Nr.: 49 II/2024

Yoga Vidya Journal

DAS YOGA VIDYA MEDITATIONSSYSTEM

MEDITATION! HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN!

YOGA FÜR DIE PSYCHE

SĀKSHI-BHĀVA ACHTSAMKEITSMEDITATION DES BENENNENS

MEDITATION ÜBER DIE 4 MAHAVAKYAS

Meditation in den verschiedenen Yogawegen

- Kundalini Yoga
- Bhakti Yoga
- Raja Yoga
- Jnana Yoga
- Hatha Yoga
- Karma Yoga

YOGA Vidya

Liebe Leser:innen,
willkommen in unserer Ausgabe:

„Meditation in den verschiedenen Yogawegen“!

Was unterscheidet Meditation aus dem Raja Yoga von anderen aus dem *Kundalini Yoga* und gibt es im *Hatha Yoga* auch Meditationen? Vielleicht hast du dir diese oder ähnliche Fragen schon einmal gestellt. In dieser Ausgabe erwarten dich ausgearbeitete Anleitungen verschiedener Meditationen und authentische Erfahrungsberichte. Shankari schafft einen Überblick zu verschiedenen Meditationspraktiken der sechs Yogawege und Sukadev erläutert wie die Ruhe des Geistes und die Beherrschung von *Prana* in Beziehung stehen. Wir stellen uns der Frage: Lassen sich christliche Kontemplation und yogische Meditation vereinen? Und die Studie des BYV zeigt – Meditation ist voll im Trend.

Viel Spaß beim Lesen und Praktizieren
Om Namah Shivaya! Dein Redaktionsteam

WUSSTEST DU SCHON,
DASS DU DIR DAS JOURNAL AUCH KOSTENLOS NACH HAUSE SCHICKEN LASSEN KANNST?
Email mit Adresse an: adressen@yoga-vidya.de

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 4
Pop up Glücks Museum 7
Das Yoga Vidya Meditationssystem Teil 1 8
Übungsanleitung Kundalini Yoga Chakra-Harmonisierung 12
20 Jahre Brahma Vidya 14
Japa 17
HY Pradipika – Ruhe des Geistes und die Beherrschung von Prana . . 18
Heilung durch Atem in der Meditation 22
Christliche Kontemplation/Meditation 24
Shamanic Winter Festival 27
Meditation – Häufig gestellt Fragen 28
Übungsanleitung Jnana Yoga Sakshi-Bhava 30
Yogapraxis herausnehmbar: Erdgruß - Prithvi Namaskar. 34
Yoga & Meditation bei Lip- und Lymphödem 36
13 Mio. Menschen meditieren regelmäßig in Deutschland 38
Stadtcenter: Yoga und psychische Gesundheit Abschlussarbeit . . . 41
Tempeleinweihung 44
Das Yoga Vidya Meditationssystem Teil 2 46
Das Adhikari Modell 49
Übungsanleitung Vedanta Meditation über die 4 Mahavakyas . . . 50
Ego-Tod 52
So einfach war es noch nie - Mantras begleiten leichtgemacht . . 54
Meditation im Kontext des Ayurveda 56
Übungsanleitung Karma Yoga Meditation Maitri Bhava 60
Yoga-Gartenhotel Macan Ché 62
Agni Hotra 64
Rezept: Vegane Mousse au Chocolat mit Beeren 65
Mandala zum Ausmalen 66
Neues aus unserem Verlag 67

Impressum

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

Vorwort

von Atmajyoti Zapla

Liebe Yoga Freundin, lieber Yoga Freund,

Freunde-auf-dem Weg, dies wollen wir uns sein in der großen Yoga Vidya-Community. Wir wollen gemeinsam Yoga praktizieren, voneinander lernen, an einander wachsen, Wissen und Erfahrungen teilen. Ich denke dabei mit Freude auch an die vielen WhatsApp-Gruppen, die sich in Aus- und Weiterbildungen finden. Wir wollen uns immer wieder neu begegnen. Dafür sind unsere vier Ashrams gute Orte, Orte mit hoher Energie zum Wiederaufladen, Wissens- und Erfahrungsaustausch und einem sattwigen Lebensstil.

Und so haben wir in diesem Jahr mit Festivals, Retreats, Ritualen, inspirierenden Lehrenden von Yoga, Ayurveda und Meditation besonders viele schöne Momente der Begegnung geschaffen, Momente für Freunde, für tiefe Verbundenheit mit unserer Tradition und für Vertrauen in einen guten Weg. Ein Höhepunkt war dabei sicherlich die Einweihung des Ganapathi Tempels in Bad Meinberg. Dieser erstrahlt mit kosmischer Kraft für Weisheit, Verbundenheit und Liebe für ganz Yoga Vidya und die Region. Ganesha freut sich über eine kleine Süßigkeit bei deinem nächsten Besuch!

Nun ist der heiße Sommer vorüber. Die Energie in der Natur wird ruhiger und klarer, die Jahreszeit ist kühler. Es ist eine Zeit, die sich besonders gut eignet, die eigene Meditationspraxis zu beginnen oder zu intensivieren. Du wirst daher in dieser Ausgabe eine Vielzahl von Beiträgen und Übungsanleitungen für deine Praxis oder auch deine Kursteilnehmer finden. Lass dich inspirieren! Es bietet sich an, sie als Audio auf zu sprechen und für mehrere Wochen regelmäßig zu praktizieren. Unser Redaktions-Team wünscht dir tiefe Erkenntnisse und eine gute Zeit.

In tiefer Verbundenheit
Atmajyoti

Neues aus den Ashrams

BAD MEINBERG

Unser Ashram

Unser Ashram erlebte einen ganz besonders inspirierenden und ereignisreichen Sommer! Küche & Co - alle haben mitangefasst - ob *Sevaka*, *Shantivasi*, *Karma Yogi*, Mitarbeiter, interne und externe Musizierende sowie Lehrende. Es war beeindruckend, was wir gemeinsam auf die Beine stellen können! Wir haben viele alte und neue Freunde auf-dem-Weg begrüßen und eine Zeit voller Energie und Inspiration erleben dürfen. Den Auftakt machte im Mai das Musikfestival. Es streute Gefühle von Leichtigkeit und Lebensfreude in die Herzen und Gesichter.

Das Xperience Festival war in diesem Sommer wohl das bisher größte mit z. T. 2.000 Yoga-Freunden. Unser gesamte Yoga Campus sprühte nur so vor Bhaktibliss. Gleich Anfang September haben wir für Yoga Vidya eine überwältigend schöne, traditionelle Tempeleinweihung zelebriert. Nun freuen wir uns auch schon auf das bevorstehende Yoga Festival. Das Thema ist dieses Jahr: „Erfülle dein Wesen mit Licht, Wärme und Liebe." Sei herzlich willkommen!

WESTERWALD

Mantra Sommer Festival

Natürlich fand auch dieses Jahr im Juli wieder das Festival statt. Das Eröffnungskonzert gab dieses Mal Dave Stringer. Aber natürlich waren auch andere tolle Künstler/innen wie Janin Devi, Tarana Chaitanya u.v.a. dabei. Es gab ein kunterbuntes Programm mit Konzerten, Kakaozeremonien und weiteren Ritualen, *Mantra*,-und Klangyogastunden usw.

Das nächste Festival im Westerwald ist das Mantra Winter Festival.
26. Januar bis zum 2. Februar 2025.

