

Yoga Vidya

Journal

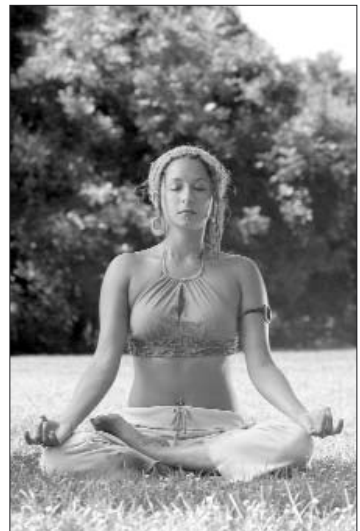
Ausgabe 17 - Frühjahr 2007



In diesem Heft: Die 17 Yogazweige *** Heimwehland Indien *** Kriya Yoga als Krisenmanagement *** Yoga im Kindergarten *** Integrative Yoga Psychotherapie *** Ayurvedische Marma Massage *** und vieles mehr...

YOGA
Vidya

Editorial	3
Neues bei Yoga Vidya	4
Beispiele	9
Baden im Wechsel der Stimmungen	10
17 in Deutschland bekannte Yogazweige	11
Heimwehland Indien	23
Aspekte des Yoga: Karmalehre und Philosophie	27
Patanjalis Kriya Yoga als Krisenmanagement	29
Yogaunterricht mit Kindergartenkindern	32
Eine Kinderyogastunde	37
Integrative Yoga Psychotherapie	38
Sein, Geist und Bewusstsein	40
Was ist das Ziel der Meditation, Teil 1	44
Meditation und die Schwierigkeit der Übertragung von Literatur	47
Guter Rat	49
Gewaltfreie Kommunikation (GfK), Teil 1	51
Yogazentren sind „Lichtpunkte“	57
Eine Lobpreisung der Heiligen Namen	58
Die ayurvedische Marma-Massage	60
Wirkungen der Ayurveda Öl-Anwendungen	61
Yoga Übungen: Nakarasana - Krokodilsübungen	62
Yoga und Gesundheit: Heuschnupfen, Allergie	64
Der Weg ist das Ziel	65
Adressen, Impressum	67



Editorial

Gedanken zur Gelassenheit

Gelassenheit oder Gleichmut ist die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Gelassenheit bedeutet aber auch Gewohntes loszulassen, neue Impulse wahrzunehmen, ohne ihnen gleich nachzugehen.

Gelassenheit hat viele Gesichter...

in der Stille zu sein... und den Atem spüren,

in Bewegung zu sein... mit Lebensfreude,

Herausforderungen anzunehmen... mit Mut und Entschlossenheit,

im Hier und Jetzt leben... voller Liebe und voller Vertrauen,

im Loslassen... dessen, was nicht mehr zu uns gehört,

in dem Bewusstsein... das all das was ist, GUT ist!

Wenn wir es uns zur Aufgabe machen, ein Leben in Gelassenheit und innerem Frieden zu führen, werden wir offen und achtsam für all das, was das Leben bringt, nicht nur uns selbst gegenüber, sondern gegenüber der ganzen Welt.

Om Om Om

Alles Liebe

Parvati Ruth Burbach

Neues bei Yoga Vidya

Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund,

dieses Mal wird der größte Teil der „Neuigkeiten“ Rückerinnerung sein. Denn das Haus Yoga Vidya Westerwald feiert dieses Jahr sein 10-jähriges Bestehen.

Vorab erst ein paar kleine Informationen:

Ilona Thelen, seit über einem Jahr im Bund der Yoga Vidya Lehrer für die Verbandsarbeit tätig, war gerade in den letzten Monaten sehr aktiv:

- Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen deutschen Yoga Verbänden in der „Bundesarbeitsgemeinschaft Yoga“ wurde stark vertieft. Eventuell ist sogar die Gründung eines Yoga Dachverbands noch in diesem Jahr angedacht. Eventuell soll dabei ein einheitliches Qualitätssiegel für Yogalehrer entstehen.
- Auch einige der verschiedenen Kinderyoga Ausbilder wachsen unter Ilonas Beteiligung enger zusammen.
- Zwischenzeitlich gab es einige Irritationen wegen einer Firma namens „W+W Yoga GmbH“, welche mit einer IHK eine Kooperation eingegangen ist. Es erscheint so, dass die Zertifikate von W+W die gleiche Anerkennung durch Krankenkassen erfahren werden wie die Zertifikate von Yoga Vidya und BDY, aber eben auch nicht mehr. Wen Details interessieren, kann das auf der BDY Homepage nachlesen (www.yoga.de). Für Yoga Vidya gelten ja bei den Krankenkassen die gleichen Richtlinien wie für den BDY, was die 2- und 3-Jahreszertifikate betrifft.
- Leider wollen die Krankenkassen bei der Erstattung von Kursgebühren auch künftig nicht auf die sogenannte „Grundqualifikation“ der Yogalehrer verzichten. Der Katalog der Grundqualifikationen wurde jedoch in letzterer Zeit erheblich erweitert.
- Ilona vertritt uns auch als Vorstandsmitglied im „Dachverband für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe (FG)“.
- Ilona arbeitet auch daran, dass für Beratung künftig Hanspeter Sperzel Entlastung findet, indem ein/e Steuerberater/in und ein/e Rechtsanwält/in einen Teil der Mitgliederberatung übernehmen kann.

Einiges ist also im Entstehen, die Yoga Vidya Verbandsarbeit wird immer umfangreicher und wirkungsvoller. Bei Fragen kannst Du Ilona gern kontaktieren: ilona.thelen@yoga-vidya.de, Tel. 05234/872004.

Nun aber zum großen Jubiläumsfest:

10 Jahre Haus Yoga Vidya Westerwald – eine aufregende und ereignisreiche Zeit, obgleich Yoga ja für die meisten Menschen „Entspannung“ bedeutet.

Und eigentlich will ich schon vorher beginnen, zwar nicht bei Adam und Eva, aber doch einige Jahrhunderte vor unserer Zeit: Das „Haus Hoffnungstal“, wie es laut Grundbuch heißt, hat nämlich schon eine lange Geschichte hinter sich: Herrschaftlicher Sitz, Blindenheim, Ausflugslokal. Dann wurde es in den Sechziger und Siebziger Jahren unter Federführung einer Elterninitiative der Kölner Realschulen in mehreren Stufen zu einem Landschulheim ausgebaut. Nachdem die Kinder der Gründergeneration (und vermutlich der nachfolgenden Generationen auch) die Schule verlassen hatten



und Jugendliche ihre Klassenfahrten lieber ins Ausland verlegen wollten statt in den schönen Westerwald vor der Haustür, wurde das Haus verkauft. Eine Familie zog ein. Der jetzige zweitgrößte Yoga-Raum (Krishna-Raum), ehemals Speiseraum des Landschulheims, wurde zum „Special-Effects-Raum“ zur Erprobung von Feuer- und Sprengungs-Szenen für Filme umfunktioniert. Das jetzige Gästehaus wurde in mehrere Apartments umgewandelt und vermietet. Irgendwann war es der Besitzerfamilie aber hier im idyllischen Grenzachtal nicht mehr einsam genug: Sie wollte nach Kanada auswandern. So traf es sich gut, dass wir vom Verein Yoga Vidya auf der Suche nach einem geeigneten Objekt für ein erstes Yoga Vidya Seminarhaus waren.

1992 wurde Yoga Vidya gegründet von Eva-Maria Kürzinger und mir. Die ersten Jahre bestand Yoga Vidya aus einem kleinen Yoga-Zentrum in Frankfurt, 180 qm, 1996 etwa 600 Schüler pro Woche. Schon bald mieteten wir immer wieder Seminarhäuser für Yoga-Ferien, Kundalini Yoga Intensiv-Seminare und Yogalehrer Ausbildungen. Am Ende einer 4-wöchigen Yogalehrer Intensivausbildung im September 1995 in Lütjenwestedt/Schleswig-Holstein gründeten wir eine Arbeitsgruppe zur Suche geeigneter Räumlichkeiten für ein eigenes Yoga Vidya Seminarhaus. Viele Hindernisse gab es zu überwinden: Die ursprünglich verantwortlich Suchende, Diana Maaßen, musste wegen der Erkrankung ihrer Mutter zurücktreten. Günther Büsseler (auch als Anantadas bzw. Satyavan bekannt), der sich gerade im Abschluss seiner 2-jährigen Yogalehrer Ausbildung befand, sprang ein. Die Unterzeichnung eines Kaufvertrags für ein Haus in der Eifel wurde vom Verkäufer einen Tag vor der Unterschriftsleistung abgesagt. Am Tag darauf besuchten wir das Haus Hoffnungstal.

Ich erinnere mich noch an den ersten Eindruck, als wir von der B256 ins Grenzachtal fuhren: Es war ein sonniger Frühlingstag, die Vögel zwitscherten, es duftete, Blumen und Sträucher blühten, der Bach rauschte – absolut idyllisch. Recht schnell waren wir uns sicher: Das ist der richtige Platz. Dann kamen weitere Hindernisse: Nach Einigung zum Kaufpreis zog sich eine private Kreditgeberin zurück (sie brauchte das Geld, um die Wohnung ihrer Mutter behindertengerecht umzubauen). Banken, die mündliche Kreditzusagen gegeben hatten, zogen sich zurück. Die Bearbeitung der Bauvoranfrage an die Gemeinden Bürdenbach und Döttesfeld zog sich Monate lang in die Länge (und wurde sogar zwischenzeitlich mal abgelehnt). Eva-Maria Kürzinger, welche die Leitung des Frankfurter Centers übernehmen sollte, kündigte.

Aber alle Hindernisse wurden überwunden: Der Verkäufer senkte den Kaufpreis noch einmal. Die Raiffeisenbank gewährte einen Kredit zu sehr guten Konditionen (Danke, Herr Wagner...). Die Bürgermeister von Döttesfeld und Bürdenbach, Herr Fischbach und Herr Stopperich, setzten sich selbst persönlich ein und ermöglichten einen positiven Bescheid der Bauvoranfrage. Neue Mitarbeiterinnen für das Frankfurter Center wurden gefunden (Gopi Fieber, die inzwischen meinen Bruder geheiratet hat und im Mainzer Center wohnt, und Manuela Dortmann), Eva-Maria arbeitete sie ein. Günther Büsseler entwickelte ein erstaunliches Beharrungsvermögen und ließ sich durch nichts davon abhalten, Schritt für Schritt voranzuschreiten. So konnte im November 1996 der Kaufvertrag unterzeichnet und kurz darauf

das erste „Karma-Yoga“ (Mithelfer-) Seminar angesetzt werden. Im Dezember vollzog der indische Meister Shri Karthikeyan ein spirituelles Einweihungsritual, und es gab ein Kundalini Yoga Intensivseminar zwischen den Jahren. Einige Monate wurde hauptsächlich eifrig gehandwerkelt: Günther Büsseler, inzwischen Anantadas genannt, zeigte großes Organisationstalent. Daniele Raimo war sein erster Dauermitarbeiter. Viveka und Dietmar sowie ihr Sohn Marcel (später Ramdas) waren zu allen Wochenenden dabei. Dietmar als ehemaliger Inhaber einer Baufirma wurde unentbehrlich, entwickelte fast übermenschliche physische Kräfte, schlug Wände ein und errichtete andere, entfernte Türen und montierte neue und wies eine Reihe enthusiastischer (aber handwerklich weitestgehend unwissender) ehrenamtlicher Helfer ein. Es folgten erste längere Mitarbeiter, darunter Thomas Ludwig, Bhavani (schon bald mit Nachnamen Ludwig...), Vasudeva Thies, Keshava Schütz. Im März zog auch ich mit meiner damaligen Lebensgefährtin und jetzigen Frau Shivakami Bretz ein. So wurden die Bauarbeiten bis zum Mai 1997 soweit fertig, dass die „offizielle“ Eröffnung durch die Bürgermeister von Döttesfeld und Bürdenbach, Herrn Fischbach und Herrn Stopperich vorgenommen werden konnte. Über 500 Menschen informierten sich an diesem „Eröffnungstag der offenen Tür“, was da denn wohl im Hoffnungstal so vorging. Nachdem die anfängliche Skepsis überwunden war, wurden wir als „Neuwesterwälder“ gut angenommen. Viele Westerwälder nahmen gleich selbst bei Kursen und Seminaren teil, andere lernten die Mitarbeiter in den Geschäften, Restaurants, Cafes oder Friseursalons kennen...



Das Haus Yoga Vidya Westerwald wurde schnell ein großer Erfolg: Schon 1997 mussten wir die Anzahl der Seminare gegenüber der ursprünglichen Jahresplanung erheblich aufstocken. Da die Anzahl der Schlafplätze trotz Einrichtung von mehreren 11-Bettzimmern nicht ausreichte (wir stellten einfach in die vorgesehenen 4-Bettzimmer ein paar weitere Stockbetten), zogen neue Mitarbeiter in eine „Wohnwagensiedlung“ auf die Wiese um das Haus. Im Sommer 1997 stellten auch einige Gäste ihre Zelte auf die Wiese, was sich in den folgenden Sommern beständig ausweitete. Keshava Schütz und Vasudev Thies sorgten dafür, dass die Anzahl von Toiletten, Bädern und Waschbecken mit der Gästezahlentwicklung mitkam... Schon 1998 war das Haus Yoga Vidya Westerwald das Yoga Seminarhaus mit den meisten Übernachtungen in Europa. Mehr und mehr Yoga Vidya Zentren wurden in verschiedenen Städten Deutschlands gegründet, wo besonders Manohara Wahl und Mahadev Schmidt aktiv waren. Yoga Vidya wurde zu Deutschlands führendem Yogalehrer Ausbildungsinstitut. Die Yoga Kongresse im November jeden Jahres brachten führende Yoga Meister auch aus anderen Traditionen und Yoga Verbänden ins Haus und verhalfen zu immer größerer Bekanntheit.

Parallel war das Haus Yoga Vidya auch ein „Abenteuer spirituelle Gemeinschaft“. Yoga Vidya ist ja nicht nur ein gemeinnütziger Verein. Vielmehr leben die Mitarbeiter zusammen als spirituelle Gemeinschaft. Wichtige Entscheidungen werden demokratisch getroffen, was viele, viele Sitzungen und Besprechungen zum Ausdiskutieren benötigte. Wir wollten zwar klassisches Yoga lehren und dieses an die Bedürfnisse des modernen Westlers anpassen. Aber wir wollten nicht dem „Guru-Prinzip“ eines typischen indischen Ashrams folgen, wo der spirituelle Lehrer alle wichtigen Entscheidungen trifft. Vielmehr wollten wir ein „Organisationsprinzip“ basierend auf demokratischer Willensbildung entwickeln. Das stellte uns immer wieder vor neue Herausforderungen: Wie halten wir die klassische Spiritualität in der Tradition Swami Sivanandas und Swami Vishnu-Devanandas aufrecht und verbinden dies mit demokratischen Entscheidungsstrukturen? Wie sorgt man dafür, dass die Arbeit „geschafft“ wird, wenn jeder macht, was er will?

Nach vielen Experimenten und vielen Diskussionen entwickelt sich im Lauf der Jahre ein immer besseres Modell. Aus ursprünglich 8 Mitarbeitern im Mai 1997 wurden 30. Hier zeigte Shivakami Bretz bei der Auswahl und Betreuung der Mitarbeiter gutes Fingerspitzengefühl und ein großes Herz. Von 3000 Übernachtungen zahlender Gäste im Jahr 1997 ging es bis auf 19.000 Übernachtungen im Jahr 2003. Suguna Langer als Leiterin des „Om-Büros“ mit Werbe- und Internet Abteilung hatte daran großen Anteil, ebenso Christiana Hörtdörfer als Leiterin der Rezeption und Seminarplanung, Savitri Schultz als Leiterin der Küche und natürlich das großartige Team der Unterrichtenden und Auszubildenden.

Das Jahr 2000 wurde zum Krisen- und Wendejahr:

- Ein Brand im November in Büro und Boutique sowie eine größere Unterschlagung führten vorübergehend fast zur Zahlungsunfähigkeit
- Eine gleichzeitig kommende Verfügung des Kreises Neuwied untersagte die „Wohnwagenkolonie“ der Mitarbeiter und die Zeltnutzung der Wiese

Jedoch liegt in jeder Krise eine Chance: Die Mitarbeiter wuchsen enger zusammen. Wohnräume für die Mitarbeiter wurden in Oberlahr angemietet. Die Behörden zeigten einiges an Unterstützung, genehmigten eine Erweiterung und gaben realistische großzügige Fristen. So wurde das Gästehaus um ein Stockwerk in der Höhe und einige Meter in der Länge erweitert, ein großer Yogaraum (der heutige Shiva-Raum) mit darüberliegender Sonnenterrasse (und später zusätzlichem Wintergarten) errichtet. Die Nutzfläche wurde fast verdoppelt. Keshava Schütz war in dieser Zeit der Leiter des Hauses sowie der Bauleiter, mit besonderer Unterstützung durch Dieter Zander als Leiter des hauseigenen Bauteams (und vieler Handwerker und Bauunternehmer aus der Umgebung). Keshavas unermüdlichen Einsatz ist die rasche Vollendung der ersten Schritte zu verdanken (die letzten Schritte zogen sich dann bis 2006 hin, da immer wieder neue Brandschutzaufgaben neue Bauarbeiten erforderten).

Gleichzeitig wurde mit der Suche nach einem weiteren Seminarhaus begonnen, was ja 2003 dank des Einsatzes von Dieter Hehn zur Eröffnung des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald führte. Da Keshava Schütz nach der Fertigstellung der wichtigsten Bauabschnitte die Leitung des Hauses abgegeben hatte und für die bald 40 Yoga Vidya Stadtzentren verantwortlich wurde, musste eine neue Leitung gefunden werden. Die New Yorkerin Swami Saradananda, direkte Schülerin von Swami Vishnu-Devananda mit jahrzehntelanger Unterrichtspraxis, kam dafür im Sommer 2003.

Jedoch fühlte sie sich nach einigen Monaten im Haus nicht mehr so wohl. Zum Teil weil das Erlernen der deutschen Sprache für eine 60jährige Amerikanerin doch etwas schwieriger war als gedacht. Zum anderen sind die gewachsenen basisdemokratischen Entscheidungsprozesse mit den langwierigen Diskussionen für jemand Außenstehenden doch nicht so einfach zu durchschauen (und zu managen)... Hier stellte Padmakshi Ingrid Berger, seit 1999 Mitarbeiterin, Sachbearbeiterin, Teamleiterin, Seminarleiterin und stellvertretende Leiterin des Hauses ihre besonderen Fähigkeiten unter Beweis. Nachdem sie einige Monate die de-facto-Leiterin war und eine immer beliebtere Ausbildungs- und Seminarleiterin wurde, übernahm sie 2004 auch „offiziell“ die Leitung. Padmakshi führte das Haus Yoga Vidya Westerwald nach dem Umzug von einem Drittel der Mitarbeiter in das neue Seminarhaus in Bad Meinberg (welches sich inzwischen mit 90 Mitarbeitern und 50.000 Übernachtungen hervorragend entwickelt hat) zu neuer Blüte: Mit viel Geschmack leitete sie viele Verschönerungsmaßnahmen ein (dabei gebührt auch Gyanaropa Dickbertel und Heike Zaremba ein großes Lob), ließ den Garten wunderschön gestalten, die Zimmer renovieren. Neue attraktive Programme wurden in den Seminarkalender aufgenommen (woran auch Satyavati Dörmann großen Anteil hatte) und die Organisation im Büro wurde unter Mithilfe von Miridaya Buchmann, Padmavati Lukomski und Kamalesh Göbel immer weiter verbessert, ein gutes Unterrichtsteam zusammengestellt. Die vegetarische Vollwertküche des Hauses, letztes Jahr unter Leitung von Hridaya Loosli, jetzt von Marcel, ist (fast) unübertrefflich.

Jeder, der ins Haus kommt, spürt die herzliche freundliche, entspannende und nährnde Atmosphäre. Inzwischen dürften über 15000 Menschen in Seminaren und Ausbildungen an diesem spirituellen Kraftort wertvolle Impulse bekommen haben. Ich wünsche allen, die zum Jubiläumstag sich im Hoffnungstal einfinden, Entspannung, neue Inspiration und Impulse. Yoga verhilft ja nicht nur zu Entspannung, Gesundheit und neuer Energie. Yoga öffnet das Herz und damit den Zugang zur Intuition und führt zu einer tiefen inneren Erfahrung und Verbundenheit.

Ich danke dem ganzen Team im Haus Yoga Vidya Westerwald mit allen Mitarbeitern, Seminarleitern, Ausbildungsleitern, ehrenamtlichen Mithelfern, den vielen Freunden und Gästen des Hauses für ihren unermüdlichen Einsatz und auch den „Offiziellen“ in Gemeinde Verbandsgemeinde und Kreis für ihre Unterstützung.

Übrigens: Das große Jubiläumsfest, zu dem auch Shri Karthikeyan und ich zugegen sein werden, wird vom 17. auf den 18. Mai stattfinden. Freunde und Gäste sind gerne willkommen!



Om Shanti
Herzlichst

Sukadev Volker Bretz
1. Vorsitzender Yoga Vidya e.V.

Beispiele

Die Begriffe in denen wir denken, sind durch unsere Erfahrungen bestimmt und die machen wir in einer sich immer schneller ändernden Welt. Sokrates und Jesus haben in der Antike die Welt und den Weg zu Samadhi mit Höhle, Schattenspiel und Sonnenlicht oder mit Begriffen aus Weinanbau und Fischerei verständlich gemacht. Damals gehörten diese Dinge zum Tagesgeschehen, es waren vor zweitausend Jahren hilfreiche Bilder beim Lernen und Verstehen.



Swami Sivananda hat Beispiele aus seiner Zeit, wie Kinotechnik oder Brunnenbau verwandt und er hätte sicher auch Vergleiche mit Fernsehern und Computern in seine Reden und Schriften eingebaut, wenn die in den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts so verbreitet gewesen wären wie heute.

„Wie er es wohl gesagt haben könnte?“ ging es mir beim Neujahrseminar mit Shri Karthikeyan während eines Meditationsversuchs durch den Kopf.

Shiva und Shakti konnte ich leicht als Bits wiedererkennen, als einzige duale Grundbestandteile jedes Computerprogramms. „Energie ruht“ oder „Energie fliebt“. Alles was wir mit unseren Computern machen, besteht letztlich nur aus Kombinationen von –Schalter aus– und –Schalter ein– in unzähligen Variationen. Jede Figur, auch die aus dem am weitesten entwickelten Computerspiel, besteht also aus Ketten von Shiva- und Shakti-Zuständen. Wohin kann eine solche Figur gelangen, sollte sie den Wunsch nach Befreiung aus dem für uns leicht als Maya erkennbaren Programm spüren?

Nun, erstmal wird sie erkennen, dass ihr Denken und Handeln, ihre Umgebung nicht wirklich sind, dass es sich um ein Spiel, Lila, handelt aber auch, dass es etwas hinter dem Spiel geben muss, auf dem das Spiel beruht.

Vielleicht trifft die Figur auf einen Menschen, der sich in den Cyberspace projiziert hat und der durch kleine Programmänderungen Wasser aus den Felsen entspringen lassen kann?

Vielleicht versteht die Figur auch etwas über die nächst höhere Ebene im Computersystem, über das Betriebssystem, auf dem viele Welten wie ihre Heimatwelt, also viele Spiele wie ihr Spiel aus dem sie stammt, laufen?

Aber auch oberhalb der Ebene Betriebssystem gibt es noch ein Programm, das Bios –„*nomen est omen*“– das zu entdecken ist und das Betriebssysteme steuert. Was findet unsere Figur aus dem Computerspiel, wenn sie bis hierhin gekommen ist? Einen Prozessor der aus Atomen besteht, die ihrerseits nur Energiezustände sind oder eine Steckdose, die ins Kraftwerk führt? Vielleicht auch einen Programmierer oder einen Aktienmanager oder Bill Gates?

Als ich an dieser Stelle meiner Überlegungen angekommen war, hatte Shri Karthikeyan die Meditation beendet und noch ein paar Hinweise zum Mantrajapa gegeben, die ich seitdem zu beherzigen versuche.

Tryambakam
Wolfgang Maschke

Baden im Wechsel der Stimmungen

Sie wechseln, die Zeiten des Friedens und der Unruhe,
und häufig gestaltet sich deren Übergang
in fließender und unmerklicher Intensität,
und dann empfinde ich Verwirrung,
dann ist mein So-sein nicht stimmig.

Der Frieden selbst ist erhaben,
und eine tiefe Ruhe durchströmt mein Gemüt,
unmerklich fließt eine Tätigkeit in die nächste,
kein Wanken, keine Fragen, nur Sein.

Der Übergang dann ist fließend,
und wärmende Ströme in Körper und Kopf
signalisieren den Wechsel in eine andere Stimmung.
Langsam bemächtigt sich Unrast der Sinne,
und Bewegungen und Gedanken entstehen ohne Ziel.

Dann plötzlich ist sie da, diese Stimmung,
die mich keine Ruhe mehr erfahren lässt.
Sie wühlt in Körper und Kopf,
sucht und findet nicht,
macht das Innen zum Außen.

Einen Tag lang, vielleicht zwei
lassen drückende Fragen mein Herz erschauern,
und dann, in nur einer einzigen Sekunde nur,
kehrt eine warme und wohlige Stimmung
in den Geist zurück.

Und dann gibt es wieder ein Innen
und es gibt wieder ein Außen,
und obwohl beide nicht harmonieren,
bestehen sie in friedlicher Eintracht nebeneinander,
lassen sie mich im Widerspruch Harmonie erfahren.

Es ist schwer zu akzeptieren,
dass diese Wechsel einen Sinn, eine Aufgabe erfüllen.
Aber diese sind es letztlich, die reiben,
die mein Menschsein ausmachen,
die mir Grundlage sind von innerer Kraft und Stärke.

Hanspeter Sperzel



Die Autorin Lore Tomalla hat sich Jahrzehnte lang mit verschiedenen Yogawegen beschäftigt, seltene Quellentexte direkt in Indien studiert und in ihrem Eigenverlag, dem „Hamsah Verlag“ teilweise eigene deutsche Übersetzungen herausgebracht. Sie schildert hier verschiedene Yogaarten aus der Sicht indischer Ursprungstexte und späterer Schriften. Sie geht nicht auf die verschiedensten modernen Yogarichtungen ein, die es heutzutage gibt und die Elemente aus einem oder mehreren der alten Yogaarten zu einem spezifischen eigenen Übungssystem zusammengestellt haben.

