Musik Festival

6.-9.5.2027 ✦ Bad Meinberg
International bekannte KünstlerInnen
Kirtan ✦ Klang ✦ Yoga ✦ Workshops

yoga-vidya.de/musikfestival

Shankari Susanne Hill
Programmplanung
forheartnsoul.com

Nr.: 53 II / 2026

Yoga Vidya Journal



Trau dich!

Interview: Sundaram und Aleah

Ahimsa im Streit

Pass Kindness Forward

Mantra und Neurowissenschaften

12.
KINDER-YOGA
KONGRESS 2027
12.–14.
Februar 2027
Bad Meinberg
– VERBUNDEN, STARK UND FREI –
FÜR EINE NEUE GENERATION
Wie können Kinder und Jugendliche in einer digitalen, schnellen und komplexen Welt innere Stabilität, Freude, Mitgefühl und Selbstvertrauen entwickeln?
Ein inspirierendes Wochenende voller Wissen, Praxis und Begegnung, für alle, die Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg begleiten.
Inspirierende Vorträge
Praxisnahe Workshops und Yogastunden
Neue Impulse

WISSEN VERTIEFEN, INSPIRATION ERLEBEN, ZUKUNFT GESTALTEN
yoga-vidya.de/events/kinderyoga-kongress
YOGA Vidya

Liebe Leser:innen,

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Mantras und Kirtan. Auf die einen wirkt es zunächst fremdartig, für andere fühlt es sich an wie ein „Nach-Hause-Kommen". Manchmal ist man beschwingt und singt aus vollem Herzen mit, ein anderes Mal ist man vielleicht einfach nur genervt. Für manche ist Kirtan Kunst und Herzöffnung – für andere vielleicht eher eine interessante Studie menschlichen Verhaltens.

Und dann gibt es diese Momente, in denen etwas geschieht, das sich nur schwer erklären lässt. Kirtan kann zu Magie werden, einen tief berühren und mit anderen verbinden.

Genau dieses Gefühl möchte ich mit dieser Ausgabe ein Stück weit einfangen.

Das Thema Kirtan und Mantra gehört so sehr zu Yoga Vidya, dass es fast selbstverständlich wirkt. Und gleichzeitig steckt darin unglaublich viel: Spiritualität, Musik, Gemeinschaft, Hingabe, Freude, Stille – und manchmal auch einfach das schöne Erlebnis, gemeinsam zu singen und für einen Moment alles andere zu vergessen.

Bei der Zusammenstellung dieses Journals fand ich besonders spannend, wie unterschiedlich Menschen Mantras erleben und was sie damit verbinden. Für manche sind sie tägliche spirituelle Praxis, für andere ein Weg ins Herz, wieder andere entdecken über die Musik überhaupt erst ihren Zugang zur Spiritualität.

So ist auch diese Ausgabe geworden: eine Mischung aus Hintergrundwissen, persönlichen Geschichten, Inspirationen und ganz praktischen Anregungen.

Vielleicht findet ihr beim Lesen etwas, das euch neu berührt. Vielleicht bekommt ihr Lust, ein Mantra wieder häufiger zu singen, euch auf einen Kirtan einzulassen oder einfach einmal ganz bewusst zuzuhören.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen, Entdecken und Mitsingen.

Om Shanti, herzlich Rukmini

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 4
Mantras und Neurowissenschaften. 7
Klingende Werkzeuge 12
Sukadev trifft Sri Sri Ravi Shanker 15
Aditya Hridayam 18
Moderne Mantraversionen 20
Wenn die Seele zu singen beginnt 23
Im Einklang 26
Ahimsa beginnt im Streit 30
Meditation: Krishnas segen erfahren 32
Hatha Yoga Praxis: Vom Atem zum Klang 34
Trau dich! 36
Das Konzept der Mantras im Ayurveda. 38
Werde Glücks-AG-Lehrer:in 42
Lohnt sich der Beruf des Yogalehrers noch. 44
Lebensrituale: Das Leben bewusst segnen 48
Gayatri Mantra 52
Interview mit Aleah 53
He Govinda - Ein Mantra das trägt 56
Die Psychologie im Kirtan und Bhakti. 57
Kali - Die Kraft den eigenen Schatten zu begegnen 58
Eine Milliarde Akte der Freundlichkeit 61
Yoga Festival. 62
Yin Yoga - die Kraft des Loslassens 64
Rezept: Kitan-Kürbis-Dal 67
Rätselspaß 68
Mandala zum Ausmalen 70
Neues aus dem Yoga-Vidya-Verlag. 71

Impressum

Herausgeber:
(V.i.S.d.P):
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)
und Yoga Vidya e.V.
Anschrift der Redaktion:
Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
Bisherige Ausgaben als PDF: **yoga-vidya.de/journal**
Redaktion: Rukmini Keilbar
Mail: **journal@yoga-vidya.de**
Layout/Satz, Bildbearbeitung: Claus Sagasser
Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit, Claus Sagasser
Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

Vorwort

von Sukadev Bretz

Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund,

wenn wir gemeinsam Mantras singen, fühle ich mich euch tief verbunden. Wir bringen unser ganzes Leben mit, auch unsere Sorgen und die Fragen, auf die wir keine Antwort haben. Im Singen können wir uns dem Göttlichen anvertrauen und neue Kraft schöpfen.

Swami Sivananda hat uns das Wiederholen des göttlichen Namens ans Herz gelegt. Durch regelmäßige Praxis wird das Mantra zu einem vertrauten Begleiter. Es hilft uns, auch in schweren Zeiten den Zugang zur Liebe in unserem Herzen zu bewahren.

Diese Liebe möchte gelebt werden, gerade gegenüber Menschen, mit denen wir uns schwertun. Ahimsa fordert uns auf, auch im Streit die Würde des anderen zu achten. Das bedeutet, für unser Anliegen einzustehen und zugleich bereit zu sein, den anderen zu verstehen.

Deshalb liegt mir „Pass Kindness Forward" so am Herzen. Mit einer Milliarde guter Taten wollen wir weltweit mehr Freundlichkeit schenken. Für einen Menschen, der sich vergessen fühlt, kann es viel bedeuten, dass du dir Zeit nimmst und ihm wirklich zuhörst. So wird Swami Sivanandas „Diene, liebe, gib" zur gelebten Erfahrung.

Dieses Journal lädt dich ein, deine Mantra-Praxis zu vertiefen und die Freude daran mit anderen zu teilen. Ich danke dir für alles Gute, das du in die Welt bringst, auch dort, wo niemand es sieht.

Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen wir mit Gottes Segen dazu beitragen.

Om Shanti

Dein Sukadev Bretz
Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya

Neues aus den Ashrams

WESTERWALD

Im kommenden Jahr gibt es im Yoga Vidya Ashram Westerwald einen besonderen Grund zur Freude: Unser Ashram wird 30 Jahre alt. Als ältester Yoga Vidya Ashram ist der Westerwald seit drei Jahrzehnten ein Ort der spirituellen Praxis, der Gemeinschaft und der tiefen Naturverbundenheit.



Dieses Jubiläum möchten wir am 2. Mai gemeinsam feiern. Dazu laden wir alle Freundinnen und Freunde von Yoga Vidya herzlich ein. Auch Sukadev wird an diesem besonderen Tag bei uns sein.



Wir freuen uns auf ein inspirierendes Fest mit Mantras, Satsang, Begegnung, Dankbarkeit und vielen schönen Erinnerungen. Viele Menschen haben den Westerwald-Ashram in den vergangenen 30 Jahren mit aufgebaut, getragen, besucht und mit Leben gefüllt.

Ob langjährige Wegbegleiter:innen, ehemalige Sevakas, Seminarleiter:innen, Gäste oder Menschen, die den Ashram neu kennenlernen möchten – alle sind herzlich willkommen, diesen besonderen Tag mit uns zu feiern.



NORDSEE

Sommer im Nordsee-Ashram

Mit viel Liebe gestalten wir derzeit unseren Garten weiter, sodass noch mehr Möglichkeiten entstehen, die Zeit im Freien inmitten der wunderschönen, naturbelassenen Umgebung zu genießen. Gerade im Juni durften wir während der vierwöchigen Intensiv-Yoga-Ausbildung eine ganz besondere, lichtvolle Stimmung erleben, die viele Herzen berührt hat.



Ein besonderes Highlight war das Homa-Ritual unter freiem Himmel – getragen von Gemeinschaft, Stille und Verbundenheit mit der Natur. Mit Freude blicken wir nun auf die kommende Puja zum Maha-Samadhi von Swami Sivananda am Abend des 14. Juli. Du kannst gerne mit dabei sein, und wenn das Wetter es zulässt, möchten wir auch diese Zeremonie wieder im Freien feiern und so die spirituelle Kraft des Ortes noch intensiver erfahrbar machen.



Eine große Freude ist es, täglich unsere spirituelle Gemeinschaft hier im Nordsee-Ashram mitzuerleben, wachsen zu sehen und die Verbundenheit zu spüren – sowohl im Team als auch bei unseren Teilnehmer:innen und Individualgästen.

Danke, in Guruseva. Om Shanti



BAD MEINBERG

Yoga Vidya Bad Meinberg stand in diesem Sommer ganz im Zeichen internationaler Begegnungen: Gastlehrer, intensive Ausbildungen und engagierte Gäst:innen aus aller Welt brachten neue Impulse und die gemeinsame Ausrichtung auf Yoga, Transformation und Dienst am Menschen in den Ashram.

Gründung Narayana Forum Deutschland



Im Juni fand bei uns die Dedication and Inauguration Ceremony des Sree Narayana Forum for Universal Brotherhood, Germany statt.

Sri Narayana Guru war eine der großen spirituellen und sozialen Reformpersönlichkeiten Indiens. Er stand für Spiritualität, Bildung, Würde, soziale Erneuerung und universelle Geschwisterlichkeit über Kasten-, Religions- und soziale Grenzen hinweg. Vieles davon entspricht auch den Idealen von Yoga Vidya: Einheit in Verschiedenheit, gegenseitiger Respekt, spirituelle Praxis und Dienst an der Welt. Als Zeichen dieser Verbundenheit wurde sein Bildnis offiziell in den Rajeshwari Tempelraum aufgenommen.

Auch für Yoga Vidya war die Veranstaltung bedeutsam. **Dr. Varun Radhakrishnan** und Menschen aus dem Umfeld des Sree Narayana Forum unterstützen Yoga Vidya unter anderem mit Kontakten zur indischen Community, nach Indien, zu Medien sowie bei unseren Bemühungen um Anerkennung und Sichtbarkeit gegenüber staatlichen Stellen. Gäste aus verschiedenen Ländern nahmen an der Veranstaltung teil, über die auch in indischen Medien berichtet wurde.



Pass Kindness Forward



Chin Yao mit Sukadev

Ende Juli waren fast 30 engagierte Menschen aus vielen Teilen der Welt im Rahmen der Initiative **Pass Kindness Forward** zu Gast in Bad Meinberg. Sie kamen zum **Global Leadership Meeting** der Initiative zusammen und nutzten zugleich die Gelegenheit, Yoga Vidya kennenzulernen.

Internationale Gastlehrer und besondere Themenwochen



Den ganzen Sommer über bereicherten internationale Gastlehrer den Ashram mit Seminaren, Vorträgen und neuen Impulsen. Zu ihnen gehörten unter anderem **Swami Saradananda, Swami Yatidharmananda, Harilalji, Nalini Sahay, Meera, Ram Vakkalanka und Chitra Sukhu.**

Ihre unterschiedlichen Erfahrungen, Traditionen und Zugänge schenken unserem Ashram zusätzliche spirituelle Inspiration.

Auch die verschiedenen Themenwochen und Intensivprogramme boten viele Möglichkeiten, tiefer zu praktizieren und Neues zu lernen. Zahlreiche Veranstaltungen standen nicht nur Seminar- und Ausbildungsteilnehmenden, sondern auch Sevakas und anderen Ashrambewohnern offen. So konnten viele neue Impulse für die eigene Praxis, das Seva und das Gemeinschaftsleben mitnehmen.



Mantras und Neurowissenschaften

Was geschieht im Gehirn beim Chanten

von Sukadev Bretz

Ein Klang genügt, und etwas in uns beginnt sich zu ordnen.
Ein Mantra wird wiederholt - laut gesungen, leise gemurmelt
oder innerlich gedacht - und der Geist
findet einen Rhythmus. Der Atem wird ruhiger.
Die Gedanken verlieren ihre Schärfe.
Das Herz wird weiter.



Das ist einer der Gründe, warum Mantras heute wieder so viele Menschen berühren. Kirtan-Festivals, Bhakti-Festivals, Mantra-Yogastunden und gemeinsames Chanten sprechen nicht nur den Kopf an. Sie führen in eine Erfahrung: Ich bin nicht nur meine Gedanken. Ich bin nicht nur meine Aufregung. Ich kann mich einstimmen - auf Klang, auf Stille, auf etwas Größeres.

Mantra-Meditation ist eine der ältesten und weltweit verbreiteten Meditationsformen. Im Hinduismus und Yoga, im Buddhismus, im christlichen Herzensgebet, im Rosenkranzgebet oder in der Rezitation heiliger Verse finden wir verwandte Formen: ein heiliger Klang, ein Name Gottes, ein Vers, ein Gebet wird wiederholt, bis der Geist sich sammelt. In der heutigen Forschung ist Achtsamkeitsmeditation bekannter. Doch die Praxis der heiligen Wiederholung ist älter und tiefer in den religiösen Kulturen der Menschheit verankert.

In der Yoga-Tradition heißt es: *mananāt trāyate iti mantraḥ* - Mantra ist das, was durch Wiederholung, Denken und inneres Erinnern schützt, befreit und über den gewöhnlichen Gedankenstrom hinausführt. Im Yoga-Vidya-Mantra-Meditationskurs wird Mantra-Meditation als eine Praxis beschrieben, die den Geist beruhigt, das Körper-Geist-System harmonisiert und in tiefere Meditation führen kann. ❶

Ein Mantra ist mehr als ein Wort

Ein Sanskrit-Mantra ist nicht einfach ein Satz mit Bedeutung. Es ist Klang, Rhythmus, Konzentrationshilfe, Gebet, Energie und Bewusstseinsbrücke zugleich. Die klassische Mantra-Lehre spricht von sechs Aspekten eines Mantras: *Rishi* - der Seher und die Traditionskraft; *Mātrā* - der Klang; *Bīja* - der Same oder die Essenz; *Ishta-Devatā* - der göttliche Aspekt; *Kīlaka* - der Verschluss, also innere Blockaden, die sich durch Praxis lösen; und *Shakti* - die Kraft des Mantras. ❶

Neurowissenschaftlich könnte man sagen: Ein Mantra gibt dem Geist einen klaren Anker. Es verbindet Aufmerksamkeit, Atem, Stimme, Hören, Körperwahrnehmung und Emotion. Spirituell gesprochen: Es verbindet uns mit der göttlichen Schwingung und mit dem innersten Wesenskern.

Was beim Chanten im Gehirn geschieht

Beim lauten Chanten schwingt der Klang im Brustraum, im Hals, im Schädel. Die Ausatmung wird oft länger. Die Atmung wird gleichmäßiger. Das Nervensystem bekommt ein Signal von Rhythmus und Sicherheit. Beim inneren Wiederholen wird der Mantra zu einer Spur, auf die der Geist immer wieder zurückfinden kann.

Eine kleine fMRT-Pilotstudie, erschienen im International Journal of Yoga, untersuchte hörbares Om-Chanten bei 12 gesunden Rechtshändern und verglich es mit Ruhe sowie mit der Kontrollsilbe 'ssss'. Die Studie fand beim Om-Chanten Deaktivierungen in limbischen Hirnregionen, also in Bereichen, die mit emotionaler Verarbeitung verbunden sind. Die Autoren verglichen diese Muster vorsichtig mit Effekten, wie sie bei Vagusnerv-Stimulation beobachtet werden. Das ist kein endgültiger Beweis, aber ein interessanter Hinweis: Om-Chanten kann Hirnregionen beeinflussen, die mit innerer Beruhigung und Emotionsregulation zusammenhängen. ❷

Eine größere Meta-Analyse, erschienen in Neuroscience und Biobehavioral Reviews, wertete 78 funktionelle Bildgebungsstudien zu Meditation aus. Sie zeigte: Meditation ist nicht einfach Meditation. Fokussierte Aufmerksamkeit, Mantra-Rezitation, offenes Beobachten und Mitgefühlsmeditation haben unterscheidbare Aktivierungs- und Deaktivierungsmuster im Gehirn. Das passt sehr gut zur Yoga-Erfahrung: Die innere Haltung, mit der wir üben, verändert die Wirkung. ❸

Zwei Arten der Mantra-Meditation

In der Praxis kann man zwei Grundweisen unterscheiden:
Die erste ist sanft beobachtend. Du sitzt ruhig, wiederholst den Mantra und beobachtest, was geschieht. Gedanken kommen - du nimmst sie wahr und kehrst zum Mantra zurück. Gefühle kommen - du spürst sie, aber du gehst nicht völlig in ihnen unter. Körperempfindungen tauchen auf - du bemerkst sie, lässt sie da sein und wiederholst weiter. Diese Form wirkt beruhigend, integrierend, sammelnd. Sie stärkt die Fähigkeit, innere Vorgänge wahrzunehmen, ohne sofort automatisch zu reagieren.



Die zweite Weise ist intensiv ergreifend. Du wiederholst den Mantra mit Kraft, Wachheit und Entschiedenheit. Die Aufmerksamkeit wird hochgedreht. Der Mantra ergreift den ganzen Geist. Grübeln, Dumpfheit, Angst oder Niedergeschlagenheit haben weniger Raum, weil die geistige Energie gesammelt wird. Diese Form kann aktivieren, zentrieren, aufrichten und aus alten Gedankenspiralen herausführen.

Beide Weisen sind wichtig. Manchmal braucht es den sanften Raum: lauschen, beobachten, integrieren. Manchmal braucht es Feuer: klare Ausrichtung, Kraft, Hingabe, innere Entschlossenheit. Wer mit Mantra meditiert, lernt allmählich, welche Weise gerade angemessen ist. Im Yoga-Vidya-Mantra-Meditationskurs wird dies unter anderem als Mantra-Meditation in den Schritten sanft, intensiv und loslassen beschrieben. ❶

❶ *Sukadev Bretz, Mantra Meditation. Ein 8-Wochen-Kurs für tiefes spirituelles Erleben, Manuskript Yoga Vidya Verlag, o.J., v.a. Abschnitte 'Die sechs Aspekte eines Mantra' und 'Mantra-Meditation in 3 Schritten: sanft-intensiv-loslassen'.* ❷ *Bangalore G. Kalyani et al., 'Neurohemodynamic correlates of OM chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study', International Journal of Yoga 4, Nr. 1 (2011): 3-6, doi:10.4103/0973-6131.78171.* ❸ *Kieran C. R. Fox et al., 'Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations', Neuroscience und Biobehavioral Reviews 65 (2016): 208-228, doi:10.1016/j.neubiorev.2016.03.021.*

Atem, Herz und Kohärenz

Eine der eindrücklichsten Studien zu Mantra, Gebet und Nervensystem stammt von Luciano Bernardi und Kolleg:innen. In der im British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung rezitierten 23 gesunde Erwachsene entweder das lateinische Ave Maria oder ein Yoga-Mantra. Beide Rezitationsformen führten bei einer Rezitation von etwa sechs Wiederholungen pro Minute zu einer deutlichen Verstärkung vorhandener kardiovaskulärer Rhythmen; auch die Baroreflex-Sensitivität stieg signifikant an. ❹

Das ist bemerkenswert, denn etwa sechs Atemzüge pro Minute gelten als ein Rhythmus, in dem Atmung, Herzrhythmus und Blutdruckregulation besonders gut miteinander schwingen können. Spirituelle Rezitation und körperliche Regulation begegnen sich hier unmittelbar: Klang führt zu Rhythmus. Rhythmus führt zu Ordnung. Ordnung führt zu Ruhe.

Auch gemeinsames Singen wirkt messbar auf den Körper. Vickhoff und Kolleg:innen zeigten in Frontiers in Psychology, dass die Struktur des Singens Herzratenvariabilität und Atmung beeinflusst. Besonders beim regelmäßigen gemeinsamen Singen können Herzen der Singenden gleichzeitig beschleunigen und verlangsamen. ❺

Das erklärt etwas, was viele beim Kirtan spüren: Man singt nicht nur nebeneinander. Man atmet miteinander. Man kommt in einen gemeinsamen Rhythmus. Man ist 'in tune'. In der Sprache des Yoga: Prana harmonisiert sich.

Wenn der Tag noch in uns arbeitet

Oft setzen wir uns am Abend zur Meditation und merken erst dann, wie viel vom Tag noch in uns nachschwingt: ein schwieriges Gespräch, Ärger, Traurigkeit, Enttäuschung, Überforderung. Manchmal denkt man dann: Heute kann ich nicht meditieren. Gerade dann kann Mantra-Meditation besonders wertvoll sein.



Man setzt sich hin. Man wiederholt ruhig den Mantra. Nicht, um Gefühle wegzudrücken. Nicht, um sich einzureden, alles sei gut. Sondern um die Emotionen in einen größeren Raum zu stellen.

Neurologisch gesprochen entsteht eine zweite Spur im Bewusstsein. Da ist die Emotion - aber da ist auch Klang. Da ist Erinnerung - aber auch Atem. Da ist Anspannung - aber auch Rhythmus. Der Mantra hilft, dass starke Gefühle nicht mehr das ganze innere Feld beherrschen. Sie können gespürt, gehalten und allmählich integriert werden.

Eine qualitative Arbeit von Hannelore Lammet-Rochdi an der Universität von Köln untersuchte das psychische Erleben bei der Rezitation eines persönlichen Sanskrit-Mantras und seine Auswirkungen auf das Verhalten im Alltag. In den Interviews wurde unter anderem beschrieben, dass Mantra-Rezitation in Konflikt- und Krisensituationen als Unterstützung erlebt wurde: mehr Abstand zu Ärger, mehr Gelassenheit, neue Perspektiven und das Gefühl von Schutz. ❻

Mantra und belastende Erinnerungen

Auch bei Flashbacks oder traumatischen Erinnerungen kann ein Mantra - behutsam eingesetzt - unterstützend sein. Wichtig ist: Bei starker Posttraumatischer Belastungsstörung ersetzt Mantra-Meditation keine fachkundige Traumatherapie. Aber sie kann eine wertvolle Ergänzung sein.

Einige Traumatherapien arbeiten mit dem Prinzip, dass eine belastende Erinnerung nicht isoliert erlebt wird, sondern gleichzeitig mit Stabilisierung, Körperwahrnehmung oder einer zweiten Aufmerksamkeitsaufgabe verbunden wird. In der EMDR-Forschung wird dies unter anderem mit der Belastung des Arbeitsgedächtnisses erklärt: Wenn Erinnerung und zweite Aufgabe gleichzeitig gehalten werden, können Lebendigkeit und emotionale Wucht der Erinnerung abnehmen. Van den Hout und Engelhard betonen, dass nicht bilaterale Stimulation allein entscheidend ist, sondern dass die zweite Aufgabe das Arbeitsgedächtnis ausreichend beansprucht. ❼

Das ist keine direkte Mantra-Studie. Aber es erklärt plausibel, warum Mantra, Atem und Aufmerksamkeit helfen können, belastende innere Bilder zu halten, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Mantra schafft eine heilige Doppelaufmerksamkeit: Ein Teil in uns nimmt wahr, was auftaucht. Ein anderer Teil bleibt verbunden - mit Klang, Atem, Gott, Licht.



Der Satz „Wir können vieles aushalten, wenn wir es mit Mantra verbinden" heißt nicht: Wir sollen uns zwingen, alles auszuhalten. Er heißt: Wir müssen mit dem Schwierigen nicht allein bleiben. Wir können es in einen größeren Zusammenhang stellen.

❹ *Luciano Bernardi et al., 'Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study', BMJ 323, Nr. 7327 (2001): 1446-1449, doi:10.1136/bmj.323.7327.1446.* ❺ *Björn Vickhoff et al., 'Music structure determines heart rate variability of singers', Frontiers in Psychology 4 (2013): 334, doi:10.3389/fpsyg.2013.00334.* ❻ *Hannelore Lammet-Rochdi, Das psychische Erleben bei der Rezitation eines persönlichen Sanskritmantras und seine Auswirkungen auf das Verhalten im Alltag, Universität von Köln, 7. Januar 2004, explorative qualitative Pilotstudie.* ❼ *Marcel A. van den Hout und Iris M. Engelhard, 'How does EMDR work?', Journal of Experimental Psychopathology 3, Nr. 5 (2012): 724-738, doi:10.5127/jep.028212.*

Mantra-Wiederholung und Forschung zu Belastung

Auch klinisch wurde Mantra-Wiederholung untersucht. Eine randomisierte Studie, erschienen im American Journal of Psychiatry, verglich bei Veteranen mit Posttraumatischer Belastungsstörung eine individuell angeleitete Mantra-Wiederholungs-Praxis mit Present-Centered Therapy. Die Mantra-Gruppe zeigte insgesamt stärkere Verbesserungen bei PTBS-Symptomen und Schlafproblemen. [8]



Eine weitere Studie der UCLA untersuchte eine zwölfminütige tägliche Mantra-Meditation mit Fingerbewegungen, Visualisierung und Konzentration bei pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz. Nach acht Wochen zeigten sich Verbesserungen der mentalen Gesundheit und kognitiver Funktionen sowie eine erhöhte Telomerase-Aktivität. Die Autoren betonten den Pilotcharakter der Studie. [9]

Eine systematische Übersichtsarbeit und Meta-Analyse zu mantra-basierter Meditation kam 2022 zu dem Ergebnis, dass solche Verfahren kleine bis moderate positive Effekte auf verschiedene psychische Belastungen zeigen können; zugleich weisen die Autor:innen auf methodische Grenzen und weiteren Forschungsbedarf hin. [10]

Was wir wiederholen, wird stärker

Das Gehirn verändert sich durch Wiederholung.
Was wir oft denken, fühlen und tun, wird leichter abrufbar.
Wer täglich Sorgen wiederholt, stärkt Sorgenbahnen.
Wer täglich Ärger wiederholt, trainiert Ärger.
Wer täglich einen Mantra wiederholt - mit Ruhe, Vertrauen, Hingabe und Kraft -, schafft eine andere Spur.



In der Yoga-Sprache: *Samskaras* werden gereinigt, *sattvige* Eindrücke werden stärker. In der Sprache der Neurowissenschaft: Wiederholte Aufmerksamkeit formt neuronale Bahnungen. In der Sprache der Bhakti-Tradition: Der Name Gottes reinigt das Herz.

So wird Mantra-Praxis alltagstauglich. Morgens kann der Mantra den Tag ausrichten. Tagsüber kann er in schwierigen Momenten stabilisieren. Abends kann er helfen, die Eindrücke des Tages zu integrieren. Manchmal sanft beobachtend. Manchmal intensiv ergreifend.

