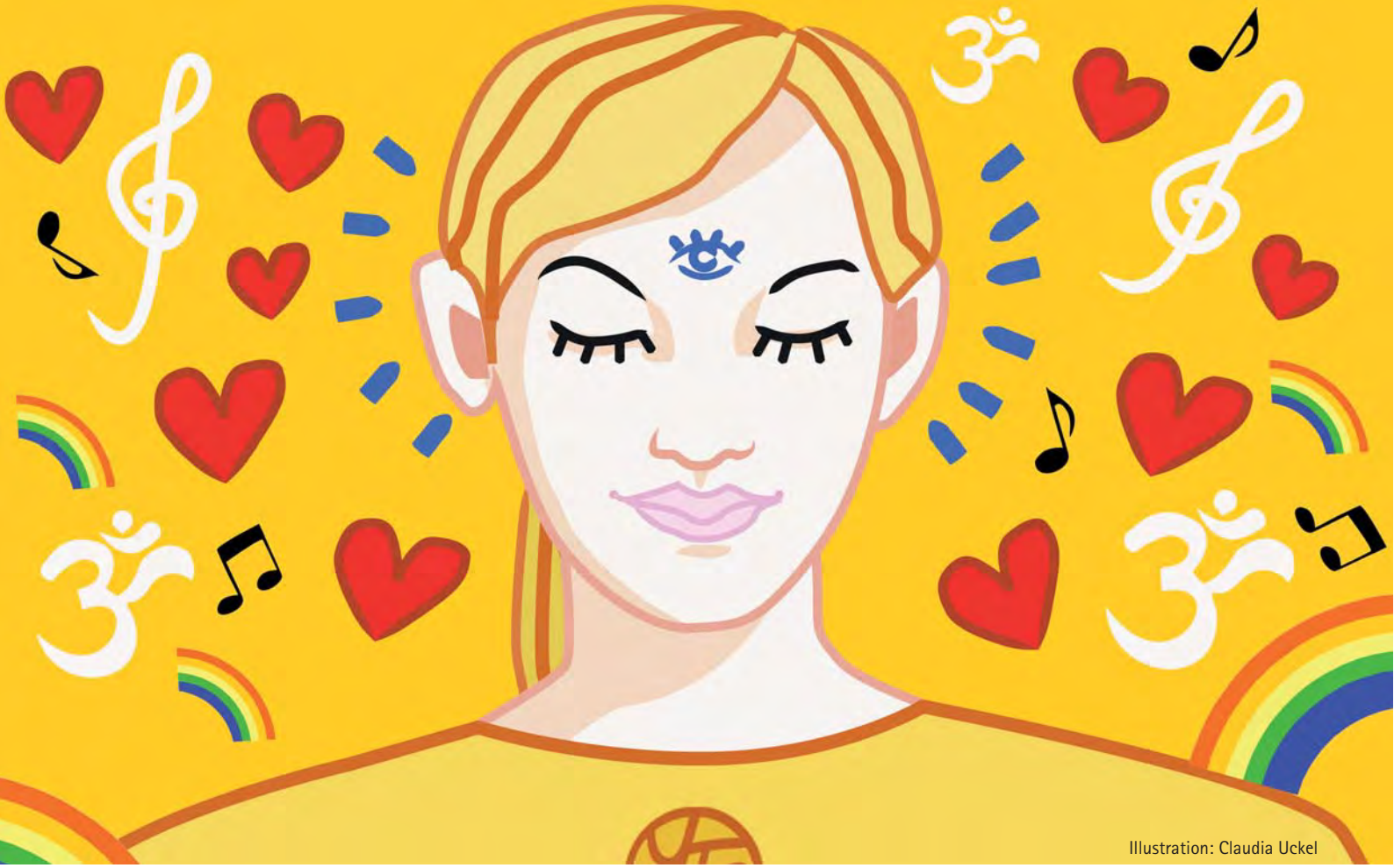


Illustration: Claudia Uckel

Mystik, Klang und Weltmusik - aus Bad Meinberg

Gedanken von Klaus Heitz, dem Gründer von YogiTownRecords

Mystik bezeichnet das direkte Erfahren des Göttlichen – Mystik ist in allen Religionen zu finden. Das griechische Wort „mystein" zeigt uns eine Spur. Es bedeutet soviel wie die Augen zu schließen, sich zu versenken. Patanjali beschreibt Yoga als das „Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist" – dann erst ruhen wir in unserem wahren Wesen. Wenn wir nun die Augen schließen und uns versenken, ist es möglich, dass die Bilder des Außen verblassen und wir das schauen, was uns trägt: das Transzendente, Göttliche. Diese Erfahrungen entziehen sich unserem Tun, sie werden uns geschenkt, sind Gnade. Yoga bedeutet für mich die mystische Richtung des Hinduismus – Techniken, die mir helfen, meinen Geist auf die mystische Erfahrung vorzubereiten.

Von zentraler Bedeutung sind hierbei Musik und Klang. Denn Musik ist in besonderer Weise dazu geeignet, in Kontakt mit dem Göttlichen zu kommen. In allen mystischen Richtungen wird musiziert und getönt. Dazu zählen für mich auch schamanische Trancetechniken, da sie die Definition von Mystik als direktem Kontakt zum Göttlichen perfekt erfüllen. In diesem Sinne kann Musik Türen öffnen – Türen zu Räumen, in denen die individuelle Seele reisen kann, um sich mit der Weltenseele zu vereinen. Dies gibt der Musik ganz klar eine spirituelle Komponente.

Doch kommen wir auf den harten Boden unseres alltäglichen Bemühens zurück: Um zu einer spirituellen Erfahrung zu finden, ist es wohl notwendig, sich auch mit den eigenen Schatten, also unverarbeiteten emotionalen Problemen, zu beschäftigen. Ansonsten wäre es nur allzu leicht möglich, dass die spirituelle Suche zur Sucht wird – und damit zu einer Flucht vor der Realität des eigenen Lebens. Musik erscheint mir durchaus geeignet, in tiefe menschliche Schichten vorzudringen und Heilung zu ermöglichen.

Dies ist im Übrigen auch die Erfahrung, die ich in Mantra-Yogastunden und Konzerten als Harfenspieler immer wieder gemacht habe, und generell die Absicht, die ich mit dem Musizieren verbinde: Heil- und Friedensarbeit. Einen interessanten Aspekt der Klangheilung aus unserem mitteleuropäischen Kulturkreis zeigt in diesem Zusammenhang übrigens die bardische Ausbildung für Männer. Das Erlernen des Harfenspiels hatte für mich den Zweck, die weibliche, intuitive Seite, die Anima im Jungschen Kontext, zu entwickeln, um ganzheitlich heil zu werden und somit in einen neuen Lernprozess auf höherer Ebene zum Wohle der Gemeinschaft einzutreten – in gewisser Weise also die tantrische Vereinigung (unio mystica) von Animus und Anima auf individueller Ebene. Dies bedeutet das Harfenspiel für mich.

An dieser Stelle möchte ich noch den Bogen spannen zu unserem musikalischen Gemeinschaftsprojekt YogiTownRecords, das für mich im idealen Fall Heilungspotential auf kollektiver Ebene bedeutet. Eingebettet in den Kontext der Yogastadt







Bad Meinberg und Yoga Vidya – ich könnte auch sagen: in ein sich entwickelndes Feld der Heilung – ist letztes Jahr ein Projekt von musikbegeisterten, spirituellen Suchenden entstanden, das seinen Ausdruck in der ersten CD-Veröffentlichung mit dem Namen „Début" findet. Hier werden Musikstücke präsentiert, von denen ein jedes eine Geschichte zu erzählen hat und das Potential in sich trägt, die heilsame Seelenreise zu ermöglichen.

Bei YogiTownRecords treffen sich musikalisch die verschiedenen spirituellen Kulturen und Traditionen der Welt – interpretiert durch eine Vielfalt lokaler Künstler und Künstlerinnen. Was sich in der globalen Gesellschaft oft spannungsvoll gegenübersteht, klingt und schwingt in Bad Meinberg in Harmonie zusammen. Zum Beispiel „Shma Israel", vorgetragen von Hagit Noam – das Glaubensbekenntnis der Juden und ihr wichtigstes Gebet. „Ábrete Corazón" von Frauke Richter – entstanden während einer intensiven Zeit im peruanischen Regenwald und der Heilung des Herzens der Erde gewidmet. „The Pure Land" von Shankara – in Achtsamkeit nach einem Gedicht aus der buddhistischen Tradition von Thich Nhat Hanh. Das „Löwenmantra" von Devadas – in seiner kraftvollen, männlichen Art ein wunderbares Heilmantra für den Animus, unterstützt vom Männerchor. „Sublime Divine Swan" – ein klassischer indischer Raga von Yogendra und Ashis Paul, zwei virtuosen Musikern. „We All Come From Goddess" von Yoga Siddhi und Klaus Heitz – eine Ode an die göttliche Mutter im lebensbejahenden Bossa Nova Stil, ... und noch einige Stücke mehr.

All dies ist entstanden unter dem Dach von Swami Sivananda, welches Sukadev Bretz und die Yoga Vidya Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für uns alle geschaffen haben. Und getreu dem Motto: „Unity in Diversity". Diversity im Sinne von Vielfalt und Toleranz gegenüber allen menschlichen Ausdrucksformen und Unity im Sinne von Gemeinsamkeit und Gemeinschaft – alles ein Ausdruck der Liebe.