Vortrag: 17 in Deutschland bekannte Yogazweige

Jeder von ihnen führt auf seine Weise zu Vollkommenheit:

Hatha Yoga	Asthtanga Yoga	Bhakti Yoga	Jnana Yoga	Prana Yoga
Laya Yoga	Purna Yoga	Mantra Yoga	Yantra Yoga	Raja Yoga
Svara Yoga	Ghatastha Yoga	Karma Yoga	Tantra Yoga	Kriya Yoga
Kundalini Yoga	Integraler Yoga			

Alle Yogaarten kann man nicht ausführen – das wäre ein zu umfangreiches Programm. Man beginnt am besten mit **HATHA YOGA**, der bekanntesten Yoga-Art. *HA* bedeutet Sonne und *THA* bedeutet Mond. Wir Europäer verstehen das am besten, wenn wir es so auffassen, dass wir unsere anregenden und hemmenden Nervenenergien in Harmonie bringen. Das erreichen wir mit Atemtechniken, Körperhaltungen und Meditationstechniken des Yoga.

Wer mehr darüber wissen möchte, wendet sich dem **ASHTANGA YOGA** zu. Ashtanga Yoga hat acht Stufen: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.

Yamas sind die Verbote: alles, was ich nicht tun sollte, wenn ich glücklich werden will: Nicht lügen, nicht stehlen, mich anständig benehmen, nicht verletzen in Wort und Tat.

Niyamas sind die Gebote: alles was ich tun sollte, wenn ich glücklich werden will. Santosha Zufriedenheit, Tapas Strebbarkeit, Swadhyaya Selbsterkenntnis, Ishwara Pranidhana, sich demjenigen, was man als Höchste Wahrheit erkennt, bedingungslos unterwerfen, d.h. es ausführen, in den Alltag integrieren.

Asana nennt man die Körperhaltungen des Yoga. Man beginnt mit ganz einfachen Körperhaltungen, die jedem gesunden Menschen möglich sind. Es ist anders als wir das vom Sport her kennen: Man nimmt eine Position ein, verharrt mindestens drei Atemzüge in dieser Position, legt sich dann ruhig hin und beobachtet den Atem, bis er sich wieder beruhigt. Erst dann nimmt man die nächste Position ein. Man praktiziert täglich vor dem Frühstück, weil der Magen noch leer sein soll. Es dauert zunächst eine Viertelstunde, wenn man schon mehrere Asanas kennt, dauert es eine halbe Stunde. Länger als 90 Minuten braucht man nicht üben. Der Alltag soll nicht vernachlässigt werden, sagt eine der wichtigsten Yogaüberlieferungen, die SIVA SAMHITA.

Die Asanas sind beschrieben in der HATHA YOGA PRADIPIKA. Das bedeutet, unbeweglich sitzen. In Bewegung ist nur unser Atem. Wir spüren, wie der Atem uns durchströmt. Wenn wir das Asana schon zehn Atemzüge beibehalten können, werden sogar die schwierigen Yogaübungen leicht und angenehm. Asana bedeutet bequeme, feste Haltung. Während der Anleitung zu praktischen Übungen ernte ich zunächst Lacherfolge: das ist doch nicht leicht! Wenn sechs Wochen praktisches Training vorüber sind, bestätigen alle, dass die Asanas tatsächlich leicht und angenehm sind und dass ihnen etwas zum Wohlbefinden fehlt, wenn sie nicht üben.

Ich beginne jede Yoga-Praxis mit **Pranayama**, den Atemtechniken des Yoga. Zuerst einfach still sitzen und den Atem beobachten. Luft strömt ein und aus. Wo im Körper kann ich das spüren? Es gibt Atemräume im Körper: im Brustkorb bewegen sich die Schlüsselbeine, das ist die obere Atmung, die Rippen bewegen sich, das ist die mittlere Atmung, das Zwerchfell bewegt sich, das ist die untere Atmung. Wenn wir auf dem Bauch liegen, bewegt sich der Rücken. Es ist wichtig, in den Rücken zu atmen. Eine der vielen Pranayama-Atemtechniken ist die Wechselatmung oder *Nadi Sodhana Pranayama*. Nadis sind Energiebahnen. Unsere Lebensenergie entsteht durch den Atem. Unsere Lebensenergie ist eine Lichtenergie. Wir sind Lichtwesen, Kinder des Lichtes. Dieses Lebenslicht fließt in den Energiebahnen, den *Nadis*. *Sodhana* bedeutet rein. Die *Shiva Samhita* lehrt in Kap. 3 Vers 64 wie man die Wechselatmung mit *Kumbhakas* (Atem anhalten) verbindet. Täglich eine halbe Stunde vor dem Sonnenaufgang und eine halbe Stunde nach Sonnenuntergang durchgeführt, werden nicht nur die Atemwege rein, sondern auch die Energiebahnen. Die Nadis müssen rein sein, damit die Lebensenergie (Prana) ungehindert fließen kann. Durch unreine Ernährung verschlacken die Nadis, der Energiefluss wird gestört und wir erkranken. Wir lernen während des Pranayama unsere Lebensenergie zu lenken. Das entspannt und was entspannt ist, kann heilen, z.B. können Magengeschwüre abheilen, wenn diese Übung konsequent ein halbes Jahr lang täglich dreimal ausgeführt wird.

Die nächste Stufe ist **Pratyahara**. *Praty* heißt „darüber hinausgehen“. Pratyahara kann man nicht lehren, Pratyahara geschieht. Wenn wir regelmäßig Yoga üben, geschieht das, was unser Sprichwort: „Mensch werde wesentlich“, sagen will. Yogatechniken bewirken, daß wir Prioritäten setzen. Wir nehmen freiwillig eine Disziplin auf uns, regeln damit unser Leben, werden besser mit Problemen fertig. Wir haben nicht weniger Probleme, aber sie zermürben uns nicht. Es macht Freude, sie zu meistern und zu überwinden.

Ich beschließe jede Yoga Praxis mit **Dharana**, stillsitzen, den Atem beobachten, an nichts denken. Das Denken soll ruhen. Das schaffen wir nicht ohne weiteres. Je mehr wir uns bemühen, nichts zu denken, desto heftiger stören uns Gedanken. Gestern habe ich dies vergessen, morgen muß ich jenes erledigen und und und... Gedanken ohne Ende. Wir nehmen ein *Desha* zu Hilfe. *Desha* heißt Gegend. Wir können uns eine schöne Gegend vorstellen, wo wir in Gedanken spazieren gehen oder wir blicken die Sonne an. Man kann auch den Mond anblicken oder ein christliches Symbol, z.B. das Kreuz.

Ich möchte meditieren, aber es gelingt noch nicht. Ich schaffe Bedingungen, die mir helfen, meine Gedanken zu beruhigen. Ich wähle ein Meditationsobjekt und bleibe dabei. Ich wechsele nicht, ich benutze immer dasselbe *Desha*. Jeden Tag. Ich sitze. Ich setze mich jeden Tag zur einmal gewählten Zeit. Ich meditiere täglich zehn Minuten. Ich übe die Gedankenstille. Ich gönne meinem Gehirn ein Ausruhen. Es wird mir diese Pause danken.

Eines Tages geschieht es: Ich werde eins mit dem Meditationsobjekt. Es ist mir gelungen, zehn Minuten nur an mein Meditationsobjekt zu denken. Das ist **Dhyana**, die siebente Stufe des Ashtanga Yoga. Wenn ich das erreicht habe, dauert es nicht mehr lange, bis ich die achte Stufe, das Ziel des Ashtanga Yoga, erreichen kann: SAMADHI. Ich sitze bewegungslos, ich schlafe nicht, aber ich nehme nichts mehr wahr, es geschieht REINES SEIN.

BHAKTI YOGA. Bhakti heißt, dass ein Gott verehrt wird. Im Hinduismus hilft man sich mit der Definition: es gibt nur einen Gott. Er hat viele Namen. Die hinduistische Glaubenswelt ist bunt wie unsere Gedanken. Erst wenn man weiß, wie die Kanpatha Yogis geübt haben, versteht man, wie das gemeint ist. Es heißt: ICH bin der Herr, dein Gott, du sollst nicht andere Götter haben neben mir. Lächerlich, Gott ist eifersüchtig. Das darf doch nicht wahr sein! Wir haben aber andere Götter neben ihm, zum Beispiel das Geld. Wir rennen dem Geld nach, statt Gott zu verehren. Jesus hat uns ermahnt, anspruchslos zu sein. Im Bhakti Yoga ist das der Digambarji, der „Luftbekleidete“, der sich nur das Allernotwendigste gönnt. Im Buch *„Reise in die innere Welt“* hat uns Kumbaripava ein Schaubild überliefert, das uns erklärt, was Jesus gemeint hat, als er sagte: „Das Himmelreich ist inwendig in euch.“



Im Beckenboden wohnt laut Hinduismus Ganesha. Hier ist Bhoga zu Hause, das Genießen, das zur Ausschweifung werden kann. Darüber wohnt Brahma, der Schöpfergott, wo in der Höhle, im warmen Bauch der Mutter das Kind heranwächst. Darüber wohnt Rudra. Wer hat nicht schon mal festgestellt, dass er „Wut im Bauch“ hatte? Darüber befindet sich der Bereich Antakarana Sthana, eine Ampel mit acht Herzblättern. Je nachdem, auf welchem dieser Herzblätter sich unsere Gedanken konzentrieren, ist unser Verhalten ausgerichtet. Darüber befindet sich im Halsbereich unsere Stimme. Es ist erforderlich, reine Gedanken zu formulieren und auszusprechen, wenn wir gesund bleiben wollen.

Bhakti Yoga ist der Weg der dienenden Liebe. Ein Bhakta ist nicht fanatisch. Er nimmt nicht das Schwert, wie Petrus – er verteidigt seinen Gott nicht gegen imaginäre andere Götter – weil es sie nicht gibt. Ein Bhakta ist glücklich. Er singt und tanzt und preist Gott in allem, was er tut. Ein Bhakta betet: O Herr, wenn ich mich mit meinem Körper identifiziere, bin ich dein Diener. Wenn ich mich als eine verkörperte Seele betrachte, bin ich eine Zelle deiner Herrlichkeit. Wenn ich mich mit dem Selbst identifiziere, tue ich nichts ohne dich. Das ist meine feste Überzeugung.“

Jeder Gottesbegriff beschreibt nur einen Teil des Göttlichen. Jeder Kult wendet sich an einen speziellen Aspekt dieser Einen Höchsten Wirklichkeit. Dieses Höchste Sein ist Eines, unteilbar, neben ihm gibt es kein Zweites, es hat viele Namen, aber es gibt nur das EINE. Ein Gleichnis: Eine Gruppe Blinden wurde zu einem Elefanten geführt: Jeder fasste einen Teil des Elefanten an und glaubte Bescheid zu wissen: Einer hatte das Ohr angefasst und sagte: Ein Elefant ist wie eine Matte. Ein anderer hatte den Bauch angefasst und sagte: Ein Elefant ist wie ein großes Fass. Ein anderer fasste den Rüssel an und sagte. Ein Elefant ist wie eine Schlange. Ein anderer fasste ein Bein an und sagte. Ein Elefant ist wie eine Säule. Keiner hat begriffen, was ein Elefant ist, jeder vermag lediglich über einen Teil des Elefanten zu reden. So verhalten sich Fanatiker, die ihre Religion gegen andere Religionen verteidigen.

JNANA YOGA. Jnana heißt Weisheit, Erkenntnis. Jede Wissenschaft könnte man als Jnana Yoga bezeichnen. Alles, was jemals gewusst wurde, in Frage stellen, neu überdenken, das ist Jnana Yoga. Wer Jnana Yoga übt, sucht die absolute Wirklichkeit (Brahman).

Er verwirft die relative, begrenzte Wirklichkeit die Bedingungen unterworfen ist als Maya, als Illusion. Nur die absolute Wirklichkeit ist ewig und real. Alle Phänomene, seien sie nun subjektiv oder objektiv, sind in Bewegung, sind vergänglich und ständiger Umformung unterworfen. *Viveka* – die Unterscheidung, macht uns diese Tatsache bewußt. Indien hatte immer diese großartige Idee religiöser Freiheit. In Unfreiheit kann nichts wachsen. Nur wenn Menschen die Freiheit genießen, ist die einzig richtige Bedingung für Wachstum vorhanden. Gut und Böse gibt es nicht. Es gibt nur unser subjektives Urteil. Ein ganz einfaches Beispiel: Dieselbe Sache kann Vergnügen und Verdruss bereiten: Die Gartenpflanzen drohen zu verdorren, es regnet, wie erfreulich – aber gerade an dem Tage hatten wir zu einer Gartenparty eingeladen.



PRANA YOGA ist ein eigenständiger Yogapfad für Menschen, die hauptsächlich die vierte Stufe des Ashtanga Yoga üben, Atemtechniken und Pranalenkung. VASISHTA SAMHITA beschreibt vierzehn der wichtigsten Nadis in Kapitel 2 Vers 1 bis 69 und wie diese zu reinigen sind. Die wichtigste Nadi ist Sushumna Nadi. Sie durchzieht den Rumpf vom Scheitel bis zum Steiß. GORAKSA SATAKAM widmet Vers 56 Sushumna Nadi und den beiden sie umgebenden Nadis Ida und Pingala. Sushumna zieht zum Somamandala heißt es da und die beiden anderen Nadis überkreuzen sie in jedem Chakra. Mit Chakra sind Energiefelder gemeint, die in der Siva Samhita im fünften Kapitel Vers 56 bis 131 erwähnt werden. Sie haben folgende Namen: Im Beckenboden Mula Chakra, darüber, etwa auf Höhe der Bauchfalte Swadhsthana Chakra, im Nabelbereich Manipura Chakra, im Herzbereich Anahata Chakra, im Kehlbereich Vishuddha Chakra, im Stirnbereich Ajna Chakra. Über dem Gaumendach, das ihm als Basis dient, befindet sich der tausendblättrige Lotus Sahasrara.

Vers 106 erwähnt, dass sich zwischen Brahmarandhra und Muladhara die Sonne befindet. Die Sonnenenergie fließt in der an der rechten Seite befindlichen Pingala Nadi, die Mondenergie in der an der linken Seite befindlichen Ida Nadi. Der menschliche Körper wird von 72000 Nadis durchzogen, so Siva Samhita. Wie die Meridiane der Erde vom Nordpol zum Südpol ziehen, so beginnen die Nadis im Mula Chakra und ziehen zum Brahmarandhra. Diese Form wird das Brahmanda genannt, das Ei Brahman. In der Meditation kann man die Ränder der Aura spüren, man kann auch Lichterlebnisse haben als wäre man eine mit Sonnenlicht erfüllte Pyramide. Die Schriften betonen die Wichtigkeit bestimmter Yogahaltungen. Siva Samhita nennt die Vorwärtsbeuge und die Dehnung der Rückenpartie vornehme Haltungen, die jeden Tag zu üben sind. In der Vorwärtsbeuge (Paschimotanasana) hat man die Fingerspitzen an den Zehen. Nun ist es möglich, die Lebensenergie von den Fingerspitzen über die Zehen die Beine hinauf, den Rücken hinauf und über die Schultern wieder die Arme hinunter zu den Fingerspitzen und den Beinen zu führen. Wenn man regelmäßig übt, wird dieser Pranastrom deutlich spürbar.

Das 3. Kapitel der Shiva Samhita betont, was von Sängern und Rednern intensiv geübt wird: Nämlich dass Vokale und Konsonanten, wenn mit Einsatz der Unterleibsmuskulatur (d.h. vom Swadhsthana

Chakra aus) die Sprache „gestützt“ und gesprochen wird, sich in den verschiedenen Chakras gesundheitsfördernd auswirken.

Von der bei HATHA YOGA als Pranayama erwähnten Wechselatmung Nadi Sodhana wird in Shiva Samhita Kap. 3 Vers 64 ausführlich erläutert, dass man diesen mit Konzentration auf die verschiedenen Chakras üben soll, ein halbes Jahr auf Mula Chakra, ein halbes Jahr auf Swadhisthana, ein weiteres halbes Jahr auf Manipura, ein halbes Jahr auf Anahata, danach ein halbes Jahr auf Vishuddha und ein halbes Jahr auf Ajna, die Stelle zwischen den Augenbrauen. Persönlich habe ich die Erfahrung gemacht, dass mehrere Jahre Praxis dieser Atemtechnik, jeden Morgen und Abend je eine halbe Stunde, Herzbeschwerden zu lindern vermag. Bei mir sind sie sogar vollständig ausgeheilt. Konsequentes Üben ist unerlässlich.

Das dritte Kapitel der VASISHTA SAMHITA klärt uns in den Versen 61 bis 75 über die Vitalen Punkte, die *Marmas* auf. Das ist Geheimwissen der Kshatrya, der Kriegerkaste. Diese wichtigen Punkte, so lernen es die jungen Krieger, sind bei sich selbst zu schützen und bei den Feinden zu verletzen, um sie zu töten oder mindestens außer Gefecht zu setzen. In den Yoga Zentren wird Meditation auf diese Körperzentren durchgeführt, um die Übenden gesund zu halten und zu kräftigen. Wenn sich Menschen zum regelmäßigen Pranayama Üben treffen, nennt man das ein Prana Darshana.

LAYA YOGA ist der Yoga der Auflösung von *Granthis*, „Knoten“, die sich infolge unreiner Ernährung oder auch durch Ärger in den Nadis als Verunreinigungen bilden. Das kann sogar zu Verschlüssen führen, dass die Energie nicht mehr strömen kann. Dadurch werden die Organe unzureichend oder gar nicht mit wichtiger Lebensenergie versorgt und wir erkranken. Die Sprachen Sanskrit und Deutsch sind verwandt: Es gibt umgangssprachlich für jemanden der ärgerlich ist das Sprichwort: „Der ist heute aber grantig.“

Über LAYA Yoga klärt uns ein Buch von Shyam Sundar Goswami auf, der diese Techniken regelmäßig praktizierte und mit neunzig Jahren wie sechzig aussah. In Kapitel 14 beschreibt er die Disziplin der „*mental rejuvenation*“ und wie *Ojas* (sublimierte Energie) zu gewinnen ist, die Voraussetzung für Verjüngung.

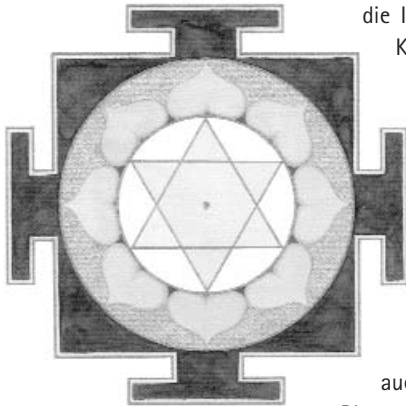
Zu Beginn der Yoga-Praktiken wird ein mildes Fasten angeraten, viel Trinken, Wasser mit Orangen- und/oder Zitronensaft, viel Liegen, damit der Körper Schlacken ausschwemmen kann. Es gibt viele Beispiele: Eine Frau hatte Gallensteine, fuhr nach Indien, meditierte dort sechs Wochen unter Anleitung, praktizierte Asanas und Pranayama. Als sie nach Deutschland zurückkehrte, hatten sich die Gallensteine aufgelöst.

PURNA YOGA („vollständiger Yoga“) ist ein Unding. Den vollständigen Yoga kann es nicht geben. Im Laufe der Zeit ist unendlich viel verloren gegangen, Palmbblätter durch Insektenfraß unleserlich geworden, kenntnisreiche Yogis fanden keine Schüler und nahmen ihr Wissen mit ins Grab. Außerdem haben übereifrige Schreiber beim Abschreiben der Texte offensichtlich Textstellen eingefügt, die sie für wichtig hielten, die aber nicht dazu gehörten. Bis all das gesichtet und abgeklärt ist, werden Jahrzehnte vergehen.

MANTRA YOGA ist ein sehr umfangreiches Gebiet und wichtiger als man zunächst glaubt. Das Chanten von Mantras kann Menschen so aufbauen, dass es deren Erfolg bewirkt. Unumstritten ist die Wirksamkeit des Heiligen Lautes Om. Es wird in allen Yoga Schriften gelobt, so im Kapitel 6 der Vasishta Samhita, außerdem besonders ausführlich in der Brihadgyogi Yajnavalkya Smritih im OMKARA NIRNAYA. Beim Chanten der Mantras zählt man die Anzahl mit einer Mala, einer Kette aus Sandelholzkügelchen. Es gibt verschiedene Anweisungen, je nach Absicht des Guru und auch nach Fähigkeit des Schülers, die der Guru durch Erfahrung einschätzen gelernt hat. Das Mitschwingen der Buchstaben läßt sich sehr leicht nachprüfen, indem man die Vokale summt: **a** im Herzen, **e** in der Kehle, das **i** im Kopf, das **o** im Bauchraum und das **u** im Unterleib bis zu den Füßen.

Es gibt viel Mystisches und Unerklärliches in Indien, das man selbst erlebt haben muss, sonst vermag man es nicht zu glauben. So wird z.B. dem Gangeswasser heilende Kraft zugeschrieben, obwohl es sehr trübe aussieht. Außerdem werfen Leute ihre toten Angehörigen hinein, weil sie kein Geld für teures Holz und die Feuerbestattung haben. Ein europäischer Indienbesucher hatte eine Wunde am Fuß und schützte sie ängstlich vor dem vermeintlich verunreinigten Gangeswasser. Durch Zufall bekam sein Fuß trotzdem eine Welle ab. Zu seinem größten Erstaunen heilte die Wunde anschließend. Indien ist für Europäer voller Wunder. Die Wunder des Mantra Yoga können wir hier zu Hause erleben.

YANTRA YOGA: Yantras sind Zeichnungen, denen mystische Wirkungen zugeschrieben werden. Man legt sie mit verschiedenfarbigen Steinen in den Sand – wie z.B. auch die Indianer. Mandalas und Yantras bestehen aus Quadraten, Kreisen und mystischen Zeichen. Jesus soll seine Jünger in einer bestimmten Weise aufgestellt haben. Jeder stellte eine mystische Zahl dar, so wie im Hebräischen jeder Buchstabe zugleich eine Zahl ist.



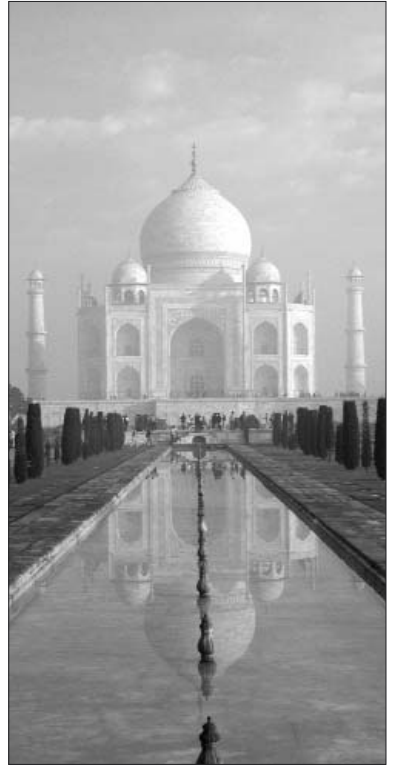
Es gibt drei Arten von Yantras: *Raksha Yantras* (beschützende), *Devata* oder *Pujana Yantras* (für den Gottesdienst) und *Dhyana Yantras* (für die Meditation). Sie werden von einem zentralen Punkt aus, dem *Bindu*, angefertigt oder von den Randfiguren zur Mitte hin. Dabei werden Mantras rezitiert. Wie alle Yogawege enthält auch Yantra Yoga in sich verschiedene Wege: Mosaik aus Blumen, Steinen oder farbigem Sand, geometrische Zeichnungen.

Es gibt unendliche Möglichkeiten, schöpferisch tätig zu sein, Entsprechend unserer Bewusstseinsstufe entscheiden wir uns für den individuell notwendigen Weg zur Vollkommenheit.

ENERGIE YOGA wird in Frankreich geübt. Es ist eine sehr anspruchsvolle Yoga Praxis für Fortgeschrittene. Die bereits oben erwähnte Pranalenkung wird in schwierigen Yogapositionen geübt. Es heißt: Gymnastik kostet Kraft, Yoga schenkt Kraft.

RAJA YOGA ist der königliche Pfad des Yoga. Raja Yoga beinhaltet hauptsächlich Vorstellungsübungen, Meditation und Gleichnisse. Als Körperpositionen werden lediglich *Siddha Asana* (Sitzhaltung) und *Padma Asana* (Lotussitz) praktiziert. Auch Raja Yoga fordert *Ishvara Pranidhana*, die Unterwerfung unter den Willen Gottes, der im Herzen wohnt und keine Form hat. Vivekananda, ein Schüler Ramakrischnas, hielt 1893 in Europa und Nordamerika Vorträge über Raja Yoga, die heute noch aktuell sind. Er berief sich auf die Sutren des Patanjali, die auf Deutsch in einer auch für Anfänger nachvollziehbaren Übersetzung von Sukadev Bretz im Buchhandel sind.

Yoga bedeutet Disziplin. Hatha Yoga verlangt Disziplin der Körperhaltungen, führt aber weiter zu den mentalen und geistigen Techniken des Raja Yoga. Raja Yoga geht zurück auf die in Indien sehr bekannte *Shankhya*-Philosophie. Der *Purusha* ist reiner Geist und nicht materiell, er kann sich durch Hinzutreten der *Prakriti* in unsere Welt begeben, die ihn spiegelt. Das ist so zu verstehen: Die Wirklichkeit befindet sich außerhalb unserer Wahrnehmungsfähigkeit, weil wir uns jenseits dieser Spiegelungsebene befinden, eben in der *Maya*. Yoga Praktiken wollen erreichen, dass es zu einer Zusammenschau, zu *Samyama* kommt, der intuitiven Klarschau. Es ist ein psychophysischer Vorgang: Was ein Auge ist, wissen wir alle, auch was ein Ohr ist. In der Mitte unseres Kopfes, in der Mitte unseres Denkkorgans haben wir einen Bereich, wo alles Wahrgenommene bewußt gemacht und koordiniert wird. Religion erwartet, dass wir etwas glauben, ohne es zu sehen oder zu erkennen. Yoga verhilft zu intuitivem Erfassen.



Ein Gleichnis für Raja Yoga: Ein Mann wurde in einem Turm eingekerkert. Abends kam seine Frau und rief von unten zu seinem Turmfenster hinauf. Er bat sie, am anderen Tag wieder zu kommen und Honig, einen Käfer, einen Nähfaden, einen Zwirnfaden, einen dicken Bindfaden und ein starkes Seil mitzubringen. Die Frau verstand sein Vorhaben nicht, aber sie brachte am anderen Abend das Gewünschte. Nun bat der Mann: Binde den Nähfaden an ein Bein des Käfers und reibe ihm etwas von dem Honig an seine Fühler. Dann setze ihn an den Turm, dass er zu mir hinaufklettern kann. Es dauerte lange, bis der Käfer oben ankam. Endlich konnte der Mann ihn anfassen. Nun ging alles sehr schnell: An den Nähfaden wurde der Zwirnfaden angebunden, der Mann zog ihn hoch, befreite den Käfer und ließ ihn davonfliegen. An den Zwirnfaden kam der Bindfaden, an den Bindfaden der dicke Strick. Den band der Mann an das Fensterkreuz und konnte sich abseilen und so in die Freiheit gelangen. Genauso führen die Yogaübungen zur Befreiung: Zuerst langsam, dann folgen immer raschere Fortschritte. Wovon werden wir befreit? Von unseren schlechten Eigenschaften, die uns am Erfolg hindern. Wie ein

blank geputzter Edelstein erstrahlen wir in unserer reinsten Schönheit durch regelmäßige Yogapraxis. Unsere Bewusstseinskraft wird immer wacher und intensiver, bis *Samyama*, die Zusammenschau, zur Befreiung von weltlichen Bindungen führt, in denen wir gefangen sind.