Inspirierender Besuch

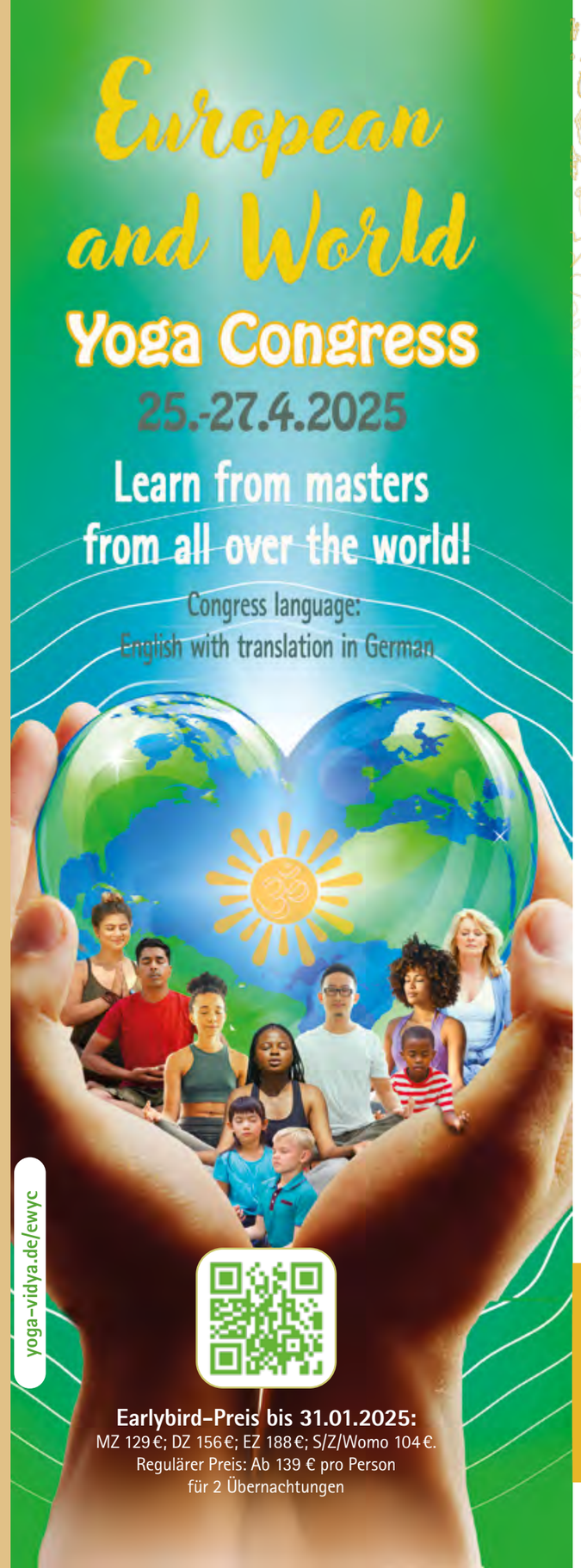
Wir hatten dieses Jahr auch wieder Gastsprecher:innen aus anderen Ländern bei uns zu Gast und Menschen, die schon lange mit Yoga Vidya verbunden sind und immer wieder zu uns kommen. Ein paar Specials:
Swami Gurusharanananda gab ein Konzert, Narayani war bei uns, gab ein Intensiv Seminar und berichtete von ihrer langjährigen Erfahrung. Eva-Maria Kürzinger (Mitgründerin von Yoga Vidya) besuchte sie hier und erzählte im Satsang von den Anfängen von Yoga Vidya. Was für eine Inspiration!

ALLGÄU

Unser Yoga-Ashram

Im malerischen Allgäu erlebte unser Ashram in diesem Sommer wieder eine beeindruckende Resonanz, geprägt in einer Atmosphäre von Gemeinschaft und positiver Energie. Wir konnten neue Bäume pflanzen, den Garten mit der Ukulele-Gruppe nutzen und auch den Lakshmi-Altar mit einer neuen Lichtinstallation zum Leuchten bringen. Unser Yoga-Angebot zog viele Interessierte an und so war unser Ashram durchgehend gut gebucht. Ein besonderes Highlight war unsere 108-Stunden-*Yajna* (Feuerritual) die dieses Jahr unsere Purohita (Priesterin) Jagadishvari geleitet hat. Unsere *Sevakas* (Gemeinschaftsdienende), Mithelfer:innen und Teilnehmer:innen sind in diesen 4 ½ Tagen tief in die Rezitationspraxis eingetaucht.

Auch ohne *Yajna* schaffen die morgendlichen Rituale bei Sonnenaufgang, gemeinsames Singen von *Mantras* und Meditationen eine tiefere Verbindung zur eigenen Spiritualität und zur Gemeinschaft. Auch im elften Jahr unseres Bestehens ist unser Ashram im Allgäu eine Inspiration für alle Anwesenden und wir sind dankbar für die engagierte Gemeinschaft und die gemeinsame Zeit. Der Ashram ist ein Ort der Ruhe und Inspiration, an dem Menschen zusammenkommen, um zu lernen, zu wachsen und sich gegenseitig zu unterstützen.



POP UP GLÜCKS MUSEUM

von Christine Stibi

Das Pop Up „Glück Museum“ ist ein bisher einzigartiges, weitsichtiges, berührendes und interaktives Konzept für die ganze Familie. Es kann „selbsterklärend“ sein und überall da, wo vorübergehend ein Leerstand ist, wie z. Bsp. in geschlossenen Läden in Fußgängerzonen oder in Krankenhäusern, Seniorenheimen, Jugendzentren und bei Unternehmensfeiern, Festen, Events - also überall dort aufgestellt, wo man Kraft- und Sinnschöpfendes, Meditatives, Gesundes, Entspannendes in Kombination mit Kreativem temporär besonders in den Fokus rücken möchte. Das Pop Up Glücks Museum ist innerhalb von 1 1/2 Stunden auf- und wieder abgebaut.

Es dient zur Information und schafft kleine Glücksmomente. Es weckt darüber hinaus mit den ca. 25 interaktiven Stationen auch für Sinnfragen, für Bewusstsein, Dankbarkeit, Achtsamkeit, sowie das „Leben im Gegenwärtigen Moment“ Interesse und Entspannung zugleich. Auch gibt es einfache, aber wirksame Yogaübungen, wie Augenentspannung, Atemübungen und Einführung in die mühelose Meditation.

Die Seele des Glücks Museum ist daher auch ein sogenannter: „Five Minute Meditation Room“.

Erste Station war eine Leerstandswohnung in Framersheim im Mai/Juni 2024, die zweite Station ist aktuell bis Ende August 2024 ein Medizinisches Versorgungszentrum „MVZ“ in der Kreisstadt Alzey. ✦

YouTube

Das POP UP GLÜCKS MUSEUM
ist zu erhalten:

youtube.com/watch?v=8SZvmHPfHfY&t=5s

Christine Stibi
Seit 1998 int. „Sport und Philanthropie“ Projektentwicklerin/Eventdirektorin u.a. in Abu Dhabi / Wiesbadener Glückstag. Yoga- und Meditationslehrerin, Breathwork Facilitator (Somatic Healing). Innovationspreisträgerin „Glückspfad mit neuem Seminarhaus „Harmony Infinity“. Realisatorin von transformativen Initiativen wie „Pop Up Glücks Museum“. Ihr Podcast auf dem YOU TUBE KANAL Christine Stibi, lädt immer mal wieder zu einem gemeinsamen 100-Stunden-Ashram-Leben Experiment ein.