Kleine Praxis

Setze dich drei Minuten ruhig hin. Richte die Wirbelsäule auf. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Wiederhole innerlich oder leise: **Om Namah Shivaya** - oder **Om Namo Narayanaya** - oder einfach **Om.** Beginne sanft beobachtend. Spüre den Klang. Spüre den Atem. Spüre, wo der Mantra in dir schwingt.

Dann wiederhole ihn einige Atemzüge lang kraftvoller, wacher, klarer. Lass die Aufmerksamkeit ganz vom Mantra ergriffen werden.



Danach werde wieder stiller. Lausche. Spüre nach. So erfährst du beide Möglichkeiten: Mantra als sanfter Raum und Mantra als starke Kraft.

Mantra als Brücke

Die Neurowissenschaft kann einiges erklären: Aufmerksamkeit, Atemrhythmus, Herzratenvariabilität, Emotionsregulation, Stressmarker, neuronale Netzwerke. Das ist wertvoll. Es zeigt, dass Mantra-Praxis nicht nur ein schöner Glaube ist, sondern Körper und Gehirn real beeinflussen kann.

Und doch bleibt das Wichtigste Erfahrung.

Ein Mantra ist nicht nur ein Mittel zur Stressreduktion. Es ist eine Brücke: vom Lärm zur Stille, von Zerstreuung zu Sammlung, von Angst zu Vertrauen, von Getrenntheit zu Verbundenheit. Die Wissenschaft kann beschreiben, was dabei im Gehirn geschieht. Die Praxis zeigt, was im Herzen geschieht.

[8] *Jill E. Bormann et al., 'Individual Treatment of Posttraumatic Stress Disorder Using Mantram Repetition: A Randomized Clinical Trial', American Journal of Psychiatry 175, Nr. 10 (2018): 979-988, doi:10.1176/appi.ajp.2018.17060611.* [9] *Helen Lavretsky et al., 'A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: effects on mental health, cognition, and telomerase activity', International Journal of Geriatric Psychiatry 28, Nr. 1 (2013): 57-65, doi:10.1002/gps.3790.* [10] *Yolanda Álvarez-Pérez et al., 'Effectiveness of Mantra-Based Meditation on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis', International Journal of Environmental Research and Public Health 19, Nr. 6 (2022): 3380, doi:10.3390/ijerph19063380.*

Literatur

Bernardi, L., Sleight, P., Bandinelli, G., Cencetti, S., Fattorini, L., Wdowczyc-Szulc, J., und Lagi, A. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. BMJ, 323(7327), 1446-1449. doi:10.1136/bmj.323.7327.1446.

Kalyani, B. G., Venkatasubramanian, G., Arasappa, R., Rao, N. P., Kalmady, S. V., Behere, R. V., Rao, H., Vasudev, M. K., und Gangadhar, B. N. (2011). Neurohemodynamic correlates of OM chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study. International Journal of Yoga, 4(1), 3-6. doi:10.4103/0973-6131.78171.

Vickhoff, B., Malmgren, H., Åström, R., Nyberg, G., Ekström, S.-R., Engwall, M., Snygg, J., Nilsson, M., und Jörnsten, R. (2013). Music structure determines heart rate variability of singers. Frontiers in Psychology, 4, 334. doi:10.3389/fpsyg.2013.00334.

Fox, K. C. R., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., Ellamil, M., Sedlmeier, P., und Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. Neuroscience und Biobehavioral Reviews, 65, 208-228. doi:10.1016/j. neubiorev.2016.03.021.

Lammet-Rochdi, H. (2004). Das psychische Erleben bei der Rezitation eines persönlichen Sanskritmantras und seine Auswirkungen auf das Verhalten im Alltag. Universität von Köln, 7. Januar 2004.
Van den Hout, M. A., und Engelhard, I. M. (2012). How does EMDR work? Journal of Experimental Psychopathology, 3(5), 724-738. doi:10.5127/jep.028212.

Bormann, J. E., Thorp, S. R., Smith, E., Glickman, M., Beck, D., Plumb, D., Zhao, S., Ackland, P. E., Rodgers, C. S., Heppner, P., Herz, L. R., und Elwy, A. R. (2018). Individual Treatment of Posttraumatic Stress Disorder Using Mantram Repetition: A Randomized Clinical Trial. American Journal of Psychiatry, 175(10), 979-988. doi:10.1176/appi. ajp.2018.17060611.

Lavretsky, H., Epel, E. S., Siddarth, P., Nazarian, N., St Cyr, N., Khalsa, D. S., Lin, J., Blackburn, E., und Irwin, M. R. (2013). A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: effects on mental health, cognition, and telomerase activity. International Journal of Geriatric Psychiatry, 28(1), 57-65. doi:10.1002/gps.3790.

Álvarez-Pérez, Y., Rivero-Santana, A., Perestelo-Pérez, L., Duarte-Díaz, A., Ramos-García, V., Toledo-Chávarri, A., Torres-Castaño, A., León-Salas, B., Infante-Ventura, D., González-Hernández, N., Rodríguez-Rodríguez, L., und Serrano-Aguilar, P. (2022). Effectiveness of Mantra-Based Meditation on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(6), 3380. doi:10.3390/ijerph19063380.

Hinweis:
Für die Druckfassung wurden bewusst keine Weblinks eingefügt; die DOI-Angaben ermöglichen die eindeutige wissenschaftliche Identifikation der Quellen.



Sukadev Bretz Gründer und Leiter von Yoga Vidya, eines inzwischen international verbreiteten Netzwerkes. Er ist Ausbildungsleiter, beliebter Vortragsredner und Autor von Büchern, Yoga-CDs, DVDs sowie Podcasts rund um die Themen Yoga, Meditation, praktische Psychologie, Spiritualität und ganzheitliche Gesundheit. Er lehrt den Integralen Yoga und umfassende Spiritualität in der Tradition des indischen Yogameisters Swami Sivananda.

Seminare mit Sukadev

Der spirituelle Weg
12.–14.3.27, Bad Meinberg
Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden.
AB 190 € für 2 Übernachtungen

Pranayama – Yogalehrer Weiterbildung
28.3.–2.4.27, Bad Meinberg
Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen.
AB 396 € für 5 Übernachtungen

Vertrauen entwickeln mit Sukadev
28.–30.5.27, Allgäu
Lerne Übungen und Ansätze aus verschiedenen Yogawegen um dein Vertrauen zu entwickeln und zu stärken. Sukadev teilt hier seine große Erfahrung und Lebensweisheit mit dir, so dass dein Leben inmitten aller äußeren Stürme fest gegründet ist und du aus diesem Grundvertrauen heraus handeln kannst. Ein Wochenende, das dein Leben entscheidend verändern und dir viele neue Impulse geben kann.
Ab 248 € für 2 Übernachtungen

Indische Rituale Ausbildung
6.–13.8.27, Bad Meinberg
Lerne klassische indische Rituale auszuführen und andere dazu anzuleiten: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati. Mit diesen Ritualen kannst du dein Herz und das Herz der Teilnehmer öffnen und eine Beziehung zu Gott herstellen, die Atmosphäre reinigen und Lichtwesen anziehen.
Ab 682 € für 7 Übernachtungen





Klingende Werkzeuge

Mantra am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen

von hu

Wenn du schon einmal im Yoga Vidya Nordsee-Ashram zu Gast warst, hast du vielleicht an einer geführten Mantra-Meditation am Morgen teilgenommen. Vielleicht habe ich sie sogar angeleitet. Auch wenn es mir manchmal schwerfällt, mich frühmorgens in meine gelb-weiße Yogalehrer-Montur zu wickeln, bin ich danach fast immer dankbar. Denn ich sehe, was diese kleine halbe Stunde mit Menschen macht.

Die Gesichtszüge werden weicher, die Augen klarer. Menschen, die eben noch verschlafen oder angespannt wirkten, lächeln plötzlich offen und ungezwungen.

Neulich am Morgen saß ich nach der geführten Meditation wieder wohlgestimmt im *Satsang*. Kaum hatte Anjali das *Ambe Jagadambe* angestimmt, stieg in mir ein Kichern auf, erst leise, dann immer stärker. Ich versuchte mitzusingen, doch das Lachen nahm mir immer wieder den Atem. Es wurde zu einem sachten Kampf, das Lachen nicht überhandnehmen zu lassen. Und daraus entwickelte sich etwas Merkwürdiges: Das Lachen verwandelte sich in Weinen.

Während das Mantra weiter den Raum erfüllte, stieg eine tiefe Traurigkeit in mir auf. Ich weinte, und gleichzeitig war ich glücklich. Denn ich kannte diesen Moment bereits. Es war einer jener Augen blicke, in denen sich etwas löst. Ein alter Knoten. Eine gespeicherte Spannung. Ein Stück altes Trauma?

Warum Menschen singen

Als ich klein war, gehörte das Singen zum Alltag. Menschen sangen bei Wanderungen, bei der Arbeit, in Familien und Vereinen. Jede etwas größere Institution schien ihren eigenen Chor zu haben. Wir Kinder sangen nicht nur, wenn wir mussten. Mit Singen im Kanon oder albern verstellten Stimmen verkürzten wir uns die Zeit. Heute hören wir Musik meist passiv. Wir konsumieren sie über Kopfhörer oder Lautsprecher. Statt gemeinsam zu singen, lauschen wir einzelnen Künstler:innen auf Bühnen oder Bildschirmen. Dabei geht etwas verloren.

Wenn Menschen gemeinsam singen, geschieht mehr als nur Musik. Atem und Rhythmus gleichen sich an. Aus vielen einzelnen Stimmen entsteht ein gemeinsamer Klangkörper. Für einen Moment tritt das Gefühl des Getrenntseins in den Hintergrund. Wir werden Teil von etwas Größerem.

Auch die Wissenschaft interessiert sich zunehmend für diese Wirkung. Studien zeigen, dass gemeinsames Singen Stress reduziert, das Gemeinschaftsgefühl stärkt und die emotionale Verarbeitung unterstützen kann. Gerade, weil belastende Erfahrungen oft schwer in Worte zu fassen sind, kann die Verbindung von Atem, Stimme und Gemeinschaft einen Zugang eröffnen, den der Verstand nicht erreicht.

Vom Lied zum Mantra

Das gemeinsame Singen kann uns berühren, trösten und mit anderen Menschen verbinden. Doch manchmal geschieht noch mehr. Manchmal bleibt ein Klang, lange nachdem das Lied verklungen ist, in uns und erfüllt uns weiter mit seiner Schwingung. Genau das ist eine Erfahrung, die viele Menschen mit Mantras machen. Sie werden nicht nur gesungen oder rezitiert, sondern begleiten uns durch den Tag, durch Meditationen und manchmal sogar durch Träume.

In vielen spirituellen Traditionen wurde die Kraft der Stimme deshalb bewusst genutzt. Bestimmte Silben, Worte und Klangfolgen sollen den Geist sammeln, den Atem harmonisieren und das Bewusstsein aus seiner gewohnten Geschäftigkeit herausführen. Aus dem spontanen Singen wird spirituelle Praxis. Aus dem Lied wird ein Mantra, ein „Werkzeug des Geistes". Durch die ständige Wiederholung entsteht ein neuer innerer Klangraum. Gedanken verlieren an Dominanz, Emotionen kommen in Bewegung und Tieferliegendes kann wahrnehmbar werden.

Wenn das Mantra mich rezitiert

Vor einigen Jahren lebte ich für eine längere Zeit in einer koreanischen Seon-(Zen-)Gemeinschaft. Als in der Corona-Zeit das gesellschaftliche Leben erlahmte, beschloss ich, die Zeit zu nutzen und mich meinen enervierenden familiären und karmischen Verstrickungen zu widmen. Für sieben Wochen wollte ich mich in Schweigen hüllen, nur durchbrochen von intensiver Mantrapraxis. Zehnmal täglich rezitierte ich 108 Wiederholungen des Mantras Jijang Bosal.

Anfangs war es keine einfache Übung. Es gab Momente, in denen ich mich selbst nicht mehr hören konnte. Doch nach einiger Zeit schien das Mantra mich zu rezitieren. Selbst wenn ich schwieg, war seine Schwingung präsent. Wenn ich nachts aufwachte, war das Mantra schon da. Es begleitete mich im Wachen wie im Träumen. Wenn andere Menschen sprachen, hörte ich darunter noch immer den Klang des Mantras. Gespräche verloren an Bedeutung. Die Aufmerksamkeit wurde still und weit.

Mein Retreat sollte mit einer Abschluss-Meditation und einem kleinen Ritual enden. Da erschien mir mein Großvater mütterlicherseits. Ganz klar stand er vor mir im zeit- und luftleeren Raum. Und ich konnte ihm sagen, was ich ihm zu sagen hatte. Und dann konnte ich ihm vergeben. Aber ich konnte auch die Grenze ziehen: Unsere Beziehung endet hier. Die karmische Verstrickung ist gelöst. Wir werden uns nicht mehr wiedersehen – in keiner anderen Form. Und es war gut. Ich kehrte zurück ins Hier und Jetzt und wusste: Etwas Wichtiges ist transformiert und befreit worden. Das Ritual hatte bereits stattgefunden. In mir.

Der Klang, der bleibt

Ob man solche Erfahrungen psychologisch, spirituell oder symbolisch deutet, bleibt jedem selbst überlassen. Für mich zeigt sich darin eine Wahrheit, die viele Traditionen kennen: Wiederholung verändert Bewusstsein. Klang dringt tiefer in uns ein als Worte allein.

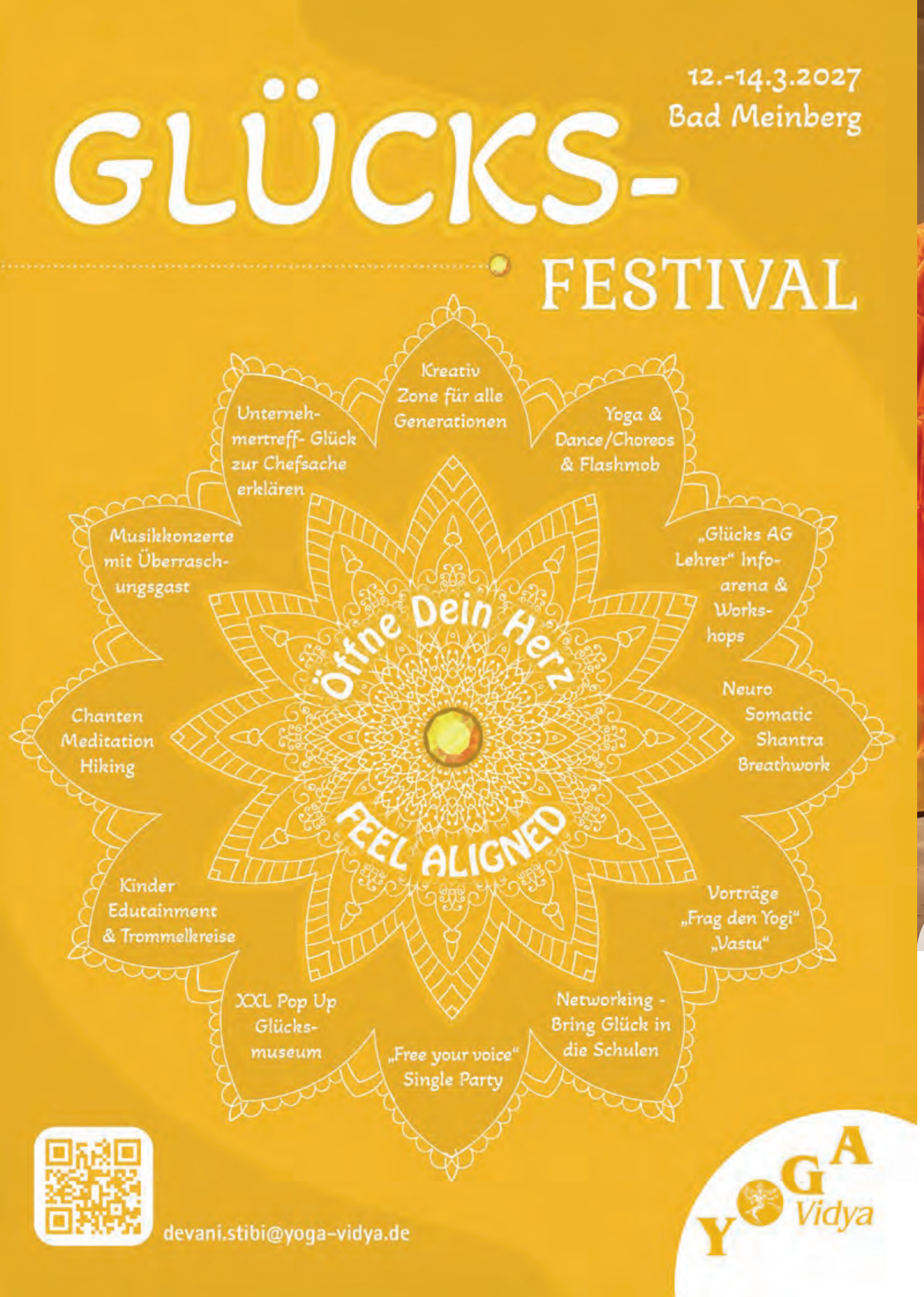
Vielleicht ist das der eigentliche Grund, warum Menschen seit Jahrtausenden singen, beten und Mantras wiederholen: nicht, damit die Welt verschwindet, nicht als Zerstreuung, sondern als klingendes Werkzeug, mit dem wir uns selbst begegnen. Wir ent-wickeln uns darin weiter, stoßen tiefer vor, bis zu unserem Kern. Und manchmal, wenn wir wieder ein paar Runden ent-wickelt haben, geschieht etwas Wundervolles: Ein alter Knoten löst sich endlich. Frieden stellt sich ein. Ein Teil von uns wird befreit.

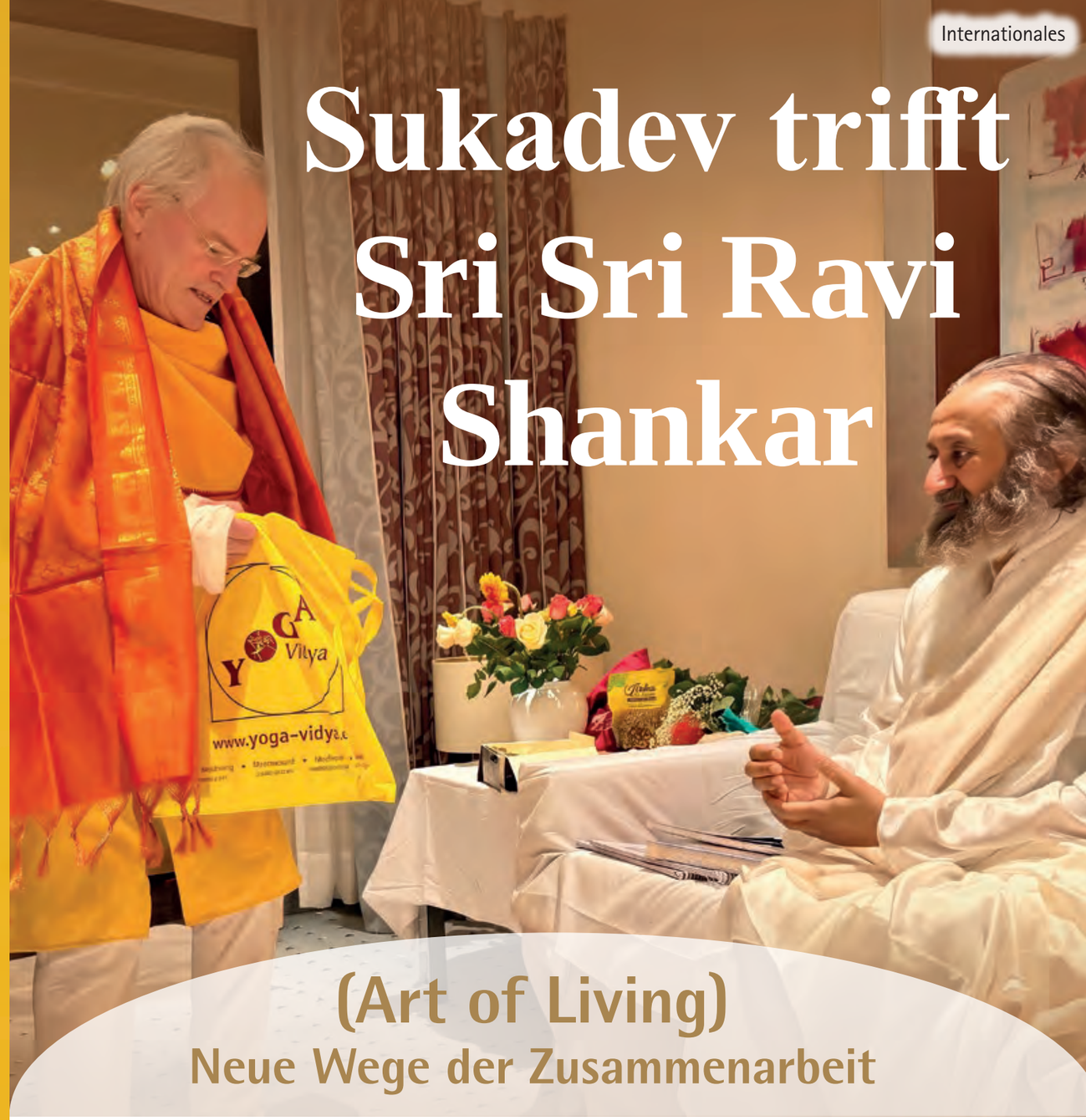
Ambe Jagadambe! Jagadambe jay jay ma!



Die Autorin hu:
Vor mehr als 20 Jahren zwang mich eine schwere Krankheit dazu, meinen vorgedachten Pfad als Filmemacherin und Autorin zu verlassen und neue Wege zu finden und zu gehen. Diese Reise führte mich zu Heilern und spirituellen Lehrern, zu Hexen, Schamanen, ins Zen-Kloster und in die Einsiedelei. Durch meine Erfahrungen habe ich gelernt, dass wahres Verstehen und Erkennen nicht im Kopf stattfindet, sondern das ganze Wesen, das ganze Sein erfüllt. Seit September 2022 bin ich Sevaka bei Yoga Vidya. hu
Mehr Artikel von hu findest du unter:
blog.yoga-vidya.de/author/hu







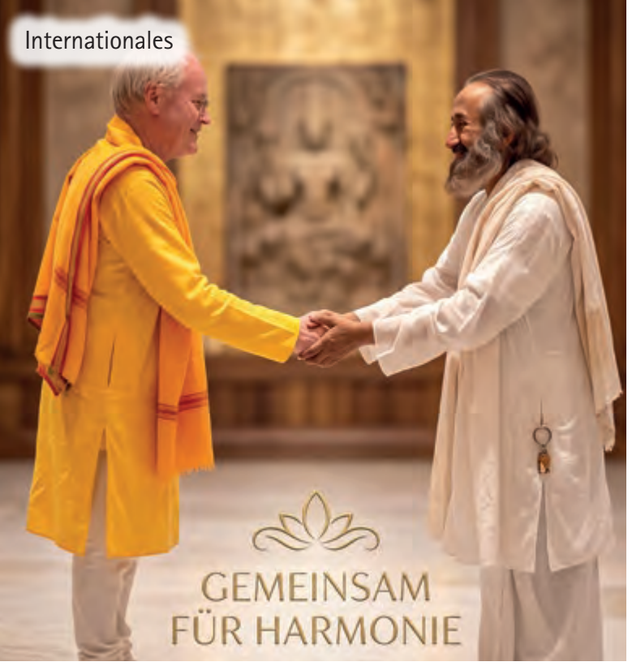
Sukadev trifft Sri Sri Ravi Shankar

(Art of Living)

Neue Wege der Zusammenarbeit

Von Valerie Rödder

Im Rahmen seiner Deutschlandreise Anfang des Jahres lud Sri Sri Ravi Shankar (Gründer der internationalen Organisation Art of Living und weltweit bekannter spiritueller Lehrer und Friedensbotschafter) Sukadev zu einem persönlichen Treffen ein. Begleitet wurde Sukadev von Rohini, Sumangala, Jnanadev, Valerie und Ramdas.









Internationales



Sri Sri Ravi Shankar war im Rahmen einer mehrtägigen Deutschlandreise unterwegs und besuchte mehrere Städte. Wir trafen ihn in Düsseldorf. Die Veranstaltung in Düsseldorf, zu der auch wir eingeladen waren, dauerte etwa zwei Stunden und beinhaltete unter anderem eine 30-minütige gemeinsame Meditation mit den 700 Teilnehmenden. Nach seinem Auftritt nahm sich Sri Sri Ravi Shankar noch einmal besonders Zeit für uns: In seiner Hotelsuite empfing er Sukadev und die kleine Delegation von Yoga Vidya zu einem persönlichen Gespräch von etwa 30 Minuten. Angesichts der langen Warteschlange an Personen, die im Hotelflur warteten, eine lange Zeit.

Wertschätzung für Yoga Vidyas Friedensarbeit

Er würdigte ausführlich das Wirken von Sukadev und dankte ihm von Herzen für seinen jahrzehntelangen Einsatz, Yoga in Deutschland und darüber hinaus zu verbreiten. Für Sri Sri Ravi Shankar ist es ein zentrales Anliegen, Frieden in die Welt zu bringen, und er betonte, dass er in der Arbeit von Yoga Vidya einen wichtigen Beitrag zu diesem Ziel sieht. Sri Sri Ravi Shankar setzt sich schon seit Jahrzehnten für den Frieden ein: Er hat als Mediator bei vielen nationalen und internationalen Konflikten dazu beigetragen, dass Friedensabkommen abgeschlossen wurden. Er erinnerte uns daran, dass wir alle Teil des Göttlichen sind und die Menschheit eine große Familie.

Besonders berührend war, wie aufmerksam Sri Sri Ravi Shankar in unserer Broschüre „30 Jahre Yoga Vidya" blätterte. Er war sehr erstaunt, wie groß unser Ashram in Bad Meinberg ist. So eine Größe hat er in Deutschland nicht erwartet. Das war sympathisch von ihm, angesichts der Tatsache, dass sein eigener Ashram täglich 20.000 Menschen mit Essen verköstigt.

Ein Anliegen von ihm ist es, Meditation – genauso wie Yoga – in der Gesellschaft zu verankern. Er war Ideengeber des internationalen Tags des Yogas – immer am 21. Juni – welcher 2015 erstmals durchgeführt wurde. Zur ersten Bekanntmachung des Tages der Meditation – der 2024 zum ersten Mal gefeiert wurde – hielt er die erste offizielle Meditation im UN-Hauptquartier in New York. Sri Sri Ravi Shankar lud Yoga Vidya als Partnerorganisation zu beiden Initiativen ein.

Wie in Indien üblich, legte Sri Sri Ravi Shankar Sukadev sowie uns allen einen Schal um den Hals. Dies ist in Indien eine Geste der Wertschätzung. Am Ende des Treffens gab er jedem Anwesenden einen kleinen Segen sowie Apfel und Süßigkeiten mit auf den Weg.