Durch **SWARA YOGA** erwirbt man Kenntnis von zukünftigen Dingen. Es hängt mit unserem Atem zusammen, damit, dass unser Atem alle zwei Stunden wechselt, d.h. zwei Stunden durch das rechte und zwei Stunden durch das linke Nasenloch freier und intensiver fließt. Swara Yoga finden wir als

Anhang im Yoga Kanda der Vasishta Samhita. Es ist eine Anleitung für Astrologen. Die Heiligen drei Könige, die den Stern über dem Stall in Bethlehem suchten, müssen Swara Yogis gewesen sein! Zu diesem Yoga gehören die Pranayama Techniken aus dem Goraksa Satakam, nämlich Surya Gambhyasa und Chandra Gambhyasa, der Sonnen- und der Mondatem. Der Sonnenatem wirkt anregend. Ich rate immer, ihn vor Beginn einer Vorlesung zu üben, weil er wacher macht. Den beruhigenden Mondatem sollte man vor dem Einschlafen üben. Er schenkt tiefen traumlosen Schlaf.

Als meine Yogalehrerin Girija über Swara Yoga sprach, konnte ich es nicht glauben. Ich übte damals täglich fünf Stunden Yoga. Bei mir waren immer alle beide Nasenlöcher gleich aktiv und damit das Ziel des Yoga erreicht: Die Lebensenergie strömte im mittleren Kanal, in der SUSHUMNA.

Eine ältere Yoga-Fachzeitschrift, die „*Yoga Mimamsa*“ der Kaivalyadhama Institutionen in Lonavla bei Bombay, berichtete 1967 Vol. IX No 4 über die Wissenschaft der Swara Yoga Auguren. Man beginnt zur Sonnenwendzeit, ob Winter- oder Sommersonnenwende ist nicht angegeben. Beobachtet wird, welcher Planet gerade aufgeht, während der Atem durch das rechte und welcher Planet, wenn der Atem durch das linke Nasenloch geht und welche Vorbedeutungen je nach Eigenschaften, die dem Planeten zugeschrieben werden, diesem Ereignis zugeschrieben werden müssen. In Indien richten sich viele Geschäftsleute nach diesen Orakeln. Unsere beiden Nasenlöcher gelten im Yoga als die „himmlischen

Drittes Yoga Vidya Musikfestival

17.-20.5.07

Nach dem großem Erfolg von letztem Jahr jetzt zum dritten Mal:

Erlebnisreiche Tage mit spiritueller Musik in allen Variationen!

- * International bekannte Bands
- * Harmonium spielen lernen
- * Trommelworkshops
- * Didgeridoo-Workshops
- * klassischer indischer Tanz
- * Sitarkonzert
- * Feuerakrobatik
- * Klangmassagen
- * Nada-Yoga
- * und vieles mehr...

Bitte **Sonderbroschüre anfordern!**
www.yoga-vidya.de/musikfestival



Ärzte". Yogapraxis führt zu Harmonie im Denken, zu Homöostasis in ganzen Körper. Wer in Harmonie ist, dem kann alles gelingen.

GHATASTHA YOGA wird in der *Gheranda Samhita* beschrieben. Die Lehrschrift ist von einem Schüler des Gheranda verfaßt, der ehrerbietig zu dem Guru ging, seine Füße berührte, dreimal um ihn herumging und sich dann zu seinen Füßen niedersetzte. Kapitel 2 Vers 4 lautet: „Unsere Illusionen halten uns in Fesseln, Kraft erlangt man durch Disziplin (Yoga). Einen besseren Freund als Wissen gibt es nicht. Unser schlimmster Feind ist Egoismus.“ Schon auf den ersten Seiten läßt Gheranda keinen Zweifel daran, dass Yogaschulung ganzheitlich ausgelegt ist und sich nicht auf Körpertraining beschränkt. Begeistert übende Yogaschüler erreichen allmählich folgende Zustände (*Avasthas*):

Aramba, Ghata, Parichaya und *Nishpatti Avastha*. *Nishpatti* ist Höchste Vollendung, *Ghata Avastha* ist der „Wasserkrug-Zustand“. Man wird fähig, das „Wasser des Lebens“ in sich zu bewahren. Zuerst werden die Reinigungsübungen (*Dhautis*) *Basti, Neti* und *Shankprakshalana* und daraufhin *Asana, Pranayama* und *Mudras* beschrieben. Die Wichtigkeit der Konzentration auf *Chitra-Nadi*, die sich innerhalb der *Sushumna* befindet und in allen Regenbogenfarben leuchtet, wird hier erwähnt. Wiederum wird betont, dass *Nadi Sodhana Pranayama* regelmäßig zu üben ist.

Auch mit **KARMA YOGA** kann höchste Erleuchtung erlangt werden. Jeden Tag erfüllen wir unsere Alltagspflichten, die uns das Karma durch Geburt in eine bestimmte Umgebung auferlegt. Es gibt drei Arten von Pflichten: *Nitya*, die regelmäßigen, *Naimittika*, die gelegentlichen und *Kamya*, die freiwillig übernommenen Pflichten. *Nitya* muß ausgeführt werden, sonst geraten wir in Schande, *Naimittika* bewirkt keine besonderen Verdienste, *Kamya*, die freiwillig übernommenen Aufgaben, bewirken Glück. Alle Handlungen sollen Gott geopfert werden, damit sie kein neues Karma bewirken. Gute und schlechte Taten binden gleichermaßen. Nur Handlungen, die für Gott getan werden, bewirken kein neues Karma. Unsere schlimmsten Feinde sind unsere eigenen Wünsche. Es geht darum, seine Alltagspflichten mit Freude zu erfüllen. Es ist die Botschaft von Jesus, der seinen Jüngern die Füße wusch: „Einer trage des anderen Last.“ Es geht um selbstloses Tun, ohne nach den Früchten der Arbeit zu schielen. Es ist wichtig, alles mit reinem Denken zu tun. Karma Yoga verlangt mehr Sein als Schein.

TANTRA YOGA. Tantra heißt weben. Wie der Weber die Fäden verbindet, so ist im Universum alles miteinander verwoben. Es ist wie bei einem Mobile: Stößt man an ein kleines Teilchen, so gerät alles in Bewegung. Im Weltall finden wir diese Kreisbewegungen, z.B. bei Galaxien und Sternennebeln. Wir finden Schneckengehäuse, die diese Form haben; in unserem Ohr gibt es die Gehörschnecke, die ebenfalls diese gewundene Form aufweist. Betrachten wir die Wellen des Meeres, so sehen wir diese runde Röhrenform der sich überschlagenden Welle und wenn wir weiter forschen, haben die Molekularbiologen für uns eine Neuigkeit: Die DNS, wichtiger Träger unserer Lebensenergie, hat ebenfalls diese gewundene Form: Kugeln, die wie eine Wendeltreppe angeordnet sind, gewunden in der Art wie sich *Ida* und *Pingala Nadi* um die *Sushumna*, unsere Körperachse aus Licht, herumwinden.

Tantra setzt alles in Eins: Wie oben, so unten. Stehe ich auf einem Berg, so finde ich das tief, wenn ich hinunterblicke, stehe ich am Fuße des Berges und blicke zum Gipfel hinauf, so finde ich das hoch. In der lateinischen Sprache gibt es dafür nur ein und dasselbe Wort: *altus*. Die Entfernung ist gleich, nur meine Einstellung dazu ist subjektiv, hängt von meinem Standpunkt ab.

Tantra führt uns zu göttlichem Gleichmut: Im Moment finde ich ein Erlebnis traurig. Wenn ich mich dazu auf einen anderen Standpunkt stelle, so ist dieses Erlebnis womöglich höchstes Glück! Das kann bei sensiblen Naturen zu ekstatischen Zuständen führen, weshalb vor diesem Yogaweg manchmal gewarnt wird. Es ist aber ein Weg höchster Erkenntnis. Man denke an Franz von Assisi, der sich für ein Unglück bei Gott bedanken konnte, weil er viel daraus gelernt hatte. Der Unterschied der Lehrmeinungen verwischt sich hier: Befreite Seelen sind glücklich, weil sie nach dem Tode in Gottes Licht aufgelöst werden. Die viel diskutierten Charakterveränderungen, die durch Yoga vorkommen, lassen sich am besten durch folgendes Erlebnis meiner Yogalehrerin aus Hannover ins rechte Licht rücken: Sie hatte im Gefängnis unterrichtet. Am Schluß des Kurses kam einer der hartgesottensten Lebenslänglichen zu ihr und sagte: „Wer hätte es mir denn sagen sollen. Meine Verwandten waren doch alle so. Ich habe es wirklich nicht anders gekannt.“ Das ist doch der Beweis dafür, dass jeder Mensch läuterungsfähig ist.

Tantra ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Erforschung des Kosmischen aus der Sicht des Individuums, die Erforschung des Makrokosmos durch die Betrachtung des Mikrokosmos – so beginnt Harisch Johari sein Buch „*Wege zum Tantra*“. Nach Vijnana Bhairava Tantra wird die tantrische Meditation wie folgt geübt: Das Sinnen auf die Atemkraft gerichtet, als wäre sie ein Lichtstrahl feinsten Art. Das ist dann wieder Pranayama. Die Atemkraft wird mit dem Atem in der Sushumna hinauf und hinunter geschickt. Dadurch entwickelt sich die Fähigkeit, dieses Licht der Lebenskraft sehen zu können. Auch auf die Mittelpunkte der einzelnen Chakras kann man sich konzentrieren, z.B. ist die Konzentration auf Herzchakra oder Stirnchakra erfolgversprechend.

Vers 155 des Vijnana Bhairava Tantra belehrt uns: *Sah*-tönend geht der Atem der Lebewesen hinaus, *Ha*-tönend kommt er wieder herein. *Hamsah Hamsah* ist das Mantra, das jedes Lebewesen zeitlebens ständig spricht. Der *Hamsah* (Schwan oder Wildgans), dieser mystische Vogel der indischen Legende ist zu Land (*Mula*) und im Wasser (*Svadhistan*) zu Hause und er kann sich darüber hinaus in die Luft (*Anahat*) erheben. In der *Hamsah Upanisad* wird die individuelle Seele als *Hamsah* bezeichnet, die beiden Atemlaute *ham* und *sah* zu einem Namen zusammenfassend. Durch Meditation mit OM wird die individuelle Seele *Hamsah* zum *Paramhamsah*, zur Höchsten Seele.

Ajit Mukerji schreibt in seinem Buch „*Tantra Asana*“: Ein jedes Yogasystem erlaubt dem Menschen über die Bedingungen, in die er gestellt ist, hinauszuschreiten. Tantra Yoga ist eine Synthese von Yoga und Bhoga (Genießen), Meditationspraxis und Wonne. Im tantrischen System gibt es keine Entsagung oder Verleugnung der uns umgebenden Lebensvorgänge. Im Tantrismus steigt das Spirituelle nicht von oben zu uns herab. Es geht um das Wissen des festen Mittelpunktes in diesem sich ständig wandelnden Universum (SHIVA). Die Erleuchtung muß in uns selbst entdeckt werden. Verehrt werden die Göttin Sarasvati als weder grob noch fein, weder gestalthabend noch gestaltlos, unteilbar und in ihrer Fülle überall und die Göttin Tripura Bhairavi, als drei Augen und Macht der Rede habend. Sie ist Wurzel der Welten und unüberquerbarer Ozean der Gnade. Sie erhält die Welt und zerstört sie am Ende durch das Feuer, das sie ist. Ein Bhairav hat immense Kraft.

KRIYA YOGA verlangt von uns zunächst die Satkarmas, die Reinigungsübungen. Der Körper wird außen und innen mit Wasser gereinigt, Nase, Zähne, Magen und Darm. Dann folgen die Bandhas. Sie

stauen Blut- und Lymphstrom zunächst auf. Wenn der Stau aufgelöst wird, strömt die Flüssigkeit und reißt Unreinheiten mit sich fort. Wir arbeiten mit der Lebensenergie (Prana), die in Energiebahnen (Nadis) fließt und durch Dehnübungen angeregt wird, Energieblockaden im Körper aufzulösen. Die Nadis werden dadurch gereinigt, die Lebensenergie kann frei im Körper fließen.

Ziel des Kriya Yoga ist es, auch das Denken von Schmutz zu befreien. Nicht nur unflätige Redensarten sollen aufgegeben werden, auch unnützes Herumgrübeln über Vergangenes. Letztlich führt das zu sehr konsequentem positivem Handeln. Wer Kriya Yoga übt, wird angestaunt, weil er Arbeiten, für die normalerweise sehr viel Zeit notwendig ist, viel schneller und fehlerfrei erledigt.

Kriya Yoga als ethischer Weg mündet in höchster Andacht und Verehrung der himmlischen Mächte. Kriya Yoga greift wie auch Raja Yoga gern auf die Sutren des Patanjali zurück. Wenn Denken stattfindet, so bewegen sich in unserem Denkorgan *Vrittis* (Wirbel). Der angestrebte Nirvanazustand ist aufzufassen als „Nicht-Wehen des Windes“. Leider gibt es auch hier Mißverständnisse: Kritiker behaupten, das Ziel des Kriya Yoga sei „aus eigener Kraft Gott gleich zu werden“. Es ist aber so



aufzufassen, wie wir es auch aus der Bibel kennen: „Nehmt euer Kreuz auf euch und folgt mir nach“, heißt es da. Von uns wird erwartet, dass wir die Gnade Gottes erleben, indem wir unsere schlechten Eigenschaften ablegen und wirklich nach den zehn Geboten leben. Kriya Yoga verlangt, dass wir unser Benehmen so schulen, dass wir diese Forderungen im Alltag tatsächlich erfüllen. Wenn wir Vipassana Meditation ehrlich durchführen und unsere Gedanken und Regungen regelmäßig überprüfen, werden wir bemerken, wie streng diese Forderungen sind und dass wir im Alltag immer wieder daran scheitern. Es gehört Disziplin dazu, diesen Weg zu gehen. Ziel ist es, die allumfassende Liebe zu erreichen, so wie Franz von Assisi Leprakranke umarmen konnte, ohne sich anzustecken. Wertvoll sind die Atemtechniken, die zum unmerklichen Atem führen und Jyoti Dhyana (Lichtmeditation). Die Kleshas (Ursachen der Leiden) sind zu überwinden: Unwissenheit, Egoismus, Leidenschaft, Haß und Anhänglichkeit. Zum Kriya Yoga gehört das Rezitieren der heiligen Verse des Rigveda morgens, mittags und abends und eine Feuerzeremonie. Man chantet Tryambakam und Gayatri Mantras.

KUNDALINI YOGA. Halb ängstlich, halb neugierig wird mir immer wieder die Frage nach Kundalini Yoga gestellt. Tatsache ist, dass diese geheimnisvolle Kraft Kundalini „erwacht“, wenn der/die Übende gut geführt wird. Sind beim Üben Andacht und Begeisterung nicht da, erwacht die Kundalini wohl kaum, denn es setzt (von einigen wenigen Ausnahmen abgesehen) voraus, dass über längere Zeit praktisch geübt wird. Wer nur aus Gier, die Kundalini kennenlernen zu wollen, übt, wird unangenehme Erfahrungen machen, denn: „*lobha papasya karanam*“ (Gier verursacht boshafes Tun). Die Kundalini braucht nicht erwachen, es gibt sie von Anfang an und es wird sie immer geben. Durch Lichtmeditation erwacht in uns die Fähigkeit, sie mit unserem inneren Auge sehen zu können. Diese Fähigkeit erwacht nicht ohne weiteres. Dieses Lichterlebnis tritt nur in Augenblicken auf, wenn wirklich Reines Sein geschieht, ohne alle Absichten. Die Kundalini ist in allem, was ist, enthalten.

NEU: „Die Kundalini erwecken – von der göttlichen Urkraft in uns“ von Sukadev Bretz

In diesem Buch gibt Sukadev ein Wissen weiter, das er über viele Jahre Studium, Intensivpraxis und Lehren zusammengetragen hat: Grundlagen des Kundalini Yoga, Tantrismus, verschiedensten Aspekte von Astralkörper, Kundalini-Erfahrung und -Erweckung, verschiedene Übungen.

Ein „Muss“ fuer jeden, der Yoga ernsthaft praktiziert oder unterrichtet.
192 Seiten, 16,95 € + 2,60 € Porto (shop@yoga-vidya.de, Tel. 05234/870)



Wir unterscheiden zwischen der kosmischen Lichtkraft, die sich z.B. bei Gewittern in Blitzen äußert und unserer Lebenskraft (Prana), die in den Nadis fließt, so lange wir leben. Bei den Kundalini-Yoga Übungstechniken kann ein Meditationserlebnis auftreten, das sich anfühlt, als ob Milch den Rücken hinauf fließt, Mondenergie, strömend in Ida Nadi. Auf dem Kopf kann eine Lichtkrone erscheinen, eine leuchtende Lotosblüte aus Licht. Wie bei Äskulap-Stab der Mediziner winden sich zwei Schlangen, Ida und Pingala Nadi, um die Sushumna. Man kann auch eine weiße Tulpe sehen, die aus dem Anahat-Chakra mit dem Kopf nach unten herabhängt. Die Mediziner kennen Plexen, Nervenknoten, von denen die anregenden und hemmenden Nervenenergien an die Organe verteilt werden. Auf gleicher Höhe befinden sich die Chakras, von denen die Lichtenergie in die Energiebahnen verteilt wird. Es ist wichtig, zu wissen, dass Nervenenergie nicht dasselbe ist wie Lichtenergie. Es ist wie ein Programm, das in unserer DNS einprogrammiert ist und das unser Karma bewirkt. Schicksal und Handeln gehen Hand in Hand. Unser Programm weiß ohne Zutun unseres Verstandes, wie z.B. eine Wunde zu heilen ist. Die Kundalini Übungspraktiken sind einfach: Atemenergie vom Steiß zum Scheitel schicken und die Sitzung damit beenden, die Energie im Anahat zu sammeln. (Anmerkung der Redaktion: In anderen Übungstraditionen konzentriert man sich auf das Ajna und/oder Sahasrara Chakra und die Verbindung mit dem Unendlichen). Man übt dazu Techniken aus der Gheranda Samhita, z.B. Yoni Mudra. Man wird eine kleine Flamme sehen, die Selbstquelle im Svadhistan Chakra. Das verhilft zu eigenen Einfällen und löst uns von Fremdbestimmtheit. Wer zu den wenigen Begnadeten gehört und Kundalini rasch „erwecken“ kann, sollte sich darüber freuen, aber darauf achten, dass er sein Nervensystem nicht durch Gier, dieses Gefühl nun täglich erleben zu wollen, überreizt. Schließlich klettert man auch nur einmal im Leben auf den Mount Everest und nicht gleich am nächsten Tag nochmal. Sollten Beschwerden, z.B. Magenprobleme, auftreten, genügt eine Pause von einigen Wochen. Man kann Haferbrei essen, alle zwei Stunden etwas von dem Brei warm machen und man kann „Bauchatmung“ durchführen. Nadi Sodhana Pranayama ist immer nützlich, weil die anregenden und hemmenden Nervenenergien in Harmonie gebracht werden und die Kundalini dadurch in den mittleren Kanal, die Sushumna, geleitet wird. Letztendlich ist es Sache der persönlichen Entscheidung des Einzelnen. Wir haben das Beispiel eines Inders, der schon 92 Jahre alt war und die Kundalini durch den Sonnen-Nadi hochzog. Die Neulinge durften seine Glatze berühren, die sich sehr heiß anfühlte. Gheranda Samhita Kap.6 Vers 16 schreibt: Kundalini befindet sich im Mula Chakra. Sie hat eine gewundene Form, wie eine Schlange. Der Jivatma ist dort wie das Licht einer Kerzenflamme. Es ist Brahman's Licht. Das nennt man Lichtmeditation.

INTEGRALER YOGA wurde von SHRI AUROBINDO (1872 bis 1950) in AUROVILLE begründet. Er hatte in England studiert und wollte seine dort erworbenen Kenntnisse in die Überlieferungen seiner Heimat Indien integrieren. Es ist ein sehr anspruchsvoller Yogaweg, dem sich auch heute noch Menschen unterwerfen und in Auroville nach seinen Ideen ein einfaches Leben auf sich nehmen. Der Drang über sich selbst hinaus zu wachsen, ist dem Menschen angeboren. „*Tamaso mat sat gamaya*“ (vom Nicht Sein führe mich zum Sein). Wir wollen nicht dumpf unser Schicksal ertragen, sondern aktiv auf uns nehmen und meistern. Die Shiva Samhita sagt: Das Höchste Selbst ist EINES. Die Seelen, in denen sich dieses Selbst verkörpert, sind zahlreich. So wie die Sonne sich in vielen Tassen im Wasser spiegelt, so spiegelt sich das Selbst in unseren Seelen. Und – wie sich die Sonne in Tassen mit reinem Wasser schöner spiegeln kann als in Tassen mit schmutzigem Wasser, so kann sich das Selbst in durch Yoga Techniken gereinigten Seelen schöner spiegeln. Dem Suchenden öffnen sich drei Wege: Der Weg des Intellektes oder des Wissens (Jnana), der Weg des Herzens und der Liebe (Bhakti), der Weg des Willens und der Tat (Kriya). Samyama faßt diese drei Wege zusammen zur Vollkommenheit des Heiligen. Auch Swami Sivananda lehrte den ganzheitlichen Yoga zur Entwicklung der ganzen Persönlichkeit, ebenso wie andere Yogameister.

Lore Tomalla Maarweg



Heimwehland Indien

*Meine Indienreise in den Sivananda Ashram,
vom 4.10.-22.10.06*

Viele Jahre bin ich schon Yogalehrerin und auch einige Jahre Ayurveda- Gesundheitsberaterin. Ich habe schon viel von Reisen nach Rishikesh gehört und im „Journal“ darüber gelesen, jedoch spürte ich kein unbändiges Verlangen, mal selbst so eine Reise mitzumachen.

In diesem Jahr war es schlagartig anders. Ich verkündete Anfang des Jahres meiner Familie: „Dieses Jahr werde ich nach Indien reisen!!“ – Ich weiß selbst nicht woher auf einmal dieser feste Entschluss kam. Wurde ich gerufen? Wollte ich meine eigenen Grenzen ausdehnen? Diese dehnt man bekanntlich aus, indem man sie überschreitet und das Überschreiten erfordert Anstrengung. Wie dem auch sei, ich hatte mich entschlossen und meine Freude und Offenheit mich einzulassen, wuchs.

Am 4. Oktober war es dann endlich so weit. Der Treffpunkt unserer Gruppe war in der Frankfurter Flughalle. Die Flughalle ist riesig groß, aber alles ist gut auffindbar. Schon von weitem sah ich Sitaram, unseren Reiseleiter, in seiner gelben Kleidung. Mit ihm waren vier weitere Yoga Vidya Mitarbeiter dort. Sehr bald trafen auch die anderen unserer Gruppe ein.

Dann ging es kurz nach 15 Uhr in den Flieger Richtung Morgenland, nach Kuwait, und von dort aus in einen anderen Flieger nach Delhi. Beide Flüge verliefen sehr gut und wir landeten gegen 4.45 Uhr Ortszeit in Indien (MESZ = 1.15 Uhr). Im Flughafen konnten wir schon Geld tauschen: 10 € sind rund 570 Rupies. Der ganze Umtausch dauerte und dauerte. Ein Inder der arbeitete und von Hand das Geld zählte (es stimmte immer) und einer der daneben saß und schlief. Nur hin und wieder kam von diesem ein müder Blick auf das Geschehen. Dann Richtung Ausgang.



Die Wärme des Landes schlug uns entgegen und an den beiden Sperrlinien standen Inder dicht an dicht, um Eintreffende abzuholen, bzw. ihre Dienste anzubieten. Zielgerichtet ging Sitaram auf einen zu, einem „Reiseleiter“ des angeheuerteten Busunternehmens. Ein für indische Verhältnisse passabler kleiner Bus wartete auf uns, mit einem Fahrer und einem Beifahrer. Der Bus sollte uns für eine Nacht in ein Hotel bringen.

Die ersten Eindrücke in diesem Land waren schrecklich. Wir befanden uns in der größten Hauptstadt der Welt und hier herrscht offenbar ein organisiertes Chaos und bitterarme Not. Menschen, ja viele Menschen lagen aufgereiht auf den Gehsteigen und auf kleinen Verkehrsinseln und schliefen oder waren gerade dabei ihr Stück Pappe oder Tuch zusammenzulegen, auf dem sie die Nacht verbracht hatten. Unmittelbar vor den Füßen der Alten, der Jungen, der Babys, der Kühe, der Hunde rollte der hupende Verkehr. Dieses Elend hat mich doch sehr bewegt. Der Gedanke, dass alles in der Welt vollkommen ist, überstieg das Maß dessen, womit ich einverstanden sein konnte. Aber ich betrachtete die Rückseite des Teppichs.

Im Hotel besuchte uns am Nachmittag Lucky, die Schulleiterin der Sivananda Vidya Bhavan-Schule. Mit ihr fuhren wir zum Tschatepur-Tempel, in dem besonders Durga verehrt wird. Unterwegs fiel mir wieder die materielle Armut der Menschen auf. Aber irgendwie war es auch eine buntscheckige Harmonie. Da schritten Frauen mit graziösem Schritt und ihrem harmonischen Körperbau in ihren blauen, roten, gelben oder grünen Saris. Irgendwo fiel auch ein Asket mit seinem von Asche bedecktem Leib auf.

Obwohl ich nicht nach Indien gereist bin, um Denkmäler zu studieren, hätte ich mir doch gewünscht, vielleicht das Rote Fort mit der pompösen Mongul-Architektur zu sehen oder ich hätte gern vom Jami Masjid, den hohen Minaretten auf das alte und neue Delhi geschaut. Aber in dieser ca. 10 Mio. Einwohnerstadt ist es schwer vorwärts zu kommen und sich seinen Weg an Bussen, Lastwagen, Autos, Mopeds, Rikschas, Kühen, Ochsenkarren und Handwagen vorbei zu bahnen.