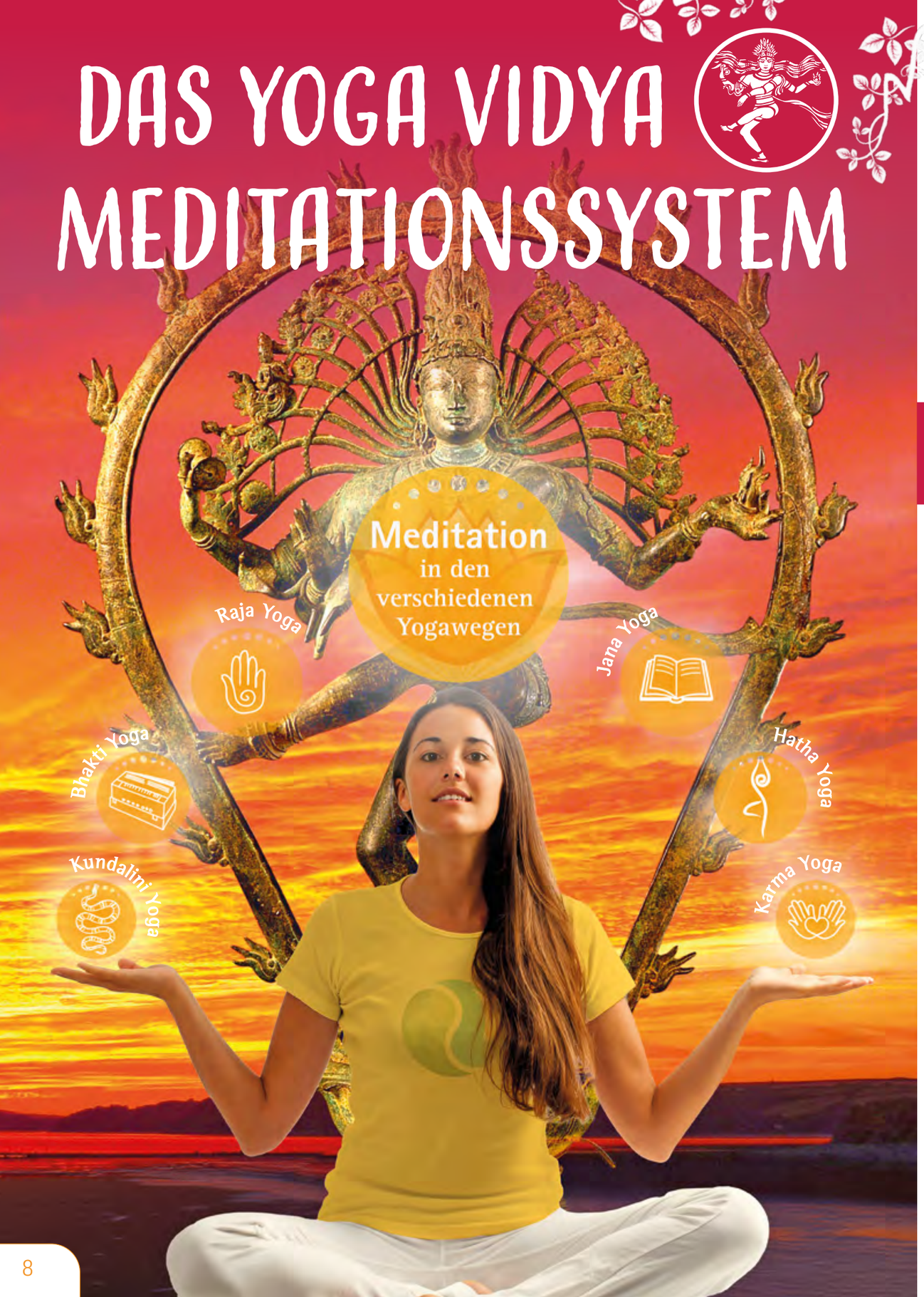
YouTube

Hier der Link vom Intro Podcast
Was ist, bleibt?
Podcast für alle Ü40 & die Babyboomer,
die noch ihr bestes Leben (er)leben wollen

youtube.com/watch?v=P1PkhbLJPMw&t=2s

Zum Glück gibt es dich – Themenwoche
14.–19.9.25, Bad Meinberg
„Lasst Euch überraschen.... Mitmachaktionen, Interviews, Musik, Initiativen....
Es wird „nichts geboten“- sondern ganz im Gegenteil: Wir initiieren selbst kreative Impulse für Körper, Geist und Seele. Für mehr Gesundheit, Freude, Mitmenschlichkeit, Verbundenheit und Wertschätzung. Für sich selbst, unser direktes Umfeld, die Gesellschaft. Neue Inspirationen und Quellen für ein glückliches Leben und Miteinander.
Ab 230 € pro Person für 5 Übernachtungen

DAS YOGA VIDYA MEDITATIONSSYSTEM



von Shankari Winkelbauer

Meditation ist das Herzstück jeder Yogapraxis. Sie führt zur inneren Stille und ermöglicht die tiefgehende Selbsterkenntnis.

Jeder der sechs Yogawege von Yoga Vidya bietet spezifische Meditationsmethoden, die auf die jeweiligen Ziele und Philosophien abgestimmt sind. Die Praxis der Meditation ist in jedem dieser Wege entscheidend, um das letztendliche Ziel – die Befreiung (*Moksha*) – zu erreichen. Wie Swami Sivananda sagte: „Meditation führt zu Intuition. Meditation ist der Schlüssel, um das Göttliche, den *Atman*, das Selbst, das in allen Namen und Formen verborgen ist, zu entfalten."

DIE SECHS YOGAWEGE VON YOGA VIDYA UND IHRE MEDITATIONSPRAKTIKEN

Jnana Yoga

Der Weg des Wissens

Jnana Yoga, ist der Weg des Wissens und der Weisheit. Er zielt darauf ab, das Ego und alle falschen Identifikationen zu überwinden, um die wahre Natur des Selbst, des *Atman*, zu erkennen. Im *Jnana Yoga* geht es weniger um Glauben oder körperliche Praxis, sondern vielmehr um das Erforschen der eigenen Natur durch Meditation und kontemplative Praxis.

Jnana Yoga basiert auf der *Vedanta*-Philosophie, die lehrt, dass die ultimative Wirklichkeit jenseits aller Dualitäten liegt. Es gibt keine Trennung zwischen dem individuellen Selbst (*Atman*) und dem universellen Bewusstsein (*Brahman*). Diese Erkenntnis wird nicht durch bloßes intellektuelles Verstehen, sondern durch direkte Erkenntnis in der Meditation erreicht. Die Herausforderung des *Jnana Yogis* (*Jnana Yoga* Praktizierender) besteht darin, alle Konzepte, Bilder und Vorstellungen zu transzendieren, um die wahre Natur des Seins zu erfahren.

Meditation im Jnana

Yoga dient als Werkzeug, um das Bewusstsein über die Illusionen des Geistes hinauszuheben und die Wahrheit zu erkennen, dass es keine wirkliche Trennung gibt. Diese Techniken sind oft abstrakter Natur und erfordern eine tiefe geistige Disziplin. Dies geschieht durch tiefes Nachdenken (*Vichara*) und das ständige Hinterfragen der eigenen Wahrnehmungen und Gedanken. Auch Techniken, die alle konkreten Gedanken auflösen, dienen diesem Ziel. Besonders wichtig sind hierbei Meditationen über *Vakyas*, die großen Aussprüche, die in den *Veden* (heiligen Schriften des Hinduismus) verankert sind und von großen Meistern überliefert wurden.