Eine inspirierende und verbindende Erfahrung

Für uns alle war dieses Treffen eine inspirierende und verbindende Erfahrung. Es wurde spürbar, dass verschiedene spirituelle Traditionen und Organisationen im gleichen Geist wirken: Menschen zu mehr innerem Frieden, Gesundheit und Bewusstheit zu führen. Es zeigt uns auch, dass Yoga Vidya im Ausland bzw. in Indien für seine Arbeit gesehen und wertgeschätzt wird.

Wie geht es weiter?

Aus diesem Austausch ist inzwischen auch ein konkreter nächster Schritt entstanden. Art of Living und Yoga Vidya arbeiten derzeit an einem Memorandum of Understanding (MoU) – einer Vereinbarung und Absichtserklärung darüber, wie wir in Zukunft zusammenarbeiten. Zusammen haben wir überlegt, an welchen Schnittstellen die beiden Organisationen zusammenarbeiten können: Dazu gehören unter anderem:

- Gemeinsame Aktivitäten rund um den Internationalen Yogatag (am 21.06.) und den Internationalen Meditationstag (21.12.)
- Gemeinsame Initiierung einer Kampagne zur Anerkennung von Meditation als Präventionsangebot im Gesundheitssystem der Krankenkassen
- Teilnahme von Yoga-Vidya-Vertreter*innen an der Yoga Association Week in Indien, organisiert von Art of Living
- Mitwirkung von Art of Living bei Yoga Vidya Festivals

Für Yoga Vidya ist es ein großes Anliegen, mit anderen spirituellen Linien und Organisationen im Dialog zu treten, zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. Wenn wir unsere Erfahrungen und Kräfte verbinden, können wir gemeinsam noch viel mehr bewirken – für mehr Yoga, für mehr Meditation und damit für mehr Frieden und Bewusstsein in der Welt.

Sri Sri Ravi Shankar gründete 1981 die Art of Living Foundation mit der Vision einer stressfreien und gewaltfreien Gesellschaft. Die international tätige Organisation ist weltweit aktiv und engagiert sich neben Bildungsprogrammen auch in humanitären Projekten sowie in Dialog- und Friedensinitiativen. Seit 1996 besitzt Art of Living einen Sonderkonsultativstatus beim Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen (ECOSOC).

Sri Sri Ravi Shankar engagiert sich seit Jahrzehnten weltweit für Dialog, Versöhnung und Frieden. Besonders bekannt ist sein Beitrag zum Friedensprozess in Kolumbien. Dort vermittelte er zwischen der kolumbianischen Regierung und den FARC-Rebellen und unterstützte den Dialog, der schließlich zur Beendigung eines über 52 Jahre andauernden bewaffneten Konflikts führte. Seine Gespräche mit den Konfliktparteien trugen dazu bei, Vertrauen aufzubauen und einen Waffenstillstand einzuleiten, der den Weg für das historische Friedensabkommen von 2016 ebnete.

Auch in anderen Konfliktregionen engagierte er sich als Vermittler und Friedensbotschafter. Dazu gehören Initiativen und Dialogprozesse unter anderem im Irak, in Sri Lanka, Myanmar, Venezuela und in Kashmir, bei denen er Vertreter unterschiedlicher Seiten an einen Tisch brachte, um Möglichkeiten für Verständigung und Versöhnung zu eröffnen.

Für sein langjähriges Engagement für Frieden, Dialog und humanitäre Zusammenarbeit wurde er im November 2025 mit dem „World Leader for Peace and Security Award" des Boston Global Forum und der AI World Society ausgezeichnet.

Mehr Informationen:
gurudev.artofliving.org



Valerie Rödder
Valerie Rödder ist Hatha-, Business- und Yin-Yogalehrerin (BYV, ZPP-zertifiziert), spirituelle Lebensberaterin und Mindfulness-Coachin. Sie verbindet Yoga, Achtsamkeit und digitale Tools zu einem strukturierten, alltagsnahen Weg, auf dem Spiritualität und Potenzial sich entfalten können.



Aditya Hridayam
Die Kraft der inneren Sonne

Eine Hymne für den entscheidenden Augenblick

Von Sanatani Eisen

Manchmal braucht es keinen neuen Weg, sondern nur einen Moment, um sich wieder mit der eigenen inneren Kraft zu verbinden – einen Augenblick der Sammlung, in dem der Geist ruhig wird und das Herz sich neu ausrichten kann.

Genau davon erzählt das *Aditya Hridayam*, das „Herz der Sonne". Die berühmte Sanskrit-Hymne stammt aus dem *Valmiki Ramayana* und wird dort in einem besonderen Augenblick an Rama übermittelt – unmittelbar vor seiner entscheidenden Begegnung mit *Ravana*.

Nach langen Kämpfen ist Rama erschöpft. Doch anders als Arjuna in der *Bhagavad Gita* zweifelt er nicht an seinem Weg. Er weiß, was zu tun ist. Es ist die Dichte des Augenblicks, die ihn innehalten lässt. In dieser stillen Spannung erscheint der Weise *Agastya* und schenkt ihm das *Aditya Hridayam* – nicht als Rettung aus der Situation, sondern als innere Ausrichtung für das, was vor ihm liegt.

Wenn das innere Licht erwacht

Die Hymne richtet den Blick auf *Surya*, die Sonne. Sie steht für Licht, Klarheit und jene lebendige Kraft, die alles Leben trägt. Indem Rama die Verse rezitiert, sammelt sich sein Geist, sein Herz wird weit und seine innere Stärke erwacht neu. So tritt er mit Klarheit und Vertrauen dem Leben entgegen.

Vielleicht berührt das *Aditya Hridayam* deshalb bis heute so viele Menschen. Denn jeder kennt Zeiten, in denen Herausforderungen Kraft kosten oder der Blick auf das Wesentliche verloren zu gehen scheint. Die Hymne erinnert daran, dass das Licht, nach dem wir suchen, nicht nur am Himmel scheint, sondern auch in unserem Herzen.

Ein besonders bekannter Vers lautet:

Aditya Hridayam Punyam
Sarva Shatru Vinashanam
Jayavaham Japennityam
Akshayam Paramam Shivam

„Heilig ist das Herz der Sonne. Es vernichtet alle Feinde, schenkt Sieg und führt zu höchstem Wohl."

Die „Feinde" können dabei ebenso innere Begrenzungen sein – Zweifel, Angst, Mutlosigkeit oder Unruhe. Mit jeder Rezitation erinnert das *Aditya Hridayam* daran, dass hinter all dem eine Quelle von Klarheit, Vertrauen und Bewusstsein liegt.

Die Sonne als Spiegel des Selbst

Ein weiterer Vers beschreibt die Sonne als Ausdruck des einen göttlichen Prinzips:

Esha Brahma Cha Vishnush Cha
Shivah Skandah Prajapatih

„Er ist Brahma, Vishnu und Shiva; er ist Skanda und der Herr der Schöpfung."

Die Sonne wird hier nicht nur als Himmelskörper verehrt. Sie ist Sinnbild des göttlichen Lichts, das sich in allem Leben ausdrückt – sichtbar am Himmel und zugleich gegenwärtig im Herzen jedes Menschen.

Klang, der Geist und Herz sammelt

Das *Aditya Hridayam* ist ein *Stotra*, eine längere Sanskrit-Hymne. Zugleich erfüllt es die gleiche spirituelle Funktion wie ein Mantra. So zeigt die Hymne, dass spirituelle Praxis viele Ausdrucksformen kennt.

Manchmal entfaltet sie sich im Gesang eines *Kirtans*, manchmal in der stillen Rezitation einer Hymne – dort, wo Klang, Bedeutung und Bewusstsein miteinander verschmelzen. Nicht die Länge der Verse ist entscheidend, sondern die Erfahrung, die durch ihre wiederholte Rezitation entstehen kann.

Viele Menschen erleben, dass der Klang des Sanskrits sie schon beim Hören berührt. Auch ohne jedes Wort zu verstehen, entfalten Rhythmus und Melodie eine stille, tragende Wirkung. Die Rezitation wird zu einer Meditation – einer Rückkehr in die eigene Mitte.

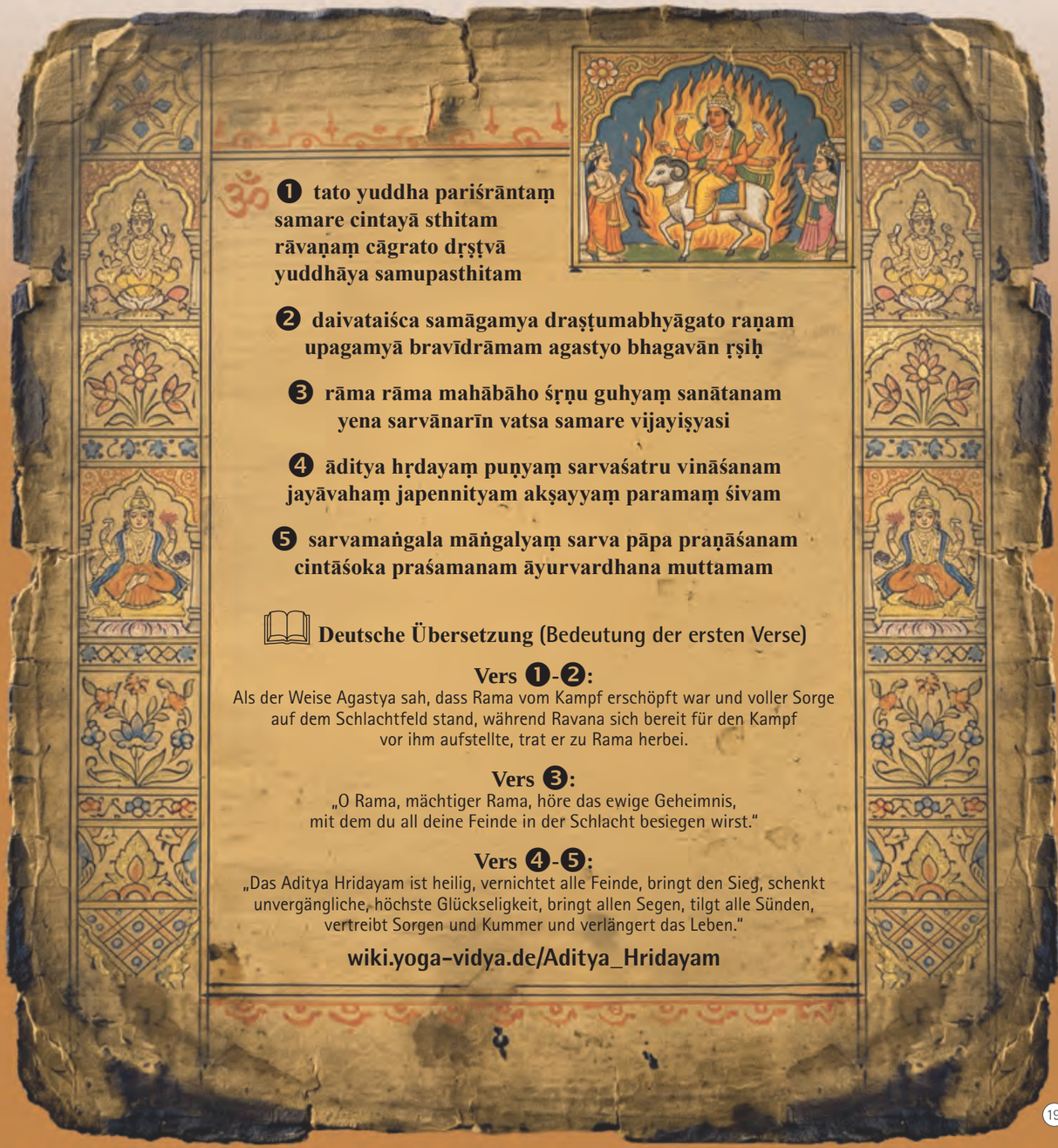
Eine Praxis für jeden neuen Morgen

Traditionell wird das *Aditya Hridayam* bei Sonnenaufgang oder am Sonntag, dem der Sonne geweihten Tag, rezitiert. Doch letztlich ist jeder Moment geeignet, in dem wir uns neu ausrichten möchten.

Vielleicht liegt gerade darin die zeitlose Schönheit des *Aditya Hrdayam*: Es erinnert uns daran, dass die Sonne nicht nur jeden Morgen den Himmel erhellt, sondern auch in unserem Inneren leuchtet. Wer sich ihrem Klang öffnet, findet immer wieder zurück zum Licht des Bewusstseins, das uns trägt – leuchtend, still und unerschöpflich wie die Sonne selbst.



Sanatani Eisen
Yoga Vidya Acharya – 15 Jahre Yoga Vidya Sevaka. Leitidee: Sanatani zu sein, bedeutet, den Pfad des Sanatana Dharma zu gehen. In der Essenz ist Sanatani jemand, die das Göttliche in allem sieht und in Harmonie mit der kosmischen Ordnung lebt.



❶ tato yuddha pariśrāntaṃ
samare cintayā sthitam
rāvaṇaṃ cāgrato dṛṣṭvā
yuddhāya samupasthitam

❷ daivataiśca samāgamya draṣṭumabhyāgato raṇam
upagamyā bravīdrāmam agastyo bhagavān ṛṣiḥ

❸ rāma rāma mahābāho śṛṇu guhyaṃ sanātanam
yena sarvānarīn vatsa samare vijayiṣyasi

❹ āditya hṛdayaṃ puṇyaṃ sarvaśatru vināśanam
jayāvahaṃ japennityam akṣayyaṃ paramaṃ śivam

❺ sarvamaṅgala māṅgalyaṃ sarva pāpa praṇāśanam
cintāśoka praśamanam āyurvardhana muttamam

Deutsche Übersetzung (Bedeutung der ersten Verse)

Vers ❶-❷:
Als der Weise Agastya sah, dass Rama vom Kampf erschöpft war und voller Sorge auf dem Schlachtfeld stand, während Ravana sich bereit für den Kampf vor ihm aufstellte, trat er zu Rama herbei.

Vers ❸:
„O Rama, mächtiger Rama, höre das ewige Geheimnis, mit dem du all deine Feinde in der Schlacht besiegen wirst."

Vers ❹-❺:
„Das Aditya Hridayam ist heilig, vernichtet alle Feinde, bringt den Sieg, schenkt unvergängliche, höchste Glückseligkeit, bringt allen Segen, tilgt alle Sünden, vertreibt Sorgen und Kummer und verlängert das Leben."

wiki.yoga-vidya.de/Aditya_Hridayam



Alte Worte, *neue Sounds*

Von Karuna M. Wapke

Die Atmosphäre ist beeindruckend: Es bebt und dröhnt, und dennoch kommen hier Menschen unterschiedlichster Altersgruppen und Hintergründe friedlich zusammen. Was sie verbindet, ist die Erfahrung, wie Mantramusik und die Klänge des Göttlichen in Verbindung mit modernen Musikstilen eine besondere, fast heilsame Wirkung entfalten können.

Es ist ein Zeichen unserer Zeit, dass sich alte, heilige Klangtraditionen mit neuen musikalischen Ausdrucksformen verbinden lassen. Gerade das Mantra-Singen gilt seit Jahrtausenden als kraftvolle Praxis des Bhakti-Yoga: herzöffnend, verbindend und unterstützend auf dem Weg zum eigenen inneren Kern.

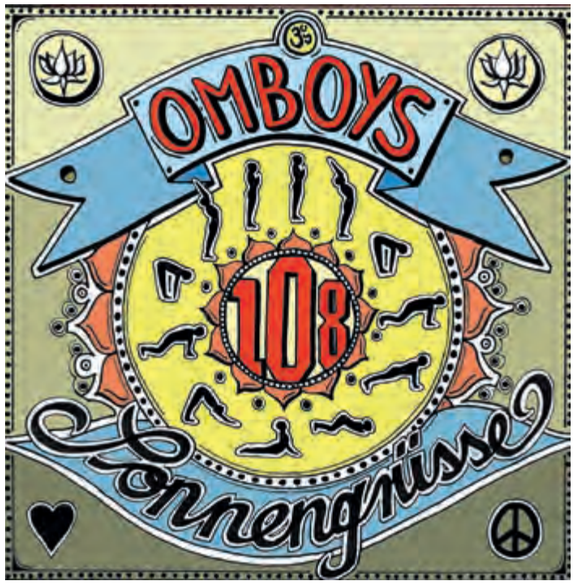
Während die klassische Rezitation der vedischen Mantren weiterhin ihren festen Wert hat, eröffnet die Verbindung mit moderner Musik, Tanz und Formen wie Ecstatic Dance neue Zugänge. So erreichen die Mantras auch jüngere Menschen oder jene, denen traditionelle Formen zunächst fremd erscheinen.

Heute sind Mantra-Vibes weit über einzelne Yoga-Zentren hinaus verbreitet, getragen von Bands und Initiativen in Deutschland, Europa und international. Mantras werden heute nicht nur klassisch mit Harmonium und Tabla gesungen, sondern auch mit Elementen aus Pop, Weltmusik, Dub, Rap oder Reggae verbunden. Solche modernen Versionen verändern die Sprache des Mantras nicht unbedingt, wohl aber dessen musikalische Umgebung, und genau das macht sie für ein neues, breiteres Publikum hörbar. Sie schaffen neue Zugänge, laden zum Zuhören, aber vor allem auch zum Mitsingen ein und machen deutlich, dass spirituelle Praxis nicht im Widerspruch zu zeitgenössischer Musik stehen muss. Sie ersetzen den klassischen Kirtan nicht, sondern erweitern das Feld. Mit verschiedenen bekannten oder auch weniger bekannten Künstler:innen wie C.C. White, Shanti People, Mantra Tribe, MC Yogi, OmBoys und „The Dancing Shiva" werden Mantras lebendig, vielfältig und für viele Menschen neu erfahrbar: Sie bleiben in der Tradition verwurzelt, doch mit Klangfarben, die die Gegenwart widerspiegeln.


C.C. White, Mantra Tribe und MC Yogi

Mantra-Festivals als Begegnungspunkte der neuen Klangkultur

Auch verschiedene Festivals, die sich als begehrte Treffpunkte der modernen spirituellen Musikszene etabliert haben, tragen diese Entwicklung maßgeblich mit. Sie verbinden Mantra, Bhakti-Yoga und festivaltaugliche Sounds und zeigen, dass diese Entwicklung nicht nur in Deutschland und Europa, sondern weltweit lebendig ist. Bei Yoga Vidya finden ebenfalls regelmäßig Mantra-Festivals in Bad Meinberg und im Westerwald statt. Diese Veranstaltungen schaffen gemeinschaftliche Glückserfahrungen und bieten einen Raum, in dem Tradition und zeitgenössische Klangfarben miteinander verschmelzen.



OmBoys: Spiritualität trifft Rap

Ein besonders interessantes Beispiel sind die OmBoys, Kiril Gopala Serov und Nima Motamedi. In einem Interview werden sie als deutschsprachige Rapper beschrieben, die Lebensthemen mit Spiritualität verbinden und damit zeigen, dass spirituelle Musik heute auch im Gewand urbaner Stile auftreten kann. Ihr Projekt steht für eine Entwicklung, in der Mantra und spirituelle Botschaft nicht museal bewahrt, sondern kreativ in gegenwärtige Klangsprachen übersetzt werden.


OmBoys


OmBoys

Reggae, Offbeat und Mantra

Auch Reggae- und Dub-Einflüsse haben ihren Platz in der Mantra-Szene gefunden. Albumhinweise und Rezensionen beschreiben, wie mantraartige Wiederholung und entspannter Offbeat erstaunlich gut zusammenpassen. So entstehen Fassungen, die Leichtigkeit, Groove und Hingabe verbinden und besonders Menschen ansprechen können, die über Musikstile wie Reggae, Rave, Rap oder Electro leichter Zugang zu spirituellen Inhalten finden.

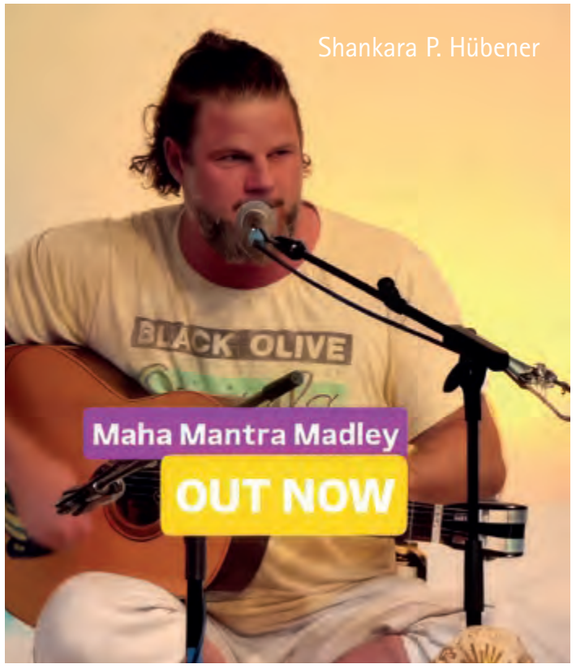

C.C. White, Mantra Tribe und MC Yogi

Neue Klangwelten: C.C. White, Mantra Tribe und MC Yogi

Die Sängerin C.C. White trägt mit ihrer Stimme zu dieser Entwicklung bei. Sie verbindet Mantra-Texte mit stilistischen Elementen, die das Mantra für ein breiteres Publikum zugänglich machen und spirituelle Klangpraxis in moderne musikalische Kontexte stellen.

Die Shanti People, die dieses Jahr genauso wie die OmBoys wieder beim Xperience Festival auftreten, zeigen ebenfalls, wie Mantra mit festivaltauglichen Sounds verschmilzt. Ihr Ansatz verbindet Gemein-

schaftserfahrung, meditatives Singen und zeitgenössische Klangfarben – genau die Mischung, die auf Festivals viele Menschen anspricht. Mantra Tribe geht in ähnliche Richtung: Sie schaffen energetische, gemeinschaftsbildende Mantra-Versionen, die Tradition mit modernen Beats und rhythmischer Intensität verbinden. Ihre Musik lädt zum Mitsingen, Tanzen und zur gemeinsamen meditativen Praxis ein.
Ein weiterer wichtiger Vertreter dieser Entwicklung ist MC Yogi. Als Rapper mit yoga- und mantrabezogenen Inhalten bringt er seit mehr als 15 Jahren spirituelle Themen in die urbane Musikwelt. Seine Texte verbinden Yoga-Philosophie, Mantra und Lebensweisheiten mit Rap-Elementen und zeigen, dass spirituelle Musik auch im urbanen Genre ihre Kraft entfalten kann.



Shankara P. Hübener und the Kirtan Family

Auch Shankara Pierre Hübener steht für diese Verbindung von Tradition und zeitgemäßem Arrangement. Mit seinem Projekt „The Dancing Shiva" hat er mit elektronischen Beats ganz eigene, schnelle, tanzbare Mantra-Musik geschaffen. Einige Jahre später belebt er nun als „Just Shankara" und manchmal mit der Kirtan Family von Yoga Vidya die Mantra-Szene neu. Beim Musikvideo zum „Sriman Narayanaya Mantra" etwa erklingen Back-Vocals, Udu und Beatbox – eine Instrumentierung und Rhythmik, die traditionelle Kirtanformen erweitert, ohne deren spirituellen Kern aufzugeben. Genau darin liegt die Stärke moderner Mantraversionen: Sie bleiben wiederholend, meditativ und gemeinschaftlich, öffnen sich aber zugleich für neue Hörgewohnheiten.





Karuna Mayi Wapke – Leiterin Yoga Vidya Nordsee, ist Yoga Acharya und unterrichtet seit 2006 mit viel Freude und Humor. Seit mehr als 15 Jahren beschäftigt sie sich mit der Yoga-Philosophie, vor allem mit dem Yoga Sutra von Patanjali und der Hatha Yoga Pradipika von Svatmarama. Nach Ausbildungen bei/mit TKV Desikachar, Sriram, Dagmar Shorny, Dinah Rodrigues, Sukadev Bretz u. a. ist sie von der Möglichkeit, Yoga ganzheitlich zu leben, im Team gemeinsam zu wirken und weiterhin viele Menschen auf dem Yogaweg begleiten zu dürfen, begeistert.

Seminare mit Karuna

Asana Intensiv – sanftes Üben
18.–20.12.26, Nordsee
Durch sanftes Üben in Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus kommst du leicht in fortgeschrittene Stellungen. Du entwickelst Konzentration und Achtsamkeit, kannst dir innerer Vorgänge bewusster werden und den Fluss der Lebensenergie in dir spüren. Dadurch eröffnet sich dir ein intuitiver Zugang zu den Asanas. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.
Ab 146 € für 2 Übernachtungen

Raja Yoga 3
29.–31.1.27, Nordsee
Der Yoga der Geisteskontrolle. Wir besprechen das 3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali. Bei den Unterrichtstechniken lernst du: Vortragstechnik, Gruppenleitung.
Ab 196 € für 2 Übernachtungen

Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2
7.–19.3.27, Nordsee
Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.
Ab 1.112 € für 12 Übernachtungen



Wenn die Seele zu singen beginnt

Ein Gespräch über Mantra Yoga, musikalische Freiheit und die Kunst, sich berühren zu lassen



Interviewer: Rukmini Keilbar

Sundaram nutzt das Mantra- und Kirtansingen als Werkzeug, um uns in Resonanz mit unserem Herzen zu bringen. Er richtet unsere Achtsamkeit ganz auf das aus, was uns im Innersten berührt.

Frage: Wie bist du zum Mantrasingen gekommen und was fasziniert dich bis heute daran?

Mitte der 90er habe ich bei Yoga Vidya in Frankfurt (damals das einzige Yoga Vidya Center überhaupt) mit Yogakursen begonnen. Damals wusste dort keiner, dass ich professioneller Musiker bin.

Einmal gab es bei einem *Satsang* niemanden, der das Harmonium spielen konnte. Und ich dachte mir: „Na ja, studierst ja Klavier, kann schon nicht so schwer sein". So habe ich gesagt: „Wenn keiner spielen kann, könnte ich es ja mal probieren." Das hat auch ganz leidlich geklappt und in der Folge war ich dann immer fürs Harmonium eingeteilt. Irgendwann kam der Gesang dazu und daraus hat sich dann alles entwickelt.

Faszinierend am Mantrasingen finde ich, dass es unsere beiden Herzensbedürfnisse – korrelierend zu unseren Grundbedürfnissen Sicherheit und Freiheit – in einem Augenblick erfüllen kann. Wir alle haben das Bedürfnis nach Geborgenheit bzw. Zugehörigkeit, und das Bedürfnis nach Wirksamkeit bzw. nach einem eigenen Beitrag. Beim Mantrasingen singen alle gemeinsam und bilden so ein Netz, in dem alle aufgehoben sind. Und zeitgleich erfahre ich mich als relevant, indem ich meine eigene Stimme als eine wirksame Zutat einbringe. Ich gestalte aktiv mit und konsumiere nicht nur passiv Musik.

Frage: Als Pionier des Mantra hast du erstmals Yogastunden mit Mantras verbunden und wurdest zur Inspiration für viele andere. Wie bist du auf diese Idee gekommen?

Das war mehr ein Ausprobieren als ein Einfall. Gopi Bretz und ich haben ab 2001 einfach experimentiert, was es für Auswirkungen hat, wenn man zu den Asanas bestimmte Mantras oder Kirtans singt bzw. rezitiert. Diese Yogastunden kamen bei den Teilnehmenden sofort super an und so nahm alles seinen Lauf.