Am nächsten Tag brachte uns vormittags unser kleiner Bus durch den wimmelnden, hupenden und drängenden Straßenverkehr zur Sivananda-Schule. Als der Bus hielt, dachte wohl kaum jemand, dass wir angekommen waren. Um uns herum sah es nach Slum aus. Aber da, hinter hohen Mauern verborgen, lag die Schule. Das Tor wurde geöffnet und der alte, ehrwürdige Swami Nityananda, die Schulleiterin Lucky, Lehrer und Schüler begrüßten uns.

Nachdem wir gemeinsam Mantren gesungen und gebetet hatten, bekamen wir Malas, Kränze aus Blumen, umgehängt. Zum Zeichen des Respekts und der Dankbarkeit legten wir immer wieder die Hände auf Stirnhöhe zusammen. Hier in dieser Schule hatte man sehr stark das Gefühl, dass hier gelebte Religion praktiziert wird, wahre Religion. Die eigenen Gottheiten, wie auch die der anderen Religionen werden verehrt. Es ist egal, welche Religion man lebt. Sie sind alle Wege, die zu Gott führen.



Uns zu Ehren führten die Schüler ein Programm auf. Anders saßen ganz brav im kreuzbeinigen Sitz vor der Bühne. Wir dahinter auf Stühlen, auch der alte ehrwürdige Swami. Hin und wieder drehte sich auch mal scheu so ein Köpfchen zu uns Exoten herum.

Alles was wir sahen, berührte ganz tief unsere Herzen und kaum jemand hatte wohl trockene Augen. Die Präsenz des alten Swamis, seine Kompetenz, seine Disziplin ist es wohl, die die Schüler in Spiritualität, Meisterschaft und Liebe schult. An der Seite des Swami hielt sich auch immer die Schulleiterin Lucky auf, die im Sinne des Swamis die Schule führt.

Nach einem sehr leckeren und liebevoll dargebotenen Mittagessen konnten wir noch Schülerpatenschaften abschließen. Wenn ich nur daran denke, bin ich wie damals noch sehr emotional bewegt. Mein kleiner Patenjunge heißt Lalit, ist gerade fünf Jahre alt und hat noch zwei etwas ältere Schwestern an der Schule.

Die ganze Schule wird durch private Mittel aufrecht erhalten. Auch Yoga Vidya hilft mit. Die Wasseraufbereitungsanlage wurde z.B. auch finanziert. Ich meine, wir müssen tatsächlich unsere gesättigte Trägheit aufgeben und uns um größere Wirksamkeit bemühen.

Als dann der Abschied gekommen war, schenkte uns der alte Swami noch von den Schülern bedruckte Seidentücher. Auf in Richtung Rishikesh. Der Bus tuckerte und stand, tuckerte und stand, wir schwitzten im Bus und beobachteten interessiert das eventuelle Vorwärtskommen in Delhi. Als wir dann nach Stunden endlich auf der Landstraße in den Himalaya waren, atmeten wir auf. Auf der Strecke machten wir noch Halt zum Abendessen in einem hübschen Restaurant. Die Gerichte waren bunt und sehr lecker. Weiter, unermüdlich weiter rumpelte der Bus und nachts gegen 1.30 Uhr endlich Ankunft im Gästehaus des Sivananda-Ashrams.

Nirguna aus Gottsdorf bei Berlin bezog mit mir zusammen, wie auch schon in Delhi, ein Zimmer. Sie, die schon mehrfach in Indien war, sagte zu mir: „Du, wir sind in Indien und Indien ist der Hurrikan pur. Daran musst du dich gewöhnen. Aber wir sind in seiner Mitte. In dieser herrscht völlige Stille.“

Jetzt im Sivananda-Ashram, waren wir wohl wirklich in dieser angekommen. Hier wachsen die Menschen auf die Gottheit hin. Hier finden die Swamis, die Mitarbeiter und die Gäste wohl „das Andere“, dass Nicht-Materielle.

Zu diesem Ashram gehört auch ein schulmedizinisches Krankenhaus, welches von einem Swami geleitet wird und in dem Arme, Alte und Gebrechliche kostenlos versorgt werden.

Wenn ich in meiner Freizeit am Gangesufer saß und meine Beine im Wasser badeten, habe ich mir oft Gedanken über dieses Land und seine Menschen gemacht. Sind sie Gott vielleicht näher? Ist es vielleicht möglich, in diesem Leben von physischen und emotionalen Schmerzen frei zu werden? Ist es möglich, sich spirituell bis zu einer Bewusstseinsstufe zu entwickeln, auf der der Schmerz des Lebens zumindest verringert ist? Vielleicht hört das Leiden ja auf, wenn es erst einmal vollkommen akzeptiert wird.

Ich glaube, Religion und Leben sind hier ein und dasselbe. Unsere westliche Zivilisation hat ihre Überlegenheit in den Regeln der Hygiene und den polizeilichen Vorschriften. In der kümmern sich dafür um ein harmonisches, in Übereinstimmung mit den Riten stehendes und dennoch freies Leben, das im Gleichklang mit den ewig wahren Traditionen verläuft.

Für mich ist diese Reise sehr wertvoll gewesen. Mein Dank gilt Sitaram, der die Gruppe gut geführt hat, die Ausflüge begleitet hat, für unsere Nöte offen war und die wunderbaren Vorträge und Beisammensein mit den Swamis organisierte. Ja und uns dann letztendlich auf dem Flughafen in Delhi wieder verließ, um noch einige Wochen länger in Indien zu bleiben, bevor die Arbeit im Yoga Vidya Ashram, Bad Meinberg wieder ruft.

Mit ihm zusammen verließ uns auch Gyanaroopa, der Übersetzer. Er war unermüdlich tätig in seiner Aufgabe, selbst kein Morgen- und Abendsatsang ohne seine Übersetzungen. Ich sehe heute noch kleine Rauchwölkchen aus seinem Gehirn steigen. Vielen Dank Gyanaroopa.

Nach 35-stündiger Reise bin ich dann wieder wohlbehalten in Mecklenburg-Vorpommern angekommen. H. Hesse hat einmal gesagt: „Wer einmal in Indien war und nicht nur mit den Augen gesehen hat, dem bleibt es ein Heimwehland.“

Auf Wiedersehen Indien!

Vaishnavi Marianne Fila, Güstrow



Aspekte des Yoga

Karmalehre und Philosophie als Bedingung der Meditation des Jnana Yoga

Wir leben in einer unbegrenzten, unendlichen Welt, die eine sowohl denkbare als auch undenkbare Fülle von Möglichkeiten enthält, eine Welt, die weder durch Zeit noch durch Raum begrenzt ist und die keinen Zeitpfeil kennt. Aber als Mensch sind wir eine gebundene Form des Lebens, gebunden an die Physis eines Organismus, gebunden an eine Richtung in der Zeit, gebunden durch Begrenzung des Raumes und gebunden durch Endlichkeit. An einer Stelle, einem Ort und einem Moment in diese Welt geworfen, beginnt zunächst die Kette von Ursache und Wirkung unser Leben zu bestimmen, lässt uns dieser Automatismus keine oder nur noch wenige Möglichkeiten zur Wahl. Hier liegt unser Ausgangspunkt, hier stehen wir am Anfang unserer Praxis. Diesen Punkt zu erkennen, ist der erste Schritt auf dem Weg zur Befreiung aus dem Rad des Lebens. Als begrenzte und gebundene Form besitzen wir nur die Fähigkeit, eine begrenzte Auswahl von Möglichkeiten aufzunehmen, zu erkennen und auch zu nutzen. Diese Erkenntnis (der zweite Schritt) ist zwangsläufig eine Folgerung der ersten und ist von außergewöhnlicher Banalität. Trotzdem sagt sie uns klar und deutlich, wie unser Leben zu gestalten sei, wenn wir Veränderung anstreben. Wenn wir selbst unser Leben in die Hand nehmen wollen, selbst gestalten und wählen wollen, müssen wir (erstens) das bereits laufende Rad anhalten oder zumindest stark verlangsamen, müssen uns weiterhin (zweitens) über die Fülle unserer Möglichkeiten klar geworden sein und dann (der dritte Schritt) mit Bedacht wählen. Jede Wahl setzt das Rad erneut in Gang, jede Wahl ist eine Begrenzung und eine Einschränkung zukünftiger Möglichkeiten. Dies ist die dritte Erkenntnis, sie folgt aus den anderen und ist unvermeidbar und unwiderlegbar. Wir können als begrenztes Wesen nur begrenzt aufnehmen, einerseits wird alles nicht aufgenommene wie ein Opfer preisgegeben und daher Leiden verursachen, andererseits wird alles aufgenommene unsere zukünftigen Möglichkeiten begrenzen, eine weitere Auswahl erschweren oder verhindern und daher ebenfalls Leiden nach sich ziehen.

Was also können/sollten wir tun? Wir sind niemals frei in der Entscheidung, und wir können niemals ganz frei werden, denn dazu müsste uns als Mensch Unbegrenztheit zufallen. Wählen wir also unseren Teil aus, und dreht sich damit das Rad in eindrucksvollen Geschwindigkeit, so sind wir begrenzt für den Rest unserer Tage in dieser Form als Mensch, das Rad dreht sich und wir folgen ihm. Das nicht Erwählte wird bald als Verlust erfahren werden. Wählen wir nur begrenzt und sparsam aus, halten wir also das Rad nur in langsamer Drehung, verzichten wir damit auf eine Vielzahl von Möglichkeiten und damit verbunden von Eindrücken zugunsten einer unbestimmten Zukunft, was zumindest im Moment des Verzichts ebenfalls als Verlust erfahren wird. Lassen wir uns treiben im Strom der immerwährenden Bewegung um uns herum, wählen wir also nicht und bestimmen wir nicht, so verzichten wir auf die Selbstbestimmtheit unseres Lebens, andere wählen für uns und wir werden zu „Getriebenen“. Wo liegt da die Lösung?



Die Bhagavad Gita hält daher einen Rat für uns bereit, der in etwa so lautet: **Wir wählen aus der Fülle der Möglichkeiten aus nach bestem Wissen und Gewissen, tun dann, was wir tun müssen, aber wir gestalten unser Tun so, dass wir nicht hängen an den Früchten dieser Handlungen.**

Aber was genau bedeutet dieser Satz, und wie geschieht so etwas in der Praxis? Wie kann ich mir dies vorstellen? Ist dieser Sinngehalt dieses Satzes nicht paradox? Gerade doch aus dem Streben nach den Früchten heraus haben wir begonnen, den Mechanismus unseres Leidens zu durchschauen. Um das Leiden zu mindern, und das sind doch die Früchte unseres Strebens, haben wir doch mit einer Praxis begonnen und sind erst so auf diesen Satz der Bhagavad Gita gestoßen. Fehlt hier dann nicht etwas entscheidendes? Müssen wir dann aufgrund dieses Satzes die Wege des Vergangenen nicht trennen von den Wegen, die vor uns liegen? War der vergangene Irrweg nicht erforderlich, ja zwangsläufig dann auch richtig, um hierher zu finden? Und ist diese Aussage nicht eine neues Paradox, dass ich nämlich nur auf Irrwegen zur Wahrheit finde, und mein neu einzuschlagender Weg ebenfalls ein Irrweg sein muss? Und wie kann ich mit dieser Paradoxie im Gepäck fortschreiten?

Dieser Sinngehalt ist unserem, zu Differenzierbarem zugeneigten einfachen Denken nicht erfassbar. Wir brauchen eine Hilfe, um dies zu erfassen. Wir müssen sich widersprechende Aussagen nebeneinander stellen können, ohne sie in Beziehung zu bringen, ohne sie aufeinander wirken zu lassen. Diese Hilfe finden wir in der philosophischen Idee vom Hintergrund, vom Einen, vom Umgreifenden, von Gott, von Tao oder von Brahman, auf dem sich solche konträren Facetten (Paradoxien) abbilden lassen.

Auf diesen Hintergrund sehen wir die Paradoxie wie die zwei Seiten einer Münze, wir nehmen auf, ohne zu verarbeiten, betrachten ohne Auswahl und Urteil, verzichten also auf die Schlussfolgerung, die sich zB in der Theorie von These, Antithese (diese bilden die Paradoxie) und Synthese (Urteil) ausdrückt.



Diese Betrachtung dann schafft Bilder und Symbole, zu denen sich durch „wirken lassen“, das ist eine bewusst herbeigeführte Unbestimmtheit in unserem Denken, in der unendlichen Fülle der Möglichkeiten eines unbegrenzten Universums Entsprechungen finden lassen, die in ihrem Bewusstwerden als Idee sich in unserem Denken Ausdruck verleihen.

Diese Idee (nach Platon), wir können sie auch Intuition (im Yoga) nennen, steht uns, einmal erkannt, dann als erweiterte, fast immer auch neue Möglichkeit offen. Durch ihre Herkunft aus der Fülle, aus dem Hintergrund, verbindet sie uns symbolisch mit allem und ist daher dem, was wir als die eine Wahrheit bezeichnen, sehr nahe.

Diese Betrachtung und dieses „wirken lassen“ erreichen wir in der Praxis der stillen Meditation. Aber diese Praxis erfordert Bedingungen:

Die Bereitschaft zur Analyse, des Erkennens, was ist (jetzt und hier).

Die Bereitschaft des "offen-seins" und "offen-bleibens" für unbestimmte Zeit.

Die Bereitschaft, weiterhin zu erkennen und zu lernen.

Die Bereitschaft, die aufleuchtenden Paradoxien solange zu ertragen.

Ohne diese Bedingungen ist die Meditation oft nur ein unbestimmtes Staunen, wird sie wie zu einer kurzen Flucht aus dem Häusermeer der Städte in die freie Wildnis der Natur, von der nach der Rückkehr nichts bleibt als eine sehnsuchtsvolle Erinnerung, die bald neues Leiden gebiert. Wirkliche Meditation arbeitet im und mit dem Meditierenden, sie formt und weitet, erhellt und vermindert so Leiden. Sie braucht dazu eine Analyse und Kenntnis dessen, was ist (z.B. Erkenntnis des Prinzips von Ursache und Wirkung – Karmalehre des Yoga), und sie braucht eine Methode der Vorstellung, die nicht formt, sondern wahrnimmt (z.B. Philosophie der Idee nach Platon). Kenntnis, Wahrnehmung und Einwirkung in der Meditation führen nur gemeinsam zum Erfolg, so wie erst ein Tisch mit drei Beinen zum sicheren Stehen findet.

Hanspeter Sperzel

Patanjalis Kriya Yoga als Krisenmanagement

Herausforderungen und schwierige Situationen gehören einfach zum Leben dazu. Aber wir akzeptieren diese selten als das, was sie sind: der natürliche Fluss des Lebens.

Grundsätzlich lehnen wir diese Seiten des Lebens ab und fühlen uns als ein Opfer in einer Krise. Ein ehrlicher Rückblick zeigt jedoch, dass gerade diese Situationen und Erfahrungen uns reifen und wachsen ließen. Es waren oft wertvolle Lektionen, die uns der Wahrheit ein Stück näher brachten.

Ärgern, verdrängen, resignieren

Unser Ego hat seine typischen Strategien, um mit solchen Situationen umzugehen. Ganz gleich worum es sich handelt, automatisch bewerten wir die schwierigen Situationen als grundsätzlich negativ. Mit dieser Überzeugung leisten wir gleich Widerstand. Der Widerstand äußert sich in drei Mustern, nämlich: Ärger, Verdrängung und Resignation. All die vielen unterschiedlichen Reaktionen sind Kombinationen aus diesen drei, d. h. diese drei Grundmuster sind immer vorhanden, aber variieren in den Ausprägungen.

Einer der typischen Reaktionen ist also sich ärgern. Schwierigkeiten regen uns auf! Es läuft nicht so, wie wir es uns vorgestellt oder gewünscht haben, und das können wir nicht akzeptieren. Mit unseren kleinen oder großen Wutausbrüchen demonstrieren wir Widerstand und hoffen so, das Hindernis zu beseitigen. Wir fallen aus einem klaren Geisteszustand in Unbewusstheit. Ein innerer Mechanismus, den wir als ganz normal empfinden, der uns aber keine Verbesserung ermöglicht. Wie kann uns eine Idee oder Lösung einfallen, wenn wir uns ständig über die Situation ärgern?

Eine andere Taktik des Ego ist verdrängen. Mag es sich um eine Krankheit oder um Verlust handeln, wir ignorieren Tatsachen und schauen weg mit der naiven Hoffnung, es würde sich schon von alleine lösen. Wir finden so viele Möglichkeiten uns abzulenken. Aber gerade diese Ablenkungen kostet uns Energie, die wir besser nützen könnten.

Eine weitere typische Reaktion ist die Resignation. In schwierigen Situationen fühlen wir uns oft überfordert. Durch ein Gefühl von Hilflosigkeit identifizieren wir uns stark mit der Opferrolle und geben jeden Versuch auf, tätig zu werden. Wir sind überzeugt, dass uns nichts mehr helfen kann. Resigniert weilen wir in einem depressiven Geisteszustand und verhindern unbewusst eine Veränderung.

Es ist ganz natürlich, dass unsere Pläne von Unvorhergesehenem durchkreuzt werden. Trotzdem brauchen wir nicht vom Kurs abzukommen und können Schwierigkeiten meistern und unsere Ziele erreichen.

Kriya Yoga als Werkzeug

In den Yoga-Sutras von Patanjali finden wir eine praktische und simple Formel um gerade auch die schwierigeren Lebensphasen zu bewältigen.

Die Yoga-Sutras von Patanjali ist eine der wichtigsten Schriften des Yogas und befasst sich mit der Beherrschung des Geistes und des Denkens, also Raja Yoga. In diesem ca. 2500 Jahre alten Leitfaden empfiehlt uns der Autor gleich am Anfang des praktischen Teils (Kapitel II: Sadhana Pada) Kriya Yoga als Werkzeug. Eine konstruktive Möglichkeit Leiden zu vermindern.

Dieser Begriff Kriya Yoga wird in verschiedenen Yogasystemen unterschiedlich verwendet. Das Sanskritwort kriya bedeutet übersetzt Handlung oder Tat, also „Yoga der Tat“ als sinngemäße Übersetzung von Kriya Yoga.

„*Tapas, swadhyaya und ishvara pranidhana bilden den Kriya Yoga*“, so Patanjali im Yoga Sutra 1, Kapitel II. Welche praktische Bedeutung diese drei kriyas gerade auch für unser tägliches Leben haben, wollen wir uns hier genauer anschauen.

Tapas

Wir haben bereits festgestellt, eine schwierige und unerwünschte Situation bringt uns in eine Depression und Opferrolle. Aber genau diese Haltung können und sollten wir vermeiden, und dafür müssen wir aktiv werden. Es leuchtet ein, dass wir eine Änderung nur durch Tätig werden erreichen. Und schon alleine dadurch, dass wir handeln, soweit es uns möglich ist, kommen wir aus der Opferhaltung und der Depression heraus. Wir nützen unsere Willenskraft und die Möglichkeiten, die da sind. Natürlich bedeutet es auch gleichzeitig ein Verzicht, nämlich auf z.B. freie Zeit oder sogar bisherige Lebensgewohnheiten. Aber nur durch systematisches Handeln und die damit verbundene Disziplin und den Verzicht auf destruktive Gewohnheiten kommen wir voran. Patanjali fasst diesen Teil als tapas, also Askese und Disziplin zusammen. Es ist die erste Komponente des Kriya Yogas.



Swadhyaya

Damit wir überhaupt angemessen Handeln können und unser Tun wirklich hilfreich wird, müssen wir unsere Situation analysieren. Gerade Handlung kann sonst wieder zu einer Ablenkung und Flucht werden, wenn unsere Bewusstheit fehlt. Wir machen uns bewusst, was uns an der Situation stört, was wir ändern oder erreichen wollen, was wichtig ist, ob diese Ziele wirklich langfristig nützlich sind und wie die Schritte dahin aussehen könnten. Für eine erfolgreiche Veränderung sollten wir dann verbindliche

Entscheidungen treffen. Swadhyaya bedeutet sowohl Selbststudium als auch Studium der Schriften. Und genauso wie wir unsere Denkmuster und Konditionierungen prüfen, ist es notwendig Schriften zu studieren, um auch hier nach möglichen Lösungen zu forschen. Wenn wir vor einer neuen Aufgabe stehen, die uns schwer fällt, können wir uns das nötige Wissen vielleicht durch Fachliteratur aneignen.

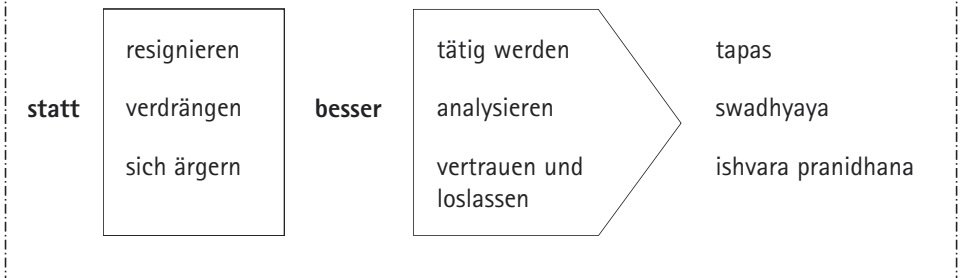
Ishvara Pranidhana

Wie kann sich eine Situation verbessern, wenn wir uns ständig darüber ärgern und aufregen? Wenn wir uns immer nur als Opfer sehen, werden wir durch diese negative Brille nie eine Verbesserung erkennen. So sind wir nicht offen für Veränderung. Auch wenn wir ein Ziel haben und wir durch unser Handeln darauf zusteuern, müssen wir Zuversicht und Vertrauen behalten, also positiv denken. In Bildersprache ausgedrückt: durch swadhyaya finden wir unser Ziel, durch tapas spannen wir den Bogen und damit der Pfeil in Ziel trifft, müssen wir auch loslassen. Am einfachsten können wir loslassen durch Vertrauen. Wir können vertrauen in Gott haben, vertrauen in uns, in die kosmische Ordnung, in die Natur und ihre Gesetze, in Mitmenschen, in den Guru, in die Macht der Liebe. Durch Vertrauen können wir die Situation annehmen und akzeptieren. Dann wird auch eine Veränderung möglich. So können wir unsere Einstellung ändern und erkennen vielleicht auch eine Chance in der Situation.

Das Kriya Yoga von Patanjali können wir auf jede Situation und Herausforderung, die wir im Leben begegnen übertragen. Wenn wir lernen diese einfache und geniale Methode im Leben anzuwenden, können wir gesetzte Ziele erreichen und unser Potential verwirklichen.

Madhura M. Fichtler / Yoga Vidya Essen e.V.

Einfache Erfolgsstrategie: Patanjalis Kriya Yoga



Yogaunterricht mit Kindergartenkindern

Ein Erfahrungsbericht

Der integrative städtische Kindergarten meines 4-jährigen Enkelkinds ist sehr vielseitig in seinen nachmittags durchgeführten Projektangeboten, das geht von Arbeiten mit Holz über Englisch- und Computerkurse bis hin zu Yogaunterricht. Den Yogaunterricht hatte ich ins Gespräch gebracht, die Idee wurde von der Leiterin freudig aufgegriffen. Ich hatte allerdings nicht vor, die Stunden selbst zu geben, zum einen, weil ich immerhin die Oma bin, zum anderen, weil ich mit Kindergartenkindern keine Unterrichtserfahrung hatte. Mit älteren Kindern durchaus, und an Fortbildungen für Kinderyoga hatte ich auch immer wieder in meiner langjährigen Yogalehrerpraxis teilgenommen. Aber – ich machte mich auf die Suche nach einer jungen sympathischen Yogalehrerin – ein ebensolcher Yogalehrer durfte es selbstverständlich auch sein. Das dauerte, denn all die netten Frauen und Männer, die ich ansprach, hatten leider keine Zeit. Das Projekt wollte ich jedoch auf keinen Fall scheitern lassen.

In dieser Zeit fand der Kinderyogakongress in Bad Meinberg statt und ich nahm daran teil. Die Referenten – alles, was im Kinderyoga derzeit Rang und Namen sprich Bücher geschrieben, Untersuchungen gemacht, Kinderyogalehrer ausgebildet oder auch sehr erfolgreich in Schulen gearbeitet hat – berichteten mit großer Begeisterung von ihrer Arbeit, die Workshops waren sehr interessant, die Forschungsergebnisse äußerst positiv. Es gab sehr viele praktische Stunden. Ich wusste, auch aus früheren Aus- und Fortbildungen, dass Kinderyoga hauptsächlich spielerisch mit Geschichten, Bildern und Entspannungsreisen arbeitet. Das klappte mit den Workshopteilnehmern stets vorzüglich und machte viel Freude. Und da Yoga ja auch alterslos ist und eigentlich nie aufhört, beschloss ich, den Unterricht selbst in die Hand zu nehmen.

Es gibt einige wenige Bücher und Konzepte zum Yogaunterricht für Vorschulkinder, alle diese waren und sind mir als Bibliothekarin zugänglich und ich bereitete mich sehr gründlich auf die Yogastunden vor. Als Materialien werden unbedingt gebraucht dünne rutschfeste Gummimatten, über die ein Kind auch einmal laufen kann, ohne darüber zu stolpern, empfehlenswert sind:

- eine Klangschale
- eine Kerze (mit sicherem Standort beim lebhaften Teil!)
- ein schöner Stein oder eine Blume zur Kerze
- ein Redestab
- ein Schwungtuch
- Kuscheltiere
- Mandalavorlagen für Kinder zum Ausmalen und Buntstifte.

Ich kaufte zudem mehrere CDs mit Entspannungsmusik (z. B. Flötenkonzerte, Adagios, Nussknackersuite und Kinderlieder).

Zur ersten Stunde waren neun von zehn Kindern anwesend, ein Junge würde erst nach Ramadan teilnehmen. Die Gruppe bestand aus Kindern, die etwas ruhiger oder auch umgekehrt etwas mutiger werden könnten, drei Jungen und sieben Mädchen. Auch mein Enkelkind war dabei – ein (wie sich zeigte gelungener) Versuch.

Die erste Aufgabe, nämlich die Matten in Kreisform zu legen und sich selbst darauf zu setzen, ist eine große und schwere. Wie sieht so ein Kreis aus? Wer sitzt neben wem? Wer darf neben mir sitzen? Später: Wer hat beim letzten Mal neben mir gegessen? Wer darf die Klangschale hinstellen? Wer darf das Streichholz – die Kerze – ausblasen? Kann sein, dass einem auch eben einfällt, eigentlich auf die Toilette gehen oder dringend etwas trinken zu müssen... meine tollen Konzepte konnte ich erst einmal vergessen.



Als Ritual entwickelte sich zu Beginn der Stunde das Anschlagen der Klangschale durch jedes Kind, während alle anderen zuhören, bis der Ton verklungen ist. Für meine Kindergartenkinder war dies ein Ereignis: die Schale so zu halten, dass sie auch klingen kann, richtig zu schlagen, ordentlich und zur rechten Zeit die Schale weiterzugeben (wird von der Runde genau beobachtet), bei den anderen Kindern zuzuhören und – wer fängt denn überhaupt an!