Die vier Schritte des Jnana Yoga

– das Hören (*Shravana*),
– das Reflektieren (*Manana*),
– das Meditieren (*Nididhyasana*)
– führen schließlich zur Erkenntnis und Verwirklichung (*Anubhava*).

AUSZUG DER MEDITATIONSTECHNIKEN IM JNANA YOGA – VEDANTA MEDITATIONEN

- **Vichara Meditation:**
  Durch ständige Selbstbefragung „Wer bin ich?" wird das Ego aufgelöst und die wahre Natur des Selbst erkannt.

- **Neti Neti Meditation:**
  Diese Technik hilft, alle falschen Identifikationen zu negieren und führt zu einem Zustand des reinen Bewusstseins.

- **Laya Chintana Meditation:**
  Eine fortgeschrittene Technik, bei der der Praktizierende lernt, den Geist aufzulösen (*Laya*) und alle Gedanken und Konzepte zu transzendieren.

→

Bhakti Yoga

Der Weg der Hingabe

Bhakti Yoga ist der Pfad der Hingabe und Liebe zum Göttlichen. Dieser Yogaweg konzentriert sich darauf, das Herz zu öffnen und eine tiefe, persönliche Beziehung zum Göttlichen zu entwickeln. Im *Bhakti Yoga* steht weniger das intellektuelle Verständnis im Vordergrund, sondern vielmehr die emotionale Verbindung und die aufrichtige Hingabe an das Göttliche.

Die Philosophie des *Bhakti Yoga* lehrt, dass Liebe die kraftvollste Energie ist, die uns mit dem Göttlichen verbindet. Durch Hingabe (*Bhakti*) wird der Praktizierende in die Lage versetzt, sich vollständig dem Göttlichen hinzugeben und in dieser Hingabe die eigene Individualität aufzulösen. Das Göttliche kann in vielen Formen verehrt werden – als persönlicher Gott (*Ishta Devata*), als *Guru* (Meister) oder als universelle Liebe. Die Meditation im *Bhakti Yoga* dient dazu, diese Verbindung zu vertiefen und die Liebe zum Göttlichen in jedem Aspekt des Lebens zu integrieren.

Meditationstechniken im Bhakti

Yoga konzentrieren sich darauf, das Herz zu öffnen und eine tiefe emotionale Bindung zu entwickeln. Diese Techniken sind darauf ausgerichtet, das Bewusstsein auf das Göttliche zu lenken und es in den Alltag zu integrieren. Dabei spielt das ständige Erinnern und das Wiederholen heiliger Namen (Mantras) eine zentrale Rolle. Dabei wird das Ego überwunden und eine tiefe, unerschütterliche Liebe zum Göttlichen entwickelt. Diese Liebe führt zu einem Zustand, in dem der Praktizierende das Göttliche in allem sieht und erfährt.

Auszug der Meditationstechniken im Bhakti Yoga

- **Visualisierungsmeditation:**
  In dieser Technik visualisiert der Praktizierende das Göttliche in einer bestimmten Form (*Ishta Devata*) oder als *Guru*. Diese Visualisierung hilft, die persönliche Beziehung zum Göttlichen zu vertiefen und die Gegenwart des Göttlichen in jedem Moment zu erfahren.

- **Meditation der Göttlichen Gegenwart:**
  Diese Meditation besteht darin, sich ständig der Gegenwart des Göttlichen bewusst zu sein und die innere Verbindung zu pflegen. Es geht darum, in jedem Moment die Nähe und Führung des Göttlichen zu spüren.

Kundalini Yoga

Der Weg der Energieerweckung

Kundalini Yoga ist ein spiritueller Weg, der sich auf das Erwecken und Lenken der *Kundalini*-Energie konzentriert – eine schlafende spirituelle Kraft, die am unteren Ende der Wirbelsäule, im Wurzelchakra (*Muladhara*), ruht. Das Hauptziel des *Kundalini Yoga* besteht darin, diese Energie zu erwecken und sie durch die *Chakren* (Energiezentren) nach oben zu leiten, bis sie das Kronenchakra (*Sahasrara*) erreicht, was zu einem Zustand der Erleuchtung und tiefen spirituellen Transformation führt. Diese Energie, die *Kundalini* genannt wird, kann durch spezifische Praktiken wie *Asanas* (Körperübungen), *Pranayama* (Atemübungen), *Mantras* (Klangenergie) und vor allem durch Meditation erweckt werden. Die Praxis des *Kundalini Yoga* zielt darauf ab, den Körper zu reinigen, die *Nadis* (Energiekanäle) zu öffnen und die *Chakren* zu harmonisieren, um den freien Fluss der *Kundalini*-Energie zu ermöglichen.

Im Yoga Vidya Meditationssystem verschmelzen die Techniken des *Hatha Yoga* (körperorientierte Yogapraxis) mit denen des *Kundalini Yoga* zu einem Meditationsbereich.

Die Techniken dienen als Werkzeug, um die spirituelle Energie zu erwecken und zu lenken. Die Meditationstechniken sind darauf ausgelegt, die *Chakren* zu aktivieren, die Energiekanäle zu reinigen und das Bewusstsein auf tiefere spirituelle Ebenen zu führen. Durch die Praxis dieser Techniken wird der Praktizierende in die Lage versetzt, tiefere spirituelle Erfahrungen zu machen, emotionale und energetische Blockaden zu lösen und schließlich die Erleuchtung zu erreichen. *Kundalini Yoga* bietet einen intensiven und transformierenden Weg, der sowohl körperliche als auch spirituelle Disziplin erfordert, um das volle Potenzial des menschlichen Bewusstseins zu entfalten.

Auszug der Meditationstechniken im Kundalini Yoga

- ***Sushumna* Aktivierungsmeditation:**
  Diese Technik lenkt die *Kundalini*-Energie gezielt durch den *Sushumna*-Kanal, der entlang der Wirbelsäule verläuft, und fördert die harmonische Öffnung und Aktivierung der *Chakren*. Das Ziel ist es, die *Kundalini*-Energie sicher und effektiv zu erwecken und das Bewusstsein zu erweitern.

- ***Nadi* Harmonisierung:**
  Diese Meditation zielt darauf ab, die Energiekanäle (*Nadis*) im Körper zu reinigen und zu harmonisieren, um den freien Fluss der *Kundalini*-Energie zu gewährleisten. Durch die Anwendung von *Pranayama*-Techniken und *Mantras* wird das energetische System stabilisiert und auf die Erweckung der *Kundalini* vorbereitet.