2007 erschien die erste CD „Yoga und Mantra", über die es in der Besprechung im 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 und 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).

Die Erfahrungen aus meiner Workshop Tätigkeit 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.

2014 startete dann die erste Mantra-Yogalehrer:innen-Ausbildung.

Frage: Wenn man dir bei deinen Liveauftritten zuhört, hast du eine immense Kenntnis über Mythologie und Götterwelt und lässt sie für uns alle lebendig werden. Wie findest du die Zeit, dir all das Wissen noch anzueignen?

Das ist eine sehr interessante Frage, denn für mich geht es mittlerweile nicht um Kenntnis, Zeit und Aneignung, sondern um Bereitschaft. Meine Bereitschaft lässt mich Neues entdecken, beinhaltet aber auch Entscheidungswillen, z. B. anderswo das eine oder andere wegzulassen, um Raum für das für mich wirklich Relevante zu haben – das, was mich nährt und entfalten lässt.

Meine Neugier für die indische Mythologie war zunächst aber aus meiner Angst geboren. Nach den ersten CDs kamen die ersten Wochenendseminare und ich hatte Sorge, wie ich so ein Wochenende füllen sollte. Vor allem hatte ich Bedenken, dass irgendwelche Fragen kommen würden und so rauskommen würde, dass ich keine Ahnung habe. Also dachte ich mir: viel Singen, dann kommen keine Fragen. Aber bald wurde mir klar, dass viele gar nicht so lange am Stück singen können. Okay, dann erzähl ich zwischendrin Geschichten, dachte ich mir. So kommen auch da keine Fragen.

Mit der Zeit wurde mir bewusst, dass es nicht nur schöne Geschichten sind, sondern dass sie eine tiefe Symbolik und Bedeutung beinhalten, in der zeitlose Weisheit verborgen liegt.

Der entscheidende Schritt liegt für mich aber darin, das Augenmerk weniger darauf zu legen, etwas vermeintlich klug zu erzählen, als vielmehr darauf, was die Symbolik für mich und mein eigenes Leben bedeutet: wie ich es in meinem Leben praktisch anwenden kann (*Kriya Shakti*) und wie die Mythologie sowohl mein Verständnis erweitert (*Jnana Shakti*), als auch mein Lebensgefühl hin zum Positiven wendet, sodass ich mich in meinem Leben zu Hause fühle – authentisch, auf meine Chancen ausgerichtet und in schwierigen Situationen stabil.



Also das Spirituelle mit dem Persönlichen verbinden und damit zulassen, dass es mich verändert. Das ist der Unterschied zwischen Aneignung und Anverwandlung, wie es der Soziologe Hartmut Rosa bezeichnet.

Genauso ist es mit dem Harmoniumspiel. Ich habe es mir nicht angeeignet; es hat mich verwandelt, weil ich es zugelassen habe. Dafür brauchte es die Bereitschaft, nicht an meinen alten Vorstellungen festzuhalten, wie Musik sein müsste.

Ich kam vom Perfektionsdrang des Musikstudiums, bei dem es viel darum ging, Fehler zu vermeiden. Beim Harmoniumspielen habe ich Freiheit und Lebendigkeit zurückgewonnen.

Frage: Wo ist das Mantrasingen gerade in der jetzigen Zeit relevant für uns alle? Und wie kann es ein effektives Werkzeug für uns sein?

Es ist da relevant, wo es uns zusammenkommen lässt. Wo es weniger um Brillanz als um Präsenz geht. Wo wir unsere „harmonische Berechtigung zum Dasein" – wie es bei Hesse heißt – spüren. Also authentisch sein können, so wie wir gerade eben sind.

Es kann ein effektives Werkzeug sein, wenn wir uns einlassen können auf die Berührungen der Musik, wie auch auf ihre Herausforderungen. Wenn wir unsere Fähigkeit, miteinander zu kooperieren, dabei üben. Wenn wir unsere Fähigkeit, zu hören (uns selbst UND andere), dabei kultivieren. Wenn unsere Haltung dabei kindliche Neugier und Offenheit ist. Dann ist es ein zauberhaftes Werkzeug, um unsere Seele zum Singen zu bringen.



Seminare mit Sundaram

Mantra Chanting –
Befreie deine Stimme und öffne dein Herz
27.12.26–3.1.27, Westerwald
Erfahre die heilsame Kraft der Mantras und des Singens und tauche ein in die Welt des Nada Yoga. Das gemeinsame Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens, die jede/r verstehen kann.
Ab 572 € für 7 Übernachtungen

Mantra Singen – ein Weg zum Herzen
19.–21.2.27, Bad Meinberg
Beim Singen kommt die universelle Sprache unseres Herzens zum Ausdruck. Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern und erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras. Diese Kraft gibt uns immer wieder Raum zur Erneuerung und Öffnung. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen.
Ab 190 € für 2 Übernachtungen

Mantra Singen mit Sundaram
19.–21.3.27, Allgäu
Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern. Erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen sowie Verbundenheit mit deiner Umgebung. Mit speziellen Mantra Yogastunden mit Musik.
Ab 246 € für 2 Übernachtungen

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram
28.3.–4.4.27, Bad Meinberg
Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben u.a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.
Ab 682 € für 7 Übernachtungen



Im Einklang



Wie uns ein Klangteppich und gemeinsames Mantra-Chanten zusammenführt und die Seele erhebt

Von Dissonanz, Resonanz und dem Geheimnis von Nada-Bindu

Von Katyayani

Kennst du diesen magischen Moment, wenn die Stille erklingt nach einem gemeinsamen Tönen und Mantra-Chanten? Ich erfahre ihn jedes Mal, wenn wir im Satsang in Bad Meinberg eine kombinierte Nada-Mantra-Meditation praktizieren. Die gemeinsame *Ujjayi*-Atmung und das Tönen des Vokals A verbindet die Stimmen und das Hören zur Wahrnehmung "Ich bin Teil eines Chores, eines Klangteppichs". Zugleich kann jeder einzelne vom Herzen her "sein A" ausdrücken – ganz frei und doch aufgehoben im Chor. So variieren die Töne, erheben und versenken sich; wir nehmen Dissonanz wahr und dann ein aufeinander Eingehen, das In-Resonanz-Gehen. Im Wechselfluss von Reibung und Harmonie wird aus den vielen individuellen Stimmen ein gemeinsamer Klangkörper.

Mit dem folgenden Chanten des Mantras verschmelzen die Stimmen zu einem kraftvollen Strom. Manchmal spüre ich den Raum vibrieren. Das Gefühl der Trennung tritt in den Hintergrund, alles ist göttlicher (Ein-)Klang.



In dem Moment, wo das Mantra-Chanten aufhört, singt die Stille ganz laut wie eine grenzenlose Ummantelung des Mantra-Gesangs.

Die Illusion der Trennung:

Warum wir Dissonanz erfahren

In der Philosophie des *Advaita Vedanta* ist die absolute Wahrheit non-dual: Es gibt nur das Eine, das unteilbare kosmische Bewusstsein. Doch durch die Kraft von *Maya*, der Illusion, erfahren wir uns im Alltag als getrennt. Wir nehmen uns wahr als isolierte Wesen.

Metaphysisch gesehen ist diese gefühlte Trennung die Ur-Dissonanz unseres Daseins. In der Musiktheorie ist eine Dissonanz ein Spannungszustand, der nach Auflösung verlangt. Unser Ohr hält den Missklang nicht aus; es sehnt sich nach Konsonanz, nach Einklang. Genauso verhält es sich mit unserer Seele: Jede Disharmonie, jeder innere Konflikt und jedes Gefühl von Einsamkeit sind wie kosmische Dissonanzen. Jedoch genau die Dissonanz treibt uns in die Bemühung zur Harmonie wie ein spiritueller Motor. Die Dissonanz erzeugt in uns eine unbändige Sehnsucht nach Ganzheit. Sie führt uns auf die Pilgerreise, die Yogamatte, in die Meditation, in das Gebet – und in den Raum von Mantra-Chanten und *Kirtan*.

Resonanz:

Das gemeinsame Tönen als Brücke zur Einheit

Wie lösen wir diese Dissonanz auf? Das Zauberwort heißt Resonanz – das Mitschwingen. Wenn alles im Universum Schwingung, *Nada*, ist, dann besitzt alles eine innere Bezogenheit auf den Klang der Einheit. Auch die eigene Stimme wird dadurch zu einem Instrument der Rückverbindung.

Wenn wir ein Mantra wiederholen wie **Om** oder **Om Namah Shivaya,** tun wir etwas zutiefst Verbindendes: Wir stimmen unser Instrument, also Körper, Atem, Stimme und Geist, auf die Frequenz des Göttlichen ein.

Beim gemeinsamen Chanten verstärkt sich dieser Effekt um ein Vielfaches. Wenn viele Menschen im selben Rhythmus denselben heiligen Namen singen, entsteht physische, emotionale und spirituelle Resonanz. Atem und Herzrhythmus können sich annähern; die gleichmäßige Wiederholung beruhigt den Geist und sammelt die Aufmerksamkeit. Das „Ich" und das „Du" treten in den Hintergrund. In dieser kollektiven Resonanz zeigt sich die Wahrheit des Vedanta: Die Trennung war nur eine Illusion. Wir schwingen miteinander, weil wir im Grunde bereits eins sind. Resonanz ist die liebevolle Bewegung, durch die sich die scheinbar getrennten Teile wiedererkennen.





Nada-Bindu:

Vom Klang zurück zum Ursprungspunkt

Doch der Weg des Mantras führt noch tiefer. *Nada* bedeutet Klang, Ton, Schwingung: im Mantra zunächst hörbar, dann immer feiner im Inneren erfahrbar. *Bindu* bedeutet Punkt, Same, Essenz oder Ursprung: der Punkt, aus dem sich Klang und seine Manifestation entfalten und zu dem das Bewusstsein in der Meditation zurückgeführt wird. *Nada-Bindu* beschreibt damit nicht nur die Schöpfung und Auflösung unserer Welt, sondern den Weg vom Klang über den Klang zurück zur Quelle des Klangs.

Wenn wir ein Mantra lange Zeit wiederholen, folgt unser Geist dem Klangstrom nach innen. Das gemeinsame Chanten wird intensiver, bis *Japa* oder *Kirtan* ihren Höhepunkt erreichen. Und dann, plötzlich oder immer subtiler werdend, verstummt das Instrument, die Stimmen schweigen. Das Mantra endet – und gebiert einen magischen Moment. Dieser Zauber der Stille im Satsang-Raum lässt erahnen, worauf *Nada-Bindu* verweist. Sie ist eine lebendige, klangvolle, gesättigte Stille. Der äußere Klang ist verklungen; an seiner Schwelle kann sich die Wahrnehmung für den inneren Klang öffnen – für *Anahata Nada*, den unangeschlagenen Ton, den Ton, der aus sich selbst heraus schwingt. Und noch tiefer weist diese Stille auf Bindu: den Punkt reiner, absoluter Sammlung, in dem die Vielheit für einen Moment in ihre Quelle zurückfindet. Keine zwei Frequenzen stehen gegeneinander und keine zwei Objekte treten miteinander in Resonanz.

Man könnte sagen, wir begeben uns in dieser *Nada-Mantra*-Meditation in einen Fluss, der von der bewegenden Klangschwingung zurück zum Ruhepunkt trägt.

Was bedeutet Nada-Bindu?
Nada-Bindu bedeutet „Klang und Punkt": *Nada* ist die heilige Schwingung des *Mantras*, *Bindu* der Ursprungspunkt und die Essenz, in die der Klang zurückführt. Im gemeinsamen *Chanten* wird der äußere Klang zum inneren Weg – bis in jene erfüllte Stille, in der die Vielheit für einen Moment in Einheit ruht.



Praxis:

Mantra-Japa und Kirtan als Sadhana für das aktuelle Zeitalter

Das gemeinsame Wiederholen eines Mantras ist eine der zugänglichsten Methoden unseres Zeitalters, um die Philosophie des *Advaita Vedanta* mit jeder Zelle des Körpers zu erfahren.

Wenn du das nächste Mal im Satsang sitzt und Mantra-Chanten oder Kirtan praktiziert wird, lausche ganz bewusst:

1. Nimm die anfängliche Dissonanz wahr – die eigenen Gedanken, Unruhe im Raum, Geräusche von draußen.

2. Spüre, wie durch das Mantra Resonanz erwacht: wie dein Herz mit den anderen mitschwingt und deine Stimme Teil des gemeinsamen Klangs wird. Spüre, wie das Mantra dich stimmt, deinen Stimmungszustand verändert.

3. Lausche präsent in die Stille danach. Folge dem Nachhall nach innen. Vielleicht spürst du, wie das Mantra sich im Inneren von selbst weiter wiederholt, bis es sich in Stille auflöst.

Im *Kirtan*-Singen stimmen wir uns ein auf unsere wahre Wesensnatur: den ewigen Einklang aller Herzen mit dem Göttlichen. Hier können wir unseren Weltschmerz und alles Glück dieser Welt ausdrücken mit Körper, Atem, Stimme, Geist. Wir können in der Vielfalt der Stimmen und Musikkulturen aufblühen, bewusst Disharmonie und Gänsehautmomente einbauen, musikalische Bögen spannen, umso mehr die Freude der Auflösung und Rückkehr in die Harmonie genießen zu können. Nichts anderes macht Brahman…

Hari Om Tat Sat

„Dissonanz ist die Sehnsucht des Einen, sich selbst in der Trennung zu erfahren. Resonanz ist der Weg, auf dem die scheinbar getrennten Teile sich wieder als Eins erkennen. *Nada-Bindu* ist der Weg, auf dem der Klang in seine lautlose Quelle zurückkehrt."



Katyayani ist eine sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden. Besuche ihren Mantrachannel „BE YOUR MANTRA by Katyayani": **t.me/beyourmantra**

Seminare mit Katyayani

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narendra und Katyayani
29.11.–6.12.26, Bad Meinberg
Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. 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 665 € für 7 Übernachtungen

Bhakti goes Veda – Die Bedeutung des Mahamantras für Zusammenhalt, Harmonie und Frieden
19.–21.3.27, Westerwald
Ein Wochenende rund um das Mahamantra und seine Aspekte Hari, Rama, Krishna. Mit Bezug zu den Schriften und der Mythologie, Kirtansingen, Nada-Mantra-Meditation und Mantrayogastunde.
Ab 219 € für 2 Übernachtungen

Mantrayoga und Mantrachanting für Lebensfreude und Verbundenheit
9.–11.4.27, Bad Meinberg
Mantras sind Instrumente zur Verbindung mit dem höchsten Klang, der Einheit, der Stille. Das gemeinsame Chanten in der Gruppe und das Teilen des Erlebten führen zu einer tiefen Erfahrung von Vertrauen und Verbundenheit.
Ab 190 € für 2 Übernachtungen

Frieden

Ahimsa im Streit

Frieden beginnt bei dir



Von Sabine (Darshini) Schwirz

Wenn der Streit verstummt

Der Streit ist vorbei? Das Thema war ohnehin austauschbar? Geld, Erziehung, Unzuverlässigkeit? Geblieben ist die Stille danach: das mulmige Gefühl des Versagens, ein Ausweichen im Flur, ein Blick ins Leere, eine SMS, die gar nicht oder nichtssagend beantwortet wird. Für viele ist genau diese Beklommenheit nach dem Streit der eigentliche Schmerzpunkt.

In meiner Arbeit als Friedenspilgerin begegnet mir dieses Muster oft. Du drehst dich mit deinem Partner seit Jahren im Kreis. Du hast vieles über Kommunikation gelesen, vielleicht Gewaltfreie Kommunikation (GFK) oder Ich-Botschaften geübt – und stellst fest: Im entscheidenden Moment ist davon nichts mehr da.

Gewaltfreiheit nach innen

Ahimsa, Gewaltfreiheit, gehört zu den ersten Prinzipien im Yoga. Meist denkst du sie nach außen: bloß nicht laut und verletzend werden. Deine eigentliche Übungsfläche liegt jedoch in der Art, wie du dir selbst begegnest, in dem Moment, in dem ein Streit zu kippen droht – und darin, ob du dich in diesem Moment daran erinnerst, in den Frieden zu gehen.

Wenn du in einem Streit die Beherrschung verloren hast, bist du oft dein schärfster Richter. Die Scham über die eigene Heftigkeit wiegt manchmal schwerer als der Streit selbst. Ist dein Muster aber, dich zurückzuziehen oder eine Mauer des Schweigens aufzubauen, trägst du eine andere Form von Härte in dir. Gegen deinen Partner, aber genauso gegen dich selbst, weil deine eigenen Bedürfnisse gerade dort unausgesprochen bleiben, wo sie am wenigsten bewusst sind. *Ahimsa* nach innen heißt: Du siehst deine eigene Reaktion ohne Urteil und erkennst sie an. Dieses achtsame Hinsehen macht einen anderen Umgang möglich. Die bewusste Entscheidung, friedvoller mit dem Streit umzugehen, fällt leichter.

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion

Frieden in deiner Partnerschaft kann bei dir allein beginnen, ohne dass dein Partner oder dein Umfeld davon weiß. Was sich dabei verändert, ist dein eigenes inneres Erleben – und genau darüber kann ein Trigger seine Wirkung verlieren.

Das ist keine Frage von Technik. Wissen über GFK (Gewaltfreie Kommunikation), Ich-Botschaften oder Deeskalation trägt im ruhigen Gespräch. Sobald ein Streit dann hochkocht, ist davon oft nichts mehr abrufbar. Was in diesem Moment zählt, ist der Zugang zu deiner bewussten Entscheidung, in die Liebe zu gehen.

Mit Achtsamkeit im Konflikt bleiben

Aus dem Yoga kennst du die Praxis, die hier ansetzt: Achtsamkeit, die Fähigkeit, in deinem Körper präsent zu bleiben, wenn dein Geist längst in Reaktion übergegangen ist. Ein Atemzug, bevor das nächste Wort fällt. Ein Innehalten, das nicht nach außen sichtbar sein muss, um wirksam zu sein. *Ahimsa* heißt an dieser Stelle nicht Harmonie um jeden Preis. Auch dein eigenes Wort, deine eigene Grenze, gehört zum Frieden dazu. Schweigst du aus Angst vor Eskalation, verschiebt sich der Konflikt nur nach innen. Wirklicher Frieden trägt beides: die Klarheit, etwas auszusprechen, und die Ruhe, es mit Verständnisbereitschaft zu tun.

Frieden will geübt werden

Scheiterst du in deiner Partnerschaft immer wieder an denselben Konflikten, musst du nicht auf die Veränderung deines Partners warten. Dein erster Schritt beginnt mit deiner Bereitschaft, mit deinem eigenen Innehalten. Eine Garantie ist das nicht, aber eine Erfahrung, die sich in der Praxis immer wieder zeigt. Wie schnell und wie deutlich sich das bei dir zeigt, ist individuell. Die Frage ist nur: Bist du bereit, bei diesem einen Sekundenbruchteil anzusetzen und dich für Frieden zu entscheiden?



Sabine Schwirz (Darshini) ist Friedenspilgerin für diskrete Konfliktbegleitung, Yogalehrerin und Yogaausbilderin sowie Mindset Coach und ausgebildete spirituelle Lebensberaterin. Sie begleitet Menschen, die sich in wiederkehrenden Partnerschaftskonflikten im Kreis drehen. Diskrete Einzelbegleitung bietet einen geschützten Raum, bewusst die Entscheidung für Frieden zu treffen. Mehr über ihre Arbeit mit detaillierten Angeboten unter: **sabineschwirz.com**

Coaching ersetzt keine Psychotherapie.

Krishnas Segen erfahren – eine Mantra-Meditation mit Visualisierung

Om Namo Bhagavate Vasudevaya

Du wiederholst den Krishna Mantra und stellst dir vor, du reist zu Krishna am Yamunā-Fluss.

1. Schritt: Sitzhaltung, Atem

Sitze aufrecht, entspannt.
Atme ruhig ein und aus.

2. Schritt: Fantasiereise an die Yamunā

Stelle dir vor, auf mysteriöse Weise bist du an einen ganz besonderen Ort gelangt.
An einen heiligen Ort am Fluss Yamunā in Indien.
Du bist in einer Flussaue, auf einer Wiese mit wunderschönen Blumen, mit Schmetterlingen, Vögeln.
Neben dir der heilige Fluss Yamunā.
In der Ferne siehst du Pfauen ihr Rad schlagen.
Und du siehst ganz friedvoll weiße Kühe grasen.

3. Schritt: Gegenwart von Krishna visualisieren

Vor dir siehst du Krishna mit seiner Flöte.
Mit blauer Haut. Lächelnd.
Orangegelbes Gewand.
Die Beine übereinander, fast tänzelnd.

4. Schritt: Mantra und Segen

Du verneigst dich in deiner Vorstellung vor Krishna und bittest um seinen Segen.
Du siehst die liebevollen Augen von Krishna auf dir ruhen.
Und du spürst auch das Herz von Krishna und wie Wogen von Liebe und Freude von Krishnas Herzen dein Herz ganz berühren.
Unendliche Freude, Licht durchdringen dich.

Vielleicht hörst du die Flöte wie den Ruf der Seele:
„Komme zu mir. Ich führe dich zu einer Welt der Ekstase, der Freude, aus der du mit Licht und Schutz wieder zurückkehren wirst."
Lasse dich ganz von diesem Licht, dieser Freude durchdringen, erheben.

Und höre dabei den Klang des heiligen Mantras
oṃ namo bhagavate vāsudevāya - oṃ namo bhagavate vāsudevāya - …

Du weißt, diese besondere Segensenergie wird dich weiter durchdringen.
Du wiederholst den Mantra geistig.
Sei es in einem Atemzug, sei es

Einatmen - ***oṃ namo bhagavate***
Ausatmen - ***vāsudevāya***

Vielleicht willst du weiter Krishna visualisieren, dir seinen Segen vorstellen.
Oder einfach nur
oṃ namo bhagavate vāsudevāya
wiederholen.

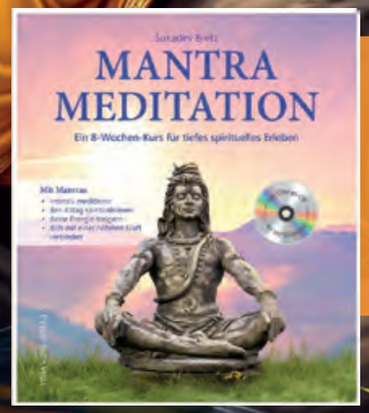
Und dabei die göttliche Gegenwart spüren, die dich erhebt zu Freude und Liebe.
Unendliche Bewusstheit.

Etwa 15 Minuten stille Meditation.

5. Schritt: Abschluss für Segenskraft im Alltag

Du weißt, es ist Zeit die Meditation zu beenden.
In deiner Vorstellung verneigst du dich vor Krishna und spürst nochmals sein Licht, seinen Segen, sein Wohlwollen, seine Liebe und Freude.
Und du weißt, diese Liebe und Freude wird auch lange anhalten.
Du wirst dich beschützt fühlen und Kraft haben viel Gutes zu bewirken.

oṃ oṃ oṃ
kṛṣṇa kṛṣṇa mahāyogin
bhaktānām abhayaṅkara
govinda paramānanda
arvaṃ me vaśam ānaya
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ



Aus:
Mantra Meditation

Ein 8-Wochenkurs für tiefes spirituelles Erleben
Von Sukadev Bretz

Yoga Vidya Verlag
ISBN: 978-3-943376-62-3

Vom Atem zum Klang

Eine kleine Asanapraxis für Stimme, Herz und Vishuddha Chakra



Mantras wirken nicht nur über ihre Worte, sondern vor allem über Klang und Schwingung. Diese kurze Praxis schafft Weite im Brust- und Halsraum, vertieft den Atem und lädt dich ein, deine Stimme frei werden zu lassen. Übe langsam und achtsam und spüre nach jeder Haltung einen Moment nach.



1. Parighasana – die Torhaltung

Weite für Atem und Klang

Komme in den Kniestand und strecke das rechte Bein zur Seite aus. Der rechte Fuß steht auf dem Boden. Atme ein und hebe den linken Arm nach oben. Mit der Ausatmung neige den Oberkörper sanft über das ausgestreckte Bein zur rechten Seite. Lass den Brustkorb dabei möglichst geöffnet. Atme einige Male ruhig in die linke Flanke und spüre die entstehende Weite. Löse die Haltung langsam und wechsle die Seite.

Wirkung:
Parighasana dehnt die Körperseiten und schafft Raum für eine tiefe, freie Atmung – eine schöne Vorbereitung auf das Singen von Mantras.

2. Anahatasana – die herzöffnende Haltung

Raum für Hingabe



Komme in den Vierfüßlerstand. Lass die Hüften über den Knien und wandere mit den Händen langsam nach vorne. Senke Brustkorb und Stirn – oder, wenn es angenehm ist, das Kinn – in Richtung Boden. Die Arme bleiben nach vorne ausgestreckt. Atme ruhig und bewusst in den Brustraum. Spüre mit jeder Einatmung Weite und mit jeder Ausatmung Entspannung. Halte einige Atemzüge und komme anschließend langsam zurück.

Wirkung:
Anahatasana öffnet Schultern und Brustraum. Der Name erinnert an Anahata Chakra, das Herzchakra. Kirtan und Mantrasingen können als Ausdruck von Bhakti – Hingabe und Öffnung des Herzens – erlebt werden.

Stimme und Ausdruck

3. Simhasana – der Löwe

Befreie deine Stimme



Komme in einen bequemen Fersensitz und richte dich auf. Lege die Hände auf den Knien ab und atme tief durch die Nase ein. Mit der Ausatmung öffne den Mund weit, strecke die Zunge heraus und töne ein kräftiges, hörbares **„Haaa"**. Spüre, wie sich Gesicht, Kiefer und Kehle dabei öffnen. Wiederhole die Übung drei- bis fünfmal. Schließe anschließend den Mund, atme ruhig und spüre einen Moment nach.

Wirkung:
Simhasana kann Spannungen in Gesicht, Kiefer und Kehle lösen und die Wahrnehmung des Vishuddha Chakras, des Energiezentrums für Ausdruck und Kommunikation, unterstützen. Es entsteht Raum für Stimme, Klang und authentischen Ausdruck.

Vom Asana zum Mantra

Setze dich zum Abschluss bequem und aufrecht hin. Schließe die Augen und entspanne Schultern, Gesicht und Kiefer. Atme einige Male ruhig ein und aus. Nimm wahr, wie sich dein Brust- und Halsraum jetzt anfühlen. Atme anschließend tief ein und töne mit der Ausatmung ein langes **OM**. Lausche weniger auf die Lautstärke als auf die Schwingung des Klangs in deinem Körper.

Wiederhole OM dreimal

Bleibe danach noch für einige Atemzüge in der Stille sitzen. Klang nachspüren

**Wo kannst du die Schwingung wahrnehmen –
im Brustkorb, im Hals, im Kopf oder vielleicht im ganzen Körper?**

Trau dich!