Ein weiteres Ritual: der Redestab. Jede(r) ist dran und darf sagen, was er(sie) gemacht hat, was ihr, bzw. ihm gefallen hat, was nicht – kurz, was jedem Kind wichtig ist. Dabei schienen oftmals auch Konflikte der Kinder durch, die sie hier aussprechen durften. Dass es für alle ein Lernprozess war, etwas Persönliches zu einem Satz zu formulieren, jedes Kind aussprechen zu lassen und anderen zuzuhören, muss ich nicht besonders erwähnen.

In der ersten Yogastunde stellte ich Yoga als ein altes Übungssystem aus Indien vor mit dem Ziel, gesund und glücklich zu sein. Wann bin ich glücklich? Wodurch werde ich krank? Wie bleibe ich gesund? Wie kann ich freundlich mit mir selbst und mit anderen umgehen? Wie ist es, wenn ich mich und andere schlecht behandle? Was tue ich da? Lange kann man nicht theoretisieren mit Kindergartenkindern, aber die Beiträge waren sehr gut.

Im Yoga werden Tiere oder Gegenstände in Körperhaltungen (Asanas) dargestellt. Dadurch bekommen die Kinder mehr Gefühl für ihren Körper und durch das ruhige Halten der Stellungen entwickelt sich neben Flexibilität auch innere und äußere Ruhe. Soweit die Theorie. Die Atmung wurde bewusst gemacht mit der Hand auf dem Bauch und mit Kuscheltieren, die dort Aufzug fahren. Das machte Freude, wenn denn die Tierchen endlich alle richtig verteilt sind und nicht der auserkorene Teddy beim Nachbarn gelandet ist... Meine Traumgeschichte vom Storch, der nach Afrika fliegt, wurde nicht verstanden – sollten die Kinder nun einen Storch spielen – mit viel Gewedel und Geklapper – oder sollten sie daliegen und sich die Geschichte nur vorstellen? Letzteres fiel den Kindern stets sehr schwer.

Sie agierten lieber mit allem, was sie haben und können. Ein Löwe ist nun einmal ein lautes Tier, ein Affe ebenso, und Vögel sind auch ganz schön wild. Die Katze miaut, der Frosch macht quak, der Raum ist groß und lädt zum Toben ein. Einzig beim Baum oder bei der Kobra kam etwas Ruhe auf.

Wie genial und einleuchtend erschien mir in den Yogalehrerworkshops das Wattebausch- und Luftballonblasespiel mit Strohhalm als Bewusstmachung und Stärkung der Atemtätigkeit. Nun, als ich dies meinen Kleinen anbot, musste ich staunen, wie vollkommen sie Wattebäuschchen und Luftballons unter ihren Körpern begraben können: sie stürzten mit Enthusiasmus und Geschrei alle auf einen Haufen. Ich hätte es vielleicht noch einmal zu zweit versuchen sollen, doch was machen in dieser Zeit die anderen?



Nach der dritten, für meine Begriffe sehr chaotischen Stunde, hielt ich Rücksprache mit einer praxiserfahrenen Kindergartenkinderyogalehrerin, die folgende Hinweise gab: die Gruppe sollte bei sehr lebhaften Kindern maximal sechs bis acht Teilnehmer haben und nicht länger als 45 Minuten dauern mit anschließendem Malen, außerdem sollten Regeln vereinbart werden. Eine Lehrerin für Sonderpädagogik aus meinem Freundeskreis wies mich darauf hin, dass 4-5jährige Kinder gerade dabei sind, Grundkompetenzen zu erlernen. Auch sie riet, Grenzen und Regeln zu besprechen und evtl. die Gruppe zu verkleinern. Zudem sei es sehr schwer für Kinder, den großen Toberaum mit seinen Spiel- und Sportelementen nun als einen Raum für das Verbleiben auf einer Matte und für stille Aktivitäten zu nutzen. Das war mir klar, doch ein kleinerer Raum stand nicht zur Verfügung.

Im Kinderyoga werden hauptsächlich Geschichten zu speziellen Themen wie Reise in den Urwald, am Wasser, im Wald, auf dem Bauernhof erzählt, wozu die kleinen Teilnehmer bei jedem Tier oder Gegenstand das entsprechende Asana (Körperstellung) machen. Schulkinder begreifen dies recht schnell und sind, wie die Erfahrung lehrt, mit viel Freude dabei. Kindergartenkinder sind anders. Sie agieren mit allem, was sie haben. Dies musste ich erkennen und akzeptieren.

Sehr schöne ruhige Momente gab es während der Massagen: Das Löwenbaby bekommt vom Löwenpapa den Pelz gewaschen oder auf dem Rücken des Partners wird eine Pizza gebacken mit Teig kneten, ausrollen, Oliven drauflegen – auch Erdbeeren werden verlangt – Tomatensauce verstreichen, würzen, backen usw. Wenn sich hier die Kinder darauf geeinigt haben, wer mit wem massiert, ist dies wirklich eine schöne Erfahrung. Dabei wurde auch Respekt vor den Wünschen des anderen erlernt, z.B. ob auf dem Popo massiert wird oder nicht.

Wehe, ein Kind fühlte sich ungerecht behandelt. Dieses Thema lag während einiger Stunden vor. Es wurde gründlich protestiert, ausgespielt oder auch ausgeweint. Dies waren schwierige Situationen. Teilweise bin ich darauf eingegangen, teilweise, wenn ich das Gefühl hatte, dass es Mittel zum Zweck ist, habe ich ignoriert, teilweise habe ich mich deutlich abgegrenzt. Später, nachdem mich die Kinder besser kannten, habe ich manchmal das Verhalten etwas überspitzt als Spiegel dargestellt. Das war

komisch und sie mussten lachen. Sie lernten zu verstehen, dass wir mit Protesten nicht weiterkommen und dass ich mich nicht zerteilen kann, um jedem gerecht werden zu können.

Gerne angenommen wurden Spiele, in denen beispielsweise mit den Fußzehen Nüsse gegriffen oder blind Gegenstände ertastet wurden. Auch unter, auf und mit dem Schwungtuch entwickelten sich phantasievolle Übungen.

Sehr selten gelungen ist mir der Einsatz von Musik. Während der Bewegungen wurde sie kaum wahrgenommen und zum Liegen und Zuhören kam es eher selten. Das Arbeiten mit Abbildungen von Tieren und Gegenständen und der Umsetzung in eine Yogastellung erforderte sehr viel Konzentration. Das gelang noch nicht allen Kindern aus vielerlei Gründen. Ich bin davon überzeugt, nach weiteren Stunden wären hier gute Fortschritte zu erzielen. Dafür konnte ihre Kreativität bei der Darstellung eigener Tiere keine Grenzen! Partnerübungen kamen sehr gut an und wurden gerne wiederholt. Gegen Ende der 20 Unterrichtseinheiten wurde der Sonnengruß erlernt mit kindlichem Text. Das wäre zu Beginn undenkbar gewesen!

Zum Schluss der Stunde durften die Kinder Mandalas ausmalen. Mandalas in ihrer kreisförmigen Gleichheit scheinen sehr positiv auf Kinder zu wirken, sie freuten sich sehr auf diese Zeit und gar manche abholenden Eltern hatten das Problem, ihre Kleinen loszureisen. Insbesondere auch dann, wenn die Gespräche gerade so gut waren!

Wie ein Ritual wurden die in jeder Stunde neuen Vorlagen verteilt und die Buntstifte in die Mitte gelegt. Wie ein Ritual wurde um das eine bestimmte Rosa gekämpft und zu Beginn musste ich öfters Schiedsrichterin spielen. Zu meiner großen Freude hat insbesondere ein Kind, das große Schwierigkeiten hatte und oft fast selbstzerstörerisch eine Außenseiterrolle einnahm, diese Verteilerrolle in einer ausgewogenen und freundlichen Art und Weise übernommen. Dieses Mädchen hat zu Beginn des Yogakurses häufig gestritten, boykottiert, andere angegriffen, es war unkonzentriert und kaute oft Fingernägel. Es hat seine Mandalas nach dem Ausmalen zerstört und wirkte wie heimatlos. Ich habe mich sehr darum bemüht, dass es sich selber stärker respektiert und wertschätzt, z.B. durch Mithilfe zu Beginn und Ende der Stunden, durch Würdigung seiner Beiträge und seiner Bilder. Dies natürlich immer in Ausgewogenheit mit den anderen Kindern, da waren sie Lehrmeister für mich – und ich für sie. Sie hatten ein feines Gespür für notwendige Zuwendung. Aber die Bemühungen haben sich gelohnt. Dieses Mädchen hat sich im Lauf der Zeit ganz stark verändert, gewann Vertrauen zu sich und zu anderen.

Ein kleines Mädchen hat in jeder Stunde geweint, wenn es zu laut wurde, wenn es nicht neben mir sitzen konnte, wenn ich mich nicht im Besonderen um es kümmerte und und und – dies verlor sich mehr und mehr. Wieder andere konnten nie ihren Mund halten oder sie wollten eigentlich nur sich balgen und spielen. Jede Situation erforderte Konzentration, Klugheit und Geschick. Ehrlich gesagt, habe ich oft gedacht: Du hast als Yogalehrerin und dazu auch noch pädagogisch versagt. Oder: Das ist doch kein Yoga! Jetzt, am Ende des Kurses, sehe ich viele wirklich erfreuliche Ergebnisse! Vor allen Dingen die Begeisterung der Kinder für ihr Yoga. Auch die Rückmeldungen der Eltern waren sehr positiv. Die Kinder haben offensichtlich mehr erfahren und gelernt, als ich mir das vorstellen konnte!

Jeder hat von jedem gelernt, auch ich. Und Leachen, meine Enkelin, hat begriffen, dass ich sie trotzdem liebe, auch wenn sie im Kinderyoga keine Privilegien hat.

Fazit: Yoga im Kindergarten braucht eine lange Anlaufzeit und für den Unterrichtenden einen langen Atem. Die Kinder müssen erst einmal verstehen, worum es in etwa geht. Sie brauchen Zeit, um ein Vertrauensverhältnis zu ihrer Yogalehrerin / ihrem Yogalehrer aufbauen zu können. Man sollte viel Geduld haben und mit den eigenen Erwartungen sehr vorsichtig sein. Es ist empfehlenswert, dass der Raum nicht zu groß ist und möglichst wenige Spielangebote liefert, damit die Kinder leichter in der Konzentration bleiben können.

Das Experiment Yoga im Kindergarten lohnt sich auf jeden Fall. Die Kinder mögen es viel mehr, als man selbst vermutet. Flexibilität, Phantasie und Freude werden vom Yogalehrer gefordert – alles, was Kinder noch besitzen und auszeichnet.

Ich möchte viele Yogalehrer dazu ermuntern und mit meinem Bericht ermutigen, sich diesem wunderbaren Bereich zuzuwenden. Die Kinder sind außerordentlich dankbare Probanden.

Meine Erfahrung ist, dass Kindergärten und Schulen ein großes Interesse an Kinderyogastunden haben. Auf jeden Fall: Viel Spaß dabei!

Christine Endris

Kongress Yoga mit Kindern

8. bis
10. Juni
2007

Die beste Gelegenheit Yoga mit Kindern und Jugendlichen, in Kindergarten und Schule in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. Viele Referenten und Yogalehrer!



Themen u.a.: Yoga im Klassenzimmer • Stressreduktion an Schulen • Yoga und gewaltfreie Kommunikation • Kinderyoga in der Kindertherapie • Tänze und ernste Kunst mit Kindern • Meditation mit Kindern • Wahrnehmung und Selbstbewußtsein der Kinder fördern • Praktischen, angeleitete Yogastunden für Kinder.

Mit bekannten Referenten wie: Dr. Suzanne Augenstein • Ronald Blüm • Dr. Nicole Goldstein • Michael Chissick • Petra Proßowski • Sabine Pilguy • Nepal Lodhl • Dr. Marcus Stück und weitere Experten auf dem Gebiet des Kinderyoga. Bitte Detailprogramm und Sonderbroschüre anfordern.
www.yoga-vidya.de/kongress



Eine Kinderyogastunde: Der Hase, der nicht richtig schreiben kann

Werte	Selbstwahrnehmung, Wahrnehmung der Anderen, Toleranz, Geduld, Hilfsbereitschaft, Gemeinschaftsgefühl
Sonne	weckt die Welt
Baum	steht auf der Wiese
Vögel	singen ein Morgenlied
Lotosblumen	blühen auf
Kleiner Hase	schnuppert am Gras, fühlt sich unwohl, hat die Hausaufgaben noch nicht gemacht
Hund	zeigt stolz seine Hundeübung
Hase	fragt, ob der Hund ihm helfen kann, er verwechselt immer b und d
Katze	begrüßt mit Miau und Mio, kann auch noch nicht schreiben
Tiger	hatte früher das gleiche Problem, seit er die Tigerübung macht geht es besser
Affe	kennt auch das Problem, zeigt den Affentanz
Hase	schaut traurig zu: „ich bin doch kein Tiger und auch kein Affe“
Tiger	ermutigt den Hasen mit bunten Bändern
Hase	schafft es mit etwas Übung
Affe	hilft ihm beim Affentanz
Hase	bedankt sich und bringt dem Tiger und dem Affen die Hasenübung bei. Schafft die Hausaufgaben viel besser

Yoganidra mit Sonnenstrahlen:

Die Sonne wärmt die linke Hand, den linken Arm, die linke Schulter, die linke Körperseite, das Bein, den linken Fuß. Sie wärmt die rechte Hand...

Die Sonne scheint auf den Bauch, auf den ganzen Körper. Sie gibt dir alle Kraft, die du brauchst.

Was machst du, wenn du etwas nicht kannst, etwas nicht richtig verstanden hast?

Hast du schon einmal Hilfe bekommen, oder auch anderen Kindern geholfen?

Fortsetzung folgt...

Petra Proßowsky
Proßowsky@t-online.de

Integrative Yoga Psychotherapie

Im Februar 2007 wurde die 1. Ausbildung in Integrativer Yoga Psychotherapie mit der 7. Ausbildungswoche abgeschlossen.

Die zurückliegenden 18 Monate waren nicht nur für die Teilnehmer/innen, sondern auch für uns Leiter/innen eine spannende und lehrreiche Zeit, galt es doch, unseren Ideen eine Form zu geben und etwas ins Leben zu bringen, was es bisher noch nicht gab: psychotherapeutisches Wissen und psychotherapeutische Methoden so zu vermitteln, dass Yogalehrer in der Lage sind, auf persönliche Themen und Schwierigkeiten ihrer Schülerinnen und Schüler einführend einzugehen und sie für eine vertiefte Yogapraxis zu nutzen. Gleichzeitig sollten die Teilnehmer/innen Einblick erhalten in die wichtigsten Therapierichtungen und darin Basisfertigkeiten erwerben. Und dann – und das war der schwierigste und herausforderndste Teil – sollte das Ganze sinnvoll mit Yogapraxis verbunden werden können. Hier gelang es, mit Hilfe von Techniken aus dem Raja- und Jnana Yoga anschaulich zu machen, wie psychotherapeutische Haltungen und Methoden die Asana-Praxis sowie die Meditation und das spirituelle Leben bereichern können.



Meine Aufgabe war es, körperpsychotherapeutische und systemischen Ansätze vorzustellen und erfahrbar zu machen, mein Kollege Volker war zuständig für Gesprächspsychotherapie nach Rogers und die Verhaltenstherapie. Gelegentlich bereicherte uns Nele mit tanztherapeutischen Elementen und in der 7. Woche brachte Shivakami ihre Erfahrungen mit ein, wie das in der Asana-Stunde Erlebte mit kreativen Medien therapeutisch vertieft werden kann. Volker und ich waren uns einig, dass es bei dieser großen Vielfalt einen festen Bezugsrahmen braucht, der uns immer wieder zum Wesentlichen zurückbringt. Dies waren für uns die Achtsamkeit, die Stille, die Wertschätzung und die Verbundenheit als die Qualitäten, aus denen sich echte Veränderung entwickelt.

Mir persönlich ist es ein großes Anliegen, Yogalehrer/innen mit körpertherapeutischem Wissen bekannt zu machen. Denn in unserem Körper ist unsere gesamte Lebensgeschichte gespeichert. Alle unsere Erfahrungen, angefangen im Mutterleib, die Geburt und die Kindheit, alle unsere Emotionen und alle unsere Entscheidungen, die wir getroffen haben, sind in ihm angesammelt und verdichtet, bestimmen die heutige Körperform. Es ist möglich, diese Form zu „lesen“ und dadurch einen unmittelbaren Kontakt zu den Lebensthemen eines Menschen herzustellen. Für Yogalehrer/innen eröffnen sich dadurch ganz neue Möglichkeiten, vor allem im Yoga-Einzelunterricht sehr individuell zu arbeiten.

Wenn wir uns bewußt machen, dass in unserem Körper alle unsere Erfahrungen präsent sind, dann wird auch klar, warum regelmäßige Yogapraxis so eine tiefgreifende Wirkung haben kann. Allerdings kann es auch passieren, dass einiges aus unserem Datenspeicher wieder aufricht und ins Rollen kommt. Hier können Yogalehrer/innen für ihre Schüler wertvolle Dienste leisten, wenn ihnen dieser Hintergrund bekannt ist und sie die ausgelösten Reaktionen einordnen können. Das wirkt entlastend und beruhigend.

Ein Beispiel dazu aus der letzten Ausbildungswoche: Eine Teilnehmerin berichtet, dass es ihr nicht möglich sei, bei Kapalabhati den Atem anzuhalten. Bei der Wechselatmung habe sie keine Probleme damit, den Atem anzuhalten, aber bei Kapalabhati sei es so, als werde ihr „der Atem abgeschnitten“, als müsse sie ersticken. Das irritierte sie. Ich hatte sofort das Bild einer zu früh abgeschnittenen Nabelschnur und fragte sie nach den Umständen ihrer Geburt. Denn wenn einem Neugeborenen die Nabelschnur abgeschnitten wird, bevor es selbst atmen kann, erlebt es exakt das, was diese Teilnehmerin beschreibt. Bei Kapalabhati wird ja der Bauchbereich aktiviert, während der Focus bei der Wechselatmung ein ganz anderer ist. Diese Information war für die Teilnehmerin sehr hilfreich, weil ihre unterschiedliche Reaktion auf das Atem anhalten für sie jetzt nachvollziehbar und verständlich ist.



Unsere Körperstruktur ist identisch mit unserer Charakterstruktur. In ihr sind unsere Grundüberzeugungen und gewohnheitsmäßigen Reaktionen enthalten. Sie ist sozusagen die Brille, durch die wir die Welt wahrnehmen. Hier ist das angesammelt, was uns daran hindert, wir selbst zu sein. Oder, positiver ausgedrückt: hier wird sichtbar, was unsere Seele in dieser Inkarnation lernen will. Die Bereitschaft, uns auf diese Weise mit uns selbst auseinanderzusetzen, bietet die Chance zu vertiefter Selbsterkenntnis.

In der Ausbildungswoche zum Thema systemische Therapie nahm das systemische Familienstellen einen breiten Raum ein. Viele Teilnehmer/innen hatten noch keine Erfahrung damit und waren überrascht darüber, welch starken Einfluß die Energiefelder der Familie auf den Einzelnen ausüben und fasziniert davon, welche Lösungsmöglichkeiten sich aus dieser Arbeit entwickeln. Von einigen Teilnehmer/innen kam der Wunsch, diese Arbeit zu vertiefen. Ich bin am Überlegen, ob ich dazu eine gesonderte Fortbildung anbieten soll, die offen für alle Interessenten ist.

Soweit ein kleiner Einblick in unsere Arbeit aus meiner Sicht. Es gäbe noch viel dazu zu sagen. Möglicherweise wird Volker in der nächste Ausgabe ein paar wichtige Aspekte hinzufügen. Wer sich für die Ausbildung interessiert und dazu noch Fragen hat, kann sich gerne per E-Mail an mich (heilende-wege@gmx.net) oder an Volker (volkerertel@freenet.de) wenden. Starttermin für die nächste Ausbildungsreihe ist der 02.09.07 in Bad Meinberg.

Was ist der Sinn einer Verbindung von Yoga mit Psychotherapie? Für mich sind es 2 unterschiedliche Werkzeuge, um eine Lebensform der Achtsamkeit zu entwickeln. Durch Asanapraxis und Meditation erweitert sich unser Bewußtsein, wir lernen die Wichtigkeit von Hingabe, Absichtslosigkeit und Nicht-identifikation. Psychotherapie erweitert unsere Fähigkeit zu Akzeptanz, einsichtsvollem Verstehen und Mitgefühl. Beide Seiten braucht es zu einem bewußten und erfüllten Leben.

Barbara John Weinzierl

Sein, Geist und Bewusstsein



Im Yoga ist sehr viel von Geist, GEIST, Sein, Selbst, höheres Selbst, Ich und Bewusstsein die Rede. Dann wären da noch: spirit, mind, Selbstverwirklichung, Bewusstseins-erweiterung, höheres (göttliches) Bewusstsein usw.

Ich habe den Eindruck, dass diese, sehr komplexen und schwierigen! Begrifflichkeiten in der Yoga-Welt nicht immer mit der dafür notwendigen „Trennschärfe“ benutzt werden. Will sagen: Viele Yoginis verwenden diese und ähnliche Begriffe oft und ausdauernd, scheinen sich aber nicht immer wirklich darüber im Klaren zu sein, was diese Begriffe eigentlich bedeuten oder beschreiben (könnten). Dies führt dann zu Missverständnissen dergestalt, dass zwei Menschen über denselben Begriff reden, eigentlich aber komplett verschiedene Dinge damit meinen. „Klassiker“ sind diesbezüglich Selbstverwirklichung und Bewusstseins-erweiterung. Es ist wie bei dem alten Witz über die Philosophie: Frage zwei Philosophen nach einer Sache, und du erhältst (mindestens) drei verschiedene Antworten!

Diesem Dilemma werde auch ich hier nicht abhelfen können. Ich möchte allerdings einige Dinge zur je eigenen Diskussion stellen. Vielleicht auch, weil es mir ein Bedürfnis ist, dem in mancherlei Hinsicht zur Wellness-Maschine degradierten Yoga Respekt zu verschaffen aus anderen Gründen als demjenigen, dass Yoga einem persönlich gut tut. Sukadev habe ich vor langen Jahren einmal sinngemäß sagen hören: Wer immer brav seine Übungen macht und quasi den „Lebensstil Yoga“ in sein Leben einführt, ohne dabei wirkliche, echte Erfahrungen zu machen und sich weiter zu entwickeln, läuft Gefahr, eine Art spirituellen Materialismus zu praktizieren. Das gefällt mir, und es führt uns hier direkt mitten hinein ins Thema.

Geist und Materie

Sind Geist und Materie zwei verschiedene Angelegenheiten? Und was ist mit dem GEIST, der in vielen Büchern auftritt? Ist Geist Materie, oder ist Materie Geist? Oder gibt es eine geistige und eine materielle Materie? – Buddha sagt, es ist dein Geist, der die Welt erschafft, darüber hinaus ist nichts. Die Welt ist nur in deinem Kopf, sagen wir gerne.

Stellt euch bitte in Gedanken (im Geist, im Kopf, im mind?) vor, ihr sitzt gerade in einem schönen Wintergarten, lest vielleicht sogar in einem guten Yoga-Buch. Plötzlich ein lauter Knall! Ihr seht nach und findet draußen, am Fuße der Scheibe, eine Kohlmeise, die traurigerweise die Spiegelung des Himmels in der Scheibe für den Himmel selbst gehalten hat und „hinein geflogen“ ist, aus ihrer Sicht in den Himmel, aus unserer in die Scheibe. Dabei hat sie sich das Genick gebrochen. – Nur nebenbei sind es für mich persönlich, neben dem oft maßlosen Heizbedarf für Wintergärten, Gründe wie dieser, die mich Wintergärten eher skeptisch ansehen lassen, aber gut. – Die Frage hier ist: Existiert die Scheibe realiter, oder ist sie Illusion, nur in meinem Kopf? Die Meise hat sich wegen einer Illusion, besser: wegen eines Irrtums das Genick gebrochen, es war nicht der Himmel, es war Glas.

Gut, kann ich sagen, irgendwie ist letztlich alles Illusion, auch der Tod der Meise. Ich kann ihn mir ja auch, wie den gesamten Vorgang, bloß einbilden. Jetzt kann man, ist man vogelkundlich erfahren, Überraschendes beobachten: Gesetzt den Fall, die zu Tode gekommene Kohlmeise hatte gerade Junge im Nest, fällt sie als deren Elternteil aus. Das könnte dramatische Folgen für den Meisennachwuchs haben. Also gibt es unverpaarte Meisen, die sich mit einem Mal an der Fütterung dieser Jungmeisen beteiligen, obwohl es gar nicht ihre eigenen Kinder sind.

Nicht sehr wahrscheinlich, dass diese unverpaarten Meisen der Illusion zum Opfer gefallen sind, die Elternmeise sei gar nicht gegen eine Glaswand geflogen und habe sich dabei leider das Genick gebrochen. Nach allem, was man weiß, sind Meisen zu derlei abstrakten Gedanken nicht in der Lage. Nein: Anscheinend ist wirklich eine manifest gewesene Meise tot und eine andere manifeste Meise merkt dies und handelt danach.

Den einzigen vernünftigen Schluss, den man aus derlei Beobachtungen ziehen kann, ist: Ja, es gibt eine manifeste Welt, es gibt Materie, Menschen, Tiere usw. wirklich. Ich bilde mir dies alles nicht nur ein. Irrte Buddha also? - Vermutlich nicht, denn *d i e A r t*, wie ich die Welt sehe und erlebe, ist nur in meinem Kopf. (Trotzdem gibt es diese Welt, auch unabhängig von mir.)

Manche Yogis möchten mir jetzt vielleicht gerne zurufen: Es ist eben alles Illusion, meine Gedanken, die Meisen, die Welt usw.! - Dann wären eben aber auch Gefühle, Meditationserlebnisse, der Schluss, dass alles Illusion sei, der gesamte manifeste Kosmos, Illusion. Die riesige Menge an CO₂ aus dem Flieger, der mich zum Baden in die Südsee, zum Meditieren in den Himalaya bringt, eine Illusion? Wäre all das eine angenehme, erfreuliche, wünschenswerte Perspektive für in der Welt handelnde Menschen? Wohl eher nicht. Es handelte sich dabei zudem um einen nicht einmal besonders hilfreichen Zirkelschluss.

Also: Die Welt existiert. Existiert denn nun auch der Geist?

Um diese Frage zu beantworten, muss ich mir erst einmal darüber im Klaren werden, was ich unter „Geist“ verstehe. Intelligenz? Eine höhere, „feinstoffliche“ Wesenheit? Vernunft?