Klaus Heitz - Der Bad Meinberger Neubürger und Harfinist Klaus Heitz – in seinem früheren Leben Ingenieur, Unternehmer und Weltenbummler – ist federführender Ideengeber für YogiTownRecords. Mit dem Projekt unterstützt Heitz die Idee der Yogastadt Bad Meinberg und bündelt das musikalisch-kreative Potential der Menschen vor Ort, wovon reichlich vorhanden ist.

yogitownrecords.de



YogiTownRecords ist eine Gemeinschaft von musikbegeisterten und an Yoga und Spiritualität interessierten Menschen aus verschiedenen Berufen und gesellschaftlichen Kreisen.

Das im Januar 2014 gegründete Musiklabel hat im Oktober seine erste CD mit dem Titel „Début" veröffentlicht. Die CD wurde komplett in dem YogiTownRecords eigenen Musikstudio in Bad Meinberg produziert und wird deutschlandweit vertrieben. Entstanden ist eine fantastische, herzöffnende, überraschend abwechslungsreiche CD mit spirituellen Liedern verschiedener Traditionen der Welt, die auf den Live-Konzerten der Musikergemeinschaft authentisch und lebendig präsentiert werden. Ein Teil der Einnahmen aus dem Verkauf der CD wird zugunsten des Brahma Vidya Hilfswerkes gespendet. **www.yogitownrecords.de**

Bhakti Yoga oder die 9 Formen der Hingabe

Von Devapriya Eschler

Bhakti Yoga in den Alltag zu integrieren, ist nicht schwer. Solange du Gott in deinem Herzen trägst und dieser Liebe Ausdruck verleihst, machst du alles richtig. Vielleicht helfen dir die hier beschriebenen Formen der Hingabe, deinen Weg zu gehen oder ihn ein wenig abzukürzen.

Der *Bhakti Yoga* Weg gilt als der Yogaweg der Hingabe. Du bringst dich Gott dar und siehst Gott in allem und jedem und verehrst die Göttlichkeit. Viele denken bei *Bhakti Yoga* sofort an die Zeremonien *Puja* (Verehrungsritual), *Homa* (Feuerzeremonie), an Rituale und Gebete. Doch *Bhakti Yoga* ist viel mehr. In der Lehre gibt es 9 Formen der Hingabe an Gott.
Jede der Formen kann ein Teil deines Alltages werden, so dass du dich über den Tag verteilt immer wieder auf Gott und dessen Energie und Liebe einschwingen kannst.

9 Formen der Hingabe

Sravaram – Hören

Die Hingabe an Gott entsteht dadurch, dass zuerst passiv die Gottesenergie aufgenommen wird. Es werden Geschichten über die Götter (*Brahma, Vishnu, Shiva*) erzählt oder über die menschgewordenen *Avatare* (*Rama, Krishna*). Das Hören von diesen Heldentaten weckt das Interesse am rechten Handeln. Auch das Hören von Mantras hilft, sich mit der kosmischen Energie zu verbinden. Der *Bhakti Yoga* praktizierende *Bhakta* richtet seinen Geist auf das Allmächtige und schafft so eine positive Gedankenwelle und einen aufnahmefähigen Geist. Im Alltag kannst du im Hintergrund eine Mantra-CD laufen lassen und immer wieder innehalten und aufmerksam lauschen, oder du liest einen Roman über die Helden der indischen Mythologie z.B. das *Ramayana* (Epos über *Rama*, Inkarnation von *Vishnu*) oder *Mahabharata* (Epos über die Pandavas, ein Teil davon ist die Bhagavad Gita, das Gespräch von *Krishna* und *Arjuna*). Diese Geschichten sind nicht nur unterhaltsam, sie verbinden dich auch mit der göttlichen Energie.

Kirtan – Singen

Ist der Samen erstmal gesät, dann reicht das bloße Zuhören nicht mehr aus. Der *Bhakta* möchte aktiv werden und Gottes Namen singen. Hast du dich schon mal ertappt, wie du ein Mantra mitgesungen hast? Genau in diesem Moment, in diesem Gefühl hast du wahres *Kirtanam* (Kirtan Singen) praktiziert. Im Alltag kann Gott immer wieder gepriesen werden. Gerne auch zwischendurch. Für ein inbrünstiges „*Om Namah Shivaya*", „*Om Namo Bhagavate Vasudevaya*" oder „*Om Namo Narayanaya*" ist immer der richtige Zeitpunkt. Ob nun morgens, abends oder nach einer schwierigen Situation. Gib dich mit ganzem Herzen den Tönen und den Worten hin.

Smaranam – Erinnern

Auf der nächsten Stufe der Hingabe erinnert sich der *Bhakta* an Gottes Namen und Gegenwart. Alles wird zu einem Gebet und Meditation auf Gott. Es ist dabei aber nicht wichtig, auswendig gelernte Texte zu wiederholen, sondern vom Herzen zu beten. Hier fragst du nicht, ob Gott dich hört, sondern ob du seine Antworten hörst und verstehst. Im Alltag kannst du dich für all das Schöne oder Schlechte, was dir passiert, mit einem kurzen oder langen Stoßgebet bedanken. Ja, auch für das Schlechte, denn dies ist lediglich eine Chance zum Wachsen oder eine kleine Erinnerungshilfe, dass du vielleicht auf dem Holzweg bist.

Padasevanam – Dienst zu den Lotusfüßen Gottes (Altar/Tempeldienst)

Der *Bhakta* führt Rituale aus und verehrt Gott in Form eines Bildnisses oder einer *Murti* (Statue). Am Anfang ist es hilfreich, schon bestehende Rituale zu erlernen wie *Puja* (Verehrungsritual) oder *Arati* (Lichtzeremonie). Auch hier entscheidest du selbst, ob das Ritual/die Zeremonie nur gelernt ist oder vom Herzen kommt und deine Wünsche oder Träume über das Ritual zu Gott trägt. Im Alltag kannst du morgens oder bevor du aus dem Haus gehst, ein kleines *Arati* vor deinem Altar machen. Das hebt nicht nur die Stimmung, sondern lädt dich gleich mit göttlicher Energie auf, so als würde dein Frühstück aus einem Power-*Arati*-Energieriegel bestehen. Nicht nur empfehlenswert, sondern auch noch emotional lecker.

Archanam – Verehren, Darbringen

Die Hingabe des *Archanam* (Darbringen) wird meist im Zusammenhang mit größeren Ritualen zelebriert. Die Tätigkeit ist das direkte Opfern von rituellen Opfergaben. Bei der *Puja* (Verehrungsritual) wird das Opfern von Blüten oder Reis vom Herzen aus als Archanam gefeiert. Gerade beim Opfern vom Herzen aus stellt sich eine Kraft ein, die nur erlebt und nicht beschrieben werden kann. Im Alltag kannst du *Archanam* zelebrieren, indem du ein kleines Obststück Gott opferst, der sich in einem stillen Moment oder einer schönen Blume oder einem anderem Lebewesen manifestiert. Für diesen Zweck lohnt es sich, immer Nüsse oder Rosinen in der Tasche zu

haben und falls mal der kleine Hunger kommt, dann opferst du von Herzen Gott in deinem Magen...

Vandanam – Verbeugen

Der *Bhakta* verbeugt sich vor Gott und entwickelt Demut und reine Hingabe. Wenn du Gott in jedem Wesen, jeder Pflanze und jedem Stein siehst, dann möchtest du dich vor dieser Göttlichkeit verbeugen. Im Alltag kannst du dich ganz bewusst vor schönen und hässlichen Dingen und Lebewesen verbeugen. Hast du schon mal versucht, dich vor einer Blume zu verbeugen oder vor deinem Haustier oder deiner Mutter? Wenn dir das Verbeugen peinlich ist, dann kannst du es zu Hause im stillen Kämmerchen vor Obst und Gemüse probieren oder im Alltag durch inneres geistiges Verbeugen. Die hohe Kunst ist, das Ego und den Verstand so zu transformieren, dass du Gott in allem sehen kannst und dich vor der Göttlichkeit im Gegenüber verbeugen kannst. So falte deine Hände zum Gruß und beuge den Körper. *Om Namah Shivaya.*

Die folgenden 3 Formen der Hingabe stellen sich fast automatisch ein, wenn die oben genannten Formen der Hingabe regelmäßig praktiziert werden.

Dasyam – Diener Gottes

Der *Bhakta* fühlt sich als Diener Gottes, als sein Instrument. „Gott wirkt durch mich als Instrument." Im Alltag stellt sich ein Urvertrauen ein, dass Gott deinen Weg lenkt und da alle Handlungen von Gott kommen, kann der *Bhakta* in einer vertrauensvoll positiven Schwingung bleiben. Demutsvoll werden Schwierigkeiten angenommen und mit Gottes Hilfe gelöst und Positives wird mit Dankbarkeit angenommen.

Sakhyam – Freundschaft

Der *Bhakta* entwickelt eine persönliche Beziehung zu Gott. Vorher wollte der *Bhakta* nur Instrument sein. Nun gibt es keine unterschiedlichen Ebenen mehr. Der *Bhakta* hat Gott verstanden, er erkennt die subtilen Botschaften und handelt danach. Im Alltag erkennt der *Bhakta*, dass alles von Gott kommt und geht gemeinsam mit Ihm seinen Weg. Gelassen und in Gott ruhend.

Atmanivedanam – völlige Selbsthingabe

Der *Bhakta* differenziert nicht mehr. Es gibt keine Trennung zwischen Gott und Selbst. Als höchste Stufe der Hingabe gilt *Asamprajnata Samadhi* – Erleuchtung, Selbstverwirklichung. Wer diese Stufe erreicht, der braucht bald kein *Bhakti Yoga* mehr, sondern ist darin aufgegangen.