Klar und inspirierend geht es weiter auf Seite 46

Die Chakra-Harmonisierung Meditation mit Mantra

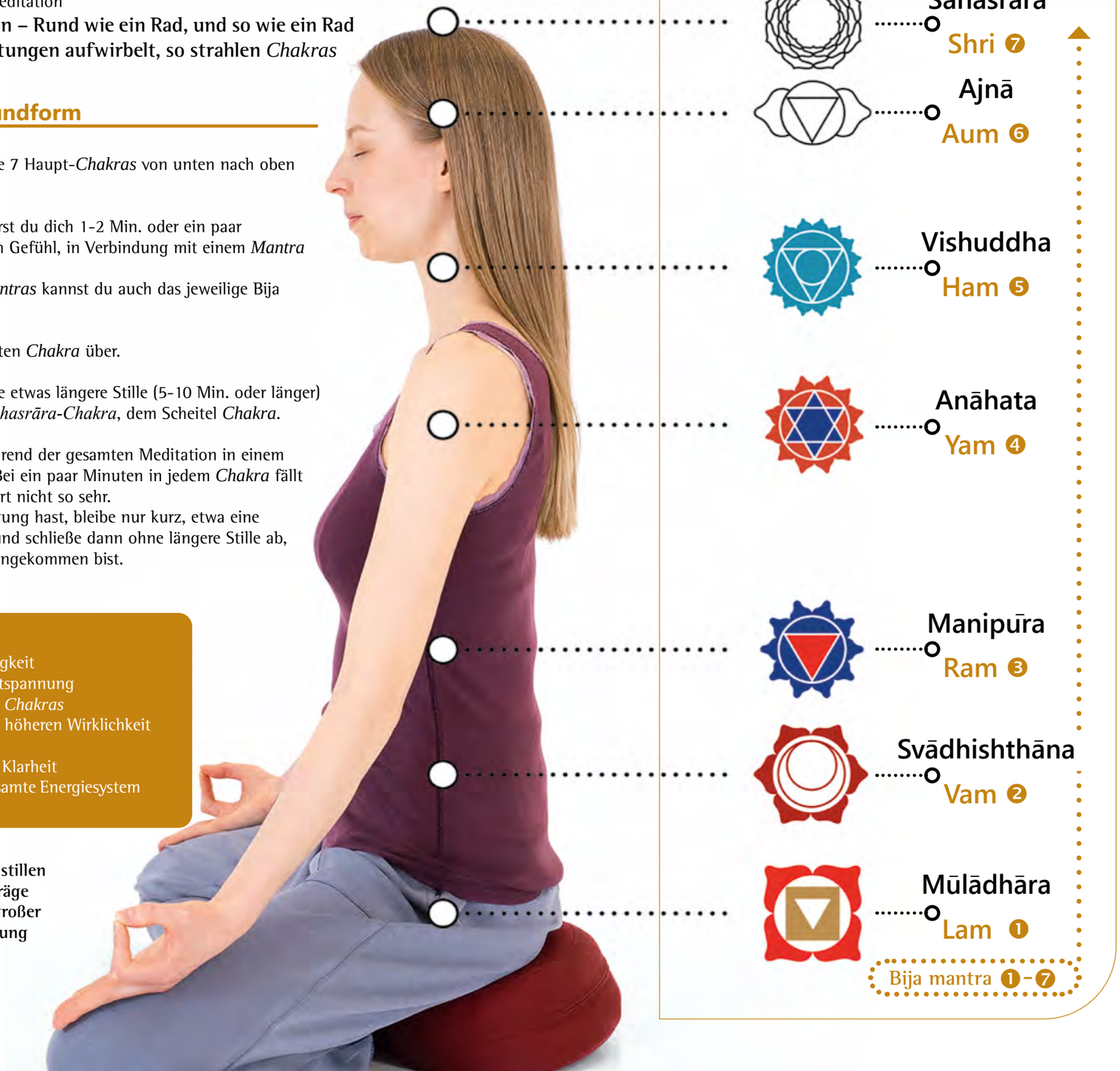
von Sukadev Bretz
Auszug aus dem Buch *Mantra* Meditation

Chakras sind Energiezentren – Rund wie ein Rad, und so wie ein Rad Staub und Sand in alle Richtungen aufwirbelt, so strahlen _Chakras_ Energie und Licht aus.

Übungsanleitung - Grundform

1. Du gehst mit Bewusstheit die 7 Haupt-*Chakras* von unten nach oben durch.
2. In jedem *Chakra* konzentrierst du dich 1-2 Min. oder ein paar Atemzüge lang, einfach nach Gefühl, in Verbindung mit einem *Mantra* (Klangenergie).
   Anstelle eines beliebigen *Mantras* kannst du auch das jeweilige Bija *Mantra* (Keimsilbe) nehmen.
3. Danach gehst du zum nächsten *Chakra* über.
4. Zum Schluss gehst du in eine etwas längere Stille (5-10 Min. oder länger) mit der Konzentration im *Sahasrāra-Chakra*, dem Scheitel *Chakra*.

Oft fällt es schwer, den Geist während der gesamten Meditation in einem Konzentrationspunkt zu halten. Bei ein paar Minuten in jedem *Chakra* fällt dies leichter und der Geist wandert nicht so sehr.
Wenn du weniger Zeit zur Verfügung hast, bleibe nur kurz, etwa eine halbe Minute, in jedem *Chakra* und schließe dann ohne längere Stille ab, wenn du im *Sahasrāra-Chakra* angekommen bist.

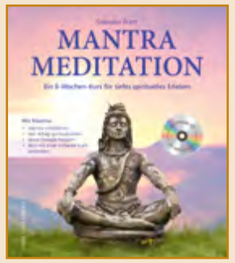


Wirkungen

- ✦ fördert die Konzentrationsfähigkeit
- ✦ führt Körper und Geist zur Entspannung
- ✦ aktiviert und harmonisiert alle *Chakras*
- ✦ lässt die Verbindung mit einer höheren Wirklichkeit erfahren
- ✦ bringt den Geist zu Ruhe und Klarheit
- ✦ erfüllt die *Chakras* und das gesamte Energiesystem mit spiritueller Kraft

Wenn dein Geist bei der reinen stillen Meditation eher unruhig oder träge ist, wird dir diese Methode zu großer Konzentration und tiefer Erfahrung verhelfen. ✦

Mantra Meditation
Ein 8-Wochen-Kurs für tiefes spirituelles Erleben
Erschienen im Yoga Vidya Verlag, Softcover Buch mit 304 Seiten, Umschlagcover und Übungs-CD
ISBN 978-3-943376-62-3,
Preis 24,90 €



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

Entfalte deinen spirituellen Weg mit Sukadev

Kundalini Yoga Intensiv Praxis, 27.12.–1.1.2025 Bad Meinberg
Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Der spirituelle Weg, 14.–16.3.2025 Westerwald, 21.–23.3.2025 Bad Meinberg
Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden.
Ab 181 € pro Person für 2 Übernachtungen

Upanishad – Frag den Yogi, 30.5.–1.6.2025 Allgäu
Angelehnt an das bereits bestehende Format vom x-perience-Festival und you tube, kannst du hier bei uns ganz nahe bei Sukadev sitzen (upanisad) und all deine Fragen rund um Yoga loswerden. Lass dich inspirieren von Sukadevs immensen Wissens- und Erfahrungsschatz und stelle ihm deine Fragen. Frei nach dem Motto – was schon immer gefragt werden wollte. Natürlich auch mit viel Yoga, Meditation und Mantrasingen.
Ab 203 € pro Person für 2 Übernachtungen

20-JÄHRIGES JUBILÄUM

Kleine Spenden - große Wirkung

von Manohara Wahl (1. Vorsitzender Brahma Vidya e.V.)

Wie so Vieles bei Yoga Vidya hat auch die Gründung dieses Hilfswerk etwas mit Swami Sivananda zu tun. Er sprach nicht nur sehr gerne über Wohltätigkeit, sondern er war auch selber ein Vorbild für andere. Einer seiner Beinamen lautete auch „Swami Give-ananda", jemand der viel gibt. Er hat sein Leben in den Dienst anderer Menschen gestellt. „Je mehr du gibst, desto mehr wirst du bekommen" war sein Motto. Was sich manchmal anhört wie ein cooler Kalenderspruch, hat durchaus einen realen, spirituellen Hintergrund. Probiere es einfach mal aus...