Warum du Bildungsurlaub ohne schlechtes Gewissen beantragen kannst

Von Janine Lippelt

Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer kennen das: Eigentlich würden sie ihren Bildungsurlaub gern nutzen, aber sie trauen sich nicht, ihn beim Arbeitgeber zu beantragen. Zu groß ist die Sorge, der Arbeitgeber könnte den Wunsch als „zusätzlichen Urlaub“ abtun oder kein Verständnis für Seminare zu Themen wie Yoga, Meditation, Stressbewältigung oder Entspannung haben. Gerade dann, wenn ein Seminar nicht auf den ersten Blick nach klassischer beruflicher Weiterbildung aussieht, entstehen schnell Unsicherheiten: Ist das überhaupt beruflich relevant? Darf ich dafür Bildungsurlaub nehmen? Und wie wird mein Arbeitgeber reagieren?

Diese Hemmschwelle ist verständlich, aber oft unnötig. Denn Bildungsurlaub ist kein Sonderwunsch und keine versteckte Auszeit, sondern in 14 Bundesländern ein gesetzlich geregelter Anspruch auf Weiterbildung.

Warum Bildungsurlaub oft missverstanden wird

Der Begriff Bildungsurlaub führt bis heute zu Missverständnissen. Das Wort „Urlaub“ lässt vermuten, es gehe vor allem um Freizeit. Tatsächlich handelt es sich jedoch um anerkannte Weiterbildung. Genau deshalb haben einige Bundesländer den Begriff inzwischen angepasst und sprechen von **Bildungszeit** oder **Bildungsfreistellung**. Das macht deutlicher, worum es eigentlich geht: um Zeit für Lernen, Entwicklung und Kompetenzen, die auch im Berufsalltag wirksam werden können.



Was, wenn der klare Berufsbezug fehlt?

Viele Menschen fragen sich, ob ein gewünschtes Seminar fachlich nah genug am eigenen Beruf ist. Doch berufliche Relevanz bedeutet heute weit mehr als reines Fachwissen. Auch Angebote, die auf den ersten Blick eher nach persönlicher Entwicklung oder Gesundheitsförderung klingen, können Fähigkeiten stärken, die in einer Arbeitswelt voller Zeitdruck, permanenter Erreichbarkeit und hoher mentaler Belastung immer wichtiger werden. Genau hier setzen Bildungsurlaube zu Yoga, Meditation, Stressbewältigung oder Entspannung an.

Sie können dabei helfen:

- **die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern,**
- **bewusster mit Stress umzugehen,**
- **gelassener auf Konflikte zu reagieren,**
- **klarer und freundlicher zu kommunizieren,**
- **die eigene Regenerationsfähigkeit zu stärken,**
- **Überforderung früher wahrzunehmen.**

Gerade in Berufen mit viel Kundenkontakt, hoher Verantwortung oder ständig wechselnden Anforderungen sind das wichtige Schlüsselkompetenzen

Wie Arbeitgeber vom Bildungsurlaub profitieren

Seminare zu Yoga, Meditation oder Stressbewältigung wirken auf den ersten Blick oft nicht wie klassische Fachfortbildungen. Deshalb fällt es vielen Beschäftigten schwer, zu erkennen, welchen Nutzen auch ihr Arbeitgeber daraus ziehen kann. Genau hier lohnt sich ein Perspektivwechsel.

Unternehmen profitieren nicht nur von Mitarbeitenden, die fachlich gut ausgebildet sind. Genauso wichtig sind Menschen, die auch unter hoher Belastung konzentriert arbeiten, souverän mit Kundinnen und Kunden umgehen und ihre eigenen Ressourcen langfristig im Blick behalten. Genau diese Fähigkeiten fördern viele Bildungsurlaube in diesem Bereich.

Der Nutzen für Arbeitgeber zeigt sich unter anderem durch:

- **konzentriertere Mitarbeitende,**
- **einen gelasseneren und achtsameren Umgang mit Kunden und Kollegen,**
- **weniger stressbedingte Krankheitstage,**
- **Gesundheitsförderung und Burnoutprävention,**
- **mehr Arbeitszufriedenheit und stärkere Mitarbeiterbindung.**

Wer seinem Arbeitgeber diese Vorteile aufzeigen kann, wird den Antrag auf Bildungsurlaub oft mit einem deutlich besseren Gefühl stellen. Denn aus einem vermeintlichen „Ich möchte frei haben“ wird ein „Ich möchte Kompetenzen erwerben, von denen wir beide profitieren.“
Der Weg zum Bildungsurlaub ist einfacher, als viele denken

Nach der Auswahl eines passenden Seminars wird ein Anerkennungsnachweis beim Bildungsanbieter angefordert und anschließend zusammen mit dem Antrag beim Arbeitgeber eingereicht. Welche Voraussetzungen gelten, hängt vom jeweiligen Bundesland ab.

Bei Yoga Vidya können wir in unseren Häusern Bad Meinberg und Westerwald derzeit Bildungsurlaube für Beschäftigte und Auszubildende aus elf Bundesländern anbieten: Baden-Württemberg, Brandenburg, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Schleswig-Holstein, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

Eine Anleitung zum genauen Vorgehen bei Yoga Vidya findest du auf unserer Website:

yoga-vidya.de/bildungsurlaub

Mut zum Antrag auf Bildungsurlaub

Bildungsurlaub ist kein Bonus und keine Bitte um zusätzliche Freizeit. Er ist ein gesetzlich verankerter Anspruch auf Weiterbildung. Wer ihn nutzt, investiert nicht nur in die eigene Gesundheit und persönliche Entwicklung, sondern entwickelt zugleich Fähigkeiten, die im Berufsleben immer wichtiger werden. Deshalb gilt: nicht rechtfertigen, nicht kleinmachen und nicht auf später verschieben. Hab den Mut, deinen Bildungsurlaub zu beantragen.



Janine Lippelt
Janine ist Yogalehrerin und Entspannungstrainerin. Seit 2019 ist sie als kaufmännische Mitarbeiterin in Bad Meinberg angestellt und betreut seit einigen Jahren den Bereich Bildungsurlaub. Besonders freut sie sich, wenn ihre Arbeit dazu beiträgt, dass Menschen sich beruflich weiterentwickeln und gleichzeitig innerlich wachsen können.

Das Konzept des Mantras im Ayurveda



Von Dr. Devendra Prasad Mishra

Ayurveda ist als „Wissenschaft vom Leben“ bekannt (*Āyur* = Leben; *Veda* = Wissen). Ayurveda ist jedoch weit mehr als eine medizinische Wissenschaft. Er lehrt uns, wie wir ein gesundes und sinnvolles Leben im Einklang mit der Natur führen können. Seine Grundsätze beruhen auf sorgfältiger Beobachtung der Natur, praktischer Erfahrung und spiritueller Weisheit.

Als die Menschen begannen, auf der Erde zu leben, lernten sie nach und nach, die ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu nutzen. Durch Erfahrung erkannten sie, welche Pflanzen als Nahrung geeignet waren, welche Kräuter Krankheiten heilen konnten und welche Stoffe schädlich waren. Mit der Zeit entwickelte sich dieses praktische Wissen zu der Wissenschaft, die wir heute als Ayurveda kennen.

Gleichzeitig erkannten die frühen Menschen, dass es in der Natur viele Kräfte gab, die sich ihrer Kontrolle entzogen. Die aufgehende Sonne, fließende Flüsse, Regen, Wind, Feuer und der Wechsel der Jahreszeiten erfüllten sie mit Ehrfurcht und Staunen. Diese Naturkräfte wurden als göttliche Mächte angesehen, und die Menschen begannen, sie durch Gebete und heilige Gesänge zu verehren. So entstand die Tradition des Mantras.

Von Anfang an entwickelte sich Ayurveda daher in zwei parallelen Strömungen – einerseits auf der Grundlage von Beobachtung und Erfahrung, andererseits auf der Grundlage von Glauben, Hingabe und spiritueller Praxis. Deshalb nimmt das Mantra im Ayurveda einen wichtigen Platz ein – von der Ausbildung des Schülers bis hin zur Behandlung des Patienten.

Die vedischen Wurzeln des Ayurveda

Traditionell wird Ayurveda als Upaveda betrachtet und hat seine Wurzeln in den vier Veden – *Ṛgveda*, *Yajurveda*, *Sāmaveda* und *Atharvaveda*. Alle vier Veden haben auf unterschiedliche Weise zum Wissen des Ayurveda beigetragen. Der *Ṛgveda* beschreibt Heilpflanzen und Gebete für Gesundheit, der *Yajurveda* betont Disziplin und Rituale, und der *Sāmaveda* hebt die Kraft des Klanges durch den Gesang heiliger Hymnen hervor.

Unter diesen steht der *Atharvaveda* dem Ayurveda am nächsten. Er enthält zahlreiche Hymnen über Gesundheit, Krankheitsvorbeugung, Langlebigkeit, Heilpflanzen und Heilung durch Mantras. Daher betrachten viele Gelehrte den *Atharvaveda* als die wichtigste vedische Quelle des Ayurveda. Dies erklärt auch, warum Mantras in der gesamten ayurvedischen Literatur und Praxis eine so bedeutende Rolle spielen.

Was ist ein Mantra?
Das Wort Mantra wird im Sanskrit folgendermaßen erklärt:

„मननात् त्रायते इति मन्त्रः“

„Ein Mantra ist das, was denjenigen schützt, der darüber meditiert oder es kontempliert.“

Ein Mantra ist nicht einfach nur ein religiöses Gebet. Nach der vedischen Tradition trägt jedes Mantra eine bestimmte Schwingung in sich. Wird es mit korrekter Aussprache, Konzentration und Hingabe rezitiert, entfaltet es einen positiven Einfluss auf den Geist und die Umgebung.

Im Ayurveda beschränkt sich Heilung nicht allein auf Arzneimittel. Ein ruhiger Geist, positive Gedanken und Vertrauen gelten ebenfalls als wesentliche Voraussetzungen für die Genesung. Mantras helfen dabei, eine solche Atmosphäre zu schaffen. Sie reinigen den Geist, stärken das Selbstvertrauen und erinnern sowohl den Arzt als auch den Patienten daran, dass Heilung eine heilige Verantwortung ist.

Auch moderne wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Mantra-Rezitieren Stress reduzieren, die Konzentration verbessern und das psychische Wohlbefinden fördern kann. Obwohl die Erklärungsmodelle unterschiedlich sind, bestätigt dies das alte ayurvedische Verständnis, dass Klang einen positiven Einfluss auf die Gesundheit besitzt.

Mantras in der ayurvedischen Ausbildung

Das Studium des Ayurveda beginnt traditionell mit dem *Śiṣyopanayanīya Saṃskāra*, das in der *Caraka Saṃhitā* beschrieben wird. Es handelt sich um die feierliche Einweihung eines Schülers in die ayurvedische Ausbildung.



Während dieser Zeremonie verspricht der *Guru*, sein Wissen über Ayurveda vollständig und wahrheitsgemäß weiterzugeben, ohne etwas zurückzuhalten. Der Schüler verpflichtet sich im Gegenzug, mit Aufrichtigkeit, Disziplin, Bescheidenheit und Hingabe zu lernen. Außerdem legt er das Gelübde ab, dieses Wissen ausschließlich zum Wohl der Gesellschaft einzusetzen.

Traditionell wird diese Zeremonie häufig an *Dhanvantari Jayantī*, dem Erscheinungstag von *Lord Dhanvantari*, dem göttlichen Arzt, durchgeführt. Dabei werden Gebete und Mantras gesprochen, um seinen Segen für den Beginn des Ayurveda-Studiums zu erbitten.

Praktische Anwendung von Mantras im Ayurveda

Eine Besonderheit des Ayurveda besteht darin, dass Mantras nicht nur im religiösen Kontext verwendet werden. Sie finden während der gesamten medizinischen Praxis Anwendung.

Während des Sammelns von Heilpflanzen

Im Ayurveda gelten Heilpflanzen als heilige Gaben der Natur. Daher empfehlen die klassischen Texte, Pflanzen nicht achtlos zu sammeln. Vor dem Ernten sollte sich der Arzt reinigen, der Pflanze mit Respekt begegnen und geeignete Mantras rezitieren, um Mutter Erde und die Pflanze selbst um Erlaubnis zu bitten.

Diese Praxis erinnert daran, dass die Natur nicht lediglich eine Ressource ist, die ausgebeutet werden darf, sondern ein Partner im Heilungsprozess. Gleichzeitig spiegelt sie die ökologische Weisheit des Ayurveda wider, der Dankbarkeit gegenüber der Natur lehrt.

Während des Pañcakarma

Pañcakarma gehört zu den wichtigsten therapeutischen Verfahren des Ayurveda. Traditionell beginnt jede *Pañcakarma*-Behandlung mit Gebeten an *Lord Dhanvantari*. Vor Verfahren wie *Vamana*, *Virecana*, *Basti*, *Nasya* und *Raktamokṣaṇa* werden heilige Mantras rezitiert, um eine friedvolle Atmosphäre zu schaffen und göttlichen Segen für eine erfolgreiche Behandlung zu erbitten.

Auch heute beginnen viele traditionelle ayurvedische Kliniken ihren täglichen Klinikbetrieb sowie die *Pañcakarma*-Behandlungen mit diesen Gebeten.

Mantras zur Heilung von Krankheiten

Die therapeutische Anwendung von Mantras wird ausführlich im *Atharvaveda* beschrieben. Dort finden sich verschiedene Hymnen für Erkrankungen wie Fieber (*Takman*), Vergiftungen (*Viṣa*), Epilepsie (*Apasmāra*), psychische Erkrankungen (*Unmāda*), parasitäre Erkrankungen (*Krimi*) sowie zahlreiche weitere Leiden.

Diese Tradition wurde später durch die *Daivavyapāśraya Cikitsā* in den Ayurveda übernommen. Sie ist eine der drei von *Ācārya Caraka* beschriebenen Behandlungsformen. Neben der *Yuktivyapāśraya Cikitsā* (Behandlung durch Arzneimittel, Ernährung und Lebensweise) und der *Sattvāvajaya Cikitsā* (psychologische Therapie) umfasst die *Daivavyapāśraya Cikitsā* unter anderem *Mantra*, *Japa*, *Homa*, *Maṅgala*, *Bali*, *Upahāra*, *Niyama*, Prāyaścitta, *Upavāsa*, Svastyayana und Namaskāra.

Diese Maßnahmen waren niemals als Ersatz für Medikamente gedacht. Vielmehr unterstützen sie den Heilungsprozess, indem sie die mentale Stärke, den Glauben und die emotionale Stabilität des Patienten fördern.

Lord Dhanvantari und die ayurvedische Tradition

Lord Dhanvantari wird als *Deva Vaidya*, der göttliche Arzt und Schutzgott des Ayurveda, verehrt. Den *Purāṇas* zufolge erschien er während des *Samudra Manthana* mit dem Gefäß des *Amṛta*, dem Nektar der Unsterblichkeit, als Symbol für Gesundheit und Langlebigkeit.

Aus diesem Grund beginnt nahezu jede bedeutende ayurvedische Handlung – sei es die Einweihung eines Schülers, die Herstellung von Arzneimitteln, der Beginn einer *Pañcakarma*-Behandlung oder die Versorgung von Patienten – mit der Anrufung *Lord Dhanvantaris*.

Dhanvantari Vandanā

नमामि धन्वन्तरिमादिदेवं
सुरासुरैर्वन्दितपादपङ्कजम् ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशनं
दातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥

Bedeutung:
Ich verneige mich vor Lord Dhanvantari, dem ursprünglichen göttlichen Arzt, dessen Lotosfüße von Göttern und Dämonen gleichermaßen verehrt werden. Er beseitigt die Furcht vor Krankheit, Alter und Tod und schenkt das Wissen über die vielfältigen Heilpflanzen.

Dhanvantari Mahāmantra

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
धन्वन्तरये अमृतकलशहस्ताय
सर्वामयविनाशनाय
त्रैलोक्यनाथाय
श्रीमहाविष्णवे नमः॥

Bedeutung:
Ich verneige mich vor Lord Dhanvantari, der Erscheinungsform von Lord Viṣṇu, der das Gefäß mit dem Nektar der Unsterblichkeit in seinen Händen hält, alle Krankheiten beseitigt und alle Lebewesen beschützt.

Diese Gebete erinnern jeden Ayurveda-Arzt daran, dass Medizin nicht nur ein Beruf, sondern vor allem ein Dienst an der Menschheit ist.

Zusammenfassung:
Ayurveda und Mantra haben sich seit der vedischen Zeit gemeinsam entwickelt. Während Ayurveda wissenschaftliches Wissen über Gesundheit, Krankheit, Heilpflanzen und Behandlung vermittelt, stärkt das Mantra die spirituellen und psychologischen Aspekte der Heilung. Von der Einweihung eines Schülers über das Sammeln von Heilpflanzen bis hin zu *Pañcakarma* und der Behandlung von Krankheiten ist das Mantra ein integraler Bestandteil der ayurvedischen Praxis geblieben.
In der heutigen Zeit, in der Stress und lebensstilbedingte Erkrankungen stetig zunehmen, erinnert uns Ayurveda daran, dass Heilung weit mehr umfasst als Medikamente allein. Ein mitfühlender Arzt, eine positive Geisteshaltung, Respekt vor der Natur und Vertrauen in den Heilungsprozess tragen gemeinsam zur Genesung bei. Die Tradition des Mantras verkörpert diese ganzheitliche Sicht des Ayurveda auf eindrucksvolle Weise, indem sie Wissenschaft und Spiritualität zum Wohle der Menschheit miteinander verbindet.



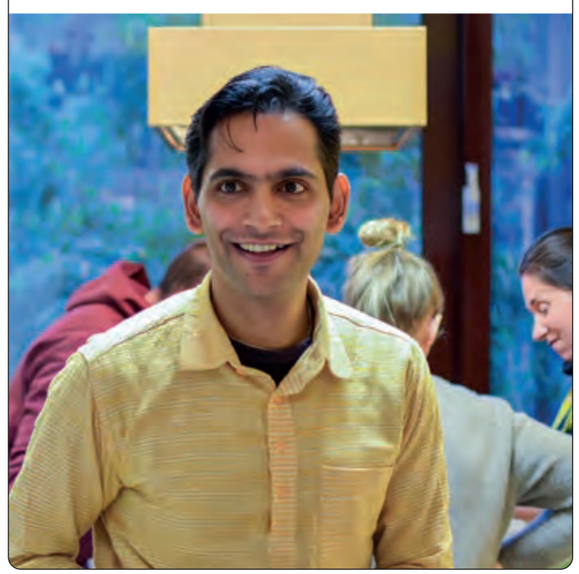
Dr. Devendra Prasad Mishra
Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt. Devendra leitete zuletzt eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Er unterrichtete weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie. Seit 2020 lebt er in Bad Meinberg, gibt Vorträge und Konsultationen und leitet Ausbildungen.

Seminare mit Dr. Devendra

Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung
7.-14.3.27, Bad Meinberg
Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung.
Ab 682 € für 7 Übernachtung

Panchakarma-Gruppen Kur für Frauen mit Dr. Devendra Mishra
19.-26.3.27, Bad Meinberg
Nur für Frauen: Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Eine Kur, die dich bis auf Zellebene regenerieren und vitalisieren sowie dein Immunsystem stärken kann.
Ab 884 € für 7 Übernachtungen

Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs
23.-30.5.27, Bad Meinberg
Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arztes. Theorie und praktische Anwendungen.
Ab 763 € für 7 Übernachtungen



Werde Glücks-AG-Lehrer:in

Glück ist unsere Natur und wir dürfen es weitergeben

Wie aus einer persönlichen Wende die Glücks-AGs entstanden – und was die neue Glücks-AG-Lehrer:innen-Ausbildung im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg möglich macht

Von Devani Christine Stibi

An Weihnachten 2016 lag ich im Krankenhaus – und plötzlich standen all die großen Fragen im Raum: Lebe ich eigentlich meine Wahrheit? Wofür bin ich hier? Ein Freund empfahl mir damals, einfach einmal ein paar Ferientage im Yoga Vidya Ashram im Westerwald zu verbringen. Gesagt, getan. Aus den geplanten Ferientagen wurde eine ganze Yogalehrer-Ausbildung – und der Beginn eines neuen Kapitels in meinem Leben.

Wer aus einem randvollen Lebensalltag kommt, spürt im Ashram zum ersten Mal seit Langem wieder echtes inneres Wohlbefinden. Ich war zuvor Eventdirektorin internationaler Reitturniere in Abu Dhabi gewesen – mit eigenem Fahrer, Butler und To-do-Listen bis tief in die Nacht. Nun ein einfaches Sechsbettzimmer statt Luxussuite, heißes Ingwerwasser statt Cappuccino, vor sechs Uhr aufstehen, abends tiefe Ruhe. Und mittendrin Praktiken, Erfahrungen und ein „Glücksgefühl", das von nichts im Außen abhing. Genau dort, Anfang 2017, kam mir das Wort, das zu meiner stillen Mission werden sollte: Glück.

Wie die Glücks-AGs entstanden

Viele Menschen funktionieren. Kinder stehen unter Leistungsdruck, Erwachsene oft unter Daueranspannung, ältere Menschen erleben Einsamkeit. Und doch gibt es in jedem Menschen einen stillen Ort, an dem Freude, Vertrauen und Verbundenheit schon da sind. Der Yoga nennt dies *Sat Chid Ananda*: Sein, Bewusstsein, Glückseligkeit. Aus dieser Erfahrung entstand die Idee der Glücks-AGs (freiwillige Arbeitsgemeinschaften). Nicht als weiterer Trend, nicht als fertiges Rezept, sondern als lebendiger Raum: Menschen kommen zusammen, atmen, werden still, bewegen sich, singen, teilen, lachen, reflektieren, beobachten, werden kreativ, z. B. mit der Entwicklung von kurzen Theaterstücken und Tanzchoreografien, verlassen auch mal ihre Komfortzone, stärken so Selbstführung, Resilienz und fühlen sich nach der Ausbildung wieder lebendiger und verbundener. Mit sich und mit anderen.

Ich nutze ganz bewusst schlichte, aber wirkmächtige Übungen, die auf uralter Weisheit beruhen: Entspannungsmethoden, Kreativitätsexperimente, Bewegung, Natur, positive Gedankenkraft und die von mir entwickelten 10 Glückspfad-Übungen – für mehr Wohlbefinden und Perspektivwechsel. Denn ich möchte niemanden überfordern und jeden erreichen: vom Grundschulkind bis zur Seniorin. Nicht Glück im Sinne eines Lottogewinns, sondern tiefes Wohlbefinden, Miteinander und innere Balance: Glück – in Indien und in Schweden bereits ein Schulfach! In Bhutan ist Glück seit Langem in der Landesverfassung verankert. Warum, fragte ich mich, dieses Wissen nicht dorthin tragen, wo das echte Leben stattfindet: in Schulen, Firmen, Vereinen, Seniorenheimen? So entstand 2017 die erste Glücks-AG, und kurz darauf der erste Glückstag Deutschlands in meiner Wahlheimat Wiesbaden, mit Unterstützung von namhaften Unternehmen und Stiftungen.



Was mich selbst seit Jahren trägt, gebe ich auch hier weiter: das Mantra-Singen. Das Mantra „*Soham*" – „Ich bin das" – hat mich vor Jahren gefunden. Ein Mantra ist eine Klangstruktur, in der über Jahrtausende Kraft gesammelt wurde; es klärt und beruhigt den Geist, verbindet und führt in die Freude. Ganz ähnlich rühren mich auch immer noch alte Kirchenlieder wie „Großer Gott, wir loben dich". Worte und Klänge formen unser Inneres – darum dürfen wir sie mit Bedacht wählen. Musik und Kreativität sind für mich kein Beiwerk, sondern Teil des Herzstücks der Glücks-AGs.

Was Menschen erleben – und was eine Glücks-AG nicht ist

Wie erste Teilnehmer:innen von Glücks-AG-Lehrer:innen-Ausbildungen das Konzept beschreiben. Zugleich bin ich ehrlich: Eine Glücks-AG ersetzt keine Therapie und heilt keine Krankheit. Sie schafft Räume – sichere Räume, in denen Menschen wieder entspannen, wo auch Authentizität, Leichtigkeit, Intuition, mehr Miteinander und Wertschätzung aufblühen und sie sich auch selbst wieder spüren. Und das ist oft schon sehr viel.

Eine Einladung

Dir, der oder die du diese Zeilen liest, möchte ich Mut machen. Vielleicht spürst du beim Lesen einen leisen Ruf, dir dieses Geschenk weiterzutragen – in dein eigenes Lebensumfeld. Du brauchst kein Examen dafür, nur Offenheit, Liebe für die Menschen, etwas Humor und die Bereitschaft, Schüler:in und Lehrer:in zugleich zu bleiben. Vom 12. bis 14. März 2027 feiern wir in Bad Meinberg außerdem das erste Yoga Vidya Glücksfestival. Vielleicht sehen wir uns ja dort – in Freude. Oder doch schon bei der nächsten fünftägigen Ausbildung?

Om Shanti



Devani Christine Stibi - war langjährige internationale Projektentwicklerin, Unternehmensberaterin und Reitsportdirektorin mit Schwerpunkt „Sport & Philanthropie" in der arabischen Welt. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin und Breathwork-Facilitator, Initiatorin der ersten Glücks-AGs in Hessen, des Wiesbadener Glückstags und des ersten Yoga Vidya Glücksfestivals 2027. Seit 2017 entwickelt sie Glücksprojekte für Schulen, Seniorenheime, Wellness-Resorts und für Unternehmen und ist bis heute Mentorin für Führungskräfte. Seit Frühjahr 2026 hat sie es sich mit eigenen Liedern unter dem Namen DEVANI S als Sängerin und Songwriterin zur Aufgabe gemacht, positive Emotionen, Mut zur eigenen Identität und inneren Frieden zu fördern.

Seminare mit Devani

WERDE GLÜCKS-AG-LEHRER:IN:

03.–08.01.2027, vor Ort, 5 Tage

07.–12.02.2027, vor Ort, 5 Tage
(Seminarwoche ist in einigen Bundesländern auch als Bildungsurlaub anerkannt)
Optional die Ausbildung im Modulsystem:

Präsenz:
02.–04.04.2027 sowie 07.–09.05.2027.

Online:
Mi. 14.04.2027, 18:30–21:00 Uhr sowie Mi. 28.04.2027, 18:30–21:00 Uhr

1. Yoga Vidya Glücksfestival:
ÖFFNE DEIN HERZ – FEEL ALIGNED
12.–14.3.27, Bad Meinberg

Alle Infos: **yoga-vidya.de/seminare/leiter/christine-stibi**



Mitglied im BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Berufsverband

yoga-vidya.de/byv

Lohnt sich der Beruf des Yogalehrers noch?

Von Vicara Shakti Müller

In den letzten Jahren hören wir vermehrt von unseren Verbandsmitgliedern, dass es sich nicht mehr lohnt, komplett selbstständig als Yogalehrer:in tätig zu sein.