Devapriya Eschler - Entspannungstherapeutin (BYAT), Pranaheilerin (BYAT), Reiki-Lehrerin, Yogalehrerin (BYV). Sie zeichnet sich durch ihr einfühlsames Wesen und entspanntes Unterrichten aus. Mit viel Freude und Liebe gibt sie gerne praxisorientierte und inspirierende Vorträge.

Erlebe Bhakti Yoga in einem Seminar bei Yoga Vidya:

Aradhana – Tantrische Herzensgebete (mit Dr. Nalini Sahay)

Ein Kurs für alle Suchenden, die sich auch im Alltag mit dem Göttlichen verbunden fühlen möchten, die die künstliche Kluft zwischen Alltag und spirituellem Leben überwinden möchten.
Ab 151 € pro Person für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 10.-12.7.15

Yajna 24 Stunden

Yajna ist ein besonderes Opferritual zur Ehrung von Gott und Guru. Während der traditionellen Feuerzeremonie werden tiefe spirituelle Öffnung und hochenergetische Erfahrungen möglich.
Ab 37 € pro Person
Nordsee, 11.-12.7.15

Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation.
Teilnahme kostenlos, 1 Übernachtung ab 35 €.
Bad Meinberg, Allgäu, Westerwald und Nordsee, 14.7.15

Themenwoche: Bhakti Yoga – das Herz berührende und öffnende Rituale und Mantras

Original indisches Bhakti mitten in Deutschland. In dieser Woche haben wir Govinda, Tempelpriester am indischen Tempel in Berlin, zu Gast. Die große Hingabe, mit der er Mantras singt und Rituale ausführt, wird dich tief berühren, dein Herz zum Schmelzen bringen. Du wirst dich ganz weit und leicht, von Liebe zu dir und allen Wesen durchdrungen fühlen.
Ab 35 € pro Person für jede Übernachtung
Bad Meinberg, 17.-24.7.15

Jeden Tag gibt es in den Yoga Vidya Ashrams Bhakti Rituale zur Herzensöffnung und zur Bewusstseinserweiterung:
2x täglich **Arati**
2x täglich **Mantra-Singen**
19-20.00 Uhr **Om Namo Narayanaya Singen** für den Weltfrieden

In Bad Meinberg zusätzlich:

- jeden Morgen um 5.00 Uhr **Homa** (Feuerzeremonie)
- jeden Abend 18.20 Uhr kleine **Krishna Puja**
- jeden Abend 19.25 Uhr **Stotra Singen**
- jeden Montag und Donnerstag 13.00 Uhr **Bhagavad Gita Rezitation**
- Samstags 13.00 Uhr **Hanuman Chalisa**
- Donnerstag 16.30 Uhr **Guru Puja**

OM
Göttlicher Klang der Schöpfung

Von Guido Telscher

In diesem Artikel werden die Hintergründe des wichtigsten und bekanntesten Mantras besprochen. Lies außerdem, wie du mit OM meditieren lernen kannst.

„Wir beginnen unsere Yogastunde mit dreimal OM. Atme tief ein – OOOOM...!" So tönt es bei Yoga Vidya von nah und fern. Warum dieses Sanskrit-Wörtchen zu allen Gelegenheiten? Und was ist überhaupt ein Mantra, fragt sich nicht nur so mancher Yoga-Anfänger.

Ich schlage in unserem Wiki nach und lese:

ॐ Om oder Aum ist das wichtigste und bekannteste *Bija Mantra*, das universelle Mantra; das ursprüngliche Wort, das alles in sich enthält. Repräsentation des Urklangs, der Schöpfung, die Essenz der *Veden*.
(Vgl. wiki.yoga-vidya.de/OM)

ॐ Om ist eine Art ausgesprochene Energie, denn es ist das Mantra schlechthin: reine Energie, die im Universum schon vor uns Menschen bestanden hat und von den *Rishis* (Seher) des alten Indiens in tiefer Meditation gehört und geschaut wurde. Mantras tragen wirklich eine geheimnisvolle Macht in sich. Wer schon einmal eine Stunde lang ein Mantra rezitiert hat, der weiß, wie der Geist von dem Mantra regelrecht aufgesogen wird.

ॐ „Om umfasst alle drei Erfahrungen des Menschen." schreibt Swami Sivananda in seinem Buch „*Samadhi Yoga*". „OM steht für alles, was in der Welt in Erscheinung tritt. Von OM aus wurde diese mit Sinnen erlebbare Welt projiziert. Die Welt existiert in OM und löst sich in OM auf. „A" steht für die physische Ebene; „U" steht für die geistige und die astralen Ebenen, die Welt der Geistwesen, Himmelsebenen; „M" steht für den Zustand des Tiefschlafes und alles, was unbekannt ist, selbst im Wachzustand und alles, was jenseits der Greifweite des Intellektes liegt. OM steht für alles. Om ist das Fundament des Lebens, des Denkens und der Intelligenz."

ॐ Om oder AUM? Aus sprachlichen Gründen wird statt des A-U ein langes offenes O gesprochen oder gesungen. Geschrieben wird jedoch AUM. Nach dem M soll sich der Yogi einen lautlosen, vierten Buchstaben denken, der *Turya* genannt wird. Neben den drei gewöhnlichen Zuständen des Bewusstseins (Wachen, Träumen, Tiefschlaf) kommt noch als Viertes die Befreiung hinzu, das Ziel allen yogischen Strebens. Daher ist es wichtig, nach dem Tönen des M still zu werden und auf das Unhörbare zu lauschen. Das klingt paradox, aber hier geht es ja um etwas, was unser alltägliches Erleben übersteigt.

ॐ Om stellt ein sogenanntes *Bija Mantra* dar. *Bija* bedeutet Samen oder Keim. Kurz und knackig wird das Entscheidende in nur einer Silbe auf den Punkt gebracht. Obwohl es so kurz wie ein Paukenschlag ist, trägt dieser klingende Same eine unglaubliche Fülle in sich. Neulich durfte ich eine Klangreise erleben, bei der auch ein großer Gong gespielt wurde. Dieser Gong wird auch nur kurz angeschlagen, aber er klingt wie ein ganzes Orchester.
Andere *Bija Mantras* sind: *LAM, VAM, RAM, YAM, HAM* für die Aktivierung der 5 unteren und mittleren *Chakras, GAM* oder

GLAUM zur Anrufung von *Ganesha*, aber auch *AIM, HRIM* und *KLIM* für die 3 Aspekte der *Shakti*. Viele dieser Mantras stammen aus dem *Tantra* und werden beim *Kundalini Yoga* verwendet, wo der Yogi feinstoffliche Energien durch Kanäle (*Nadis*) und Knotenpunkte (*Chakras*) seines Körpers leiten will.

ॐ Om ist das universelle Wort, das alles in sich enthält, steht es doch für den ursprünglichen Klang der Schöpfung. Gemäß der heute gängigen, naturwissenschaftlichen Kosmologie wurde unser Weltall in einer gigantischen Explosion, dem Urknall, geboren. Aus diesem „Big Bang" bildete sich die Materie und aus dieser dann die Galaxien, Sterne, Planeten usw. Dieser Urklang war wohl eher ein ohrenbetäubender Knall, freilich konnte er noch keine Ohren schädigen. Dennoch lassen sich seine Auswirkungen, sein unendlicher Nachklang, noch heute wissenschaftlich nachweisen. Müssen wir uns nicht immer wieder an dieses kosmische Ereignis am Beginn von Raum und Zeit erinnern?

ॐ Om „Gott sprach: Es werde ... und es wurde!" so steht es am Anfang der Bibel im Buch Genesis (1 Mose, Kapitel 1). Gott spricht sich aus: Welt und Mensch entstehen. „Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott. Im Anfang war es bei Gott. Alles ist durch das Wort geworden und ohne das Wort wurde nichts, was geworden ist. In ihm war das Leben und das Leben war das Licht der Menschen", findet sich im Johannesevangelium, Kapitel 1. Das Wort, im Evangelium mit Jesus Christus gleichgesetzt, erschafft durch sein Erklingen, Ertönen das All. Gott ist ganz in diesem einen Wort, seine göttliche Macht und Energie. In diesem Wort steckt alles Leben. Auch in anderen Schöpfungsmythen spielt das Wort eine wichtige Rolle: "Am Anfang sprach Ptah Worte, und die Welt wurde ins Leben gerufen." (Antike nubische Hyroglyphentafel) sowie "Im Anfang war Prajapati. Mit ihm war VAK (das Wort), und VAK war wahrhaftig der höchste Brahma." (*Rig Veda*)

ॐ Om ist schließlich auch die Essenz, also das Wesentliche der ganzen *Veden*. Die *Veden* sind Teil der Heiligen Schriften der Hindus, von Gott offenbart und den *Rishis* empfangen (s.o.). An ihrem Ende stehen die *Upanishaden* voller Weisheit und philosophischer Erkenntnis. Das eine Wort OM fasst also abertausende Zeilen Text und ganze Bücher zusammen. Das Absolute, Gott, *Brahman* ist das alles Entscheidende, die Grundaussage der *Veden*. (Siehe dazu auch den Artikel von Swami Sivananda in diesem Heft auf Seite 30). Es ist die eine Wirklichkeit, ohne die rein gar nichts wäre. OM sagt alles aus. OM allein genügt. Alle übrigen Mantras sind aus dem einen OM geworden. *OM Shanti*. Frieden!