Swami Nityananda war Schüler von Swami Sivananda. Ich durfte den liebevollen Swami schon vor über 30 Jahren kennenlernen. Er war eher ein Mann der Tat, als der großen Worte. Swami Nityananda leitete u.a. in Delhi eine Schule um Kindern eine Schulausbildung zu ermöglichen, mit Speisen zu versorgen u.v.m. Die Schule befindet sich in Dakshinpuri, einem Armenviertel in Delhi.

Als ich einmal in Delhi in ein Taxi stieg und dem Fahrer sagte, er möge mich dort hinfahren, war dieser sehr überrascht: „Ich fahre seit 20 Jahren Taxi in Delhi, aber einen Touri habe ich noch nie in dieses Viertel gebracht". Das ist nun auch viele Jahre her. Ich konnte mich bei dieser Gelegenheit und auch viele Male danach, davon überzeugen was *Seva* (uneigennützger Dienst) wirklich heißt. So war es u.a. Swami Nityanandas Inspiration das Brahma Vidya Hilfswerk ins Leben zu rufen.

Im Jahr 2004 hat Keshava, langjähriger *Seva*ka bei Yoga Vidya, inspiriert durch Swami Nityananda die Idee einen gemeinnützigen Verein zu gründen um soziale Projekte in Indien zu unterstützen. Mittlerweile sind es vier Schulen, ein Krankenhaus und ein Hospiz die von Brahma Vidya finanzielle Zuwendungen bekommen. Vor 3 Jahren habe ich den Vorsitz des Vereins von Keshava übernommen. Ganz besonders seit dieser Zeit, aber auch schon vorher, bin ich persönlich in Indien vor Ort um mich davon zu überzeugen, dass die Spenden auch wirklich dort ankommen wo sie hingehören.

Hier ein paar Info zu unseren Projekten:

Das Ganga Prem Hospiz - in Rishikesh ist eine spirituell ausgerichtete, nicht profitorientierte Einrichtung für unheilbar an Krebs erkrankte Menschen. Das Hospiz hat sich zur Aufgabe gestellt, diese Menschen und deren Angehörige zu unterstützen und einen friedvollen Übergang vom Leben zum Tod in einer spirituellen Atmosphäre zu ermöglichen.

Swami Sivananda Seva Samiti - ist ein spiritueller Zufluchtsort. Er wurde 1980 gegründet und verkörpert die ursprüngliche Essenz von spiritueller Entwicklung und humanitärer Unterstützung. Er wird von Swami Premananda geleitet, der noch persönlich von Swami Sivananda als Mönch eingeweiht wurde. Er dient den Menschen der lokalen Gemeinschaften, *Sadhaks*, aufrichtigen Suchern und Heiligen aus aller Welt. Zum Ashram gehört auch ein Krankenhaus.

JJK Gurukulam - wurde 2006 von Swami Dayananda Saraswati, einem Schüler von Swami Sivananda, eingeweiht und wird von Swami Tattvarupananda geleitet. Es ist ein Haus für Jungen, die einen oder beide Elternteile verloren haben und die weder finanzielle Mittel noch die Unterstützung für eine Ausbildung haben, welche einen Weg heraus aus der Armut bietet.

Das Gurukulam ist keine Schule. Die Kinder gehen, je nach Alter, auf die normalen staatlichen Schulen der Umgebung. Das Gurukulam stellt dafür Unterkunft und Essen, Kleidung, Schulmaterial und alle weitere Unterstützung zur Verfügung, die die Kinder brauchen, um ihren Schulalltag zu meistern und um zu verantwortungsbewussten Menschen heranzuwachsen.

Kushi Schule in Rishikesh - Sie wurde initiiert von der Khushi Charitable Society. Der Khushi Wohltätigkeitsverein ist eine eingetragene unabhängige Wohltätigkeitsorganisation in Indien. Es ist eine Basisbewegung, deren Ziel es ist, sehr benachteiligten Kindern eine Ausbildung, zusätzliche Nahrung und medizinische Versorgung anzubieten. Damit bemüht sich der Khushi Wohltätigkeitsverein, die Lebensqualität für diese hochgradig gefährdeten Kinder zu verbessern.

Ma Sharanam School und Ashram - Die Schule ist in einem Ashram integriert und hat ca. 380 Schüler:innen. Sitaram (ehemaliger, langjähriger *Sevaka* von Yoga Vidya) besucht regelmäßig die Kinder und den Ashram und kann sich so von der guten Arbeit und dem Lernstoff, der durch spirituellen Lernstoff ergänzt wird, überzeugen. Der Ashram liegt am Narmda Fluss im Distrikt Madhya Pradesh.

Yoga Dharnendra - ist eine gemeinnützige Mehrzweckgesellschaft in Rishikesh. Mit anderen Worten, es handelt sich um eine Kinderhilfsorganisation, die sich für ihre Ausbildung und Anwerbung einsetzt. Gegründet von Dr. Tanu Verma. Ph.D. (Menschliches Bewusstsein und Yogische Wissenschaft) im Jahr 2010 blühte diese Organisation schnell auf. So sind die Schützlinge von einstmals 10 auf mehr als 70 angewachsen. ✦

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich einmal bei allen Menschen bedanken, die in den letzten Jahren das Brahma Vidya Hilfswerk unterstützt haben. Da wir nur wenige Projekte in Indien betreuen sind uns die Verantwortlichen vor Ort auch bekannt. Wir haben einen sehr geringen finanziellen Verwaltungsaufwand, so dass die Spenden zu über 95% bei den Betroffenen ankommen. Alle Mithelfer von Brahma Vidya in Deutschland arbeiten ehrenamtlich.

Manohara Wahl
über 20-jährige Yoga- und Meditationspraxis. Er ist Kursleiter für progressive Muskelentspannung, Stressbewältigungstrainer und spiritueller Lebensberater. Während seiner 7-jährigen Mitarbeit im Yoga Vidya e.V. hat er Yoga-Zentren in Koblenz und Köln geleitet. Er möchte den Menschen insbesondere Lebensfreude, innere Kraft und eine positive Lebenseinstellung vermitteln. Seit 2021 ist er 1. Vorsitzender des Brahma Vidya Hilfswerks e.V.

Wie du helfen kannst!

Das Einfachste ist, du spendest Geld an den Verein.
Das kann einmalig sein, oder in Form eines Dauerauftrages.

Brahma Vidya Hilfswerk e. V.
hilfswerk@yoga-vidya.de
Westerwald-Bank eG, Horhausen

IBAN: DE19 5739 1800 0001 5265 02
BIC: GENODE 51 WW 1

BILDUNGSURLAUB
bei Yoga Vidya

Die perfekte Kombination aus Bildung, Yoga und Urlaub!

Verbringe deinen jährlichen Bildungsurlaub in unseren Häusern Bad Meinberg oder Westerwald und verbinde deine Fortbildung mit Yoga, Meditation und Entspannung. Genieße eine gesunde Bio-Vollverpflegung und kehre inspiriert in deinen Alltag zurück.

Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg!