Yoga sieht den Geist als Instrument der Seele an. Er besteht aus:

- manas: Denken, Gefühle, Wahrnehmung
- chitta: Unterbewusstsein
- buddhi: Vernunft, Intellekt, Wollen
- ahamkara: Ego

Manchmal wird auch noch zwischen „niederem“ (alltagsmenschlichen) und „höherem“ (göttlichen) buddhi (Überbewusstsein) unterschieden. Die Buddhisten lassen zudem die quasi übergeordneten Konzepte von Seele und GEIST als etwas ewiges, das alles überdauert resp. hervorruft, weg; es gibt dort nur Bewusstsein.

Ähnliche, umfassende Definitionsversuche gibt es auch in der abendländischen Philosophie. Sie alle postulieren, ähnlich wie Yoga, hier eine „geistige“ und dort eine „materielle“ Substanz, hier Geist, dort Welt, hier Idealismus, dort Materialismus. Jetzt sind wir also wieder bei Sukadevs spirituellem Materialismus gelandet, der Yoga sehr schnell werden kann: Yoga zählt den Geist zur stofflichen, zur materiellen Welt, ist diesbezüglich also ein Materialismus. Dieser Trick (?) erlaubt uns trefflich darüber

zu spekulieren, wie Dinge wie Teleportation, Gedankenübertragung usw. funktionieren (könnten). Und erklärt zudem, wie geistige Vorgänge zu manifesten Dingen in der Welt werden könn(t)en. Aber, und hier kommt eine Art Pferdefuß: Obwohl Yoga Geist grundsätzlich als Materie ansieht, bzw. Materie als Stoff gewordenen Geist!, postuliert er trotzdem noch einen (weiteren?) Geist, atman, resp. brahman, ohne erklären zu können, woraus dieser denn bestehe oder ob er überhaupt aus etwas bestehe. Dies kommt dem abendländischen Idealismus nahe. Ein Dilemma bahnt sich an: Der Geist kann nicht gleichzeitig geistig und stofflich sein, das wäre ein Widerspruch in sich. Doch Yoga versucht sich tatsächlich an diesem Widerspruch. Zumal atman gar nicht tätig ist, er „ist“ einfach. Wofür braucht man ihn dann überhaupt? Zudem bietet Yoga keine vernünftige Erklärung dafür, w o h e r letztlich alle geistig-materiellen Vorgänge (Latenzen, vrittis usw.) her rühren bzw. w a r u m es sie überhaupt geben muss, wenn letztlich doch alles nicht-materieller (?) atman/brahman ist. Moderne Hirnforscher sagen uns beispielsweise, all das sind Reaktionen auf Lichtblitze im Nervensystem. – Uff!

Geist, Körper und Selbst

Soham shivoham, singen wir, ich bin weder Geist noch Körper, unsterbliches Selbst bin ich; Sein, Wissen und Glückseligkeit, *sacchidananda*. Sein, Wissen und Glückseligkeit sind also nicht Manifestationen des Geistes. Was aber sind sie dann, wenn die einzig „geistige“ Form im Yoga, *atman*, nichts tut, weder sieht, noch fühlt noch handelt, sondern einfach nur „ist“. Wer oder was e r l e b t also *sacchidananda*, mein Geist kann es, gemäß *soham shivoham* eigentlich nicht sein, *atman* aber auch nicht.



Man sieht: Jetzt wird's richtig kompliziert. Zudem: Was könnte ein un-sterbliches Selbst sein, im Gegensatz zu einem sterblichen Selbst, begreift man das Selbst, wie es traditionell getan wird, als all das, was einen Menschen ausmacht: Erfahrungen, Selbstorganisation, Wünsche, die Fähigkeit sich in jeder Sekunde des eigenen Lebens als sich selbst zu begreifen und nicht als ein anderer usw., und was demnach zwingend mit dem Tode des Menschen endet (enden müsste?), da es an das Vorhanden-sein eines mehr oder minder gesunden Gehirnes gebunden ist? Ist das unsterbliche Selbst also die Seele (die die Buddhisten gar nicht kennen)? Ist es „reines, schauendes“ Bewusstsein? Falls ja, wer oder was aber „schaut“, wenn kein Geist mehr vorhanden ist, der mit der Welt in Kontakt treten könnte? Was ist es? – Wer weiß es?, ich nicht. Trotzdem: Das Wort „Bewusstsein“ bitte im Hinterkopf behalten, für gleich.

Geist und Welt existieren, hilft uns das jetzt weiter?

Es gibt im Yoga also eine Welt aus *Geistmaterie*, wie ich es mal unbedarft nennen möchte, und dann noch etwas, was als Selbst, *atman*, manchmal auch als höheres individuelles Selbst bezeichnet wird, welches von allem anderen Seienden unterschieden wird und auch streng zu unterscheiden ist von dem, was wir im Alltagsgebrauch als Selbst verstehen: das, was einen Menschen zum Handelnden macht (*atman* „tut“ ja nichts, es „ist“ einfach). Darüber hinaus gibt es dann noch ein Göttliches Selbst *brahman*; ich bin brahman, lautet ein Kernsatz des Yoga. – Ist das alles für uns Westler irgendwie plausibel miteinander zu vereinbaren und zu begreifen?

Vermutlich nicht. Zu viele verschiedene indische Philosophien, dualistische und nicht-dualistische, theistische und atheistische, schamanische usw. sind inzwischen im Yoga zu einer in sich widersprüchlichen Gesamtschau verwoben. Das in Widersprüchen und Absurditäten geschulte indische Denken hat damit sehr viel weniger Probleme als der eher mono-logische Westen (was allerdings keine Aussage darüber beinhalten soll, wer von beiden dabei der Wahrheit „näher“ kommt!).

Neue Ansätze

Moderne Philosophen versuchen, die offensichtliche Absurdität dieses nicht nur im Yoga verbreiteten Geist-Welt-Seele-Gott-Denkens zu überwinden. Yoga versucht ja, Licht und Klarheit in die Welt zu bringen. Hier deshalb einige vielleicht je persönlich hilfreiche Anregungen auf und aus diesem Weg:

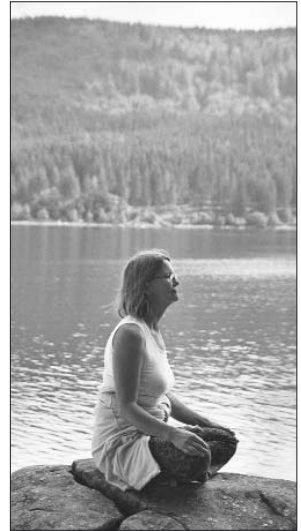
- Materie existiert, und dies unabhängig davon, wie ich sie als Mensch wahrnehme und deute. D. h., die Welt ist wirklich und keine Illusion. Lediglich mein **B i l d** von der Welt ist der Täuschung, *maya*, unterworfen.
- Geist ist nichts von der Welt getrenntes, sondern beschreibt nur das, was ist, auf einer ganz bestimmten Organisationsstufe, derjenigen des Nervensystems. Materie beschreibt dasselbe auf der Organisationsstufe des Atome und Moleküle, Optik dasselbe auf der Ebene der Wellen usw.
- Bewusstsein, jetzt kommt es, ist einfach der je normale, natürliche und aktuelle Zustand des Gehirns, keine Sondereigenschaft, die zu entwickeln wäre, die von außen eindringt o. Ä.. Insoweit machte es keinen Sinn, von Unter- und Überbewusstsein zu sprechen; beide stellten dann lediglich je verschiedene aktuelle Zustände der Gehirnorganisation dar. (Dies deckt sich m. A. nach ausgezeichnet mit den praktischen Erfahrungen während der Meditation. Möglicherweise meint Bewusstseinsweiterung, *sacchidananda*, das reine, schauende Bewusstsein nichts anderes als einen letzten, vollkommen harmonischen Gehirnzustand, einen Zustand, in dem zu Schauendes und Schauender in Harmonie miteinander und scheinbar nicht mehr voneinander getrennt sind. Trotzdem, und dies ist entscheidend, liefe all dies im Geist, also im Gehirn ab, und nicht auf einer eher spekulativen Meta-Ebene.)
- Gefühle sind real und keine Illusion.
- Die buddhistische Sichtweise, was das Konzept der Seele und des GEISTES angeht, überrascht durch ihre Modernität.
- Das Selbst des Menschen als lebenslanges Organisationsprinzip im Menschen ist real und keine unnötige philosophische Annahme. Es endet mit dem Tode des jeweiligen Menschen. Es hat nichts zu tun mit dem, was in der Esoterik „Höheres Selbst“ o. Ä. genannt wird. Was dieses „Höhere Selbst“ sein könnte, muss bislang Spekulationen überlassen bleiben, denn auch die Geheimlehren klären darüber nicht auf, sie postulieren es lediglich.

Ausgehend von diesen Punkten kommt man zu interessanten Ideen, wendet man sie auf die anfangs genannten Begriffe an. Und stellt vielleicht sogar fest, dass vieles in der Yoga-Lehre überraschend „modern“ ist. Jede neue Erkenntnis ist wichtig. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Forschen.

Was ist das Ziel der Meditation, Teil 1

Im Hier und Jetzt sein.

Das Leben des denkenden Menschen ist ein Denken in der Zeit, und Denken im herkömmlichen Sinne ist nur in der Zeit möglich. Die Aneinanderreihung von Situationen der Vergangenheit, in denen ein bestimmtes Muster erkannt wurde, erkennen wir als Erfahrung. Diese Erfahrungen der Vergangenheit, projiziert in die Zukunft, nennen wir Denken. Wir benutzen unsere Sinne, um die Wirklichkeit zu erkennen, aber diese Sinne sind unvollkommen und so nicht in der Lage, die wahre Wirklichkeit zu erkennen. Farben sind lediglich Reflektionen von Licht auf einer definierten Oberfläche, Gewicht ist abhängig von dem Himmelskörper, auf dem wir uns befinden (Gravitation), Laute werden durch Schwingungen der Luft verursacht, schmecken und riechen können wir nur dann, wenn unser Körper auf diese Stoffe eingerichtet (konditioniert) ist. Die Hände fühlen anders als unsere Zunge oder unser Hinterkopf. Und emotionale Empfindungen sind abhängig von Begabung und Konditionierungen. Dem denkenden Menschen, der um seine Unvollkommenheit oder Unwissenheit weiß, sind all diese Dinge zweifelhaft, und er sucht deshalb nach anderen Wegen des Erkennens.



Wo aber liegen diese anderen Möglichkeiten? Unsere Sinne vermitteln ein Bild der Außenwelt, Bilder, Geräusche, Gerüche, Gefühls und Geschmecktes sind Dinge außerhalb unserer Selbst. Mit der Begrenztheit unserer Sinne ist diese Welt außerhalb unserer selbst nicht weiter zu erforschen. Weitere Werkzeuge zur Erkenntnis der uns umgebenden Welt stehen uns, rational gedacht, nicht zur Verfügung. Was uns bleibt, ist nur der Weg nach innen. Diesen Weg zu beschreiten, ist das Ziel der Meditation. Wir suchen so neue Wege der Erkenntnis.

Indem wir unseren Körper beruhigen, ruhigstellen, den Atem zügeln, verlegen wir unsere gesamte Bewusstheit auf innere Abläufe, auf fühlen, wahrnehmen und denken. Durch Zurückhaltung der Vernunft, die die Gedankenwellen nur beobachtet, statt sie aufzunehmen oder gar auszuformen, werden wir konfrontiert mit unserem inneren Leben in seiner ganzen Fülle. Und wir beginnen, mit und an unserem So-sein zu arbeiten. Zunächst, bei Beginn oder Aufnahme einer regelmäßigen Übung, arbeiten wir so in einem großen Zeitfenster. Erinnerungen an die Kindheit, früher gesehene Filme und alte Lieben werden uns bewusst, wir beobachten, wie unser Denken an diesen alten Erfahrungen sich misst und urteilt. Später dann, beginnt sich dieses Fenster zunehmend zu schließen. Wenn dann, eines Tages, dieses Fenster sich ganz schließt, und wir nur noch im „Jetzt und Hier“ wahrnehmen, beginnt die Meditation.

Meditation in diesem Sinne ist das sich befinden im Hier und Jetzt, ungefärbt durch Vergangenes, unprojiziert in Zukünftiges, Leben im Augenblick dieses Atemzuges.

Auf der Basis von Advaita Vedanta

Das Wesen der Meditation ist Stille

Das wahre Wesen des Menschen ist Stille. Diese Stille ist die Grundlage aller Dinge, allen Lebens, aus dieser Stille lebt das Lebern und geschieht SEIN. Sie wird verdeckt durch das, was wir Menschen den Geist nennen. Er ist es, der Erkanntes benennt, Zusammenhänge erspät, die Konzepte von Vorstellung, Wunsch, Ordnung, Vermeidung, Schutz und Sicherheit formt. Wenn wir wie Ramesh den menschlichen Geist in einen arbeitenden Teil und einen denkenden Teil gliedern, so ist es der denkende Teil dieser Kraft, der als die „Verdunklung des eigentlichen Wesen unseres Selbst“ in Erscheinung tritt. Aus ihm entstehen die bereits genannten Konzepte und in ihrem Gefolge entsteht Leiden. Indem wir diesen Teil zur Ruhe bringen, ihm den Platz zuweisen, der ihm zusteht, schaffen wir die Voraussetzung dafür, mit unserem wahren Wesen wieder in Kontakt zu treten und Leiden zu beenden; oder anders ausgedrückt, wieder zu SEIN. Das Werkzeug für diese Rückkehr ist die Meditation

Was ist Leiden?

Der moderne Mensch leidet, weil er an vielerlei Konzepten, Wünschen und Vorstellungen, weil er an Ängsten, Träumen und anderem festhält. Alle diese Dinge sind Konstrukte des denkenden Geistes, die nichts, aber auch gar nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben. Bei einem Leben aus der Wesenheit des Menschen, der Stille, gibt es kein Leiden, wie es auch kein Leiden im Tiefschlaf gibt. Und dieser Tiefschlaf ist dem Zustand des Seins sehr nahe. Was fehlt, ist Bewusstheit.

Alle oben genannten Konzepte haben etwas zu tun mit Gegensätzlichkeit. Und das ist so, weil der denkende Geist nur in Gegensätzen denken kann. Wenn wir Gutes in dieser Welt suchen, setzen wir automatisch Schlechtes voraus, und an diesem leiden wir. Stellt man sich einen Zustand vor, in dem Gut und Schlecht keine Rolle mehr spielen, gibt es nur noch sein. Woran sollte man dann leiden können?

Das Leiden der Menschen manifestiert sich in Gefühlen, Weltbildern und falschem Wissen. Aus ihnen bilden sich Konstrukte des Geistes, die aus den Erfahrungen der Vergangenheit in die Zukunft projiziert werden. Leben aber, findet nur Hier und Jetzt statt, in dem, was wir Gegenwart nennen. Alles, was nicht Gegenwart ist, ist nicht wirklich und daher nicht SEIN.

Braucht der Übende einen Lehrer?

Jeder Mensch braucht einen Lehrer. Dieser ist jedoch nicht an eine bestimmte Person oder Form gebunden. Alles, was ist, kann auch zum Lehrer werden. Viele Meditierende kamen über großes Leid, über großen Verlust zur Praxis. In diesem Fall ist das Leiden der Lehrer. Auch Gedanken können vorübergehend Lehrer sein. Da das Absolute, das Sein allen Wesen und Dingen zugrunde liegt, kann auch alles der Lehrer sein: Bücher, Natur, Gedanken, Menschen, Steine, alles. Doch eigentlich geht die Frage dahin, ob es eines selbstverwirklichten Menschen bedarf, um einen höheren Zustand (eigentlich gibt es das nicht) zu erreichen. Eine Schüler-Lehrer-Beziehung ist sicher sehr hilfreich, ist sinnvoll, wenn ein geeigneter Lehrer zur Verfügung steht. Aber unbedingt notwendig ist eine solche Beziehung nicht. Kein selbstverwirklichter Mensch hat ein wirkliches Interesse an einer Schüler-Lehrer-Beziehung, noch betrachtet er sich als Lehrer und den Schüler als Schüler. Letzlich dient der Lehrer nur als Spiegel, der die Projektionen seines Schülers ad absurdum führt. Die Aufgabe des Schülers ist es, zu erkennen, wer

in ihm selbst der wirkliche Lehrer ist. Wenn er das eigentliche Selbst zum Lehrer wählt und lernt, dieses vom Nicht-Selbst zu unterscheiden, wird er den Weg beschreiten, der dann schon nicht mehr Weg ist. Das Leben selbst wird ihn führen, und es bedarf keines Tun, keiner Anstrengung und keiner Voraussetzung mehr, um wirklich und authentisch im SEIN zu sein.

Was ist der Zustand der Meditation?

Jeder kennt den Zustand der Meditation. Man hat ein Problem, denkt und denkt und denkt, und es geht nicht weiter. Dann, vielleicht am Abend in der Runde seiner Freunde, bei angeregtem Gespräch über Gott und die Welt, kommt schier aus dem Nichts ein Gedanke, der die Lösung dieses Problems darstellt. Man kann sich das so vorstellen, wie es die Sprache beschreibt:



Wir stehen vor der Aufgabe, eine Problemstellung lösen zu müssen. Indem man sich löst, aufgibt, zu suchen, sondern sich dem anvertraut, das wirklich ist, dem Leben selbst nämlich, wird ohne unser Zutun, ohne Absicht und Vorsatz, das Richtige durch uns getan. Das Leben sorgt für sich selbst.

Der Grund, aus dem diese Problemlösung aufstieg, dies ist der Zustand der Meditation. Es ist das Verweilen im eigentlichen Selbst, dem Urgrund, Gott, dem Absoluten, dem Tao oder wie auch immer es genannt wird oder wurde. Dieses Selbst ist Nirgendwo und Überall zugleich, ist genau jetzt und genau hier, ist jedem jederzeit zugänglich, ist immer vorhanden und wird immer da sein. Es ist die wahre und wirkliche Natur oder Wesenheit des Menschen: SEIN.

Welche Bedingungen gibt es, um in Meditation zu sein?

Meditation ist das Verweilen im Sein, und dafür gibt es keine Bedingungen. Weder eine Körperhaltung, weder eine Technik, keine Ernährungsrichtlinie noch sonst irgend Etwas kann als Bedingung für Sein angesehen werden. Sein ist. Alles, was nicht sein ist, ist denken, und dieses Denken zeigt sich in jedem Ding, jedem Gedanken und jedem Gefühl. Auch jeder Gedanke, der mit „Ich“ beginnt, ist ein Konstrukt des Denkens, denn es gibt kein „Ich“, nur Sein. Daher auch der Ratschlag von Ramana Maharishi, gerade den „Ich“-Gedanken zu seinem Ursprung zurückzuverfolgen. Alles, auch Gedanken, kommen letztlich aus dem Sein, verfolgst du ihn zurück, wirst du seinen Ursprung, der Stille ist, erkennen.

Shri Ramana Maharshi: „Es gibt weder Schöpfung noch Zerstörung, weder Bestimmung noch freien Willen, weder einen Pfad noch ein Erlangen. Das ist die letzte Wahrheit.“

Hanspeter Sperzel

Meditation und die Schwierigkeit der Übertragung von Literatur

Das Problem der Übersetzung an sich

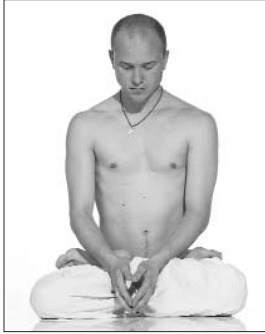
Viele Meditationsweisen, die heute im Westen modern und beliebt sind, entstammen einem östlichen Kulturkreis. Nur wenige Europäer haben aber das Glück, bei oder mit einem Meister zu üben. Die meisten sehen ihren oder einen Meister nur ein- oder zweimal im Jahr, und dann auch nur als Mitglied einer sehr großen Gruppe. Häufigstes Lehrmittel ist und bleibt daher die Schrift oder das Buch, und genau hier beginnen die Schwierigkeiten der Übertragung von einem Kulturkreis zum anderen. Weiterhin entstammen viele Schriften nicht nur diesem anderen Kulturkreis, sondern stammen zusätzlich noch aus einer anderen Epoche und sind meist mehrfach aus nicht mehr gesprochenen Sprachen übersetzt. So entstammt z.B. die Bhagavat Gita dem brahmanischen Kulturkreis Indiens aus einer Epoche vor dem Buddhismus, als also die Brahmanen noch nicht über die Machtfülle verfügten, die sie in späteren Jahrhunderten besaßen. Die Kriegerkaste herrschte in dieser Zeit, und der Brahmane war nur Priester und der Armut verpflichtet. Die Originalsprache ist Sanskrit, und zwar das Sanskrit der damaligen Zeit. Jeder indische Philosoph oder Meister von Bedeutung hat diese Schrift in eine lebende Sprache übertragen und schreibt zu diesem Originaltext Kommentare oder Interpretationen, die natürlich von seiner Persönlichkeit gefärbt sind. Für einen heute lebenden Deutschen ist diese Schrift dann in der Übersetzung aus dem englischen erhältlich. Als mögliche Hauptfehlerquellen schleichen sich ein:

- Übersetzung aus Sanskrit ins Englische
- Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche
- Verständnis einer nicht gesprochenen, nicht lebenden Sprache
- Verständnis einer längst vergangenen Epoche
- Interpretationen jedes an der Übersetzung beteiligten Autors

Das Problem des kulturellen Hintergrundes

Doch damit nicht genug. Die Übertragung aus der indischen in die europäische Kultur bietet eine Fülle von weiterführenden Schwierigkeiten. Auch hier mögen ein paar Beispiele zur Verdeutlichung beitragen:

- Jede Kultur pflegt ihre eigenen Tabuzonen. Wurde ein Buch oder Text z.B. für den hinduistisch geprägten Menschen geschrieben, kann eine wortgetreue Übersetzung durchaus Tabuzonen eines Europäers verletzen.
- Sprachliche Wendungen wie z.B. „die Übertreibung“ oder „das auf die Spitze treiben“ werden in anderen Kulturkreisen nicht als Wendung betrachtet, sondern werden wörtlich verstanden.
- Jeder Autor setzt in der Regel (Ausnahme: Philosophen) sein Weltbild als selbstverständlich voraus und schreibt in diesem Sinne. So fließt im indischen Sprachgebrauch die unendliche Vielzahl der Götterwelt nahezu selbstverständlich in die Alltagssprache ein. Kennt der Leser die Bedeutung (Symbolisierung) der verwendeten Gottheit nicht, kann er mit dem Satz nichts anfangen oder versteht ihn falsch.
- Verwendet ein Autor oder ein verehrter Meister die direkte Sprache im Sinne „du sollst...“, so wird dies im östlichen Kreis eine dem Vater oder Guru erlaubte und geachtete Form zuerkannt. Im westlichen Sprachgebrauch klingen solche Sätze „pathetisch“ und werden bereits vom Gefühl her abgelehnt.
- Während der östliche Kreis die bildhafte Sprache besonders schätzt, pflegt der Europäer eher die abstrahierende Sprachform. Viele bildhafte Darstellungen aus Japan, China oder Indien kann ein Europäer einfach nicht nachvollziehen oder verstehen und sie verpassen dann den Sinn, denen diese Bilder dienen sollen.



Das zweite Problem mit der Sprache

Alle Sprachen drücken sich aus auf dem Hintergrund der Kultur, die der Sprache zugrunde liegt. Wortwörtliche Übersetzungen (z.B. von indischen ins deutsche) können niemals die enthaltenen Aussagen in ihrer vollkommenen Inhaltlichkeit wiedergeben. Dies ist die bereits beschriebene erste Problematik. Eine weitere stellt sich aus der beschränkten Sichtweise und Erkenntnis unseres Seins. Auch ein überbewusster Mensch (Meditationsmeister, Gurus oder Erleuchtete) stehen vor dem Problem, seinen Schülern Weisheit in einer ungeeigneten Sprache vermitteln zu müssen, in der für Erleuchtungserfahrungen weder Worte, Symbole noch Grammatik zur Verfügung steht.

PD Ouspensky, Tertium Organum, über das Wesen der Zeit

Ouspensky, der in seinem Buch die Zeit als das undefinierbare des Raumes einer vierten Dimension betrachtet und beschreibt, sieht als Schlussfolgerung dieser Sachlage nachfolgende Zeilen als wesentlich an:

Neue Teile der Sprache sind notwendig, eine unendliche Anzahl neuer Wörter. Gegenwärtig können wir in unserer menschlichen Sprache über die Zeit nur durch Hinweise sprechen. Ihr wahres Wesen ist für uns unausdrückbar. Die Unausdrückbarkeit sollten wir niemals vergessen. Diese ist das Zeichen der Wahrheit, das Zeichen der Wirklichkeit. Was man ausdrücken kann, kann nicht wahr sein.

Alle Systeme, die die Beziehung der menschlichen Seele zur Zeit behandeln – alle Ideen der Existenz nach dem Tode, die Theorie der Wiederverkörperung, jener der Seelenwanderung, des Karmas – sind Symbole, die Beziehungen vermitteln versuchen, die nicht direkt ausgedrückt werden können wegen der Armut und der Schwäche unserer Sprache. Man sollte sie genauso wenig wörtlich verstehen, wie es möglich ist, die Symbole und Allegorien der Kunst wörtlich zu verstehen. Es ist nötig, nach ihren verborgenen Bedeutungen zu suchen, nach dem, was nicht in Worten ausgedrückt werden kann. Das wörtliche Verständnis... entstellt den inneren Gehalt dieser Formen vollständig und beraubt sie ihres Wertes und ihrer Bedeutsamkeit.

Wenn bereits die Zeit, eine für uns doch relativ klare Erscheinung (?) eine solche Beurteilung notwendig erscheinen läßt, um wieviel schwieriger stellt sich dann die Beschreibung der Wahrheit dar, mit ihren Funktionen „Unendlichkeit“ und „Zeitlosigkeit“ und anderen, die wir nicht kennen.

Was kann ein europäischer Leser tun?

Sich bewusst zu sein, daß es solche Schwierigkeiten gibt, bietet die eigentliche Lösung an. Der Leser muß sich mit Geschichte, Kultur und Zeitepochen der Entstehung intensiv beschäftigen, um Originaltexte zu verstehen. Der Leser kann auch versuchen, auf Autoren zurückzugreifen, die speziell für den europäisch geprägten Kulturkreis ihre Werke verfassten. Radhakrishnan (Hinduismus) und Vivekananda (Yoga) sind solche Autoren aus Indien, Suzuki (Zen) ist ein solcher aus Japan. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Autoren europäischer Abstammung zu wählen, die diese fremden Kulturen studiert und gelebt haben wie Brunton, Sacharov (Yoga) oder Enomiyo Lassalle (Zen), und diese als Basis für weitere Studien zu verwenden. Dieser Ratschlag klingt aufwendig und er ist es auch. Aber wenn wir z.B. Yoga oder Zen praktizieren, damit die Grundlagen unseres Lebens und Denkens berühren und verändern, sollte uns auch dieser Aufwand nicht schrecken.