Mit dem Mantra ॐ OM meditieren

Sitze in einer Meditationshaltung, etwa einem kreuzbeinigen Sitz oder dem Fersensitz. Halte den Rücken gerade, schließe sanft deine Augen. Konzentriere dich auf die Atmung: Atme tief in den Bauch, atme langsam aus und spreche dabei laut und mit langem O: OM. Halte einen Moment inne und lausche auf die Stille, auf den Nachklang. Wiederhole mit der Atmung das OM. Konzentriere dich auf Atmung und Mantra. Werde mit der Zeit immer leiser und wiederhole schließlich nur noch im Geist: OM (Stille)... Stelle dir dabei das OM-Zeichen vor. Konzentriere dich auf dein 3. Auge (*Stirn-Chakra*) zwischen den Augenbrauen oder in der Mitte deiner Stirn. Das Tönen des OM konzentriert die besagte Energie in diesem *Chakra*. So kannst du leicht meditieren lernen. Meditiere so anfangs nur einige Minuten, und bei regelmäßiger, täglicher Praxis mit der Zeit immer länger und tiefer.



Dr. Guido Telscher - Theologe und Yogalehrer (BYV); hat viele Jahre in verschiedenen Klöster im In- und Ausland gelebt, am Gymnasium unterrichtet und sich lange mit Spiritualität, Philosophie und den Weltreligionen beschäftigt. Derzeit redigiert er in Bad Meinberg Printmedien. Sein Schwerpunkt ist Jnana Yoga.

ॐ ॐ ॐ

Nada-Mantra-Circle-Singing
Verbinde bewegte, stille und gesungene Meditationen, klassische „Prayogam"-Übungen des Nada Yoga mit einem indischen Raga (Stimmung oder Melodiestruktur) - und mit groovigen Improvisationen des „Circle Singing".
Ab 140 € für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 21.8.-23.8.15

OM – eine Quelle aus Klängen
Du erfährst in diesem Kurs das OM als einen Klangstrom, der einer Quelle tief in dir selbst entspringt. Von ihm aus entfaltet sich deine natürliche Stimme, zentriert dich und bringt dein ganzes Sein von innen her in Schwingung und du erfährst die heilende Wirkung des Nada Yoga.
Ab 140 € für 2 Übernachtungen
Bad Meinberg, 4.-6.12.15

Buchtipp zum Thema OM:
Swami Vishnu-devananda: Meditation und Mantras
Paperback. 328 Seiten. 19,50 €
Erhältlich im Shop und auch online unter www.yoga-vidya.de/shop.

Yoga

Traditionelle Weisheit für die Zukunft

Eindrücke von Christine Endris (BYV)

Der Europäische Yogakongress vom 14. bis 16.11.2014 in Bad Meinberg veranstaltet vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/Innen e.V. (BYV) und der Portugese Yoga Confederation (PYC) mit ihrem Präsidenten Jagat Guru Swami Amrta Suryananda



Freitag, 14.11.2014

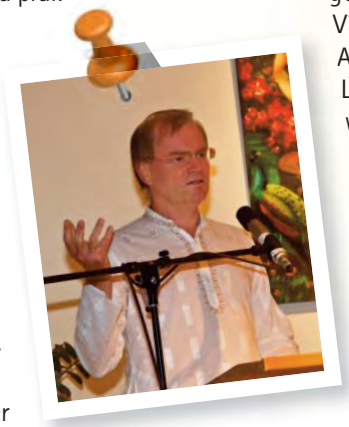
Zu diesem Europäischen Yogakongress über das Thema „Yoga - Traditionelle Weisheit für die Zukunft" sind Delegationen und Vertreter vieler Länder gekommen: **Portugal, Spanien, Russland, Belgien, Holland, Luxemburg, Frankreich, Ungarn, Polen, England** und andere.

Allein die portugiesische Delegation unter **Swami Amrta Suryananda** zählt über 60 Teilnehmer/Innen, darunter vorwiegend junge Menschen. Die Gruppe ist bunt und lebendig, dabei wirkt sie gleichzeitig konzentriert. Swami Amrta Suryananda, der international viele Funktionen ausübt und für seine Aktivitäten zur Verbreitung des Yoga zahllose Auszeichnungen erhielt, zeigt sich in seiner Begrüßungsrede begeistert über dieses einzigartige Ereignis in Bad Meinberg – schon jetzt! Er nennt Bad Meinberg die Yogastadt Europas. Überall in Europa entstehen fortwährend neue Yogazentren, Yoga ist in der ganzen Welt sehr präsent.

Elmar Brock, Abgeordneter im Europa-Parlament und seit vielen Jahren Schirmherr der Yoga Vidya Kongresse, kündigt in seinem Grußwort an, bald auch persönlich zum Kongress kommen zu wollen.



Sukadev stimmt auf das Thema dieser Tage ein: Die Yogatradition ist vermutlich 6000 Jahre alt. In Indien entstanden, hat sie auch andere Kulturen in sich aufgenommen. Von 4000 bis 2000 v.Chr. war der Hinduismus eine friedvolle Hochkultur, man fand keine Waffen aus dieser Zeit. Es folgte die Zeit des Ayurveda, die Antike mit der griechischen Kultur und Philosophie, der Buddhismus, das Christentum, der Islam, der Sufismus. Schelling, Schlegel, Novalis, Goethe, Schopenhauer, Nietzsche, Hesse ließen sich vom östlichen Denken inspirieren, ebenso Sigmund Freud und C.G. Jung. Dann kam der Pazifismus des 20. Jahrhunderts – Ahimsa, Mahatma Gandhi - und das neue Bewusstsein für Erde, Natur und Umwelt. 300 Millionen Menschen, die rund um den Globus Yoga praktizieren, geben Hoffnung auf eine friedlichere Welt. Yoga verbindet alle und alles. Der Lebensstil wird bewusster hinsichtlich Ernährung, Gesundheit, der Körper weiß, was er braucht und sorgt dafür, dass wir es zur Kenntnis nehmen! Energie und Kraft fördern das Selbst-Bewusstsein und die Fähigkeit, auch nein sagen zu können - gut gegen Burnout und Existenzängste.



Mitgefühl, Liebe und Güte sind der Weg zur Einheit, Yoga ist gelebte Ethik und erweckt das Gute im Menschen. Wir brauchen viel mehr Gerechtigkeit in der Welt und – Sukadev spricht aus, was viele denken: Die Weltwirtschaft kann nicht ewig wachsen! Gemeinsam werden wir leben, geteilt werden wir untergehen! Er dankt der portugiesischen Delegation für ihr Engagement für diesen Kongress und auch Amba, die als geschickte Organisatorin seit Jahren für die Einladung und Betreuung der Referenten sorgt, zusätzlich zur Leitung ihres Yogazentrums in Darmstadt.

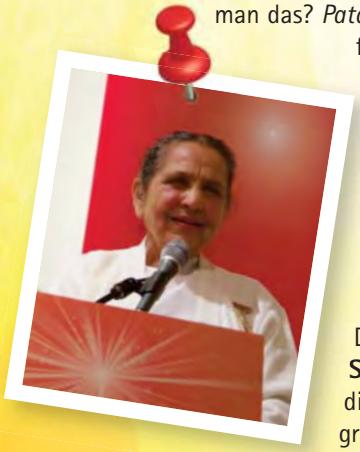
Die internationalen Delegationen stellen sich vor. Allen gemeinsam ist das Bewusstsein der Einheit auch in der Vielfalt, das Streben nach Frieden.

Am Abend erleben wir eine Asana-Vorführung von jungen Leuten aus der portugiesischen Gruppe. Es ist bewundernswert, wie akrobatisches Können mit großer Disziplin und Ernsthaftigkeit in Asanas umgesetzt werden, im Saal ist es ganz still. Dann begeben sich etwa 50 junge Portugiesen auf die Bühne, eine Gruppe sitzt rechts, die andere links: Kirtan-Darbietung! Eine Gruppe beginnt, die andere wiederholt. Es geht kräftig hin und her, hört sich gut an .... bis ..... das kenne ich doch! Klar! Das Jaya Ganesha, genau so, wie wir es Tag für Tag im Satsang singen! Jaya Saraswati – der ganze Saal stimmt ein, Sharavanabhava – und schon ertönt die Antwort aus hunderten von Kehlen. Die Überraschung ist groß, auf der Bühne und im Saal. Aus

vollem Herzen singen wir gemeinsam unser Jaya Ganesha bis zum Ende: Anandoham, ich bin Wonne, und erfahren die Einheit in der Vielfalt, hautnah, mit Gänsehaut. Eigentlich wollte niemand am Ende aufhören. Wir hätten am liebsten noch stundenlang so weitergesungen. Es war ein magischer Moment!



Dann der erste Abendvortrag von **Chandra Mohan Bhandari** „Yoga-Tradition für die Ewigkeit". Chandra Mohan Bhandari, ehemaliger indischer Botschafter in Polen, Litauen, den VAE, Kambodscha, Kanada und anderen Ländern, widmet heute sein Leben der Verbreitung von Frieden und Freundschaft durch wissenschaftliche yogische und ayurvedische Techniken. Er fördert ganz konkret umweltfreundliche Entwicklungsprojekte und bessere Lebensbedingungen für Frauen und Jugendliche. In den Schriften, *der Bhagavad Gita* oder *Patanjalis Raja Yoga Sutras*, steht alles, was wir für unser ethisches Verhalten brauchen. *Krishna* lehrt uns in der *Gita* das Handeln und auch die Pflicht zu Handeln, frei von Eigennutz, aus einem reinen Geist heraus. *Patanjali* sagt: *Yogas citta vrtti nirodhah*, Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist. Wie macht man das? *Patanjali* erklärt jeden einzelnen Schritt für diese Erfahrung, alles kann überprüft werden durch unser eigenes Tun. Wir müssen nur gehen! Das Singen bringt uns in einen starken Energiefluss, es bringt Körper, Geist und Seele immer wieder in Harmonie. Wenn wir den reinsten Zustand erreicht haben, sind wir frei.