Durch die Pandemie und die damit verbundenen Auflagen der Regierung für die Unterrichtenden und die veränderte wirtschaftliche Situation gab es eine Welle der Schließungen von Yogastudios. Auch die Statusfeststellung der Rentenkasse trägt zu einer weiteren Verunsicherung der Yogalehrer:innen bei.

Trotzdem möchte ich ein Plädoyer für den Beruf der Yogalehrer:innen halten, da sich dieser Beruf weiterhin großer Beliebtheit erfreut.

Dass Yogalehrer:innen eine große Begeisterung für ihren Beruf haben und ihr Wissen und die eigene Erfahrung mit viel Liebe und Herzblut an die Teilnehmer:innen weitergeben, ist bekannt, aber in der heutigen Zeit braucht es zusätzlich auch wirtschaftliches Geschick, um erfolgreich zu sein.

Der Einfluss der Yogapraxis auf die Teilnehmenden ist in vielen Studien wissenschaftlich belegt. Stressreduktion, mehr Achtsamkeit im Leben und eine Wirkung auf das Umfeld und die Umwelt der Praktizierenden sind nur einige Schlagworte.
Yoga ist ein fester Bestandteil im Bereich Gesundheit und Prävention geworden, auch wenn der Boom der Anfangsjahre etwas abgeflacht ist. Es gibt viele Ausbildungsanbieter, und der Markt der Yogastudios ist hart umkämpft, weshalb sich der Erfolg in der Arbeit jetzt mehr durch Spezialisierungen einstellt.

Um als Yogalehrer:in gut leben zu können, ist es sinnvoll, am Anfang der Tätigkeit auch noch auf ein zweites Standbein zu setzen, um finanzielle Engpässe abzufedern.

Wenn du ein eigenes Studio hast, brauchst du neben den laufenden Kursen weitere Angebote wie besondere Workshops, Retreats oder Ausbildungen, um finanziell stabil zu sein.

Hier ist es besonders wichtig, eine individuelle Nische zu finden und anzubieten, die dich aus der Masse der Anbieter hervorhebt.

Spezielle Kurse wie Business Yoga in Unternehmen, Präventionskurse, bei denen die Teilnehmer:innen Zuschüsse durch ihre Krankenkassen bekommen, zahlen sich besser aus als die „normalen" Yogakurse.
Auch Online-Angebote wie Lernkurse, die die Teilnehmer:innen individuell besuchen können, bieten ein weiteres Feld des Einkommens.
Was oft bei allem Enthusiasmus vergessen wird, ist, dass auch viel Zeit für bürokratische und organisatorische Dinge draufgeht. Hier lohnt es sich, eventuell mit Verwaltungstools zu arbeiten, die Zeit einsparen können, oder Tätigkeiten auszulagern.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die eigene Selbstfürsorge: Achte darauf, dass du dir regelmäßige Praxis- und Auszeiten sowie Fortbildungszeiten einplanst, damit deine Gesundheit und deine Zufriedenheit mit deinem Beruf erhalten bleiben.

Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer:innen unterstützt dich auf deinem Weg und bietet dir eine starke Gemeinschaft, die dich bei deiner Arbeit begleitet.

Der Newsletter des Berufsverbands wird monatlich verschickt. Dort findest du aktuelle Informationen und tolle Angebote zu kostenlosen Workshops.

Die Verbandsseiten des BYV werden stetig aktualisiert. Es lohnt sich, sich immer mal wieder zu informieren.



Übergangsregelung für Lehrtätigkeiten – die Frist hat sich um ein Jahr verlängert! (Statusfeststellung der Rentenkasse)

Die Herrenberg-Entscheidung des Bundessozialgerichts (B 12 R 3/20 R, 2022) hatte erhebliche Auswirkungen auf das Sozialversicherungsrecht, da sie eine Musikschullehrerin trotz freier Vertragsgestaltung als abhängig beschäftigt einstufte. Dies führte bei Bildungseinrichtungen teilweise zu erheblichen Nachforderungen von Sozialversicherungsbeiträgen und damit zu wirtschaftlichen Risiken.

Um die Funktionsfähigkeit des Bildungsbereichs zu sichern, hat der Gesetzgeber § 127 SGB VI eingeführt. Die Übergangsregelung erlaubt es, Lehrtätigkeiten bis zum 31. Dezember 2026 weiterhin als selbstständig zu behandeln, auch wenn sie nach der Rechtsprechung eigentlich als abhängige Beschäftigung zu qualifizieren wären.

Die Frist der Übergangsregelung wurde nun um ein Jahr bis zum 31.12.2027 verlängert.

Die Übergangsregelung bietet damit weiterhin eine Möglichkeit, sich auf die neuen sozialversicherungspflichtigen Anforderungen vorzubereiten, ohne sich sofort einer finanziellen Belastung auszusetzen.

Neue Selbstständigkeit im Sozialversicherungsrecht (geplante Reform § 7 SGB IV)

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) plant mit Wirkung ab 1. Januar 2028 die Einführung eines neuen Erwerbsstatus zwischen abhängiger Beschäftigung und klassischer Selbstständigkeit („neue Selbstständigkeit"). Hintergrund sind zahlreiche Abgrenzungsprobleme, insbesondere nach der Rechtsprechung des Bundessozialgerichts (u. a. Herrenberg-Entscheidung), bei denen vermeintlich Selbstständige als Beschäftigte eingestuft wurden.

Voraussetzungen der neuen Selbstständigkeit

Die neue Kategorie soll nur greifen, wenn:

- beide Vertragsparteien bei Vertragsschluss übereinstimmend von Selbstständigkeit ausgehen,
- die Tätigkeit unternehmerische Merkmale aufweist,
- kein Beschäftigungsverhältnis mit demselben Auftraggeber in den letzten sechs Monaten bestand,
- der Auftraggeber die Tätigkeit innerhalb von sechs Wochen der Rentenversicherung meldet.



Unternehmerisches Handeln liegt vor, wenn ein Vertretungsrecht besteht und mindestens zwei von vier Kriterien erfüllt sind: Gewinn- und Verlustrisiko, keine überwiegende Tätigkeit für nur einen Auftraggeber, unternehmerische Aufwendungen oder marktbezogenes Auftreten.

Rechtsfolge: Rentenversicherungspflicht

Die neue Selbstständigkeit führt zwingend zur Versicherungspflicht in der gesetzlichen Rentenversicherung. Die Beiträge werden auf Basis der Vergütung berechnet, abzüglich eines pauschalen 10-%-Abzugs für Betriebskosten. Der Auftraggeber führt die Beiträge ab, obwohl der Selbstständige sie wirtschaftlich trägt. Auch geringfügige Tätigkeiten sind nicht versicherungsfrei.

Wichtig:
Auch schon jetzt besteht bei echter Selbstständigkeit eine Rentenversicherungspflicht für Yogalehrer:innen. Die Rentenversicherungspflicht entfällt lediglich, wenn die Yogalehrer:innen eigene Arbeitnehmer:innen beschäftigen oder der monatliche Gewinn unterhalb der Minijob-Verdienstgrenze liegt (im Jahr 2026: 603 Euro).

Pflichten der Auftraggeber

Auftraggeber werden ähnlich wie Arbeitgeber behandelt: Sie müssen Anmeldung, Abmeldung und Beitragsabführung übernehmen. Die Frist zur Meldung (sechs Wochen) ist zwingend; bei Versäumnis entfällt die Einordnung als neue Selbstständigkeit.

Einordnung und Kritik

Die Reform schafft faktisch einen dritten Erwerbsstatus zwischen Beschäftigung und Selbstständigkeit. Während bisher die tatsächliche Eingliederung entscheidend war, sollen nun stärker der Parteiwille und formale Kriterien maßgeblich sein.

Kritisch gesehen werden insbesondere:

- die zusätzliche Komplexität des Systems, Abweichungen zu bestehenden Kategorien (z. B. arbeitnehmerähnliche Selbstständige),
- und der erhöhte administrative Aufwand für Auftraggeber.

Ziel ist es, Scheinselbstständigkeit klarer abzugrenzen und Rechtssicherheit zu schaffen – zugleich entsteht jedoch eine neue, stark regulierte Form der Selbstständigkeit mit Rentenversicherungspflicht. Wichtig ist: Die dargestellten Regelungen zur „neuen Selbstständigkeit" beruhen ausschließlich auf einem aktuellen Referentenentwurf des BMAS und stellen keine bereits geltende Rechtslage dar.



Vicara Shakti Müller
Vicara lebte 10 Jahre im Ashram Bad Meinberg und hat dort Ausbildungen und Seminare im Bereich Bodywork, Hatha- und Kundalini Yoga unterrichtet. Sie ist psychologische und physiologische Yogatherapeutin, Kinder- und Yin Yogalehrerin. In den letzten 10 Jahren hat sie sich intensiv mit Schamanismus, Tantra- und Übergangsritualen beschäftigt. Sie leitet das Team Berufsverband und Studien.





Lebensrituale

...das Leben bewusst segnen

Von Sukadev Bretz

Es gibt Momente im Leben, die still und leise alles verändern. Ein Kind wird geboren. Ein Mensch tritt einen neuen Weg an. Zwei Menschen verbinden sich. Jemand verlässt diese Welt.

Oft gehen solche Übergänge im Alltag unter. Und doch spüren wir tief im Inneren: Hier geschieht etwas Bedeutendes.

Genau dafür sind Lebensrituale (*Samskaras*, Kasualien) **da.**
Rituale halten uns einen Moment an. Sie öffnen einen Raum.
Einen Raum, in dem wir spüren können:
Das Leben ist mehr als Alltag.
Das Leben ist etwas Heiliges.

In unserer Yoga Vidya Tradition gehören solche Rituale ganz selbstverständlich dazu. Sie helfen uns, Übergänge bewusst zu erleben, sie innerlich nachzuvollziehen – und sie unter den Segen des Göttlichen zu stellen.

Die Kraft von Ritualen

Rituale wirken auf einer tieferen Ebene.
Wenn Mantras erklingen, wenn ein Licht entzündet wird, wenn ein Feuer brennt oder ein Segen gesprochen wird, verändert sich die Atmosphäre. Viele spüren es sofort: Es wird stiller. Weiter. Getragener.

Rituale können

- **das Herz öffnen**
- **Vertrauen schenken**
- **innere Prozesse in Gang setzen**
- **Heilung ermöglichen**
- **Verbindung schaffen – zu uns selbst, zu anderen und zum Göttlichen**

Sie erinnern uns daran, dass wir nicht allein sind.
Dass unser Leben eingebettet ist in etwas Größere

Lebensrituale (Samskaras) bei Yoga Vidya

Bei Yoga Vidya verbinden wir die uralte vedische Ritualtradition mit einer Form, die auch heute für Menschen zugänglich ist.

Es gibt dabei verschiedene Formen:

- **Kurze Rituale – eingebettet in einen Satsang, still, schlicht, aber sehr kraftvoll**
- **Längere Rituale – als eigene Zeremonie, oft mit *Puja* (Verehrungsritual) oder *Homa* (Feuerritual)**

Beides hat seine eigene Schönheit. Manchmal ist ein stiller Segen genau richtig. Manchmal braucht es einen größeren, bewusst gestalteten Raum.
Du kannst solche Rituale im Ashram für dich zelebrieren. Du kannst auch deine Familie, Freunde oder Wegbegleiter einladen und sie motivieren, diesen besonderen Moment gemeinsam bewusst zu erleben.

Gerade im Ashram entsteht eine besonders kraftvolle spirituelle Atmosphäre. Durch tägliche Meditation, Mantras und gelebte Spiritualität ist ein starkes Feld von Segen, Prana und Schutz aufgebaut. Viele spüren das unmittelbar:eine tiefe Ruhe, ein inneres Getragen-Sein, eine Verbindung zum Göttlichen.

Ein Lebensritual im Ashram kann dadurch weit über den Moment hinaus wirken – als Kraftquelle für deinen weiteren Lebensweg.

Durchgeführt werden sie von ausgebildeten ***Purohitas*** (Priesterinnen und Priestern), die diese Rituale in unserer Tradition lernen, praktizieren und mit Hingabe weitergeben.

Lebensrituale – Übergänge im Licht
Kindssegen / Taufe (Jatakarman)

Ein neues Leben kommt auf die Welt – ein großes Wunder.
Im Kindessegen wird dieses Leben bewusst willkommen geheißen und unter den Schutz des Göttlichen gestellt. Viele Eltern berichten, dass sie in diesem Moment eine tiefe Ruhe, Dankbarkeit und ein Gefühl von Geborgenheit spüren.

Du kannst mit deinem neugeborenen Kind – auch nach einigen Monaten – in den Ashram kommen und es segnen lassen.

Es gibt dabei unterschiedliche Formen:
Ein **kleiner Segensritual** bittet um Schutz, Gesundheit und eine gute Entwicklung des Kindes.

Eine volle **Taufe** *(Jatakarman)* geht noch tiefer: Sie ist verbunden mit dem inneren Versprechen der Eltern, das Kind in die spirituelle Sichtweise und Praxis des Yoga einzuführen. Gleichzeitig bleibt das Kind frei – es wird später selbst entscheiden, welchen Weg es gehen möchte.

So wird von Anfang an ein Same gelegt:
Ein Same von Licht, Vertrauen und Verbindung.

Einschulung

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Das Kind wird gestärkt für seinen Weg – für Lernen, Entwicklung und die Herausforderungen des Lebens. Es bekommt einen inneren Segen, der oft lange nachwirkt.

Hochzeit *(Vivaha)*

Eine spirituelle Hochzeit ist mehr als ein Versprechen.
Zwei Menschen verbinden sich bewusst vor dem Göttlichen – auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene.

Durch Mantras, Feuer, Segnungen und gemeinsame Rituale entsteht ein starkes Kraftfeld, das die Partnerschaft trägt. Viele erleben diesen Moment als etwas zutiefst Heiliges – als Beginn eines gemeinsamen Weges unter göttlichem Segen.

Auch hier gibt es unterschiedliche Formen:
Ein **kleiner Hochzeitssegen** kann schlicht im Rahmen eines *Satsangs* oder einer kurzen Zeremonie stattfinden – ruhig, konzentriert und sehr berührend.

Eine **große spirituelle Hochzeit** ist eine ausführliche Zeremonie, oft mit ***Puja*** **(Verehrungsritual)** und ***Homa*** **(Feuerritual)**. Dabei werden Mantras rezitiert, Blumen dargebracht, Licht entzündet und das Feuer als Zeuge angerufen. Das Feuer steht für Transformation, Klarheit und die göttliche Gegenwart.

Ein besonders tiefer Aspekt dieses Rituals ist:
Die Partner rufen das Göttliche im anderen an. Sie wenden sich bewusst an dieses innere Licht, verehren den Partner im heiligen Ritual als Manifestation des Göttlichen – und geben sich das Versprechen, einander auch im Alltag immer wieder so zu sehen.

Das verleiht der Partnerschaft eine neue Dimension:
Sie wird nicht nur menschlich, sondern auch spirituell getragen.

Gerade für die Hochzeit bringen viele Brautpaare ihre Familien und Freunde mit in den Ashram – besonders in Bad Meinberg ist das sehr gut möglich. So kann das Ritual in einem größeren Kreis gefeiert werden. Auch für eine anschließende Feier gibt es passende Räumlichkeiten, und viele Gäste nutzen die Gelegenheit, im Ashram zu übernachten und diese besondere Atmosphäre gemeinsam zu erleben.



Der Segen wirkt dabei nicht nur im Moment – viele spüren, dass er die Partnerschaft über lange Zeit trägt und immer wieder Kraft gibt.

Erneuerung des Ehegelübdes / Jubiläen

Auch Beziehungen dürfen wachsen und sich erneuern.
Silberhochzeit, Goldene Hochzeit oder einfach der Wunsch, sich wieder bewusst zu verbinden – ein Ritual kann Liebe vertiefen und neu beleben.

Übergang in die Rente

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt – oft leiser, aber nicht weniger bedeutend. Ein Ritual kann helfen, das Vergangene zu würdigen und sich bewusst zu öffnen für das, was kommt: mehr Tiefe, mehr Sinn, mehr Sein.

Todesritual (Shraddha Karma)

Der Tod ist ein Übergang. In der Yoga Vidya Tradition wissen wir: Die Seele geht weiter. Sie verlässt den physischen Körper und setzt ihren Weg fort – getragen von ihrem Karma und begleitet von göttlicher Führung.

Ein Todesritual hilft auf mehreren Ebenen:
Es unterstützt die Seele auf ihrem weiteren Weg – und es hilft den Hinterbliebenen, loszulassen, Frieden zu finden und die Verbindung in Liebe zu bewahren.
Oft entsteht in solchen Zeremonien eine besondere Atmosphäre: eine tiefe Stille, ein Gefühl von Weite – und eine spürbare Verbindung über den Tod hinaus.

In Deutschland gelten bestimmte gesetzliche Rahmenbedingungen. In der Regel kann die Urne nicht in den Ashram mitgenommen werden. Daher finden Rituale oft auch auf dem Friedhof statt – zum Beispiel haben wir bereits auf dem Friedhof in Bad Meinberg entsprechende Zeremonien durchgeführt.

Gleichzeitig ist es möglich, im Ashram ein *Shraddha Karma / Pretakarma* durchzuführen – ein Ritual für Verstorbene. Dabei wird meist ein Foto des Verstorbenen mitgebracht. Im Rahmen eines *Homa* (Feuerrituals), typischerweise im *Homa*-Raum, wird dieses Foto symbolisch dem Feuer übergeben. Das Feuer steht dabei für Transformation und den Übergang in höhere Ebenen.

Familie und Freunde können daran teilnehmen. Gemeinsam wird des Verstorbenen gedacht. Jede und jeder kann Segenswünsche geben. Spezielle Mantras entfalten dabei eine besondere Kraft.

Der Verstorbene erhält Segen für seinen weiteren Weg – für Licht, Führung und Entwicklung in höheren Welten. Die Angehörigen erfahren Trost, Frieden und eine tiefe Segensenergie.

Viele Menschen beginnen zunächst einfach: Sie bitten darum, dass während des Om Tryambakam Mantras im Satsang Heil- und Segensenergie für den Verstorbenen gesendet wird. Auch das ist sehr wirkungsvoll.

Ein ausführliches Ritual jedoch – mit Mantras, Feuer und bewusster Zeremonie – entfaltet oft eine noch tiefere Kraft. Es kann etwas lösen, was sonst lange im Unklaren bleibt. So wird der Abschied nicht nur ein Ende – sondern ein bewusster Übergang im Licht.



Möge dein Leben gesegnet sein.
Mögest du die heiligen Momente erkennen.
Und mögest du spüren: Du bist getragen.
Om Shanti

Mehr als ein Ritual

Letztlich geht es nicht nur um einzelne Zeremonien. Es geht darum, das Leben als etwas Heiliges zu erfahren.

Rituale sind Einladungen:

- **innezuhalten, zu fühlen, sich zu öffnen.**
- **Für Segen.**
- **Für Führung.**
- **Für Liebe.**

Wenn du ein Ritual – insbesondere ein etwas Umfangreicheres mit Puja oder Homa – im Ashram durchführen möchtest, bitten wir um eine Spende in angemessener Höhe. Damit unterstützt du die spirituelle Arbeit im Ashram und die Durchführung der Rituale.

Einladung

Wenn du einen Übergang in deinem Leben bewusst gestalten möchtest – für dich selbst, für deine Familie oder für einen geliebten Menschen – dann kannst du dich gerne an uns wenden.

In allen vier Yoga Vidya Ashrams stehen ausgebildete Purohitas zur Verfügung. Rituale sind im großen Rahmen oder im kleinen Kreis möglich – so, wie es für dich stimmig ist.

Kontakt:
informationen@yoga-vidya.de



Sukadev Bretz - Gründer und Leiter von Yoga Vidya, eines inzwischen international verbreiteten Netzwerkes.
Er ist Ausbildungsleiter, beliebter Vortragsredner und Autor von Büchern, Yoga-CDs, DVDs sowie Podcasts rund um die Themen Yoga, Meditation, praktische Psychologie, Spiritualität und ganzheitliche Gesundheit. Er lehrt den Integralen Yoga und umfassende Spiritualität in der Tradition des indischen Yogameisters Swami Sivananda.

Seminare mit Sukadev

Indische Rituale Ausbildung
26.12.26-2.1.27 Bad Meinberg
Lerne klassische indische Rituale auszuführen und andere dazu anzuleiten: kleine *Puja*, große *Puja*, *Agnihotra*, *Homa*, *Yajna*, Arati. Mit diesen Ritualen kannst du dein Herz und das Herz der Teilnehmer öffnen und eine Beziehung zu Gott herstellen, die Atmosphäre reinigen und Lichtwesen anziehen.
Ab 665 € für 7 Übernachtungen

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev (auch online möglich)
1.-6.1.27, Bad Meinberg
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: *Japa Mala* und Götterbild (über den Aspekt deines Mantras).
Ab 426 € für 5 Übernachtungen

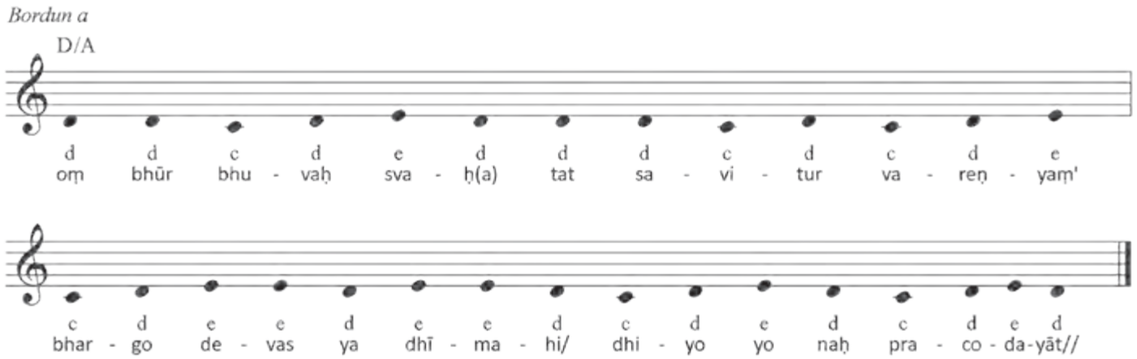
Spirituelles Retreat mit Sukadev
7.-12.2.27, Bad Meinberg
In diesem Retreat teilt Sukadev seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 40 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsebenen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev *Jnana* und *Bhakti* zu einer organischen Einheit. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration. Allein durch seine persönliche Ausstrahlung entsteht eine starke Schwingung, Kanäle der Intuition werden geöffnet. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und natürlich auf Fragen eingehen.
Ab 396 € für 5 Übernachtungen

Mantra aus dem Yoga Vidya

KIRTAN NOTENBUCH

für Harmonium Gitarre Ukulele

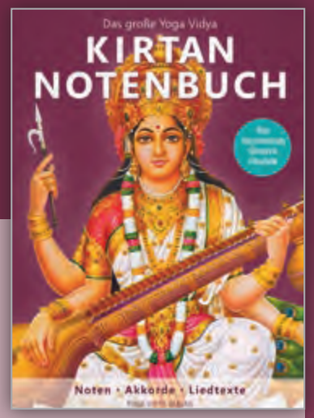
610. Gāyatrī-mantra



Om Bhur Bhuvah Svah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yo Nah Prachodayat

Wir meditieren über das göttliche Licht des höchsten Schöpfers. Möge dieses Licht unseren Geist erleuchten und uns zur Wahrheit führen."

In seiner Tiefe ist das Mantra eine Bitte um Erkenntnis, spirituelle Führung und Erleuchtung. Es erinnert den Menschen daran, dass wahres Wissen nicht nur intellektuell, sondern auch spirituell erfahren werden muss.



Das große Yoga Vidya Kirtan-Notenbuch
ISBN: 9783943376746
24,90 €

„Irgendwann rezitiert sich das Mantra durch dich"

Aleah Gītāñjali über Kīrtan, präzise Sanskrit-Aussprache und eine Japa-Praxis, die ihr Leben veränderte

Seit vielen Jahren ist Aleah Gītāñjali als Mantra-Sängerin, Musikerin und Lehrerin auf Festivals, in Yogazentren und in Seminaren zu erleben. Im Gespräch mit **Vicāra** erzählt sie, wie zwei schwedische Sängerinnen in Andalusien ihre Begeisterung für Mantras weckten, warum sie ihre therapeutische Arbeit schließlich gegen ein Leben als Mantra-Musikerin eintauschte und wie eine 108-tägige Japa-Praxis ihr einen vollkommen neuen Zugang zur Welt der Mantras eröffnete.

Vicāra: Aleah, das Schwerpunktthema dieser Ausgabe lautet „Mantras und Kīrtan". Was verbindest Du als Erstes mit diesen beiden Begriffen?

Aleah: Mantras sind Werkzeuge für den Geist. Sie können uns dabei unterstützen, aus unseren gewöhnlichen Denkprozessen auszusteigen und einen freieren Bewusstseinszustand zu erfahren. Im Kīrtan kommt die Musik hinzu. Sie erreicht uns auf einer emotionalen Ebene und kann Erfahrungsräume öffnen, die uns im Alltagsbewusstsein häufig nicht so leicht zugänglich sind.

Vicāra: Wie bist Du zum ersten Mal mit Mantras und Kīrtan in Berührung gekommen?

Aleah: Mit 17 Jahren erlebte ich in Andalusien zwei Schwedinnen, die gemeinsam Mantras sangen. Ich war davon so begeistert, dass ich sie direkt fragte, ob sie mir die Mantras beibringen könnten. Anfang 20 begegnete ich dann dem Mantra-Sänger Peter Govan in Edinburgh. Durch ihn begann ich, noch tiefer in diese Welt einzutauchen.



Vicāra: Wie wurde aus dieser ersten Begeisterung schließlich Dein Beruf? Du lebst heute vollständig von Deiner Musik, gibst Konzerte, Mantra-Yogastunden und Workshops und bist besonders im Sommer auf zahlreichen Festivals unterwegs.

Aleah: Der Weg führte zunächst durch eine Art Sackgasse. Als ich Ben, den zweiten Teil der Love Keys, mit 29 Jahren kennenlernte, wollte ich eigentlich als Heilpraktikerin arbeiten. Mein Anliegen war schon damals, Menschen bestmöglich in ihren Heilungsprozessen zu begleiten. Ich dachte, dass ich dies vor allem mithilfe der Phytotherapie tun würde.

Gemeinsam mit Ben zog ich nach Edinburgh. Dort geriet ich in eine Sinnkrise, weil ich das Gefühl hatte, in meinem damaligen Beruf austauschbar zu sein. Ich stellte mir schließlich die große Frage: Warum bin ich hier? Was kann sich auf einzigartige Weise nur durch mich ausdrücken?

Immer wieder erhielt ich die Rückmeldung, dass Menschen durch meinen Gesang in tiefe, transformierende Prozesse kamen. Irgendwann wurde mir klar: Das ist mein Weg. Das Singen ist die Form, durch die ich Menschen begleiten kann.

Vicāra: Neben Deiner künstlerischen Arbeit beschäftigst Du Dich intensiv mit Sanskrit und vermittelst in Deinen Seminaren die präzise Aussprache von Mantras. Weshalb ist Dir dieser Aspekt so wichtig?