Weiter Infos:
yoga-vidya.de/bildungsurlaub

Yoga Vidya e. V.
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234 / 87 2203

YOGA Vidya

Japa

von Swami Sivananda

Auszug aus dem Buch:
Inspiration und Weisheit – Für Menschen von heute

Der Nutzen eines *Mantras* oder Namen Gottes heißt *Japa*. *Japa* ist ein wichtiges *Anga* (Glied) im Yoga. Es ist spirituelle Nahrung für die hungrige Seele. *Japa* ist der Stock in der Hand des blinden *Sadhakas* (spiritueller Aspirant), um sich auf der Straße zur Verwirklichung voranzuschleppen. In diesem eisernen Zeitalter ist *Japa*, der einfachste, rascheste und sicherste Weg, um zu Gott zu kommen und Unsterblichkeit und ewige Freude zu erlangen.

Japa reinigt das Herz, es beruhigt den Geist und überwindet Geburt und Tod. *Japa* verbrennt Sünden und verzehrt *Samskaras* (Eindrücke im Unterbewusstsein). *Japa* beseitigt Anhaftung und bringt *Vairagya*, Nichtanhaften. *Es* entwurzelt alle Wünsche und macht furchtlos. *Japa* beseitigt Täuschungen und gibt höchsten Frieden. *Japa* entwickelt *Prem*, selbstlose Liebe. *Japa* verbindet den Gläubigen mit Gott und schenkt Gesundheit, Wohlstand, Stärke und langes Leben. *Japa* erweckt die *Kundalini* (feinstoffliche Energie im Menschen). *Japa* bringt Gottesbewusstsein.

Japa ist wie ein schönes, erfrischendes und anregendes spirituelles Bad. Es wäscht auf wunderbare Weise den subtilen Astralkörper.

Praktische Hilfen für Japa

Die beste Zeit für *Japa* ist der frühe Morgen und die Abenddämmerung, wenn Sattva (Reinheit) vorherrscht. Richte das Gesicht nach Norden oder Osten. Das bewirkt einen subtilen Einfluss und steigert die Wirkung des *Mantras*.

Mache *Japa* nicht in Eile. Es liegt nicht an der Anzahl der *Mantra*-Wiederholungen sondern an der Reinheit, die dem Aspiranten helfen, Gottesbewusstsein zu erlangen.

Übe *Japa* mit Hingabe. Spüre den selben Fluss von Liebe und Respekt im Herzen als würdest du Gott in diesem Moment tatsächlich sehen.

Die Verwendung einer *Mala* (Gebetskette) hilft der Aufmerksamkeit und dient als Ansporn, um *Japa* beständig weiter zu machen: ✦

Übungsanleitung – *Likhita Japa*

Schreibe täglich eine halbe Stunde lang deinen ***Ishta Mantra*** (pers. Aspekt Gottes) oder ***Guru Mantra*** in ein Notizbuch. Beim Schreiben des ***Mantras*** halte ***Mauna*** (Schweigen). Schreibe den ***Mantra*** deutlich. An Sonn- und Freitagen schreibe eine Stunde lang. Das ist ***Likhita Japa***, ***Mantra***-Schreiben.

Du kannst wunderbare Konzentrationskraft erlangen. Unschätzbarer spiritueller Nutzen erwächst aus ***Likhita Japa***. Regelmäßigkeit beim ***Japa Sadhana*** (spirituelle Praxis) ist sehr wichtig. Es muss zur Gewohnheit werden.

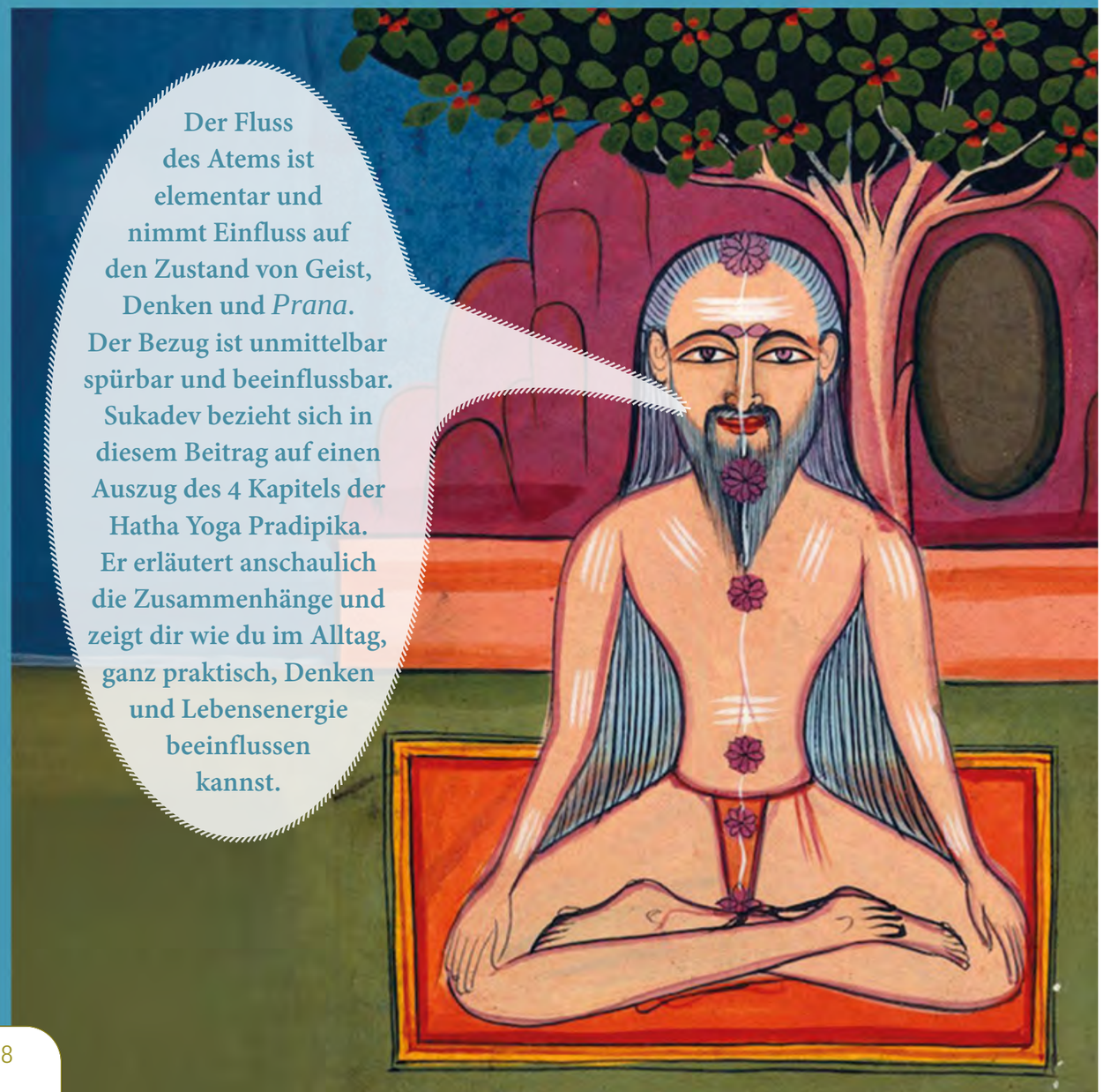
„Ishta Mantra
Du kannst dich auf Gott beziehen als *Buddha*, *Krishna* oder *Shiva*, als *Surya*, *Shakti*, *Durga*, *Kali* usw.

„Guru Mantra
das man von seinem *Guru*, seinem spirituellen Lehrer, erhalten hat. Es ist ein *Moksha Mantra*, also ein *Mantra* das dich zur Befreiung führt.