Der zweite Abendvortrag ist von **Didi Sudesh** „Spirituelle Kräfte durch traditionellen Raja Yoga". Sie ist Mitbegründerin der 1. Brahma Kumaris World Spiritual University in London, deren europäische Zentren sie gegenwärtig leitet. 55 Jahre lang war sie in über 85 Ländern eine herausragende Lehrerin, Vortragsrednerin u.v.m. Einige Kernsätze aus ihrem Vortrag: Ich bin eine reine Seele, reine Energie. Ich habe die Kraft der Klarheit und Entschlossenheit zur Selbst-Verwirklichung, in der Innenschau kann ich mich, meine Schwächen und Stärken erkennen. Ich kann mit reiner Seele unterscheiden, was richtig und falsch für mich ist. Weisheit ist die Balance der Demut. Positives, kraftvolles Denken führt zur Wahrheit. Wir sind alle funkelnde Diamanten, strahlende Sterne und können mit den Seelen anderer sprechen.
Das ist eine schöne Aufgabe! Sie spricht aus einer langjährigen Erfahrung heraus, man spürt es.



Samstag, 15.11.2014

Wie jedes Jahr gibt es am frühen Morgen ab fünf das umfassende Angebot für alle Bedürfnisse der Yogis und Yoginis in Form von Pranayama, Homa, fünf parallelen Meditationen; dann den großen gemeinsamen Satsang. **Sukadev** spricht über „Traditionelle Weisheit". Er unterscheidet sieben Hauptprinzipien:

1. *Brahman*

Es gibt eine höhere Wirklichkeit in diesem Universum, in Allem erfahrbar und unendlich, fühlbar in der Verbundenheit mit anderen Menschen und dem Erleben von Liebe und Freude im Herzen. Wenn wir Vergangenheit und Zukunft loslassen, sind wir da.

2. *Maya* (Täuschung)

Die Welt ist nicht so, wie wir sie sehen. Sie wird als getrennt von Gott erfahren, jeder Einzelne lebt eine andere Welt, hat seine eigene Maya. In Wahrheit gibt es nur ein Brahman, allumfassend, namenlos, formlos und ewig. Wenn wir das verstanden haben, können wir über uns selbst lachen, unsere Maya loslassen, die Maya unseres Gegenüber vielleicht ein wenig kennenlernen und dann gemeinsam über das alles lachen. Humor ist .... naja ihr wisst es selbst - einfach gut!

3. *Dukha*, das Leiden an der Existenz

Das Beste ist, wir erkennen es an! Wir können unser Leben nicht in Allem manipulieren. Und wenn wir meinen: Ich brauche unbedingt dies oder das, von dem wir denken, dass wir es





unbedingt brauchen, und bekommen es dann auch noch, kann dies das Schlimmste sein, was uns seit langem zugestoßen ist ….. Wer hat diese Erfahrung nicht schon gemacht?! Danke, Sukadev, dass du es uns wieder einmal gesagt hast! - Noch ein Tipp: Es hilft, genauer auf die sog. kleinen Freuden des Lebens zu schauen, das wirkt Wunder.

4. *Moksha* (Befreiung)
ist ein Versprechen für die Zukunft: Langfristig sind wir alle tot, und langfristig sind wir alle gottverwirklicht. Der Gedanke an die Reinkarnation ist ein großer Trost.

5. *Abhyasa*
Regelmäßiges Üben für einen achtsamen und respektvollen Lebensstil beginnt im Alltag, beim Partner, im Beruf. Es bedarf der Konzentration und der Hingabe dafür, die Teilnahme an einem Kongress wie diesem ist sehr hilfreich.

6. *Karma*
Die beste Einstellung zum *Karma* lautet: Was auch immer geschieht, es ermöglicht mir zu wachsen! Es ist besser für uns (und für andere!), wenn wir uns nicht dauernd beklagen, sondern unsere Aufgaben in der Welt erledigen. Yoga ist Gelassenheit und Geschick im Handeln, s. Bhagavad Gita 2. Kapitel! Manche Yogis sagen „Ich tu jetzt mal was Nettes und spür in mein Herz, dann isses aber auch wieder gut" meint Sukadev. Höre ich da eine gewisse Prise Ironie in diesen Worten?!

7. Gnade
Haben wir uns ausreichend engagiert und die Lektionen des Lebens erfahren, uns immer wieder an das Göttliche erinnert, uns humorvoll von unserer *Maya* gelöst, dann können wir mit Hilfe der Gnade Gott verwirklichen.
Also – alles ist möglich mit Hilfe traditioneller Weisheit! Mit Wissen, Vidya!

Dann der Vortrag „ Oberflächlichkeit und Tiefe, das Paradoxon des Lebens" von **Surabhi**, Vorsitzender der Spanish Satsanga Yoga Federation. Er zählt all die Werte auf, die der Mensch für ein gutes Leben braucht, von Freigiebigkeit bis Vergebung, von Enthusiasmus bis Einfachheit und Stille, von Urteilskraft bis Glauben, Demut und Güte. Streite nicht, wenn du Recht hast, es wird für dich sprechen. Erdulde Kritik mit Freundlichkeit. Gib und nimm mit Gleichmut. Lass die Dinge los – beispielsweise Zeitschriften, Fernsehen, Schmuck - Nichtverhaften erzeugt Freiheit. Sorge dafür, dass alte Denkmuster und Glaubenssätze aus deinem Geist verschwinden. Ersetze sie durch neue, die deine Entwicklung fördern. Praktiziere Selbstkontrolle bei Ärger, Wut, Angst, Traurigkeit, Begehren, Faulheit und Ungeduld – jede(r) möge sich aussuchen, was gerade ansteht. Übe 21 Tage lang mit einer Sache und – beginne mit Geduld und Liebe von vorn, wenn es noch nicht geklappt hat, empfiehlt Surabhi. Ich finde, das ist machbar. Ähnlich gut ist es, etwas Hilfreiches und Freundliches für jemand anderen zu tun.





Sieben Themenyogastunden stehen nun zur Auswahl! Ich entscheide mich für den Yogaflow mit Harfe. Das ist es genau, was ich nach dem vielen Zuhören für Körper, Geist und Seele brauche: Augen zu und durch im besten Sinne, alles fließt, schön langsam, ich spüre meine Kraft. Ich entspanne mich. Es gibt nichts zu tun, hier und jetzt …..
Mittagessenszeit ist von 9 bis 13 Uhr und geht vom Brunch zum Lunch über. So entstehen kaum Wartezeiten. Im Speiseraum ist es wie in einem Bienenkorb, wer seine Ruhe haben möchte, geht in den Schweigeraum.
An dieser Stelle ein großes Lob an die Küchenmitarbeiter/Innen: Sie haben durchgängig mit Hochdruck gearbeitet, Vorbereiten, Zubereiten, Abräumen, Saubermachen, Spülen und gleich wieder um 18 Uhr das Abendessen. Vielen Dank!

Etwas frische Luft schnappen im Silvaticum Kurpark und dabei ein paar bunte Sommerblumen-Nachzügler entdecken, schon geht es weiter mit „Nada Yoga – klassische Weisheit im Licht einer ökologischen Spiritualität". **Anne-Careen Engel** beginnt bei den Anfängen vor 6000 Jahren. Für sie, die sich mit Nada Yoga beschäftigt, ist sozusagen das Ohr der Weg: Am Mund des Meisters ist das Ohr des Schülers, am Ohr des Meisters ist die Natur. Das Auge bringt uns nach außen, das Ohr nach innen. Auch **Joachim-Ernst Berendt**, der große Erforscher des Klangs, sagte einmal: Das Ohr ist der Weg. - Im Schöpfungsvorgang wird von der Klangschwingung OM oder AUM gesprochen –



die Welt wurde aus Klang geboren. Quantenphysiker sagen heute: Alles ist Schwingung. Unsere *Nadis* und *Chakras* sind die Träger des Klangs. Ich erinnere mich an den gestrigen Abend und das gemeinsame Singen, an die strahlenden Gesichter - wir waren ES. Klang schafft Formen, wirkt auf das Pflanzenwachstum. Wir müssen unser Wissen zusammenführen und alle Sinne nutzen, um neue Bewusstseinsfelder zu erschließen, auch für die Ökologie. Dazu gibt es Experimente, die unter den Begriffen Kymatik, Morphogenetik im Internet zu finden sind. - Der Vortrag hat mich nachdenklich gemacht: Es wird mir bewusst, wie achtsam ich zu sein habe bei meinem Reden und Handeln, bei meiner alltäglichen Beschallung und der Stille, die ich mir gewähre!

In der Yogastunde „Yoga und Mantra" sind zwei Meister des Mantrasingens am Werk, nämlich **Sundaram** und **Katyayani**. Mein Kopf wird leer, der Geist ist frei.