Hanspeter Sperzel

10. YOGA KONGRESS

„Yoga und Meditation – Wege zu einer Kultur des Friedens“

9.-11. November 2007

Neben dem gesundheitlichen Aspekt von Yoga geht es dabei besonders um die soziologischen, gesellschaftspolitischen und interkulturellen Auswirkungen und Möglichkeiten von Yoga und Meditation. Was und wie können Yoga und Meditation zu mehr Frieden in der Welt, zu positiven zwischenmenschlichen Beziehungen beitragen.

Wie immer: fundierte Theorie, aufgelockert durch viel Praxis, renommierte Referenten, interessante Begegnungen. Organisiert vom Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV) in Zusammenarbeit mit der **Society for Meditation and Meditation Research (SMMR)**.

Bitte **Sonderbroschüre anfordern!** www.yoga-vidya.de/yoga-kongress



Guter Rat

Meine Frau sucht gerade ein Buch, welches sie vor einem Jahr erworben hatte: „Das Feng-Shui des Aufräumens.“ Tja, da haben wir ein klassisches Paradox, zurzeit herrscht die Unordnung, deshalb findet man das Buch nicht und um die Ordnung einzuführen, bräuchte man das Buch.

Die Mutter aller Paradoxien, das Paradox von Zenon, ist der Wettlauf des Achills mit der Schildkröte. Achill versucht die Schildkröte zu überholen, die ein Buch auf ihrem Panzer trägt, mit dem Titel: „Wie überhole ich die Schildkröte“. Doch sobald der fußschnelle Achill an dem Ort angekommen ist, an dem sich die Schildkröte zuvor befunden hat, dann sich diese schon ein wenig weiterbewegt. So kann er nie das Buch erhaschen und damit auch nie die Schildkröte überholen.

Wir haben es da leichter. Doch manchmal beschleicht mich ein leichter Zweifel, ob die boomende Ratgeberliteratur uns wirklich eine Hilfe sein kann. Freunden, denen wir unser Säugling bedingtes Schlafdefizit klagten, empfahlen uns enthusiastisch „Jedes Kind kann schlafen lernen“, Oberestebnick Verlag, ISBN: 3-9804493-0-0. Inzwischen haben wir dieses Werk erworben, und wenn jetzt das Gespräch, durch die dunklen Augenringe meiner Frau inspiriert, sich diesem Thema des Kindlichen Schlafes zuwendet, bemerke ich, leicht sarkastisch: „Das Buch haben wir schon, doch leider kann unser Säugling noch nicht lesen!“

In meiner Bibliothek findet u. a. „Arnold Schwarzeneggers Bodybuilding für Männer“, „Richtig Jonglieren“, „Profite ohne Panik“, „Jetzt helfe ich mir selbst: Mercedes Benz C200/220/250“, das „Bike Reparatur Handbuch von Ballantine/Grant“, „Der grüne Zeigefinder“, „Das große Buch der Gartengestaltung“, „Die 7 Gesetze des Erfolges“, „Jenseits der Angst“ und „Lebenshilfe Astrologie“ um nur einige zu nennen.

Bis heute ist noch kein T-Shirt geplatzt, den hervorquellenden Muskelbergen weichend, meine Jonglierkunst stagniert in einem unbefriedigenden Stadium (ich kann zwar bis zu 5 Bälle hochwerfen, nur das Auffangen macht Probleme). Panik ist das bestimmende Gefühl bei der Betrachtung des aktuellen Depotauszuges. Den alten Benz habe ich schließlich, trotz detaillierter und farbig bebildeter Beschreibung des mechanischen Fliehkraftreglers der Einspritzpumpe, gegen einen weniger anfälligen neueren Toyota getauscht. Mein Fahrrad geht nie kaputt, und wenn dann frage ich einen Freund, der sich damit auskennt. Meine gärtnerischen Fähigkeiten, durch mehrtägige Abwesenheit meiner Frau gefordert, könnte man als „welken Daumen“ bezeichnen. Die 7 Gesetze des Erfolges habe ich mit Begeisterung und Zustimmung gelesen, doch wie man „die Lücke zwischen den Gedanken ansteuere und damit das Feld der unbegrenzten Möglichkeiten erreicht“ (Gesetz Nr. 1) ist mir auch heute noch, einige Jahre nach dem Erwerb dieses Buches, ein Rätsel. Jenseits der Angst habe ich bisher noch nie aufgeschlagen (aus Angst?). Immerhin hat mich die „Lebenshilfe Astrologie“ belehrt, dass mein Sohn als Krebs zum „Ausgleich für seine Vitalschwäche einen ausgeprägten Ehrgeiz besitzt, der zum Problem werden kann, wenn die vitalen Nachschubenergien und die geringen dynamischen Expansionskräfte zum sich Durchsetzen und zur Realisierung seiner Ziele nicht ausreichend zur Verfügung stehen.“ Da bleibt mir der Mund offen, als verständnisloser Widder, der „eine reizbar-aggressive seelische Gestimmtheit und einen hypomanischen Temperamenteinschlag“ sein eigen nennt. Auch das Buch „Astrologie in 7 Tagen“ brachte da nicht weiteren Aufschluss.

Doch jetzt ist Schluss mir diesen launischen Betrachtungen, ich muss „Das Feng-Shui des Aufräumens“ für meine Frau besorgen und danach ziehe ich mich, als zertifizierter Hypomaniker, zurück mit dem höchst instruktiven Werk von Rudolf Steiner: „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“

*Ihr laßt nicht nach, ihr bleibt dabei,
begehret Rat, ich kann ihn geben;
allein, damit ich ruhiger sei,
versprecht mir, ihm nicht nachzuleben!*
– Johann Wolfgang von Goethe

Beitrag von Florian Euringer
feuringer@hariaum.de

Gewaltfreie Kommunikation (GfK), Teil 1

(Kommunikation, Englisch: „communication“, kommt aus dem Latein: „Communicare“ => teilen, mitteilen, teilnehmen lassen, gemeinsam machen, vereinigen.)

Dr. Marshall B. Rosenberg ist wohl momentan weltweit der bekannteste Vertreter der GfK und wer sich tiefer mit dem Thema auseinandersetzen mag, dem kann ich sein Buch „Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens“ nur wärmstens empfehlen.



Er reist seit über 30 Jahren durch die Welt und bringt den Menschen seine bestechend einfachen Kommunikationsregeln näher. Inzwischen gibt es eine große Gefolgschaft und auch jede Menge Bücher und Ausbildungen für GfK. Gott sei Dank, die GfK ist eine größere Bewegung geworden und hoffentlich nicht mehr aufzuhalten.

Erfunden hat der gute Dr. Rosenberg allerdings die GfK und ihre Prinzipien nicht. Wer sich damit auseinandersetzt, kann gut spüren, wie hier sowohl der Geist seines Lehrers Carl Rodgers und der gesamten modernen, humanistischen Psychotherapie als auch Prinzipien aus uralten Philosophien wie dem Dao, Buddhismus, Yoga, Sufismus, Schamanismus etc. zu einer einfachen, praktischen Sprache übersetzt wurden.

Man kann aber wohl sagen, der Begriff „Nonviolent Communication“ und die hierzu entwickelte Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode wurden von Dr. Rosenberg entwickelt und verbreitet.

Dr. Rosenberg hat seine Kommunikationsmethode in 4 Schritte eingeteilt:

- 1.) **Beobachten, Wahrnehmen** (Formuliere ohne zu bewerten/zu beurteilen. Tatsachen/Fakten auf den Tisch legen.)
- 2.) **Echtes Gefühl wahrnehmen** (Formuliere ohne mit Pseudogefühlen/Gedanken/Interpretationen zu vermischen)
- 3.) **Bedürfnis dahinter erkennen** [Formuliere unabhängig vom Außen! (Ein Bedürfnis ist immer in einem Selbst.) Formuliere ohne Vermischung mit einer Strategie zur Befriedigung des Bedürfnisses.]
- 4.) **Bitte/Wunsch aussprechen** (Formuliere eine oder mehrere Strategien zur Bedürfnisbefriedigung. Ohne zu fordern, also eine echte Bitte mit Platz für ein Ja oder ein Nein!)

Ein Beispiel: Eine Mutter kommt zum dritten Mal diese Woche in das Kinderzimmer und es ist im Chaos. Sie spricht ihren Sohn Paul darauf an. Einen Monat vorher hatten sie klare Absprachen getroffen, dass er sein Zimmer jeden Abend aufräumt.

1.) Paul, heute bin ich zum dritten Mal diese Woche morgens in dein Zimmer gekommen und sah jedes Mal deine Spielsachen im ganzen Zimmer verstreut liegen. Dies hatten wir letzten Monat gemeinsam anders abgesprochen. (Falsch wäre z.B.: Paul, jeden morgen ist dein Zimmer im Chaos, du bist ein fauler, unordentlicher Junge.)

- 2.) Ich bin jetzt sehr sauer und verärgert. Außerdem bin ich auch traurig. *(Falsch wäre z.B.: Du machst mich total ärgerlich und mein Magen ist deswegen übersäuert.)*
- 3.) Mein Bedürfnis ist es, dass ich ernst genommen werde. *(Falsch wäre z.B.: Ich will das du Rücksicht nimmst und ich kein Magengeschwür bekomme.)*
- 4.) Ich bitte dich, unsere Absprachen einzuhalten. Wenn es dir nicht möglich ist, dann bitte ich dich, neue Absprachen mit mir zu treffen. *(Falsch wäre z.B.: Entweder du machst, was wir absprechen oder du kriegst Hausarrest.)*

Zu 1.) Dies ist eine wahnsinnig schwere Aufgabe für die meisten Menschen. Wir sind es von klein auf gewöhnt, dass Alle um uns herum ständig Wahrnehmungen/Beobachtungen mit Bewertungen/Urteilen vermischen. Dies nun zu trennen, erfordert ein Höchstmass an Bewusstheit. Gelingt es Einem einmal, dies zu tun, kann man an der Reaktion/ am Gesprächsklima merken, wie gut dies ist. Hier erfordert es immer wieder große Geduld und Nachsicht mit sich Selbst und Anderen. Die buddhistische Vipassana-Meditation ist übrigens ein super Werkzeug, reine Wahrnehmung/Beobachtung zu trainieren. Dies ist ein lebenslanger Weg!



Zu 2.) Körpergefühle und echte Gefühle von so genannten „Pseudogefühlen und Interpretationen“ unterscheiden zu lernen und diese korrekt auszudrücken, ist auch nicht gerade eine leichte Übung. Es reicht hier nicht aus, „Du-Botschaften“ in „Ich-Botschaften“ umzuwandeln.

Also wenn ich zum Beispiel anstatt „Du bist ungerecht“ sage: „Ich fühle mich ungerecht behandelt“, dann ist das zwar ganz nett, weil ich dann den Zeigefinger nicht so direkt auf mein Gegenüber richte, aber im Sinne der GfK

ist dies nicht OK. „Ich fühle mich ungerecht behandelt“ ist kein Gefühl, sondern eine Interpretation und außerdem drückt es implizit eine Anschuldigung aus. Hier ist also gefragt, wirklich bei sich zu bleiben und sein Körpergefühl/Gefühl auszudrücken.

Also zum Beispiel, „mein Bauch schmerzt“ oder „ich habe kalte Füße“ oder „ich bin wütend“ oder „ich bin sehr traurig“ oder „ich bin voller Freude“. Hier ist es also wichtig, eine Aussage über sich selbst zu treffen, ohne eine Verwicklung mit dem Gegenüber. Wichtig ist hier also ein Trennen von mir und meinem Gegenüber, eine Trennung von „Meins und Deins“! Stichwort: „Bei mir bleiben“, dies gilt auch für Punkt 3.

Zu 3.) Ein Bedürfnis ist genau wie ein Gedanke oder ein Gefühl etwas, was in mir ist und unabhängig vom Außen. Hierfür muss für viele Menschen auch erst ein Verständnis wachsen. Wenn ich die volle Verantwortung für mein Innenleben übernehme, dann bin ich frei und unabhängig. Und dann kann ich selbst für meine Bedürfnisse sorgen und mehrere Strategien für meine Bedürfnisbefriedigung entwickeln. Wenn ich aber Bedürfnis und Strategie vermische, dann bin ich abhängig von dieser einen Strategie. Hier gilt es Erwachsen zu werden und die Position des abhängigen Kindes zu verlassen. Dann kann ich mich selbst um mein inneres Kind und dessen Bedürfnisse kümmern.

Also wenn ich zum Beispiel mein Bedürfnis nach menschlicher Nähe auf eine Person fixiere, dann bin ich dieser Person „ausgeliefert“ und mache sie verantwortlich für mein Bedürfnis nach Nähe. Kann/will mir diese Person diese Nähe geben, dann habe ich Glück, ansonsten habe ich Unglück/Leid. Meine Bedürfnisbefriedigung ist also allein abhängig von dieser fixierten Person. Und diese Person ist damit unter Druck gesetzt, da sie von mir verantwortlich gemacht wird.

Gelingt es mir aber zu spüren, dass ich ein grundsätzliches Bedürfnis nach menschlicher Nähe habe, dann kann ich dies grundsätzlich und allgemein formulieren und mir nun mehrere „Strategien“ zu Erfüllung meines Bedürfnisses formulieren. Sprich, ich kann all meinen Freunden mein Bedürfnis nach Nähe mitteilen und dann zu Punkt 4 kommen, nämlich mehrere Bitten/Wünsche auszusprechen. Der Druck/die Verantwortung wird hiermit von der fixierten Person genommen und die Chance zur Erfüllung meines Bedürfnisses erhöht sich ungemein. (Eine Garantie allerdings gibt es auch hier nicht, die gibt es nie!)

Zu 4.) Echte Wünsche/Bitten auszusprechen ist für die meisten Menschen eine unangenehme Sache. Erstens weil man sich damit outet, und zweitens, weil darin natürlich auch die Möglichkeit eines Neins und damit einer Enttäuschung enthalten ist. Ansonsten ist es nämlich eine Forderung. Dies aber ist gerade hier wichtig, dass man wirklich bittet und nicht fordert. Zu lernen, ein Nein zu hören und zu akzeptieren, ist sehr wichtig. Genau wie es wichtig ist, zu lernen, ein Nein auszusprechen. Dies ist die Grundlage für ein wirkliches Ja. Zu lernen, möglichst effektiv zu bitten, ist auch eine erlernbare Kunst. Bitten/Wünsche sind eher erfolgreich, **wenn sie konkret, realistisch, positiv und offen** sind. So zum Beispiel: „*Ich wünsche mir, eine ganze Nacht mit Dir zu verbringen*“, anstatt zum Beispiel: „*Ich möchte nicht, dass du immer erst um 23.00 Uhr zu mir kommst.*“

Gewaltfreie Kommunikation kann ich übrigens beim Reden und beim Zuhören betreiben und ist auch nicht davon abhängig, ob mein Gegenüber nun ebenfalls GfK übt oder nicht! OK, wer sich wirklich tiefer in die Materie einlesen/earbeiten möchte, dem empfehle ich das Buch von Rosenberg und evt. auch einmal ein GfK-Seminar/Training dazu. Diese werden inzwischen überall angeboten.

Letztendlich ist es mir nun persönlich egal, wer wie was „erfunden“ hat. Denn es gibt hier genau wie in der Kunst, der Mode, der Musik usw. nichts wirklich Neues. Es gibt nur immer wieder neue Kombinationen von immer da gewesenem. Für ganzheitlich denkende Menschen ist dies klar, alles ist immer da. Wir können es allerdings immer wieder neu kombinieren, ausdrücken, übersetzen usw.. Und hier wird von Dr. Rosenberg und seiner Bewegung sehr gutes geleistet.

Nun gut, ich schreibe hier über GfK, um meinen eigenen Gedanken dazu Raum zu geben. Denn es ist hier genau wie im Yoga oder Tantra und darauf möchte ich hinweisen. Es gibt genügend Menschen, die denken, wenn sie nur brav und lange genug bestimmte Techniken ausführen, dann wäre alles gut. Sie würden sich dann automatisch weiterentwickeln und glücklich, friedlich oder erleuchtet oder sonst was werden.

Aufgepasst! Es sind nie die Techniken alleine, welche uns weiterbringen! Und das gilt meiner Meinung nach in allen Bereichen, also auch in der GfK. Rosenberg weist hier auch immer wieder darauf hin. ***GfK ist sowohl eine Methode wie auch eine innere Haltung.***

Natürlich ist es sinnvoll und gut, sich der Technik der GfK anzunehmen, diese zu lernen, zu üben und anzuwenden. Aber wer denkt, er käme dadurch um innere Arbeit, Selbsterfahrung, innerliche Erkenntnis über sich selbst etc. herum, der ist auf dem Holzweg.

Allzu oft begegnen mir Menschen, welche Techniken nahezu perfekt beherrschen und diese fleißig üben und benutzen... und doch, im Kern, im Innern sind sie hart, voller gestauter Aggression, Wut, Gewalt und Kampf, meist ohne dies selbst zu merken. Es fehlt an nötiger Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein und Selbstliebe.

Wem nutzt es, wenn du perfekt GfK kommunizieren kannst und dabei den Wolf/Schakal in dir nur unterdrückst, ihn wegsperst, ihn leugnest... wie viel Energie kostet es, wenn man das tut. Und wer denkt, dies ist sinnvoll?

Und so ist der Weg der GfK für mich nur sinnvoll, wenn er gekoppelt wird an Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis etc.. Ansonsten geht es einem damit, wie es vielen tatkräftigen Weltveränderern im Außen geht, welche parallel dazu nichts in ihrem Innern verändern. Sie bluten innerlich aus und resignieren dann irgendwann.

Wir sind voller Aggression, Gewalt und Kampf in unserem Innern. Die Welt ist unser Spiegel, so wie wir Spiegel sind für die Welt. Dies zu verleugnen und zu denken, ich muss nur brav Techniken beherrschen und ausführen und alles ist oder wird gut, das ist naiv. Irgendwann wird der Körper die Wahrheit ans Licht bringen und mir mit Krankheiten oder sonstigen Ereignissen im Außen zeigen, was wirklich wahr ist.

Also empfehle ich auch hier, erst einmal den eigenen Ist-Zustand der eigenen Kommunikation genau zu erforschen, kennen zu lernen und anzunehmen als das, was im Moment ist. Die eigene Kommunikation ist die Anzeige für den Zustand in einem selbst. Und das will ans Licht, will angenommen und geliebt werden.

Wenn ich von vornherein meine Kommunikation verdamme und sie weg haben will, dann wird's kritisch. Hier gilt es erst einmal gnädig mit sich selbst zu sein. Und sich einzugestehen, dass da ein oder mehrere Persönlichkeitsanteile in mir existieren, welche kriegerisch, aggressiv und gewalttätig sind. Da ist ein/mehrere Teil(e) in mir, der/die sich irgendwann zu meinem eigenen Schutz abgespalten hat/haben.

Diesen Teil in mir zu unterdrücken, ihn zu verurteilen und wegzuschließen, kann nicht gut sein. Dies ist nämlich dann innerer Krieg, den es gilt kennen zu lernen und aufzugeben. Dieser Teil in mir will gesehen, gewürdigt, geliebt und ins Herz geschlossen werden. Alles andere wäre also innere Gewaltausübung und kann nicht zu echter GfK führen.

Außerdem ist es wichtig, sich klar zu machen, dass Aggression eine normale, menschliche Energie in uns ist, welche nicht schlecht ist. **Aggression ist keine Handlung!**

Nun gut, also nix mit schnell mal GfK lernen und alles ist gut. Die GfK kann nur eins von vielen guten Werkzeugen sein, kein schnelles Allheilmittel.

Es gilt weiterhin, der Schlüssel liegt in der Bewusstseinsarbeit. Alles will bewußt gemacht werden. Und dieser Prozess braucht Zeit und viele kleine Schritte der Verinnerlichung. Die gewaltfreie innere



Haltung ist nicht durch einen schnellen Weg zu erzielen, auf jeden Fall braucht es wie zu jeder Veränderung Zeit, Raum, Geduld, kleine Schritte etc.

Frieden, Glück, Zufriedenheit, Gelassenheit und all die schönen Dinge werden sich im Außen nur soweit manifestieren können, wie sie im Innern entstehen. In meinem Innern, in Deinem und dem von allen Anderen.

Womit wir wieder bei der Eigenliebe wären. Inwieweit kann ich sowohl die Giraffe/das Schaf als auch den Wolf/den Schakal in mir innerlich in die Arme schließen? Was denkst du, welcher Wolf ist friedlicher? Der, den du in das tiefste Verlies deines Unterbewusstseins wegsperrest, weil du in nicht sehen willst... oder der, der einen Platz in deinem Herzen bekommt?

Also wie wäre es, an der innerlichen Kommunikation zu üben, die innerliche Sprache mit sich selbst zu verändern, so dass sie sich gut anfühlt? Alle innerlichen Persönlichkeitsanteile zu Wort kommen zu lassen, nach ihren Bedürfnissen zu schauen etc.. Wer in meinem Inneren setzt sich mit Gewalt gegenüber anderen Persönlichkeitsanteilen durch? Und warum? Und wie könnte es anders/besser ablaufen? Und wer in mir hindert mich daran? Und warum? Neugier/Interesse anstatt Bewertung/Urteil sind gefragt.

Wie bei jedem Lernprozess, so gilt also auch hier, lieber langsam kleine Schritte machen, die aber dann echt sind und sich halten können. Im Innern wie im Außen.

Sich im Außen zu verstellen und nur rein technisch gelerntes abzuspielen, das funktioniert sowieso auf Dauer nicht. Das ist nicht echt, nicht authentisch und die Umwelt merkt das eh.

Kommunikation besteht eben nicht nur aus Worten, sie beinhaltet auch Tonfall, Gestik, Mimik, unterbewusste Verbindung und vieles mehr. Die innere Haltung/Energie mit gelernter Technik zu kaschieren gelingt nicht wirklich und ist auch nicht sinnvoll.

Es ist also mal wieder eine dieser Gradwanderungen, wie bei jeder Weiterentwicklung. Eine Gradwanderung zwischen gar nix tun, sich fordern und sich überfordern. Eine Gratwanderung zwischen Arbeit im Außen und Arbeit im Innern.

Die GfK ist keine neue, schnelle, Lösungsorientierte Methode für raffinierte Manager!

Es geht in der GfK um ein Verständnis aller beteiligten Personen, sowohl für sich selbst als auch für alle anderen Beteiligten. Es geht um **Transparenz** der Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche aller Beteiligten.

Wer also eine Methode sucht, um möglichst schnell und effektiv seine Belange durchzusetzen, der ist hier vollkommen fehl am Platz. GfK bedeutet, eine wertschätzende Verbindung zu mir selbst und den Anderen aufzubauen. Es bedeutet eine innere Haltung, und zwar für alle Beteiligten inkl. mir Selbst.

Ja, man könnte übertrieben sagen, in der GfK geht es erst einmal überhaupt nicht um Lösungen, die fallen nur meist wie von selbst als Nebenprodukt ab. Und da wird es nun klar, die innere Haltung der GfK ist nicht die, welche wir von klein auf in unserer Welt lernen.

Was wir lernten, ist unsere Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse zu verstecken, zu manipulieren, zu bewerten, uns mit Gewalt durchzusetzen und vieles mehr. Und mit Gewalt ist gemeint, ein Durchsetzen der eigenen Bedürfnisse ohne Freiwilligkeit der Anderen, also auf Kosten von Anderen. Gewalt ist auch ein Verleugnen der eigenen Bedürfnisse, hier tut man sich selbst Gewalt an.

Somit ist hier ein Umlernen meiner inneren, gelernten Haltung von Nöten. Und auch ein wieder Entdecken der inneren Haltung, mit welcher wir auf die Welt gekommen sind. Und klar, eine Veränderung unserer Gesellschaft und ihrer Werte ist langfristig unumgänglich.

Dazu ist die GfK eins von vielen guten Werkzeugen und eine innere Haltung, welche spirituelle und psychotherapeutische Richtungen ebenfalls anstreben.

GfK kostet auch etwas, nämlich mehr Zeitaufwand, mehr miteinander sprechen, mehr teilnehmen lassen, mehr mitteilen, mehr gemeinsam machen, mehr Aufmerksamkeit, mehr Achtsamkeit, mehr Wahrnehmung, mehr Verständnis, mehr Transparenz, mehr Hinspüren, mehr Interesse und Neugier.

Und wenn das geschieht, wenn wir uns selbst und gegenseitig besser wahrnehmen und verstehen, ja dann braucht es oft etwas ganz Anderes als das, was der/die Einzelne am Anfang des Konfliktes gewollt hat. Es entstehen vollkommen neue Ideen, Wege und „Lösungen“. Oder es geht einem einfach das Herz auf und es braucht sonst gar nix mehr.

Welche gemeinsame Strategie die Beste für alle Beteiligten ist, kommt erst ans Licht, wenn alle Bedürfnisse aller Beteiligten ans Licht gekommen sind. Deswegen sagt man auch, GfK ist eine Bedürfnisorientierte Sprache.

Ja, zugegeben, es ist nicht einfach... ja, besonders wenn es um Personen geht, die einem sehr nahe stehen, wie zum Beispiel die Mutter, der Vater, die Geschwister, der (Ehe)Partner... oh Gott, da kann es einem oft so vorkommen, als wäre es total unmöglich.

Da sind oft sehr tiefe, eingefahrene, alte Bahnen, Muster, Verhaltensweisen, welche mich scheinbar so sehr beherrschen, dass sie GfK unmöglich machen.

Und wieder muss ich zurück zur Eigenliebe. Geduld und Verständnis für mich selbst aufbringen und jedes Gespräch, jede Begegnung und jeden Konflikt als eine neue, mir gegebene Chance sehen.

Es geht nicht nur darum eine Technik zu erlernen. Es geht darum, mich durch Selbsterfahrung, Selbstliebe, Selbstannahme in eine Position zu versetzen, mich langsam und liebevoll so zu verändern, so dass ich all die gewaltvollen, destruktiven, zerstörerischen und angelernten Persönlichkeitsanteile in mein Herz schließen kann (integrieren) und mein wahres, wirkliches Wesen zum Vorschein kommt.

Und dieses Wesen hat alle Persönlichkeitsanteile, die ein Mensch nun mal hat. Und diese sind auf Grund meiner persönlichen Geschichte mehr oder weniger ausgebildet / entwickelt. Jegliche

Unterdrückung unerwünschter Anteile in mir ist Gewalt in mir gegen mich Selbst. Und darum kann es nicht gehen.