Aleah: Die Sanskrit-Aussprache ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Wochenendseminare. Dabei konzentriere ich mich bewusst auf die Aussprache und nicht auf das Erlernen der gesamten Sprache. Mantras wirken durch ihren Klang. Deshalb kann eine präzise Aussprache ihre Wirkung wesentlich vertiefen. Sie lässt sich erstaunlicherweise bereits innerhalb von ungefähr zwei Stunden erlernen. Meine erste Lehrerin Anandra George hat mir die Sanskrit-Silbenschrift sehr genau vermittelt. Dieses Wissen darf ich heute weitergeben.

Vicāra: Gab es in Deiner persönlichen Mantra-Praxis einen besonderen Moment, durch den sich Dein Wunsch, dieses Wissen weiterzugeben, noch einmal vertieft hat?

Aleah: Ja. 2019 machte ich bei Anandra George die „Heart of Sound"-Ausbildung. Zur Vorbereitung bestand die Möglichkeit einer individuellen Japa-Praxis. Anandra gab mir damals ein Mantra, mit dem ich schließlich 108 Tage lang täglich meditierte. Dieses Mantra hat mein Leben verändert. Es war die tiefste Erfahrung, die ich bis dahin mit einem Mantra gemacht hatte. Ich erlebte eine intensive Glückseligkeit. Während der ersten zehn Jahre meines Weges hatte ich mich häufig so gefühlt, als bewegte ich mich nur an der Oberfläche der Mantra-Welt. Ich wusste, dass es noch eine größere Tiefe geben musste, aber nicht, wie ich Zugang zu ihr finden konnte. Dafür brauchte es die Begegnung mit Anandra und das konsequente Eintauchen in Japa.

Vicāra: In den Schriften wird beschrieben, dass wir uns durch die langjährige Wiederholung eines Mantras seinen Qualitäten annähern. Man liest davon, doch etwas anderes ist es, dies tatsächlich persönlich zu erfahren und zu verkörpern.

Aleah: Absolut. Es ist das Ziel von Japa, dass du dich den Qualitäten dieser Energiesignatur des Göttlichen angleichst, also dass sich eure Frequenzen synchronisieren, und dass sich das Mantra durch dich rezitiert.

Vicāra: Gibt es ein Mantra, das Du bei Deinen Konzerten besonders gerne singst?

Aleah: Ich liebe nach wie vor das Mantra *Lokāḥ samastāḥ* sukhino bhavantu. Es berührt mich einfach immer wieder, in diesem gemeinschaftlichen Feld so ein kraftvolles Mantra zu singen und dadurch hoffentlich wirklich Frieden in die Welt zu bringen.

Vicāra: Viele Menschen erleben unsere heutige Zeit als schnell und herausfordernd. Wie können die Leserinnen und Leser die Kraft der Mantras auf eine alltagstaugliche Weise in ihr Leben integrieren?

Aleah: Die intensivste Form ist weiterhin Japa. Es braucht aber auch ein gewisses Commitment, sich wirklich konsequent jeden Tag für mindestens 40 Tage hinzusetzen. Das bringt die tiefgreifendsten Veränderungen, meiner Erfahrung nach. Ansonsten würde ich schauen, Mantras auf unterschiedliche Art und Weise – durch Hören und Chanten – ins Leben zu integrieren. Es gibt auch sehr kurze Mantras, die man zwischendurch rezitieren kann, um sich wieder auszurichten. Manchmal genügen schon wenige bewusste Wiederholungen, um aus dem Gedankenstrom auszusteigen und sich wieder mit dem Wesentlichen zu verbinden.

Interview

Wer nach diesem Gespräch tiefer in die Welt der Mantras eintauchen möchte, kann Aleah Gītāñjali in ihren Mantra-Seminaren erleben. Dabei geht es nicht allein darum, Mantras musikalisch zu erlernen, sondern ihre Bedeutung, Klangkraft und transformative Tiefe unmittelbar zu erfahren. Auch die eigene Stimme darf freier werden und sich als lebendiger Ausdruck der Praxis entfalten.



Aleah Gandharvika
ist Mantra-Sängerin, Vocal Coach, Heart of Sound Yogalehrerin nach Anandra George und Kaula Trika Tāntrika. Es ist ihre Lebensaufgabe, die Welt der Mantras über den heiligen Klang auf transformierende Art und Weise den Menschen näherzubringen.

Die nächsten Termine:

04.–06. Dezember 2026 ·
Lovely Sita, Prien am Chiemsee

26.–28. Februar 2027 ·
Osho Uta, Köln

Weitere Informationen zu den Seminaren und aktuellen Terminen:
aleah-gitanjali.com und **instagram.com/aleah.gitanjali**

Wir danken Aleah und Vicara für das Interview!









He Govinda – ein Mantra, das trägt

Wie ein Mantra meine Yogastunden begleitet – und warum Kinder es am schnellsten verstehen

von Sandra Ilzhöfer

He Govinda – ein kraftvolles Mantra, das mich die letzten Wochen in meinen Yogastunden begleitet hat. Wie komme ich dazu, und welche Wirkung hat es?

he govinda, he gopāla
he vāsudeva he nityānanda
śrī rādhe rādhe rādhe
rādhe rādhe rādhe-syāma

Ganz intuitiv

In der Endentspannung rezitiere ich drei Mal Om und schaue, was kommt. Irgendwie passt es immer. Ganz intuitiv lasse ich ein Mantra in meinen Geist und chante.

Nun ist es schon seit Längerem Govinda mit seiner kraftvollen und schützenden Wirkung – der Hirte, der uns führt, der sich um alle Wesen kümmert.

Vielleicht ist es gerade deshalb bei meinen Teilnehmer:innen so beliebt, weil sich Menschen nach Sicherheit sehnen: nach jemandem, auf den sie sich verlassen können, nach einer unsichtbaren Führung, der sie noch nicht ganz vertrauen.

Das Mantra, laut und fast schon ekstatisch oder leise und behutsam gesungen, lässt in den Teilnehmer:innen ein Gefühl entstehen, als hielte die Zeit an. Für einen Moment spüre ich, wie alle getragen werden und Frieden entsteht.

Gleichzeitig weckt das Mantra die Sehnsucht nach mehr Verbundenheit mit dem Göttlichen und der Natur. Es regt einige zum Nachdenken an, während der Körper völlig ruhig und entspannt ist. Wenn dieser Zustand erreicht ist, bin ich glücklich und weiß, dass ich das Richtige tue.

Kinder fühlen

Ganz besonders berührend finde ich die Kinder im Kinderyoga, die alle Mantras voller Begeisterung mitsingen – und die im Gegensatz zu uns Erwachsenen ziemlich schnell Texte lernen. Man braucht ihnen die Bedeutung eines Mantras nicht zu erklären. Kinder fühlen. Worte sind hier überflüssig. Außerdem macht es einfach richtig Spaß, ein Mantra auch mal richtig laut in der Turnhalle erklingen zu lassen. Wenn Kinder beim Abholen fröhlich Govinda singen, summen oder pfeifen, würde ich behaupten, dass jedes Mantra seine Wirkung hat.



Sandra Ilzhöfer – ich habe meinen Traum als Yogalehrerin zu arbeiten verwirklicht. Ich bin 40 Jahre alt, Mutter von zwei Kindern und einem Hund, und lebe am schönen Kaiserstuhl in Süddeutschland bei Freiburg.
Nach langer freiberuflicher Arbeit als Trainerin und Masseurin hat die zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin bei Yoga Vidya alles verändert. Und es verändert sich stets. Das ist das Schöne an Yoga: Alles ist in Bewegung, alles ist ein Prozess. Es geht in kleinen Schritten voran, und das Leben wird besser. Doch diese Geduld zur Entwicklung musste ich lernen. Anzunehmen, was ist – eine der schwersten Aufgaben im Leben. Yoga ist mein Anker und zugleich meine Motivation. Du allein änderst in der Welt nichts. Aber änderst du deine Einstellung zu ihr, verändert sich die ganze Welt.
Und so bin ich heute unterwegs und unterrichte Menschen jeden Alters. Mal bin ich fit und voller Elan, ein anderes Mal müde und möchte allein sein. Doch dann gehe ich trotzdem auf die Matte und lasse mich leiten. Und nach jedem Kurs geht es mir besser als vorher.
Unsere Ausbilder haben immer gesagt, die Ausbildung sei nur der Anfang eines langen Weges. Jetzt weiß ich, warum, und freue mich, diesen Weg zu gehen.



Die Psychologie im Kirtan Bhakti

Auszüge aus dem Buch „Göttliche Erkenntnis“

von Swami Sivananda

Kirtan ist das Singen des göttlichen Namens mit Gefühl, Liebe und Vertrauen. Beim *Sankirtan* finden sich Menschen zusammen und singen an einem öffentlichen Ort gemeinsam den Namen Gottes.

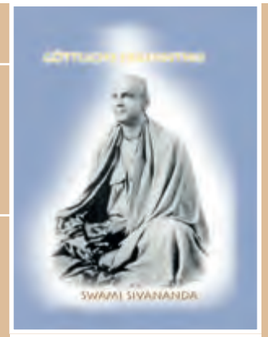
Man kann Gott verwirklichen allein durch Kirtan.
Das ist die einfachste Methode,
um Gottesbewusstsein zu erreichen.

Die harmonischen Schwingungen, die durch das Singen der Namen Gottes erzeugt werden, helfen Aspirant:innen, ihren Geist auf einfache Weise zu kontrollieren. Sie haben einen positiven Einfluss auf den Geist. Sie erheben ihn sofort aus seinen alten Geleisen und Furchen zu wunderbaren Höhen göttlichen Glanzes und göttlicher Herrlichkeit.

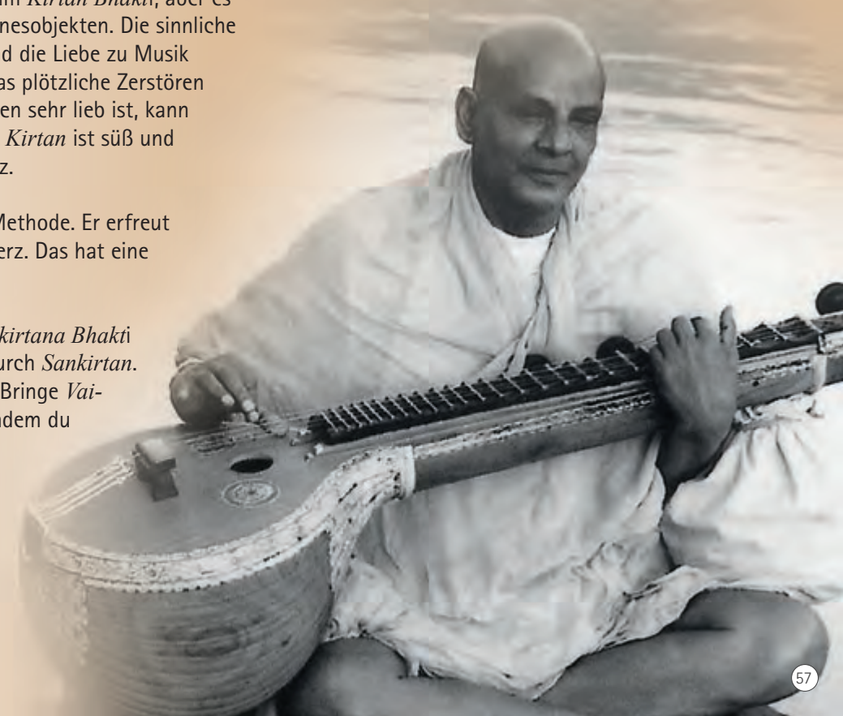
Kirtan ist eine sehr wirkungsvolle Methode der Hingabe. Der Mensch ist ein sinnliches Wesen. Er liebt und liebt. Er kann nicht anders, als Dinge der Welt zu lieben; aber seine Liebe ist nur Leidenschaft und nicht reine göttliche Liebe. Er möchte liebliche Musik hören, schöne Dinge bewundern und einen Tanz sehen. Musik lässt auch das Herz eines hartherzigen Menschen schmelzen. Wenn es auf dieser Welt überhaupt etwas gibt, das das Herz eines Menschen sehr rasch verändern kann, dann sind es Musik und Tanz. Eben dieser Methode bedient man sich im *Kirtan Bhakti*; aber es wird zu Gott gelenkt anstatt zu den Sinnesobjekten. Die sinnliche Emotion wird zu Göttlichkeit gelenkt und die Liebe zu Musik und Gesang wird nicht zerstört; denn das plötzliche Zerstören eines solchen Gefühls, das dem Menschen sehr lieb ist, kann ihm nicht zu Vollkommenheit verhelfen. *Kirtan* ist süß und angenehm und verändert leicht das Herz.

Kirtan ist auch für Eheleute die beste Methode. Er erfreut den Geist und reinigt gleichzeitig das Herz. Das hat eine Doppelwirkung.

Mache täglich *Sankirtan*. Verbreite *Sankirtana Bhakti* nah und fern. Entwickle *Visva Prema* durch *Sankirtan*. Richte überall *Sankirtan-Mandalis* ein. Bringe *Vaikuntha* auf die Erde – in jedes Haus – indem du *Sankirtan* pflegst! Verwirkliche deinen *Sat-Chid-Ananda*-Zustand!!



Göttliche Erkenntnis
von Swami Sivananda
Art.Nr.: 190003
EAN: 9783922477006
24,50 €



Yogatherapie



Kālī *om śrī mahākālīkāyai namaḥ*

Die Kraft, dem eigenen Schatten zu begegnen



von Sarada Drautzburg

Sie trägt eine Kette aus abgeschlagenen Dämonenköpfen um den Hals und einen Gürtel aus abgehackten Armen um die Taille. Mit aufgerissenen Augen streckt sie uns ihre bluttriefende, rote Zunge entgegen. Kālī ist eine imposante Erscheinung. Wer ihr einmal begegnet ist, vergisst sie so schnell nicht. Und nicht wenige verlieben sich auf den ersten Blick in diese wilde, schroffe Göttin.



Vielleicht spüren sie die Liebe, die sich hinter dem martialischen Äußeren verbirgt. Vielleicht spüren sie aber auch, dass in dieser Symbolik so viel Wahrheit liegt. Kālī kommt vom Sanskrit-Wort *kāla* – Zeit. Kālī macht uns kompromisslos klar, dass das Leben in der materiellen Welt endlich ist. Es wird uns geschenkt und auch wieder genommen; die Vergänglichkeit ist unsere tägliche Begleiterin. In diesem Gedanken kann Angst stecken, aber auch Trost. Wenn alles Weltliche vergänglich ist, dann ist es auch das schlimmste Leid. Und wer im Bewusstsein der Endlichkeit lebt, weiß, was wichtig ist im Leben. Das, was dem Leben seinen Wert verleiht, ist die Tatsache, dass es irgendwann endet.

Kālī gehört zu den Göttinnen, die auf dem Schlachtfeld die Dämonen besiegen. Im *Devī Māhātmyam* wird ihr Kampf gegen den Dämon *Rakta-bīja* erzählt, der sich mit jedem Tropfen seines Blutes, der den Boden berührt, vermehrt, sodass sie kurzerhand ihre riesige Zunge auf dem Schlachtfeld ausrollt, das Blut trinkt und alle *Rakta-bījas* aufisst. Wörtlich genommen klingt das erst einmal schaurig, aber auch dahinter steckt eine heilsame Symbolik. Die Dämonen repräsentieren unsere niedere Natur, schlechte Eigenschaften, die wir ablegen wollen, quälende Gedanken, die uns daran hindern, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Kālī zeigt uns, dass sich nur unser eigenes Leid vermehrt, wenn wir blindlings drauflosschlagen. Wenn wir uns die vermeintlich dunklen Aspekte einverleiben – und genau das geschieht im Akt der Nahrungsaufnahme –, wenn wir sie zu einem Teil von uns werden lassen, dann verschwinden sie. In der Akzeptanz – so lehrt es auch die Gestalttherapie – liegt die Grundlage zur Veränderung.



Kālī hält sich nicht an gesellschaftliche Konventionen und zeigt uns damit, dass auch wir uns davon nicht einschränken lassen müssen. Sie muss sich nicht schönmachen. So wild sie aussieht, so anziehend ist sie. Und interessanterweise – das ist mir in vielen Begegnungen, insbesondere in der Psychologischen Yogatherapie, aufgefallen – wirkt

sie gerade auf Menschen anziehend, die in ihrem Leben traumatische Erfahrungen gemacht haben. Dabei stoße ich immer wieder auf ein Missverständnis. Es wird vor dem Kālī-Mantra gewarnt. „Kālī stellt dich vor große Aufgaben", heißt es dann. Das gilt aber tatsächlich nicht nur für Kālī, sondern für den spirituellen Weg an sich. Wenn du dich aufmachst, das Leben zu ergründen, kann das deine Welt erschüttern. Ich spreche aus Erfahrung. Ich liebe Kālī, nutze aber ein anderes Mantra, in das ich eingeweiht bin, für meine tägliche Praxis. Auch in meinem Leben ging in den letzten Jahren einiges drunter und drüber. Ich habe Menschen verloren, Beziehungen und Freundschaften gingen in die Brüche, ich habe viele Krisen erlebt und gelitten. Das ist der Raum des Wachstums, der sich auftun kann, in dem Moment, in dem wir die Bahnen des gewohnten Lebens verlassen und uns aufmachen, um einen höheren Sinn zu finden.

Auf diesem Weg können sich manchmal Traumata zeigen. Das ist ein harter, anstrengender und manchmal auch unschöner Prozess. Nun ist es aber nicht so, dass unsere Welt durch das Kālī-Mantra ins Wanken gerät, sondern umgekehrt. Die Krise war immer schon da, und der wahre spirituelle Weg macht es unabdingbar, dass wir uns den Dämonen stellen. Dabei dürfen wir froh sein, die starke, furchtlose Kālī an unserer Seite zu haben, die sich auf den Schlachtfeldern auskennt. Daher ruft sie besonders diejenigen, die viel Unterstützung benötigen.

Ein Mantra zu wählen heißt, in Resonanz zu gehen und dieser Intuition zu folgen, wenn ein Klang oder auch ein damit verbundenes Bild, ein göttlicher Aspekt, etwas in dir wachruft. Es ist die Stimme des Herzens, die sich rational nicht erklären lässt. Wenn Kālī dich ruft, dann lass dich also nicht verunsichern. Wer sich seinen inneren (und auch äußeren) Dämonen stellen will, braucht starke Unterstützung. Ein Trauma aufzuarbeiten heißt, in die tiefsten Abgründe zu blicken. Kālī gibt dir die Kraft dazu. Sie ist mit allen Waffen, die ihr zur Verfügung stehen, an deiner Seite. Selbstbewusst stellt sie sich allen Aufgaben, mögen sie noch so schrecklich sein. Für tiefe innere Arbeit mit den eigenen Schatten gibt es keine bessere Begleiterin.



Es heißt nämlich auch, dass Kālī ihren Verehrer:innen gegenüber besonders liebevoll und freundlich ist. Als weiblicher Aspekt der Transformation gilt sie als Verkörperung der göttlichen Mutter, die ihre Kinder beschützt und umsorgt. Zusammen mit ihrem Liebsten, Shiva, bildet sie die absolute Einheit allen Seins.

om śrī mahākālīkāyai namaḥ



Sarada Drautzburg - Sarada ist Psychologische Yogatherapeutin, Yoga Vidya Acharya und Meditationslehrerin. Mit langjähriger Praxis- und Unterrichtserfahrung vermittelt sie Yoga lebensnah und ganzheitlich. Sie leitet Seminare und Ausbildungen fundiert, klar und prozessorientiert – mit Fokus auf innere Erfahrung und persönliche Entwicklung.

Seminare mit Sarada

Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs
10.1.–7.2.27, Bad Meinberg
Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.
Ab 2.494 € für 28 Übernachtungen

Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung
4.–11.4.27, Bad Meinberg
Lerne mittels Yoga, deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen. Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. Gleichzeitig Baustein D der Psychologischen Yogatherapie Ausbildung.
Ab 586 € für 7 Übernachtungen

Yoga, Trance und der Tod
14.–16.5.27, Bad Meinberg
In der Auseinandersetzung mit unserer Sterblichkeit liegt der Zugang zur Lebendigkeit. Du bist eingeladen, neue Perspektiven zu entdecken und innere Ruhe zu finden. Trancereisen führen dich dabei tief nach innen. Mit Reflexionen in der Gruppe wirst du achtsam begleitet.
Ab 195 € für 2 Übernachtungen





Was kann eine freundliche Geste bewirken? Ein Lächeln, eine helfende Hand, ein mitfühlendes Wort – oft sind es kleine Dinge, die etwas in Bewegung bringen. Genau hier setzt die internationale Initiative **Pass Kindness Forward** an: Sie möchte Menschen auf der ganzen Welt dazu inspirieren, Freundlichkeit nicht nur als Haltung zu verstehen, sondern sie ganz konkret zu leben.

Ende Juli war Yoga Vidya Gastgeber eines besonderen internationalen Treffens. Vom **27. bis 30. Juli** kamen Initiator **Chin Yao** und fast 30 engagierte Menschen aus verschiedenen Teilen der Welt nach Bad Meinberg. Gemeinsam wurde beim Global Leadership Meeting darüber gesprochen, wie sich Menschen, Gemeinschaften und Organisationen miteinander verbinden können, um Freundlichkeit, Mitgefühl und soziales Engagement sichtbarer zu machen.

Die Initiative ist Teil der Bewegung **Pásalo Pa'lante** – sinngemäß: „Gib es weiter". Was in Puerto Rico begann, soll nun in die ganze Welt getragen werden. Schulen, Unternehmen, spirituelle Gemeinschaften, gemeinnützige Organisationen und viele Einzelpersonen sind eingeladen, sich mit konkreten guten Taten zu beteiligen. Das große Ziel: während der **Global Kindness Season vom 1. November bis 31. Januar** weltweit eine Milliarde Akte der Freundlichkeit zusammenzubringen

.

Freundlichkeit als spirituelle Praxis

Für Yoga Vidya gibt es viele Berührungspunkte mit dieser Vision: **Seva, Karma Yoga, Ahimsa, Mitgefühl und der Dienst am Menschen** gehören seit jeher zu unserer spirituellen Praxis. Denn Spiritualität zeigt sich nicht nur auf der Yogamatte oder während der Meditation. Sie kann in jeder Begegnung lebendig werden.

Wenn wir einem Menschen aufmerksam zuhören, jemandem helfen, Verantwortung übernehmen, Trost schenken oder unsere Fähigkeiten selbstlos einsetzen, kann auch darin Yoga liegen. Eine einzelne Handlung mag klein erscheinen – doch sie kann Kreise ziehen und andere Menschen dazu ermutigen, ebenfalls Gutes weiterzugeben.

Genau dieser Geist war während des Treffens in Bad Meinberg spürbar. Die internationalen Gäste brachten ganz unterschiedliche Erfahrungen und Perspektiven mit: aus sozialen Projekten, Bildung, Coaching, Medienarbeit, ökologisch-spirituellen Gemeinschaften und internationalen Netzwerken. Daraus entstanden zahlreiche Ideen für zukünftige Kooperationen und dafür, wie auch Yoga Vidya seine Erfahrungen und Werte stärker in internationale Zusammenhänge einbringen kann.

Besonders berührend war die große Dankbarkeit der Teilnehmenden für die Atmosphäre im Ashram. Einige reisten mit neuen Impulsen und dem Wunsch ab, Yoga Vidya in ihren eigenen Netzwerken bekannter zu machen und sich weiterhin gemeinsam für mehr Frieden, Verbundenheit und Menschlichkeit einzusetzen.

Wenn viele kleine Taten zu einer großen Bewegung werden

Im Rahmen des Treffens erhielt Yoga Vidya außerdem einen **Heart Coherence Sensor**, der auf Ansätzen des HeartMath Institute basiert. Mit ihm lassen sich unter anderem Veränderungen der Herzratenvariabilität und sogenannte Kohärenzmuster beobachten. Künftig könnte es spannend sein zu erkunden, wie Meditation, Pranayama, Kirtan, Satsang und gemeinschaftliche spirituelle Praxis mit solchen Messwerten zusammenhängen.

Doch unabhängig davon, was sich messen lässt,
bleibt eine Erfahrung unmittelbar:
Freundlichkeit verbindet.

Vielleicht beginnt eine Milliarde Akte der Feundlichkeit deshalb genau dort, wo wir gerade sind – mit einem Menschen, einer Begegnung und einer bewussten Entscheidung für Mitgefühl.
Denn kein Akt der Freundlichkeit ist zu klein.

Mehr zur Initiative: **passkindnessforward.com**

Yoga Festival

Lebe, um zu lieben



Von Amari

In den letzten Monaten gab es viel Gelegenheit, draußen zu sein, die Sonne und das Leben zu genießen - vielleicht auf Festivals, vielleicht an anderen Orten.

Begegnungen, Erlebnisse, Momente, die uns das Leben immer wieder in seiner Schönheit spüren lassen. Das Herz zu öffnen und mit Liebe und Offenheit im Sein zu leben – was gibt es wichtigeres als das?

Diesem Aspekt haben wir unser diesjähriges Yoga Festival gewidmet:

„Lebe, um zu lieben."

Das Motto lädt ein, Liebe als gelebte Haltung im Alltag zu verstehen – und das Festival schafft dafür den Raum für Inspiration, Begegnung und Gemeinschaft.

Yoga Festival - Ort der Begegnung

Langsam werden die Tage kürzer und der Sommer liegt hinter uns. Die Natur zieht sich zurück und wir sind Teil davon: Es wird stiller und wir bewegen uns im Alltag des Herbstes. Wenn es dunkler wird, im Äußeren und vielleicht auch im Inneren, ist es gut sich zu erinnern: Licht, Bewusstsein und Begegnung ist das, was uns trägt.

Wir sind verbunden.

Und nicht nur sich erinnern, sondern bewusst Lichtmomente setzen und zusammen kommen.
Unser Yoga Festival Ende November gibt eine solche Möglichkeit - ein Ort der Begegnung, der Gemeinsamkeit und lichtvollen Momente. Zusammen praktizieren, sich austauschen und inspirieren.



Amari hat das Yoga Festival konzipiert – mit viel Herz und Enthusiasmus schafft sie einen Raum für Begegnung und Verbindung. Seit über 15 Jahren plant und gestaltet sie Veranstaltungen bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Sie ist Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrerin (BYV) und spirituelle Lebensberaterin (BYV).



Lebe, um zu lieben

Liebe ist Leben in Aktion.
Sie zeigt sich nicht in großen Worten,
sondern in kleinen Gesten.
Schenke heute einem Menschen Aufmerksamkeit, Freundlichkeit oder ein Lächeln.



Yoga Festival - Rückblick 2025

Ich möchte hier ein paar Momente teilen, die ich beim letzten Festival als besonders wertvoll empfunden habe



Herz an Herz

Das Motto vom Yoga Festival 2025 war ein Zitat von Swami Sivananda: „Liebe ist das goldene Band, welches Herz an Herz und Seele an Seele bindet."
Wir haben unsere Namen auf Papierherzen geschrieben und an ein goldenes Band geheftet.
So sind wir symbolisch dem Motto gefolgt – wir sind verbunden. Jay!!!
Toll, wie viele dabei waren.
Ein großes Dankeschön.