Nach dem Abendsatsang hält **Swami Amrta Suryananda Maha Raja** aus Portugal seinen Vortrag „Globaler Tag der Menschheit – Weltyogatag 21. Juni – Sommersonnenwende – Tag des Lichts". Ich kann mir gut vorstellen, mit welcher ansteckenden Kraft Swami Amrta Suryananda den Weltyogatag initiiert hat. Er praktiziert seit 42 Jahren und hat überall auf der Welt wichtige Funktionen und Aufgaben für die Verbreitung des Yoga übernommen. Dafür wurde er vielfach geehrt. Er hat Kontakte zu den Päpsten Benedikt und Franziskus, zu Politikern in der ganzen Welt. 2001 schlug er den Vereinten Nationen und der UNESCO die Einrichtung eines Weltyogatages (WYD) vor, der zur Sommersonnenwende am 21. Juni gefeiert werden soll. Ein Tag des Friedens auf der ganzen Erde. Die UN stimmen noch darüber ab, die portugiesische Regierung hat seine Idee im Jahr 2013 bereits befürwortet: Am 21. Juni d.J. findet dieser Weltyogatag in Lissabon statt, viele Delegationen werden da sein, auch Yoga Vidya. (Siehe dazu den







Nachtrag am Ende!)
Swami Amrta Suryananda beschreibt die Organisation des Yoga in Portugal: Es gibt Gruppen für Paare, Sportler, Militär, Senioren, Polizei, Blinde, Jugendliche, Kinder, gegen den Prüfungsstress an Universitäten und yogische Theater- und Tanzgruppen. Wir staunen – das ist nachahmenswert!
Shanmug Westley Eckhardt – er ist Mitbegründer des spanischen Yogaverbandes, hat ein Yogacenter in Madrid und bildete Tausende von Studenten aus - meint nach diesem Vortrag bescheiden, er habe dem nichts hinzuzufügen. Hat er doch. Er ist Psychologe und belegt mit neuen Forschungsergebnissen die Übereinstimmung yogischer Praktiken mit denen der heutigen Psychotherapie, Stichwort Neuroplastizität. Westen und Osten sind in einem Dialog und befruchten einander. Seine Vorträge sind stets klug und lebendig, als langjähriger Wegbegleiter von Swami Vishnu ist es auch schön, wenn er von seinen Erlebnissen mit ihm erzählt.

Sonntag, 16.11.2014

Eine stille Meditation am Morgen zusammen mit etwa 300 Menschen wirkt lange nach. Es verbindet.
Danach hält **Oleg Nikulin**, Vertreter des Russischen Yogaverbandes (RYF), seinen Vortrag zum Kongressthema. Seine Praxis beruht auf der Bihar School of Yoga. Noch in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts gab es kaum Yogameister in Russland, dafür viele Yogaenthusiasten. Sie praktizierten meist in den größeren Städten. Yoga passt gut zur russischen Seele und Indien ist nicht so weit von Russland entfernt, sagt Oleg. Nach Öffnung der Grenzen kamen auch Meister ins Land und 2008 wurde begonnen, eine gesamtrussische Organisation zu gründen. Es ging und geht immer noch darum, Yoga gegenüber dem Staat zu legalisieren. Diplome und Zeugnisse haben keine Gültigkeit, wenn sie nicht von den staatlichen Universitäten anerkannt sind. Insbesondere die Sportuniversitäten profitieren vom Yoga und sie ermöglichen, dass Dokumente vom Staat anerkannt werden. Schwerpunkte des Unterrichts sind hier vor allem Anatomie und Sportmedizin. Die RYF möchte mit den europäischen Verbänden kommunizieren und erhofft sich Unterstützung bei der Gestaltung ihrer umfassenden Yogalehreraus- und weiterbildung und deren Anerkennung bei den staatlichen Institutionen, insbesondere den Sport- und Gesundheitsministerien. Die Bildung klarer Strukturen und gute zertifizierte Lehrkräfte sind das Ziel. Diese Unterstützung wird Oleg Nikulin von europäischer Seite mit Sicherheit erhalten, die herzliche Umarmung zweier Swamis, Sukadevs und ihm am Ende des Yogakongresses sprachen mehr als tausend Bände.



Ich merke, dass die Vorträge
mich sehr bewegen, so viele Themen, so viele Lebenswelten. Ich könnte jetzt den Stift auch einfach mal weglegen – ich tu es nicht. Was ich hier erlebe, kommt nicht wieder. Wir tragen Verantwortung füreinander, und hier beim Kongress bekomme ich die Kraft und auch das Wissen, um dieser Verantwortung gerecht zu werden. Egal ob im Kleinen oder im Großen, aber - was ist schon klein, was ist groß?
Der Workshop „Nada Yoga Sadhana" mit **Ann-Careen Engel** kommt mir gerade recht. Wir verbinden Töne mit Bewegung, spüren dem Klang der Sitar nach und unserer eigenen Stimme, wunderbar. Dann noch die Yogastunde „Der spirituelle Weg in den Asanas" - wenn Katyayani beim Luft anhalten so schön das Gayatri Mantra singt, kommt die Ruhe ganz von allein.

Narendras Vortrag „Yogapraxis im Wandel der Gesellschaft" bringt ganz konkrete Fakten: Die Verrenkungen von früher waren einstmals Standard, in den 1980er Jahren wurde Yoga zur Edelgymnastik, dann kam der ganzheitliche Aspekt dazu. Viele kamen trotz der Spiritualität, was heute größtenteils anders ist. Die Sinnsuche beschäftigt viele Menschen wie







auch der Wunsch, gesund zu altern. Derzeit wird ein Alter von 125 bis 150 Jahren als realistisch eingeschätzt, die Zahl der Hundertjährigen verdoppelt sich momentan alle 10 Jahre! - Fleißige und optimistische Menschen leben länger. Yogalehrer helfen den Älteren dabei, in Bewegung, also auch länger gesund und schmerzfrei zu bleiben. - Wir haben immer mehr Übergewichtige und 6 Millionen Diabetiker in Deutschland, 5 Millionen Deutsche praktizieren Yoga. Kinder sind mittlerweile von einer „motorischen Degenerierung" betroffen, das will sagen, in der stehenden Vorwärtsbeuge bleiben die Fingerspitzen 5 cm über dem Boden hängen. In Folge dessen wurden die Standards im Sportlehrerstudium bereits heruntergesetzt. Bei Depressionen wird Yoga als Therapie eingesetzt. - Narendra verweist auf eine Studie von Prof. Arndt Büssing (Univ. Witten/Herdecke) über die Wirkung von Yoga, s. Internet. Auch Yogawiki bringt sehr viele Informationen zu diesen Themen. Für die Gesundheitsvorsorge wird die Yogalehrerpraxis immer komplexer.

In seinen Abschlussworten streicht **Sukadev** das Wesentliche dieses Kongresses hervor: Es geht um Toleranz, Gerechtigkeit und eine Kultur des Friedens. Der Mensch ist seit jeher ein kooperatives Lebewesen. **Swami Amrta Suryananda** hat diesbezüglich für eine weitere Überraschung gesorgt: Er initiierte die Gründung einer Europäischen Yoga Konföderation noch während des Kongresses. Papiere dazu hatte er schon vorbereitet! Alle zwei Jahre wird es einen großen Europäischen Yogakongress geben. Alle sind dabei! - **Chandra Mohan Bhandari** sagt: „Seit ich hier bin, kennt meine Freude keine Grenzen!" Er habe in Indien keinen Ashram gefunden wie diesen. - **Saraswati Aranka Keseru** aus Ungarn spricht Swami Sivananda und allen Teilnehmern ihren Dank aus. Sie ist fein und bescheiden und geht fast unter zwischen all den vielen Delegierten auf der Bühne. Was tut Swami Amrta Suryananda? Er holt sie kurzerhand nach vorn und rückt selbst in die zweite Reihe. So einfach ist das! Nicht nur reden, sondern ES leben.

Danke an ALLE
OM Tat Sat



Christine Endris - Yogalehrerin seit 1996, langjährige Tätigkeit bei Yoga Vidya Frankfurt, erfahren in PR-Arbeit, berichtet sie regelmäßig von den Yoga-Kongressen.

Nachtrag aus dem Yoga Vidya-Blog vom 13.12.2014:

Gestern ist der 21. Juni offiziell von den Vereinten Nationen (UNO) zum Weltyogatag erklärt worden.

Amrita Suryananda aus Portugal, der mit uns den Europäischen Yoga Kongress im letzten November organisiert hatte und seit 14 Jahren daran arbeitet, den 21.6. zum Weltyogatag zu erklären, war es vor 2 Jahren gelungen, Narendra Modi von dieser Idee zu begeistern. Narendra Modi ist dieses Jahr indischer Premierminister geworden, und hat die UNO vom Weltyogatag 21.6. überzeugt.

Laut der UN-Vollversammlung dient der Weltyogatag als Aufruf an alle Regierungen weltweit, diesen Tag zu nutzen, um Menschen auf die "Vorteile des Praktizierens von Yoga" aufmerksam zu machen.

Modi praktiziert nach eigenen Angaben selbst jeden Tag Yoga und hat letzten Monat sogar einen Yoga-Minister für Indien ernannt.

Wir sollten jetzt auch selbst als die größte europäische Yoga Gemeinschaft den Weltyogatag am 21.6. feiern und freuen uns darüber, dass Yoga inzwischen eine solch große Anerkennung gefunden hat!