Wer es einfach mag und keine Regeln mag, der kann auch ohne jede Technik zu einem immer gewaltfreieren Leben und damit auch zu GfK kommen. Der Schlüssel liegt in einem immer bewussteren Sein. Ein immer mehr Hinspüren, ein Innehalten immer dann, wenn man in einen Energiezustand ist, welcher einem stresst und die Atmosphäre im Außen versaut.

Und dann ein sich innerlich sich selbst zuwenden und schauen, was da los ist. Also ganz konkret im Alltag an sich/in sich arbeiten. Und im Außen immer mehr Abstand nehmen von Gewaltstrukturen, ganz bewußt Veränderungen vornehmen. Und ja, dazu braucht es eigentlich nur gesunden Menschenverstand, einen Willen zur Veränderung und Mut, es zu tun.

Neue Wege ausprobieren, experimentieren, die Ergebnisse auf sich wirken lassen... gewaltfreies Leben und GfK sollte Spaß machen und einem was bringen.

Fortsetzung folgt...

Yogazentren sind „Lichtpunkte“

Yoga ist Lichtarbeit. Und die Welt braucht Licht in dieser Zeit der Krise und Transformation.

Ein Aufruf, alle Yogazentren in „Lichtpunkte“ zu verwandeln, kommt aus Lanzarote, wo sich im Zentrum für Yoga- und Meditation „Finca Ananda“ im Norden der Insel Menschen verschiedener Nationalitäten, Religionen und Glaubensrichtungen versammeln in dem gemeinsamen Wunsch, unserem Planeten Erde Licht zu senden.



Jeden Sonntagmorgen um 11 Uhr verwandelt sich der Yogaraum in ein Zentrum für Licht, Liebe, Toleranz, Völkerverständigung, im Bewusstsein, dass wir alle eins sind.

Sonnige Grüße
Om Shanti
Maria Bersin

Eine Lobpreisung der Heiligen Namen

Göttliche Schriften und Heilige berichten uns von der Kraft der heiligen Namen. Es wird überliefert, dass die heiligen Namen Gott selbst sind in der Form von Klang und dass sie ganz und gar nicht von ihm verschieden sind. Dies wird verglichen mit Süßigkeiten, die verschiedene Formen haben aber aus denselben Zutaten bestehen. Wenn ein Konditor in Indien Süßigkeiten in der Form von verschiedenen Früchten herstellt, kann es vorkommen, dass ein Bonbon aussieht wie ein Stück Mango und ein anderes wie ein Stück Apfel, aber da die Zutaten gleich sind, sind die Bonbons eigentlich identisch.

Doch, wie bei den meisten Analogien, fehlt hier etwas, denn es gibt einen Unterschied zwischen dem heiligen Namen und Gott, dem heiligen Benannten. Der heilige Name ist zugänglicher und gibt mehr. Selbst ein geringer Kontakt mit dem heiligen Namen vertreibt Unglück aus dem Herzen. Dadurch wird das Herz schnell zu einem geeigneten Sitzplatz für den Herrn, auf dem sich der Göttliche dann niederlässt. Nektar!

Das Singen der heiligen Namen wird in spirituellen Kulturen auf der ganzen Welt betont und daher finden wir überall die Verherrlichung des heiligen Namens. Christen rufen „*Geheiligt werde dein Name!*“ und der historische König David tanzte in Ekstase während er den Namen Gottes rezitierte.

Die Sufis sagen „*Gott gehören die schönsten Namen.*“

Der indische Heilige Sanatana singt „*Oh Krishna, du entkommst dem Wollfaden des Hörens über dich (sraavanam) und wirst wieder eingefangen durch die starken Seile der Meditation (dhyana). Doch auch von diesen Seilen entwischst du, und schließlich wirst du eingefangen durch die festen Ketten des gemeinsamen Singens deiner nektarhaften Namen (sankirtan). Mein Herz ist überwältigt von Liebe zu dir. Jetzt, da ich dich habe, werde ich dich nie wieder loslassen. Dieser Kirtan umgibt dich auf allen Seiten und hält dich fest, oh Träger des blitzfarbenen Seidengewandes!*“



Gottes Namen zu singen kann zur Ekstase führen, besonders wenn man mit vielen anderen zusammen singt. Sri Gauranga Mahaprabhu hat eine beeindruckende Liste der Nutzen erstellt: Chanten reinigt den Spiegel des Geistes, löscht Karma, verbreitet die Strahlen der Liebe, gibt transzendentes Wissen, vergrößert den Ozean der Glückseligkeit und letztendlich ermöglicht es dem Singenden all seine Wünsche nach Gottesverwirklichung zu erfüllen. Tröpfchenweise...

Aber nicht jeder mag beim Chanten der heiligen Namen sofort feststellen, dass er zu den höchsten Ebenen spiritueller Verwirklichung erhoben wird. Ausschweifende materielle Wünsche oder inneres Durcheinander können einen Anfänger davon abhalten tief ins spirituelle Bewusstsein einzutauchen. Ein traditionelles Sprichwort lautet „*Wenn die Zunge mit einem Tuch bedeckt ist, kann sie nicht einmal die unwiderstehlichsten Speisen kosten.*“ Nasses Stroh fängt nicht sofort zu brennen an, selbst wenn es in ein loderndes Feuer gelegt wird.

Die Lösung für solche Hindernisse und spirituelle Lethargie scheint fast zu einfach, um wahr zu sein, aber es funktioniert! Weiterchanten bis Erfolge eintreten. (Natürlich ist es hilfreich unnötige Lasten fallen zu lassen, in dem man einen authentischen Vorgang spiritueller Übung annimmt. Das beschleunigt den Fortschritt.)

Wann immer ich meinen spirituellen Meister besuchte, chantete er – entweder er sang (Kirtan) oder er rezitierte die Namen leise (Japa). In solchen Situationen schien er umgeben von einem heiligen Leuchten, das jeden tief berührte, der bei ihm war. Wenn man ihn sah, wollte man selber auch chanten.

Einmal kam einer meiner guten Freunde zu meinem spirituellen Meister und nach einiger Zeit wusste er nicht was er sagen sollte. Später erzählte er mir, was Srila Prabhupada zu ihm gesagt hatte: *„Chante ständig“*. Dann hatte Srila Prabhupada sein Wasserglas genommen und behutsam etwas Wasser auf die Marmorplatte geschüttet, die seinen niedrigen Tisch bedeckte: *tropf, tropf, tropf... „Eines Tages wird das Wasser selbst diesen schweren Stein wegwaschen. Tröpfchenweise. Verstehst du?“*

Wie man Chanten sollte: eine schwierige und einfache Technik. Mein spiritueller Meister hat uns oft gesagt, dass wir Gott nur für einen Preis bekommen können: starke Begierde. Hier ist eine Geschichte, um diesen Punkt zu veranschaulichen: Einmal verbrachte Krishna, der höchste Herr, etwas Zeit zusammen mit seiner lieblichen Königin Rukmini. Aber als der Nachmittag vorbeistrich, konnte Rukmini sehen, dass Krishna immer abgelenkter wurde. *„Woran denkst du, mein Herr?“* fragte sie schließlich. Mit Tränen in den Augen berichtete Krishna ihr von einem Drama, das tausende Kilometer entfernt stattfand. *„Ich denke an meine hingeebene Verehrerin Draupadi, die in großer Gefahr schwebt. Sittenlose Männer versuchen sie in einer öffentlichen Versammlung zu entkleiden.“* Rukmini war alarmiert. *„Dann gehe bitte sofort dort hin. Rette sie!“* Krishna antwortete traurig *„Nein, ich werde sie nicht rechtzeitig erreichen.“* *„Dann rufe deinen Adler und Träger Garuda herbei und fliege rasch zu ihr auf seinem Rücken.“* *„Selbst das wäre zu langsam.“* Rukmini erinnerte sich daraufhin an die Allmacht ihres göttlichen Ehemannes und sagte *„Das ist kein Problem. Du bist in jedermanns Herzen gegenwärtig als Überseele. Trete aus ihrem Herzen heraus und rette sie.“* *„Immer noch zu langsam“,* sagte Krishna melancholisch. Aber dann lächelte Krishna plötzlich und machte sich bereit zu gehen. *„Jetzt ist der Weg da, auf dem ich kommen kann! Sie ruft begierig und dringlich meinen Namen. Ich werde auf dem königlichen Pfad ihrer Tränen kommen.“*

Ja, Begierde ist der Preis für eine göttliche Begegnung. Manche sind jedoch so mitgenommen vom Leben, dass sie keine starken Emotionen hervorrufen möchten, sondern sich nur nach Frieden sehnen. Das ist kein Nachteil. Die heiligen Namen sind begierig alle Segnungen zu erteilen. Die universalste und einfachste Technik für alle Chantenden – unbeachtete ihrer spirituellen Wünsche – ist einfach den Geist zu konzentrieren. Bringt ihn sanft zu den Klängen der Namen zurück, wann immer er anfängt abzuschweifen.

Wenn wir chanten wird das Leben auf einmal einfach. Benutzt euren Geist für die eine Aufgabe sich auf den heiligen Namen zu konzentrieren. Wenn ihr euch konzentriert werdet ihr eine überraschende Offenbarung erfahren: Der Weg – das Chanten – wird zum Ziel – Selbst- und Gottesverwirklichung.

Die ayurvedische Marma-Massage

Die Marma-Punkte (Vitalpunkte) sind das Zentrum des Lebens. Es gibt insgesamt 108 Marma-Punkte; am Kopf oberhalb des Halses befinden sich 25, vom Hals bis zum Bauchnabel 45, vom Bauchnabel bis zum Anus 9, an den Armen 14 und an den Beinen 15. Eine Massage dieser Marma-Punkte oder Vitalpunkte wird Marma-Massage genannt. Sie dient dazu, die inneren Organe auf eine positive Weise zu stimulieren.

Gemäss dem Autor Vagbhata (sein Werk Ashtangahridaya: 2:7-8) sollte eine Person, die ihre positive Gesundheit bewahren und fördern möchte und gleichzeitig Krankheiten vorbeugen und auskurieren möchte, die Marma-Massage täglich anwenden. Die Marma-Massage hat folgende Eigenschaften:



1. Sie beugt dem Alterungsprozess vor und greift korrigierend ein
2. Sie hilft, die Müdigkeit und Erschöpfung von harter Routinearbeit zu bewältigen
3. Sie hilft und greift korrigierend ein bei Störungen, die durch Überstimulierung des Nervensystems verursacht wurden
4. Sie fördert die Sehkraft
5. Sie unterstützt die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen
6. Sie erhöht die Lebenskraft
7. Sie fördert den Schlaf und die körperliche Stärke
8. Sie macht die Muskeln weich

Für die Marma-Massage benutzt man die Daumenflächen oder die vier Finger zusammen, um einen Druck von 3 - 5 kg auf die Marma-Punkte des Patienten auszuüben. Die Druckenwendung sollte 3 - 5 Sekunden andauern. Dies ist das Geheimnis der erfolgreichen Marma-Massage.

Der Massierende muss sich auf den Körper des Patienten konzentrieren und sich auf diesen Menschen einstellen und mit den Fingerspitzen den entsprechenden Druck ausüben. Der Druck wird während einer Behandlung stufenweise erhöht, bis er die maximale empfohlene Intensität erreicht; dann wird wieder stufenweise der Druck verringert. Die Druckausübung muss immer in Richtung des Körperzentrums des Patienten erfolgen.

Die Marma-Massage wirkt verjüngend, verbessert die Tätigkeit von Verdauungsenzymen, die Nahrungsaufnahme und den Stoffwechsel. Sie unterstützt die Ausscheidungen von Stuhl, Urin, fördert die Blutbildung, hilft bei Menstruationsbeschwerden, unterstützt die mentale Funktion, die Geschmackswahrnehmung und stärkt die Sinne, sie fördert die Bewegungsfähigkeit der Gelenke und dient der Stärkung der Knochen. Sie ist aber auch gut für das Hirn, das Herz, den Hals, den Magen, den Dick- und Dünndarm, das Becken, die Leber, die Milz, die Haut und die Zunge, da während der Marma-Massage alle Marma Vitalpunkte stimuliert werden.

Parvati Ruth Burbach
shivayah@aol.com

Wirkungen der Ayurveda Öl-Anwendungen

Der Ayurveda Ölmassage Abhyanga werden viele positive Wirkungen zugeschrieben.

Die Ölmassage öffnet nach der ayurvedischen Lehre die Srotas, das sind die Kanäle, mit denen das Ama abtransportiert wird. Ama ist Unverdautes („Schlacken“) und Ursache von Krankheiten. Auf diese Weise wirkt die Ölmassage gesundheitsfördernd.

Es gibt auch „seelisches Ama“ - Unverdautes im seelischen Bereich (wie sich jeder denken kann). Die Abhyanga hilft auch dieses seelisch Unverdaute abzutransportieren. Vielleicht ist man deshalb nach einer Ölmassage oft so heiter und gelassen.

Hier eine Liste, was von der Abhyanga nach der traditionellen Erkenntnis erwartet werden kann. Und eine Zusatzbeschreibung mit anderen Worten und Aspekten.

Traditionelle Erkenntnis (nach Astanga Hrdaya, einem Ayurveda-Klassiker aus dem 7.Jh.)

Die Abhyanga

- nimmt die Müdigkeit und kräftigt den Körper
- reinigt und festigt das Gewebe;
- erhöht die Muskelspannkraft und die Körperkraft
- vermindert Muskel- und Gelenkschmerzen und macht die Gelenke geschmeidig
- verbessert den Blutkreislauf und schafft eine Empfindung der Leichtigkeit im Körper;
- reinigt die Haut und verbessert ihren Teint und ihre Struktur
- stärkt gegen Hautinfektionen
- hat eine stärkende Wirkung auf das Nervensystem
- verbessert das Sehvermögen
- verbessert den Schlaf, bekämpft Schlaflosigkeit
- erhöht den Schutz gegen Wunden und Verletzungen und gibt dem Körper Kraft zu schneller Heilung
- erhöht die Immunabwehr des Körpers und des Geistes gegen Krankheit und Schmerz
- schafft Selbstbewußtsein und verbessert die Willenskraft;
- verlangsamt den Alterungsprozeß und verjüngt das frühzeitig gealterte Gewebe

Außerdem

- verbesserte Wahrnehmung des Körpers als Ganzes
- verbessertes Empfinden der Körpersymmetrie (rechts,links) und Ausgleich jeder Einseitigkeit
- Entdeckung und Wahrnehmung der eigenen Körperstrukturen (Anatomie)
- Entdeckung und Entspannung von größeren und kleineren Verspannungen aller Art
- Entdeckung der besonderen Kraft durch Aktivierung der verborgenen oder vernachlässigten mit jedem Stück Hautoberfläche verbundenen Emotionen. Die vollständige Hautoberfläche des Körpers wird bei der Abhyanga eingeeilt - soweit es die Sittlichkeit zulässt. „Vergessene“ Hautpartien können wieder neu entdeckt werden.
- einige Anwendungen ermöglichen eine sehr gute Tiefenentspannung (besonders die Trancebehandlungen Shirodhara, Padabhyanga, Mukabhyanga)
- Wärme, Angenommensein und ein Gefühl wie „in Abrahams Schoss“ oder im Mutterleib

Die Abhyanga „fügt viele Jahre zum Leben hinzu und viel Leben zu den Jahren“ (ayu kara)...

Parvati Ruth Burbach
shivayah@aol.com

Yoga Übungen

Nakarasana – Krokodilsübungen

Diese Übungen helfen, Kreuz und unteren Rücken zu entspannen und blockierte Energien wieder zum Fließen zu bringen. Sie sind daher vorzüglich zum Vorbeugen gegen Verspannungen im unteren und mittleren Rücken sowie im Kreuzbereich. Diese Übungen können allein für sich ausgeführt werden, oder im Rahmen einer Asana-Reihe. Bei der Yoga Vidya Reihe kann man diese Übungen vor oder nach dem Sonnengruß (Surya Namaskar), nach den Schulter-/Halsübungen, in jedem Fall vor den eigentlichen Asanas, üben. Immer zwischen 2 Übungen 3-5 Atemzüge lang in der Rückenentspannungslage entspannen.

Diese Übungsreihe ist nicht zum Erlernen der Übungen gedacht, sondern als Gedächtnis-Stütze für diejenigen, welche diese Übungen schon kennen oder als Anregung für Yogalehrer sowie Ärzte oder Heilpraktiker, die Yoga therapeutisch einsetzen wollen.



1. Grundstellung: Rückenlage mit gebeugten Knien. Füße etwas auseinander. Knie zusammen oder auseinander. Handrücken auf dem Boden.



2. Rückenrolle: Knie beugen, Hände um die Knie. 6-10 Mal vor und zurück rollen.



3. Salamander: Knie beugen, Fußsohlen auf dem Boden. Mit Füßen abwechselnd Rücken nach hinten schieben.



4. Kniebeuge: Ein Knie beugen. Mit beiden Händen um das Knie fassen. Knie zur Brust hin ziehen. Tief atmen, beim Einatmen Bauch gegen den Oberschenkel drücken. 5-8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.



5.1 Kreuzstreckung: Beide Knie beugen, ein Knie über das andere. Mit beiden Händen um das Knie fassen, das weiter weg ist. Das Knie zur Brust ziehen. 5-8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.



5.2 Kreuzstreckung Variation: Wie 5.1, dabei Kopf heben.



Entspannen: 5-8 Mal tief durchatmen.



6.1 Drehübung: Linkes Knie beugen. Linken Fuß auf die Innenseite des rechten Knies legen. Rechte Hand auf linkes Knie legen. Nach links schauen. 5-8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.



6.2 Drehübung Variation: Beide Knie beugen. Beide Knie zur Seite fallen lassen.



6.3 Drehübung Variation: Hände hinter dem Kopf falten



6.4 Drehübung Variation: Drehübung Variation: Wie 6.2, dabei das obere gebeugte Knie über das untere hinweg auf den Boden legen.



7.1 Beidehnung, 1. Teil: Bein heben...



7.2 Beidehnung, Endstellung: Gürtel oder Handtuch um den Fuß legen. Sanft das gestreckte Bein zum Körper ziehen. 5-8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln. Seite wechseln.



8. Vogel: Arme nach hinten austrecken. Kopf, Hände und Beine heben. 5-8 Atemzüge lang halten.



9. Tiefenentspannung: 5-15 Minuten lang auf dem Rücken liegen. Bei Rückenbeschwerden gerollte Decke unter Knie oder Oberschenkel legen. Beine auseinander, Füße locker nach außen fallen lassen. Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben.

Yoga und Gesundheit

Einfache Yogische Hausrezepte zur Vorbeugung und Heilung

Heuschnupfen

Vorbeugend:

- Regelmäßig Wechselatmung.
- Asanas, welche den Brustkorb dehnen. Zum Beispiel Fisch, Kobra, Halbmond.
- Ernährung ohne Zucker; Reduzierung von Milchprodukten.
- Täglich Neti.

Akut:

- Mit der Zungenspitze mehrmals am Gaumen entlang fahren.
- Tief einatmen, extrem langsam und vollständig ausatmen solange, bis NieBreiz bzw. Jucken in den Augen verschwunden sind.

Allergien, Hautprobleme

- Rohkost-Kur 1-3 Monate lang.
- Fasten 5-10 Tage.
- Mit Streß besser umgehen lernen.
- Asanas länger halten.



Der Weg ist das Ziel

Viele Wege führen nach Rom, sagt man. In Delhi war eine Lotusblüte Modell für ein Gotteshaus besonderer Art. Jede Religion hat ihren persönlichen Zugang zum Allerheiligsten, das es nur einmal gibt, in der Mitte des Tempels. Welcher Weg ist der Richtige? Wir wissen es nicht. Die Menschheit auf ihrer derzeitigen Entwicklungsstufe vermag den richtigen Weg noch nicht zu erkennen. Wie gut, dass Gott so tolerant ist.

Hindus z.B. machen täglich Körperübungen, die sie Yoga nennen. Yoga- das bedeutet übersetzt: Disziplin. Auch Moslems wird tägliche Disziplin abverlangt, z.B. üben sie ein Trainingsritual, das Gruß an die Sonne genannt wird. Es sind Dehnübungen, die den Körper geschmeidig erhalten. Jede Katze, jeder Hund macht morgens Dehnübungen. Christen haben das besser. Sie bleiben gesund, allein durch den Glauben. Das ist so falsch nicht, denn was ich mir vorstelle, woran ich fest glaube – das wird Wirklichkeit. Rechtes Denken, rechtes Reden, rechtes Handeln gehört zu den Forderungen, die Gläubige der atheistischen Religion Buddhismus einzuhalten haben.



Die Menschheit ist unterwegs zu einem Ziel. Wenn ich ein Ziel anstrebe, möchte ich es möglichst schnell erreichen. Wenn ich auf der Autobahn im Stau stehe, werde ich ungeduldig, ärgerlich, gerate in Zorn. Die Psychologen sagen, auf dem Wege sein bedeutet, dass man die Situation beherrscht, nicht in Stress gerät. Ich beherrsche meine Gedanken, meine ich. Häufig ist es umgekehrt: Meine Gedanken beherrschen mich.

Was ist das „Ziel“ unseres Lebens? Wir verfolgen unterschiedliche Ziele, haben individuelle Sehnsüchte, Hoffnungen, Pläne. Wir wollen etwas erreichen: Geld, Ruhm, Ehre, Möglicherweise haben andere bereits allerhand erreicht: Schon kommt die Ungeduld, ich gerate in Stress. Ich will das auch – ich strengte mich an. Auf dem Wege sein, das Ziel anstreben, aber in Ruhe und Gelassenheit. Habe ich das Ziel erreicht, ist Schluss, Ende. Was geschieht dann?

Für jedes Lebewesen endet das Leben mit dem Tod. Ist der Tod Ziel unseres Lebens? Jedes Ende ist ein Neubeginn. Es tut sich etwas auf – ein Tor, eine Schneise, eine andere Welt. Der hebräische Buchstabe A wird umgekehrt wie das % Zeichen geschrieben: Da ist ein Tropfen im Jenseits. A ist eine Spiegelungsebene. Der Tropfen auf der eine Seite möchte sich verwirklichen. Geschieht das, kommt er auf der anderen Seite der Spiegelungsebene in die Wirklichkeit. Die hinduistische Religion nennt aber das Jenseits die Wirklichkeit. Aus dieser tritt etwas hinüber ins Diesseits, in die MAYA, die unwirkliche Scheinwelt, in der wir leben, wo wir es sehen, fühlen, hören, tasten, schmecken, riechen können, mit unseren 5 Sinnen, unseren Wahrnehmungsorganen erfahren können. Eine der fünf großen Richtungen des Buddhismus ist die Weisheit des Großen Spiegels. Ein Spiegel endringlicht die Dinge, ohne sie ihrer Form zu berauben.

Wenn ich sterbe, ist das wie eine glasklare, hohe Welle. Ich stecke den Kopf hindurch und sie läuft weiter. Es ist wie durch einen Wasserfall hindurchgehen und sich auf der anderen Seite befinden. Es ist wie eine Flussüberquerung. Auf die andere Seite gelangen. In meinem Traum hat die grüne Hecke auf der anderen Seite Rosen. Wie schön, aber was bedeutet das?

Hier im Diesseits leben wir in der göttlichen Maya. Im Jenseits wartet schon unser helfender Schutzengel, dass wir kommen. Ich bin er – er ist ich. Wie wird das sein? Wir wissen es nicht. Wir haben hier im Diesseits kein Wahrnehmungsorgan dafür. Wir können es nicht ergründen. Es ist die Weisheit und Erkenntnis, die wir nur um den Preis des Todes erlangen können. Kommen wir in eine Schattenwelt oder in eine Welt der Lichtgestalten? Lösen sich unsere Gedanken ins Samsara, ins Gedankenmeer, auf? Den Bhakti Yogi fischt der mystische Vogel Garuda aus den Wellen des Samsara. Errettet er ihn für das Nirwana? Oder bringt er die Seele – so wie der Klapperstorch etwa – zu einem neuen Körper für die Wiedergeburt?

Nach dem Durchgang durch die Spieglungsebene werden wir das wissen, Bis dahin sind wir auf dem Wege und müssen uns in Geduld fassen. Die Menschheit sucht nach dem richtigen Weg. Dieser Weg ist das Ziel.

Lore Tomalla



Adressen

Yoga Vidya Seminarhäuser in Bad Meinberg und im Westerwald

Ganzjährig etwa 1500 Seminare rund ums Yoga: Yoga und Meditation Einführung, Yoga und Meditation Intensiv, Kundalini Yoga, Yoga und Ayurveda, Yogalehrer-Ausbildungen, Yogaferien, Familien- und Kinderwochen und vieles mehr.

- Haus Yoga Vidya, Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg, Tel. 05234/870
- Haus Yoga Vidya, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Tel. 02685/8002-0
www.yoga-vidya.de, info@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Stadtzentren: Essen, Frankfurt, Hamburg, Koblenz, Köln, Mainz

Darüber hinaus gibt es zur Zeit 32 Kooperationszentren: Altenburg, Augsburg, Bad Neustadt, Bayreuth, Berlin, Blieskastel, Bochum, Darmstadt, Dortmund, Fernwald, Gelsenkirchen, Heidelberg, Karlsruhe, Leipzig, Ludwigshafen, Magdeburg, Münster, Nürnberg, Ostrhauderfehn, Rastatt, Rödermark, Ruppichteroth, Saarbrücken, Schöneck, Schwäbisch Gmünd, Schwerte, Speyer, Stendal, Unterhaching, Villingen-Schwenningen, Waghäusel, Wunsiedel.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V. (BYV)

Wällenweg 42

32805 Bad Meinberg

Tel. 05234/87-0, Fax -1875

info@yoga-vidya.de

Vorstand: Sukadev Volker Bretz

Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheits- berater, Kursleiter und Therapeuten e.V. (BYVG)

Lübecker Staße 8-10, 50668 Köln

Tel. 05234/87-0, Fax -1875

info@yoga-vidya.de

Vorstand: Sukadev Volker Bretz

Redaktion: Parvati Ruth Burbach

Unter den Eichen 22, 56470 Bad Marienberg

Tel. 02661/950896, shivayah@aol.com

Beiträge für das Journal sind willkommen! Bitte an Parvati Burbach schicken.

Tel. 02661/950896, shivayah@aol.com

Ansprechpartner für Verbandsangelegenheiten:

Ilona Thelen, Tel. 05234/872004, ilona.thelen@yoga-vidya.de

Ansprechpartner Mitgliederberatung:

Hanspeter Sperzel (BYV), Tel. 069/37108550, hanspeter@yoga-vidya.de

Gauri Gisela Peterhoff (BYVG), Tel. 02424/1777, gpeterhoff@t-online.de



Yoga Vidya e.V.

Wällenweg 42
32805 Bad Meinberg

Tel. 05234/87-0

Fax 05234/87-1875

info@yoga-vidya.de

www.yoga-vidya.de