Von ♥ zu ♥

Humor verbindet

Spiritualität muss nicht immer ernst sein. Mit ihrem Programm „Erleuchtung für Anfänger" brachte uns Silvia zum Lachen und regte zugleich zum Nachdenken an. Humorvoll griff sie typische Stolpersteine des spirituellen Weges auf – von hohen Erwartungen an sich selbst bis zur Suche nach dem Sinn.



Ein herzliches Lachen

kann das Herz genauso öffnen wie eine Meditation. Es erinnert uns daran, dass auch Leichtigkeit, Freude und Selbstironie ihren Platz auf dem Weg haben.
Heute schon gelacht?



Gemeinscchaft erleben

Der Experience Satsang am Samstagabend war ein besonderer Moment des Yoga Festivals: Musik, Meditation, spirituelle Impulse und gemeinsame Praxis haben einen Raum für Verbundenheit geschaffen

Wer dabei war und seinen persönlichen besonderen Moment teilen möchte – schreibt uns, gern mit Bild: yoga-festival@yoga-vidya.de

Wir freuen uns. Einiges davon teilen wir gern auf unserer Webseite.

Yoga Festival 2026 Ausblick

Und mit Vorfreude schaue ich auf dieses Jahr:
Auf jede einzelne Begegnung, auf das gemeinsame Singen und Sein.
Wir haben uns einige schöne Sachen überlegt: Wie immer Konzerte - dieses Jahr unter anderem mit Aleah Gitāñjali und Elena Escouflaire. Viele Klang Erlebnisse, Inspirationen, Yogastunden, Workshops. Es wird bunt :-)





Schaut gerne immer wieder ins Programm, es entwickelt sich und wächst:
yoga-vidya.de/yoga-festival.de
Und wie letztes Jahr wird es auch wieder eine symbolische Verbindung geben:
Das Herz spüren - leben, um zu lieben.

Die Menschen hinter dem Festival

Ein Festival entsteht nicht nur durch das Programm. Viele Menschen tragen mit ihren Ideen, ihrer Zeit und ihrem Engagement dazu bei –Gemeinschaft wächst dort, wo wir gemeinsam etwas gestalten



♥ see you ♥

Yin Yoga

Die Kraft des Loslassens

„Der Mensch kommt sanft und schwach zur Welt,
wenn er stirbt, ist er hart und steif.
Alle Dinge bis hin zum Gras und den Bäumen
sind weich und biegsam im Leben,
trocken und spröde im Tod.
Steifheit ist ein Gefährte des Todes,
Biegsamkeit eine Gefährtin des Lebens.
Ein Heer, das nicht weichen kann,
wird besiegt.
Ein Baum, der nicht biegsam ist,
zerbricht im Wind.
Das Harte und Steife bricht,
das Weiche, Geschmeidige siegt.“
(Tao Te King, Vers 76)

Von Gajendra Niekerens

Unser Alltag ist häufig von Aktivität, Leistungsdruck und einem ständigen „Mehr“ geprägt. Wir funktionieren, planen und erledigen – oft bis in die Yogapraxis hinein. Yin Yoga lädt dazu ein, den Gegenpol bewusst zu kultivieren. Es erinnert uns daran, dass Entwicklung nicht nur durch Anstrengung entsteht, sondern ebenso durch Hingabe, Geduld und das Loslassen.

Das daoistische Yin-Yang-Prinzip beschreibt zwei sich ergänzende Kräfte. Yang steht für Aktivität, Dynamik und Kraft, Yin für Ruhe, Sanftheit und Stille. Beide sind keine Gegensätze, sondern bilden gemeinsam eine harmonische Einheit. Genau dieses Gleichgewicht möchte Yin Yoga fördern. Die Asanas werden mehrere Minuten nahezu bewegungslos gehalten. Die Muskulatur entspannt sich weitgehend, sodass vor allem Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke angesprochen werden. Gleichzeitig entsteht Raum für Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Meditation.

Dabei geht es nicht darum, besonders flexibel zu sein oder eine perfekte Haltung einzunehmen. Bernie Clark bringt es auf den Punkt: „Die Asana soll nicht erreicht werden – vielmehr soll die Asana den Körper erreichen.“ Jeder Mensch besitzt einen individuellen Körperbau und damit seinen ganz eigenen Bewegungsspielraum. Yin Yoga lädt dazu ein, diesen mit Achtsamkeit zu erforschen, anstatt sich mit anderen zu vergleichen. Gerade in einer Zeit, in der Leistung oft im Vordergrund steht, wird die Akzeptanz des eigenen Körpers selbst zu einer wertvollen Praxis.

Die Praxis folgt drei einfachen Prinzipien, die Sarah Powers beschreibt: Finde eine angemessene Tiefe, komme zur Ruhe und halte die Position für einige Zeit. Bereits nach einer Weile beginnt das Gewebe nachzugeben. Mit jeder Ausatmung entsteht mehr Raum – nicht durch Kraft, sondern durch Geduld. Genau darin liegt die besondere Qualität des Yin Yoga.

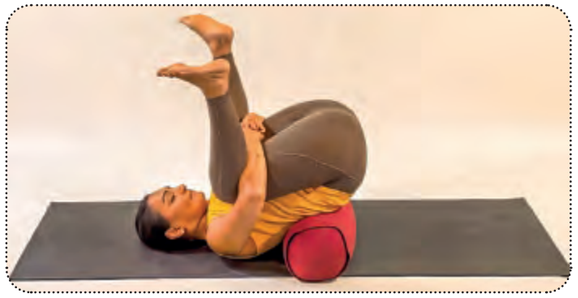
Eine Yin-Yoga-Sequenz für zu Hause

Die folgende Übungsreihe eignet sich wunderbar als etwa 30-minütige Yin-Yoga-Praxis. Sie mobilisiert die Wirbelsäule, öffnet Hüften und Brustraum und beruhigt gleichzeitig das Nervensystem.

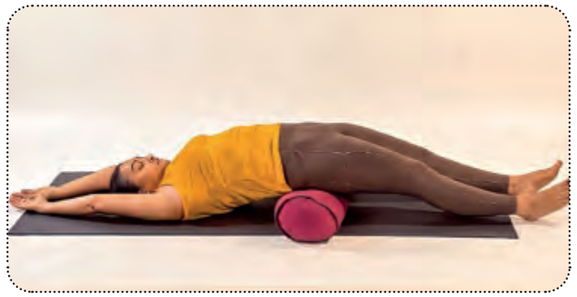
Im Yin Yoga dürfen Hilfsmittel großzügig eingesetzt werden. Bolster, Kissen, Decken oder Blöcke unterstützen den Körper dabei, die Muskulatur vollständig loszulassen und über mehrere Minuten entspannt in einer Haltung zu verweilen. Ziel ist nicht, möglichst tief in eine Asana zu gelangen, sondern eine Position zu finden, in der sich der Körper sicher und getragen fühlt.



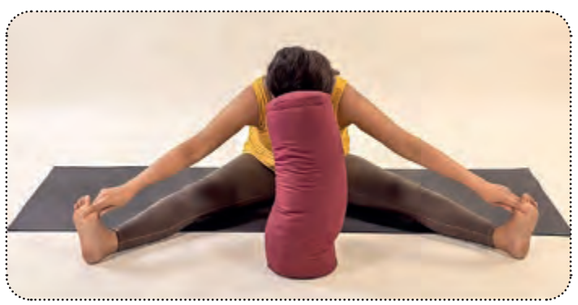
Beginne mit der Schnecke (*Snail*).
Unterstützt durch ein Bolster oder Kissen unter dem Becken werden die Knie Richtung Brust geführt und die Beine locker umfasst. Die Haltung schenkt der gesamten Wirbelsäule eine wohltuende Dehnung, löst Spannungen im Schulter- und Nackenbereich und beruhigt den Atem. Bleibe etwa drei bis fünf Minuten in der Position und beobachte, wie der Körper nach und nach tiefer in die Haltung hineinsinkt.



Anschließend wechselst du in die Golden Gate Bridge, die unterstützte Brücke. Das Becken ruht auf einem Bolster oder Kissen, während sich Brustkorb und Körpervorderseite sanft öffnen. Ohne Muskelkraft entsteht eine angenehme Rückbeuge, die besonders nach langem Sitzen als befreiend empfunden wird. Atme ruhig und tief und genieße das Gefühl von Weite im Herzraum.



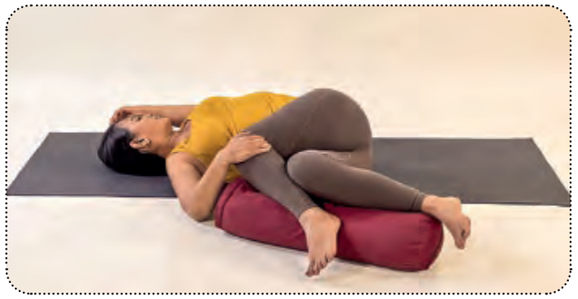
Danach lädt die Libelle (*Dragonfly*) dazu ein, mit weit geöffneten Beinen den Oberkörper langsam nach vorne sinken zu lassen. Ein Bolster unter der Stirn oder ein Kissen unter dem Gesäß macht die Haltung oft deutlich angenehmer. Die Dehnung entwickelt sich nicht durch Druck oder Ehrgeiz, sondern indem der Körper mit jeder Ausatmung etwas mehr loslassen darf. Gerade in dieser Haltung wird häufig spürbar, wie eng körperliche und emotionale Spannungen miteinander verbunden sind.



Im passiven Fisch oder Schmetterlingsfisch ruht die Wirbelsäule auf einem längs platzierten Bolster oder mit einem Meditationskissen unter der Brustwirbelsäule. Der Brustkorb öffnet sich, die Schultern entspannen sich nach außen und der Atem kann frei fließen. In der Schmetterlingsvariante kommen zusätzlich die Hüften in eine sanfte Dehnung. Viele Übende empfinden diese Haltung als herzöffnend und zutiefst regenerierend – eine wunderbare Vorbereitung auf die Meditation.



Die Twisted Roots, die gedrehte Wurzel, schenkt der Wirbelsäule eine wohltuende Rotation. Gleichzeitig werden Gesäß, Hüften und Rücken sanft gedehnt und die Bauchorgane angenehm massiert. Auch hier gilt: Nicht die größtmögliche Drehung ist entscheidend, sondern die Fähigkeit, ruhig zu atmen und die Wirkung der Haltung aufmerksam wahrzunehmen.



Den Abschluss bildet der unterstützte Schulterstand. Mit einem Bolster oder Kissen unter dem Becken werden die Beine entspannt angehoben. Diese sanfte Umkehrhaltung entlastet Beine und Herz-Kreislauf-System und schenkt zum Ende der Praxis ein Gefühl tiefer Regeneration. Verweile einige Minuten in der Haltung und spüre anschließend in der Rückenlage nach, bevor du die Praxis mit einer kurzen Meditation oder einer längeren Tiefenentspannung ausklingen lässt.



Je länger wir in einer Yin-Haltung verweilen, desto deutlicher begegnen wir nicht nur unserem Körper, sondern auch unserem Geist. Gedanken tauchen auf, Emotionen werden spürbar und manchmal entsteht der Impuls, die Haltung vorschnell verlassen zu wollen. Genau hier beginnt die eigentliche Praxis. Anstatt sofort zu reagieren, beobachten wir, atmen weiter und lernen, präsent zu bleiben. Diese Fähigkeit begleitet uns weit über die Yogamatte hinaus.

Yin Yoga schenkt Beweglichkeit, beruhigt das Nervensystem und schafft Raum für Regeneration. Vor allem aber erinnert uns diese sanfte Praxis an eine grundlegende yogische Wahrheit: Wahres Wachstum entsteht nicht allein durch Anstrengung. Oft sind es gerade die Momente der Stille, in denen die größten Veränderungen geschehen. Wer lernt loszulassen, entdeckt eine Kraft, die nicht aus Muskelspannung, sondern aus innerer Gelassenheit entsteht.



Gajendra Sebastian Niekrens ist zertifizierter Yogalehrer (BYV), Buddhistischer Therapeut und Meditationskursleiter (BYV). Seit 2015 unterrichtet er ganzheitlichen Hatha Yoga, verbindet körperliche Praxis mit Meditation. Er leitet das Yoga Vidya Center Arnsberg und die Yogalehrer-Ausbildung.

Seminare mit Gajendra

Heilreise durch die Chakren
20.–22.11.26 und 16.–18.4.27 Bad Meinberg
Begib dich auf eine Heilreise durch deine Chakren. Du lernst, Blockaden zu erkennen, zu lösen und deine Energie auszugleichen. Erlebe tiefe Entspannung, mehr innere Balance und neue Kraft. Nutze diese Erfahrung, um dein Wohlbefinden nachhaltig zu stärken und dich zentriert zu fühlen.
Ab 185 € für 2 Übernachtungen

Yoga und Faszien – für Körper, Geist und Seele
4.–6.6.27, Bad Meinberg
Erlebe ein einzigartiges Wochenende, das Osteopathie und Yoga auf harmonische Weise miteinander verbindet. Der Workshop bietet dir die Möglichkeit, dich intensiv mit Körper, Geist und Seele auseinanderzusetzen und deine innere Balance zu stärken.
Ab 190 € für 2 Übernachtungen

Raja Yoga und Meditation – der Weg zur inneren Ruhe
2.–4.7.27, Bad Meinberg
Entdecke Raja Yoga als Weg zu mehr innerer Ruhe und Klarheit. Du lernst die Grundlagen des Yogasutra nach Patanjali kennen, vertiefst deine Meditationspraxis und ergänzt sie durch meditatives Hatha Yoga. So stärkst du Achtsamkeit, Gelassenheit und innere Stabilität im Alltag.
Ab 190 € für 2 Übernachtungen

Kirtan-Kürbis-Dal

Wärmend, würzig und wohltuend für Herbsttage

Wie beim Kirtan entsteht auch beim Kochen aus einzelnen Stimmen ein harmonisches Ganzes: Kürbis, Linsen und Gewürze verbinden sich zu einem cremigen, wärmenden Dal.

Für 4 Personen

ZUTATEN

- 250 g rote Linsen
- 400–500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL Zimt
- ca. 800 ml Wasser
- 200 ml Kokosmilch
- Salz nach Geschmack
- etwas Zitronensaft
- frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer fein reiben.
2. Kokosöl oder Ghee in einem Topf erhitzen und Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander und Zimt kurz darin anrösten.
3. Linsen, Kürbis und Ingwer dazugeben, mit Wasser aufgießen und etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Anschließend die Kokosmilch einrühren und weitere 5 Minuten köcheln, bis Kürbis und Linsen weich und cremig sind.
5. Mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Mit frischen Kräutern bestreuen und beispielsweise mit Basmatireis servieren.

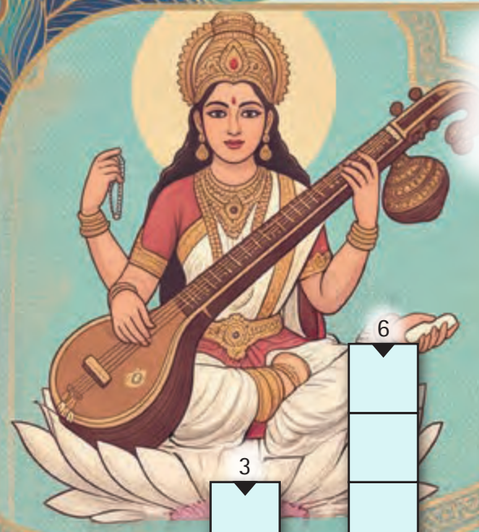
Kleine Kirtan-Idee:
Während das Dal leise vor sich hin köchelt, ist genau die richtige Zeit für ein paar Mantra-Wiederholungen – oder einen kleinen Küchen-Kirtan.



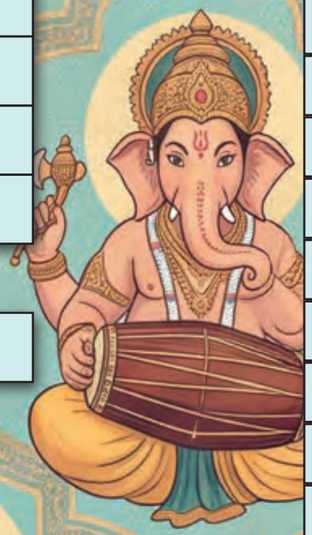
Rätselspaß

Mantra Yoga

Sanskrit-Kreuzworträtsel



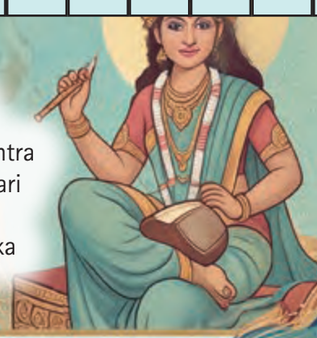












1. spirituelles Lied
2. Wechselgesang
3. Begleitinstrument beim Kirtan
4. Klang
5. Punkt, Essens
6. das Gehörte
7. das Göttliche
8. Samen des Mantras
9. die heilige Silbe
10. grenzenlose Glückseligkeit
11. spirituelles Zusammenkommen
12. Befreiungsmantra
13. Mantra-Einweihung
14. Mantra-Seher
15. Versmaß
16. Energie eines Mantras

Begriffe rund um Mantras

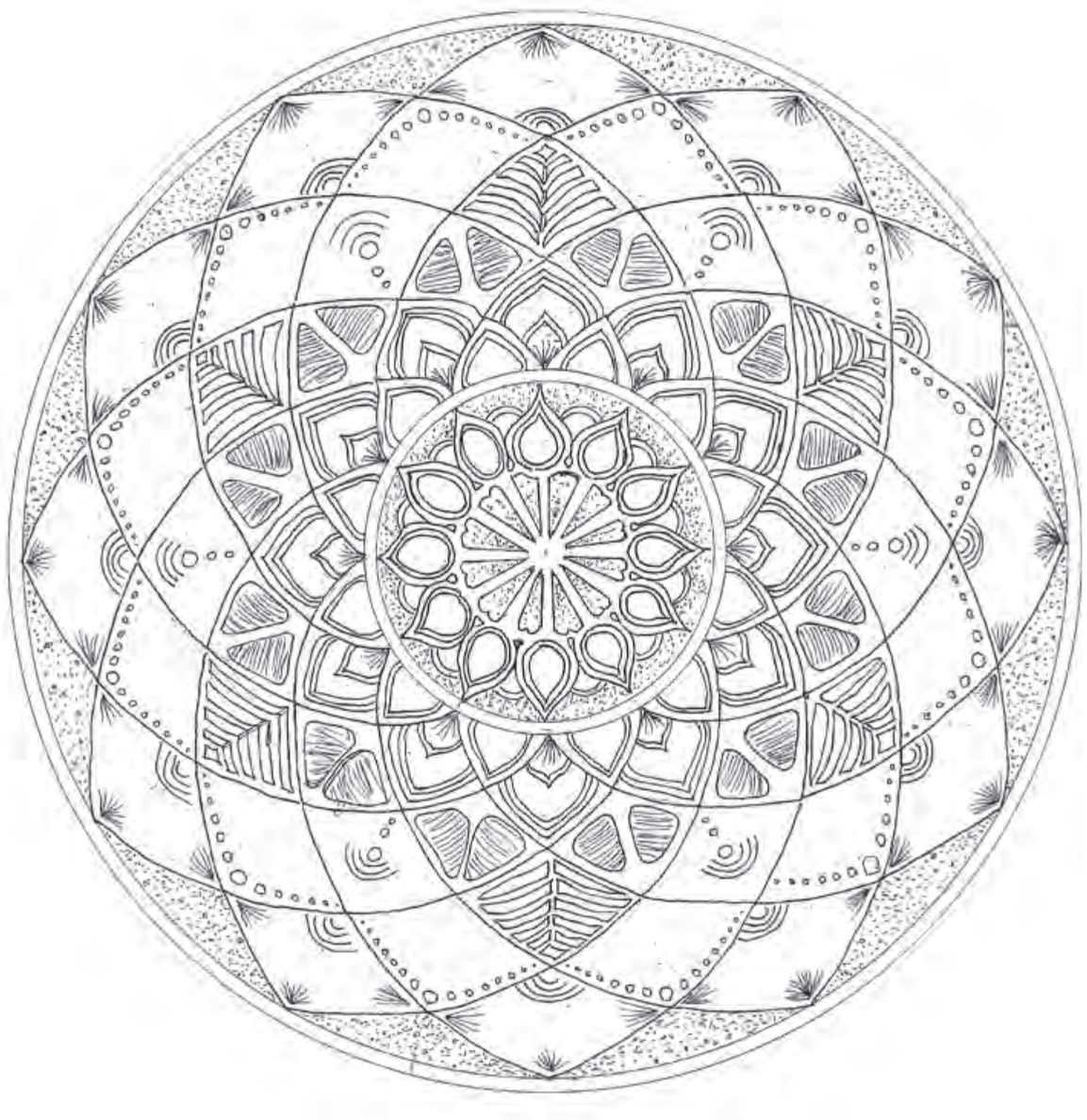
Finde alle versteckten Wörter

A	J	F	I	A	V	T	X	T	J	A	P	A	V	L	B	V	K
I	E	F	M	J	A	O	R	Y	M	I	P	P	V	W	I	Y	T
G	A	C	A	P	I	Q	U	D	Q	B	P	H	M	N	J	S	Q
W	F	D	N	R	K	T	M	F	T	R	V	R	R	R	A	O	X
Y	O	Q	A	C	H	C	P	Q	Z	R	V	T	O	O	N	T	H
E	O	E	S	B	A	A	A	Q	Y	P	E	V	O	X	F	R	L
U	V	G	I	M	R	Z	M	B	D	D	A	M	L	Y	U	F	C
G	Q	R	K	A	I	A	S	K	Z	R	Q	K	I	R	T	A	N
N	X	S	A	N	I	V	H	I	P	A	S	H	Y	A	N	T	I
L	O	A	G	T	A	E	U	R	B	S	K	I	T	U	F	F	X
E	J	G	A	R	N	M	G	G	D	E	K	V	M	A	J	Q	R
J	E	U	V	A	G	U	M	A	L	A	D	G	A	V	N	I	S
P	C	N	O	W	F	D	G	I	E	E	S	G	D	U	I	M	O
A	U	A	X	G	D	R	M	V	W	H	L	I	H	Y	Z	N	B
R	Y	V	B	N	D	Q	E	T	V	N	Y	V	Y	N	R	N	U
A	P	C	A	N	I	R	G	U	N	A	W	R	A	X	M	G	T
J	L	S	L	C	Q	L	W	C	B	K	P	M	M	N	P	T	J
X	T	J	T	B	J	K	L	I	L	G	I	T	A	Y	W	R	O

Diese Wörter sind versteckt:

1 Bija • 2 Saguna • 3 Nirguna • 4 Mantra
5 Kirtan • 6 Mala • 7 Japa • 8 Vaikhari
9 Madhyama • 10 Pashyanti
11 Para • 12 Umpamshu • 3 Manasika

Mandala zum Ausmalen





Sharima Steffens
Dipl.-Architektin mit Zusatzqualifikation in Baubiologie und Geomantie, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin. Sharima ist Expertin für die Geschichte und Bedeutung der Externsteine. Sie beschäftigt sich seit Jahren u. a. intensiv mit der Bedeutung und Konstruktion von Mandalas. Buchautorin:

Faszination Mandalas – Mandalas und Yantras selbst konstruieren
ISBN 978-3-943376-66-1

Themenwoche: Mandalas und Yantras, 20.–25.12.26, 3.–8.1.27, 16.–21.5.27 Bad Meinberg
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend, beruhigend und friedvoll. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m.
Ab für 235 € für 5 Übernachtungen

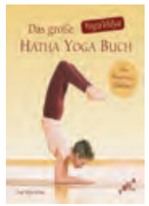
NEUES
aus dem Yoga Vidya Verlag

E-Books



Viele unserer Titel sind als E-Book über die üblichen Anbieter und direkt über den Yoga Vidya Online-Shop erhältlich.

Unsere Bestseller



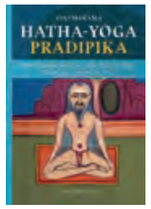
Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch
Der Yoga Vidya Stil in seiner Vielfalt gut erklärt mit über 650 farbigen Fotos
Klappenbroschur mit 256 Seiten
ISBN 978-3-943376-16-6
Preis 19,90 €



Das große Yoga Vidya Pranayama Buch
Illustriertes Buch inkl. MP3-CD mit Anleitungen von Sukadev
Klappenbroschur mit 320 Seiten
ISBN 978-3-943376-55-5
Preis 24,90 €

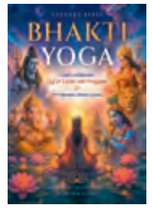


Die Bhagavad Gita für Menschen von heute
Devanagari, wissenschaftliche Umschrift, Übersetzung, Kommentar von Sukadev Bretz
Hardcover, 600 Seiten
ISBN 978-3-943376-09-8
Preis 19,90 €



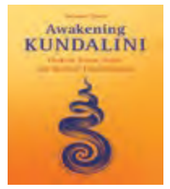
Hatha-Yoga-Pradipika
Sanskrit-Verse (Devanagari, wissenschaftliche Umschrift/IAST), Worterklärungen, Übersetzung, zeitgemäßer praxisnaher Kommentar von Sukadev Bretz plus Fotos ausgewählter Übungen,
Hardcover mit 624 Seiten,
ISBN 9-783943376-72-2, Preis 24,90 €

Neues



Bhakti Yoga
Bhakti-Yoga ist der Weg des Herzens, der Liebe, der Hingabe und der Verbundenheit mit dem Göttlichen. Neben den Grundlagen des Bhakti-Yoga vermittelt das Buch inspirierende Übungen, Mantras, Gebete und Rituale. Im zweiten Teil werden die Bhakti-Sutras von Narada behandelt, mit Sanskrit-Versen (Devanagari und Umschrift), Übersetzung und praxisnahem Kommentar von Sukadev Bretz.
Softcover mit 384 Seiten,
ISBN 978-3-943376-91-3,
Preis 18,90 €

E-Book



Awakening Kundalini von Sukadev Bretz (English Edition)
Englische Übersetzung der deutschen Original-Ausgabe **Die Kundalini-Energie erwecken** von Sukadev Bretz. Erhältlich im Yoga Vidya Online-Shop und über die gängigen Anbieter wie Tolino (Thalia u.a.), Amazon Kindle, Apple Books.

Neue Aufkleber
Vegane runde Aufkleber mit Durchmesser 9,5 cm. Derzeit erhältlich in fünf schönen Motiven: Blaue Blume des Lebens, Bunte Blume des Lebens, Ganesha, Goldenes Om-Symbol, Meditierender Shiva.
Stück € 1,50



Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop
shop.yoga-vidya.de

Und zu bestellen unter
shop@yoga-vidya.de
oder Tel. **05234/87 22 09**

*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.