Einige Infos auf
www.n-tv.de/panorama/UN-Vollversammlung-empfiehlt-Yoga-article14143116.html

Sommer Highlights

Wir freuen uns auf einen super Sommer und können für die warmen Tage ein paar kühlende Rezepte aus unserem Buch **'Das Yoga Vegan Kochbuch'** *empfehlen:*



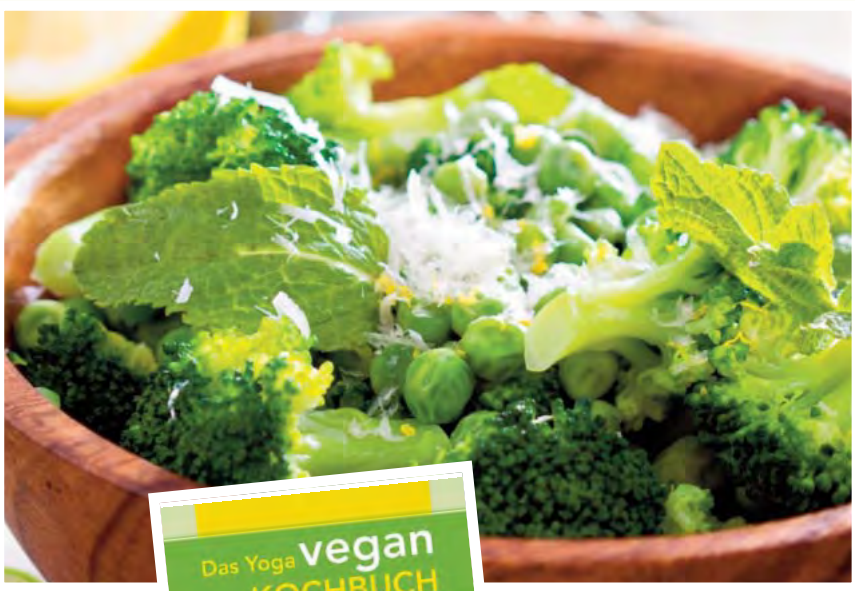
Bildquelle: BVEO

Erfrischende Gurkensuppe für heiße Tage

Für eine Person.

1	mittelgroße Salatgurke
1	kleiner Apfel
1	eingeweichte Dattel
2 EL	frischer, kleingeschnittener Dill
1 TL	Olivenöl und/oder
1 EL	Sojasahne
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

Die Gurke mit Apfel, Dattel und frischem Dill im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl und/oder Sojasahne verfeinern.

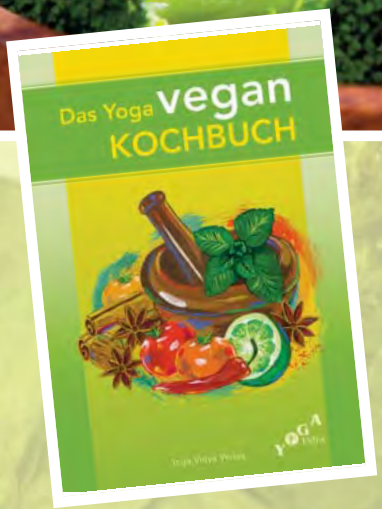


Grapefruit-Minze-Salat

Für 4 - 6 Personen.

1	Kopfsalat
3	Grapefruit
1	Zitrone
2 EL	Olivenöl
200g	frische Minzeblätter
	Salz, Pfeffer

Salat gründlich waschen und trocken tupfen oder schleudern. Zwei Grapefruits in Stücke schneiden, die weiße Haut vorher mit einem scharfen Messer entfernen. Salat und Grapefruitstücke mit den Minzeblättern vermischen und mit einer Sauce aus dem Saft einer Grapefruit, einer Zitrone und Olivenöl vermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.



„Das Yoga Vegan Kochbuch" (Paperback, 80 Seiten, 8,00 €, ist erschienen im Yoga Vidya Verlag und erhältlich im Yoga Vidya Online-Shop www.shop.yoga-vidya.de

YOGA KONGRESS

13.-15.11.15

Yoga in Prävention & Therapie

Die beste Gelegenheit, Yoga in seiner ganzen Vielfalt kennenzulernen und zu vertiefen. Insbesondere was Yoga als ganzheitlicher Ansatz in Prävention und Therapie leisten kann, als eigenständige Methode und begleitend zu schulmedizinischen und anderen Behandlungsmethoden - ausgerichtet auf verschiedene Zielgruppen.



Über 40 Referenten und Yogalehrer werden kommen und ihre Arbeit präsentieren!

Bitte Detailprogramm anfordern.
In Bad Meinberg. Ab 162 € pro Person für 2 Übernachtungen.

Weitere Informationen sowie das vollständige Programm findest du ab Mai/Juni unter www.yoga-vidya.de/events/yoga-kongress oder telefonisch täglich 8-20 Uhr unter 05234/87-0

Alle Seminare und Anmeldung im Internet www.yoga-vidya.de/seminare
Telefonische Info und Anmeldung täglich zwischen 8-20 Uhr:
Bad Meinberg: 05234/87-0, Westerwald: 02685/800-20,
Nordsee: 04426/90416-10, Allgäu: 08361/9253-00
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Allgemeine Informationen und Teilnahmebedingungen

Seminare, Pakete und Individualgäste: Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, verzichte bitte während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak und nimm an allen Teilen des Kursprogrammes teil. Verpflichtend ist auch für Individualgäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yogastunde am Tag.

Ausbildungen: Während der Ausbildungen gilt vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß des Tagesablaufs ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Satsang, die Yogastunden sowie täglich 45 Minuten Karma Yoga (Mithilfe) bei den Arbeiten im Haus.

Rückerstattung: Rücktritt und Rückzahlung bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Beginn deines Individualgast-, Wellness- oder Paket-Aufenthalts 25 € Stornogebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis einen Tag vor Seminarbeginn bzw. vor Beginn deines Aufenthalts 50 % Rückerstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Aufenthalts kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminar- bzw. Aufenthaltsbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Einige bestehen aus 2 oder mehr Teilen, für die man sich nur als Ganzes anmelden kann. Bei diesen Ausbildungen sind Belegungen nur eines Ausbildungsteils nicht möglich, ebenso keine Rückerstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes.
Alle in diesem Journal ausgewiesenen Preise unter Vorbehalt. Druckfehler möglich.

Bitte mitbringen: Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, biologisch-abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen werden). Leihgebühr für Bettwäsche 5 €.

Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir behalten uns vor, dass Seminare wegen zu niedriger Teilnehmerzahl kurzfristig vorher abgesagt werden. Du kannst dann selbstverständlich in ein anderes Seminar überwechseln, oder bekommst Dein Geld zurück. Falls der Seminarleiter erkrankt bzw. kurzfristig absagt, behalten wir uns vor, einen Ersatz-Seminarleiter einzusetzen, und bemühen uns, einen gleich erfahrenen Seminarleiter zu finden. Falls Du das Seminar mit dem Ersatz-Seminarleiter nicht besuchen möchtest, kannst du jederzeit in ein anderes Seminar wechseln oder bekommst Du Dein Geld zurück. Ein Anspruch auf Fahrtkostenerstattung besteht nicht.

Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya unterstützen die spirituelle Entwicklung und fördern die Gesundheit. Sie können jedoch keine Therapie ersetzen. Unsere Lehrerinnen und Lehrer gehen mit größter Sorgfalt vor. Für auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen in Folge der Teilname an den Angeboten unserer Häuser kann Yoga Vidya jedoch keine Haftung übernehmen. Die Teilnahme geschieht in Eigenverantwortung. Bei physischen oder psychischen Erkrankung bitten wir, vor einem Aufenthalt einen Arzt zu konsultieren.

Tagesablauf der meisten Seminare

07:00 Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, Vortrag
09:15 Yogastunde
11:00 Brunch
14:30 Workshop/Vortrag (bei Ausbildungen und längeren Workshops teilweise ab 14 Uhr)
16:15 Yogastunde oder Workshop
18:00 Abendessen
20:00 Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

<3

Vernetz dich mit uns!

Willst du dich im Internet über Yoga, Gesundheit und spirituellen Themen austauschen, Yoga-Freundschaften pflegen, interessante Anregungen bekommen? Schließe dich der Yoga Vidya Familie im Internet an unter:
www.mein.yoga-vidya.de

Weitere interessante Inhalte von uns:
www.facebook.com/YogaVidya
www.youtube.com/Sukadev108
www.wiki.yoga-vidya.de

!

Du findest uns auch bei:
Twitter Facebook
Google Plus
You Tube

Alles über uns findest du unter:
www.yoga-vidya.de

Anmeldung für Seminare bei Yoga Vidya

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Seminare, Aus- und Weiterbildung an:

Titel ..... von ..... bis .....

Titel ..... von ..... bis .....

Titel ..... von ..... bis .....

Bei Weiterbildung angeben: Yogalehrerausbildung abgeschlossen am .....

(wenn nicht bei Yoga Vidya bitte Zertifikat beilegen)

Unterkunft: ❍ EZ ❍ MZ ❍ S ❍ Z ❍ Womo ❍ DZ mit .....

❍ Einfaches EZ ohne eigene Du/WC/Balkon (DZ-Preis, in BM) ❍ Einfaches DZ (MZ-Preis, in BM)

Name, Vorname .....

Anschrift .....

Telefon ..... E-Mail .....

Wie hast du von uns gehört? .....

Anzahlung ..... € (bei Wochenenden mind. 25 €, Wochenkursen 100 €, mehrwöchigen Kursen 250 €)

Restzahlung ..... € (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

❍ **Bitte abbuchen vom Konto** Nr. ..... BLZ .....

Bank ..... BIC ..... IBAN .....

❍ Ratenzahlung (nur Abbuchung möglich)

Überweisung: Ich überweise die Anzahlung direkt bei Anmeldung und den Gesamtbetrag spätestens 2 Wochen vor dem ersten Wochenende auf das Konto:

❍ Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Konto 2 150 078 400, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG, BLZ 472 601 21 (Überweisung aus dem Ausland BIC: DGPBDE3MXXX, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00)

❍ Yoga Vidya e.V. Westerwald, Konto 67 427 505, Westerwald Bank eG, BLZ 573 918 00 (bei Überweisung aus dem Ausland BIC: GENODE51WW1 IBAN: DE04 5739 1800 0067 4275 05)

❍ Yoga Vidya e.V. Nordsee, Konto 23 973 202, GLS Bank Bochum, BLZ 430 609 67 (bei Überweisung aus dem Ausland BIC: GENODEM1GLS IBAN: DE54 4306 0967 0023 9732 02)

❍ Yoga Vidya e.V. Allgäu, Konto 23 973 203, GLS Bank Bochum, BLZ 430 609 67 (bei Überweisung aus dem Ausland BIC: GENODEM1GLS IBAN: DE27 4306 0967 0023 9732 03)

Bitte unbedingt Seminardatum/-name auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen!

Ich bitte um Abholung: Datum ..... Uhrzeit .....

Bad Meinberg ❑ Bhf Horn-Bad Meinberg (08:30-19:15 Uhr), kostenlos. Sonst Taxi, kostenpflichtig

Westerwald ❑ ICE Bhf Montabaur, Neuwied bitte eigenständig organisieren. Details zu Taxi Sonderkonditionen im Internet: *www.yoga-vidya.de/westerwald* unter Anreise

❑ Bushalt Horhausen (Kardinal-Höffner-Platz), kostenlos

Nordsee ❑ Bahnhof Wilhelmshaven (13 €)

Allgäu ❑ Bahnhof Maria Rain, kostenlos

❍ Ich habe von den Teilnahmebedingungen Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

Ort, Datum, Unterschrift .....

Anmeldung für Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Yogalehrer-Ausbildungen

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg • Fax: 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr • Fax: 02685/8002-20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel • Fax: 04426/90416-140

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg • Fax: 08361/92530-29

Broschüren-Gutschein

Hiermit fordere ich kostenlos und unverbindlich folgende Informationen an:

❍ **Aktueller Seminarkatalog** (alle Seminare komplett) ❍ Aus- und Weiterbildungen 2015 ❍ Yoga erleben!
❍ Yoga und Meditation Einführung ❍ 2-Jahres-Ausbildung Yogalehrer/in ❍ Yoga Vidya Therapie
❍ Ayurveda und Yoga Wellness ❍ Abendkurse Bad Meinberg ❍ Abendkurse Nordsee ❍ Abendkurse Allgäu
❍ Abendkurse Westerwald ❍ Kundalini Yoga ❍ Yoga Kongress ❍ Seminarprogramm Allgäu
❍ Yoga Vidya-Verlag: Bücher, CDs, DVDs... ❍ Mitarbeiter/in werden bei Yoga Vidya
❍ Wissenschaftliche Studien zu den Wirkungsfeldern des Yoga





Wenn du die Broschüren und Flyer an andere weitergeben oder verteilen willst, gib bitte die Anzahl der gewünschten Exemplare an.

Folgende Angaben helfen unseren Ausbildern dabei, sich besser auf dich einzustimmen:

1) Etwaige Beschwerden?

.....

.....

2) Bisherige Erfahrungen auf dem Gebiet der Ausbildung?

.....

.....

3) Dein Beruf?

.....



Mai 2015

Entgelt zahlt Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

Yoga Vidya e.V.
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg

Anmeldung für Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Yogalehrer-Ausbildungen

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg • Fax: 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr • Fax: 02685/8002-20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel • Fax: 04426/90416-140

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg • Fax: 08361/92530-29

Adressbereinigung

❍ Ich möchte keine Broschüren mehr erhalten. Bitte streicht mich von eurem Verteiler.
❍ Adressänderung! Meine neue Anschrift lautet:

Vorname, Nachname .....

Straße, PLZ, Ort .....

Bitte schicken oder faxen an: Fax 05234/87-1875, E-Mail: info@yoga-vidya.de



Bitte sendet mir das Kurs- und Workshop Programm vom Yoga Vidya Center in

..... (Ort)

❍ Info-DVD Seminar-Häuser Yoga Vidya ❍ Eröffnung eines Yoga Vidya Centers
❍ Information Yoga Vidya e.V. und alle Berufsverbände

Mai 2015

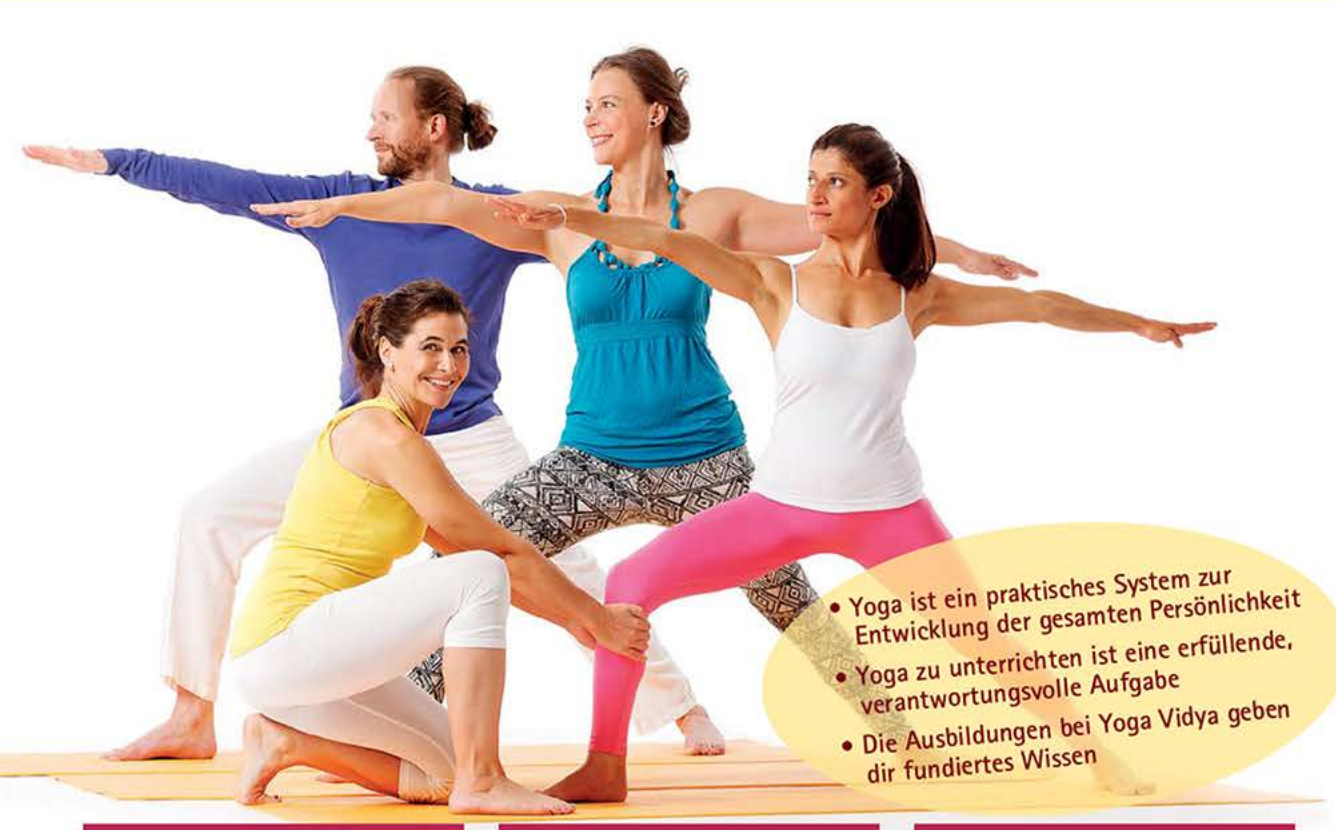
Entgelt zahlt Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

Yoga Vidya e.V.
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg

Yogalehrer/innen Ausbildungen

in Europas größtem Ausbildungszentrum



- Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit
- Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe
- Die Ausbildungen bei Yoga Vidya geben dir fundiertes Wissen

4 WOCHEN INTENSIV

Losgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren. 400 UE
Beginn jeden Monat

ab **1.877 €**

2 JAHRES-AUSBILDUNG

Yoga schrittweise direkt im Alltag umsetzen.
In vielen Stadtzentren möglich.
723 UE. Beginn Januar 2015.

ab **169 € mtl.**

3 JAHRES-AUSBILDUNG

Die Transformationskraft der Intensivwochen mit individueller Führung. 780 UE. Beginn Mai und September.

ab **109 € mtl.**

UE= Unterrichtseinheiten à 45 Min.

Preise Yogalehrer/innen Ausbildung in €*

Zeitraum	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
4 Wochen Intensiv	2.215	2.643	3.085	1.877
2 Jahres Ausbild.** mtl.	169	182	204	160
3 Jahres Ausbild. mtl.	127	150	175	109

* inkl. Übernachtung + Verpflegung. **Aufpreis in einigen Zentren.

Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erleben!
www.yoga-vidya.de/ausbildung

Jeden Monat
Vorbereitung-Wochenenden
zum Kennenlernen!

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/870; *badmeinberg@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3 Maria Rain, 87466 Oy-Mittelberg
Tel. 08361/925300; *allgaeu@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel
Tel. 04426/9041610; *nordsee@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr
Tel. 02685/80020; *westerwald@yoga-vidya.de*

YOGA Vidya