Yoga Vidya Online Shop
shop.yoga-vidya.de

RUHE DES GEISTES UND BEHERRSCHUNG VON PRĀṆA

VON SWAMI SVATMARAMA MIT KOMMENTAR VON SUKADEV BRETZ
AUS DEM BUCH: HATHA YOGA PRADIPIKA – DER KLASSISCHE TEXT



Der Fluss des Atems ist elementar und nimmt Einfluss auf den Zustand von Geist, Denken und *Prana*. Der Bezug ist unmittelbar spürbar und beeinflussbar. Sukadev bezieht sich in diesem Beitrag auf einen Auszug des 4 Kapitels der Hatha Yoga Pradipika. Er erläutert anschaulich die Zusammenhänge und zeigt dir wie du im Alltag, ganz praktisch, Denken und Lebensenergie beeinflussen kannst.

Vers 4.21

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥२१॥
pavano badhyate yena manas tenaiva badhyate
manaś ca badhyate yena pavanas tena badhyate

pavanaḥ – (der) Lebenshauch, Atem, prāṇa (Wind); badhyate – angehalten, kontrolliert wird (gebunden wird); yena – (der Yogī) durch den (welchen); manas – (der) Geist (Denken); tena – durch den; eva – eben; badhyate – wird angehalten, kontrolliert (gebunden); manas – (der) Geist (Denken); ca – und; badhyate – angehalten, kontrolliert wird (gebunden wird); yena – (der Yogī) durch den (welchen); pavanaḥ – (der) Lebenshauch, Atem, prāṇa (Wind); tena – durch den; badhyate – wird angehalten, kontrolliert (gebunden).

**Wer den Atem kontrolliert, bindet auch den Geist.
Und wer den Geist kontrolliert,
bindet auch den Atem.**

Wechselseitige Wirkung von Atem und Geist

Prāṇa (Lebenshauch, Atem) und Geist hängen zusammen. Wird der *Prāṇa* ruhig, so wird auch der Geist ruhig. Sind keine oder kaum Gedanken im Geist und bist du ganz konzentriert und absorbiert, so wird auch der Atem allmählich ruhig und kaum merklich.

Beobachte deinen Atem einmal ganz bewusst im Alltag:

- Wenn du dich über etwas oder jemanden ärgerst, atmest du typischerweise unruhig und schnaufst vielleicht sogar hörbar.
- Wenn du vor etwas Angst hast, atmest du für gewöhnlich eher schnell und unruhig.
- Bist du ganz ruhig und entspannt, fließt auch dein Atem ruhig und gleichmäßig.

Der geistige Zustand führt zu einem bestimmten Prāṇa-Zustand, welcher wiederum den Atem beeinflusst. Umgekehrt kannst du lernen, den Atem zu lenken und damit über Prāṇa auf deine Gemütsverfassung einwirken.

Tipp für deinen Alltag
Ist dein Geist unruhig, ängstlich oder ärgerlich, übe *Prāṇāyāma* (yogische Atemtechniken). So kommst du in eine harmonische, ausgeglichene Stimmung. Das kann beispielsweise *Anuloma Viloma* (Wechselatmung) sein.

Da es sich bei der *Hatha Yoga Pradipika* um ein *Haṭha-Yoga*-Werk (körperorientierte Teil des Yoga) handelt, sind deren Verse zum Teil recht ausschließlich formuliert, wenn es z.B. heißt, nur wer durch *Haṭha-Yoga*-Übungen den *Prāṇa* zur Ruhe bringt und dadurch die *Kuṇḍalinī* (feinstoffliche Lebensenergie im Menschen) erweckt, gelangt zu *Samādhi* (Sammlung, vierter Bewusstseinszustand). Hier, in Vers 4.21, stellt *Svatmarama* jedoch den Bezug zu *Rāja-Yoga* wieder her: Auch wer den Geist kontrolliert, kann darüber den *Prāṇa* kontrollieren und so die *Kuṇḍalinī* erwecken.

Vers 4.22

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिन्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥२२॥
hetu-dvayaṁ tu cittasya vāsanā ca samīraṇaḥ
tayor vinaṣṭa ekasmin tau dvāv api vinaśyataḥ

hetu – Ursachen; dvayaṁ – (es gibt) zwei (ein Paar); tu – aber; cittasya – (für das Aktivsein) des Geistes; vāsanā – Wünsche, unterbewusste geistige Eindrücke; ca – und; samīraṇaḥ – (der) Lebenshauch, Atem, prāṇa (Wind); tayoḥ – von beiden; vinaṣṭe – verschwunden ist; ekasmin – (wenn) eines; tau – die; dvāu – beiden; api – auch; vinaśyataḥ – verschwinden

**Die beiden Ursachen des Geistes
sind Wünsche und *Prāṇa*.
Wenn eine davon verschwunden ist,
verschwinden beide.**

Warum ist es nicht so einfach, den Geist zur Ruhe zu bringen?

Citta, der Geist bzw. das Denkprinzip, ist in ständiger Bewegung und Unruhe. Gedanken kommen und gehen. Dafür gibt es eine zweifache (*dvayam*) Ursache (*hetu*), nämlich:
Vāsanā: Wünsche und unterbewusste geistige Eindrücke
Samīraṇa: die Atmung und die Lebensenergie, der Fluss des *Prāṇa*

Wünsche aktivieren logischerweise *Prāṇa* und machen ihn unruhig: Du willst etwas haben oder erreichen. Das versetzt den Geist in Unruhe und du überlegst, was du tun kannst, um es zu erreichen, wirst aktiv, lenkst Energie in diese Richtung. Wenn du eine (*ekasmin*) von beiden (*tayor*) zur Ruhe bringst, verschwinden automatisch beide.

Wenn du einen Moment lang vollkommen wunschlos bist, dann ist auch dein *Prāṇa* ganz ruhig. Umgekehrt, wenn dein *Prāṇa* ganz ruhig und harmonisch ist, z.B. nach einer intensiven *Prāṇāyāma*-Sitzung oder Meditation, gibt es in diesem Moment auch keine Wünsche im Geist.

Wenn keine Wünsche da sind, fließt keine Energie mehr dort hin. Du kannst daher den *Prāṇa* nicht nur durch Atemübungen zur Ruhe bringen, sondern auch durch:

- Arbeiten an deinen Wünschen
- Loslassen und Nichtanhaften

- Annehmen von dem, was ist
- Kultivieren von Zufriedenheit und Dankbarkeit

Wie entsteht die geistige Unruhe? Sie kann verschiedenste Auslöser haben:

- Plötzlich taucht eine *Vāsanā* (Wunsch, Verlangen, Neigung) in Form eines Wunsches auf und innere Unruhe entsteht.
- Oder du begegnest einer Person, die dich tatsächlich oder vermeintlich komisch ansieht oder etwas sagt, das etwas in dir triggert. Dadurch werden *Vāsanā* belebt, vielleicht Eindrücke aus früheren Erfahrungen.
- Es kann aber auch sein, dass dein Geist aus energetischen Gründen unruhig wird – seien es astrologische Konstellationen oder Biorhythmen oder du fängst die Schwingung eines anderen Menschen oder eines Raums auf.

Vers 4.23

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥
mano yatra vilīyeta pavanas tatra līyate
pavano līyate yatra manas tatra vilīyate

manas – (der) Geist (Denken); **yatra** – wo, wobei, wo hinein; **vilīyeta** – sich auflöst, verschwindet; **pavanaḥ** – (der) Lebenshauch, Atem, **prāṇa** (Wind); **tatra** – dort, dabei, da hinein; **līyate** – löst sich auf, verschwindet; *pavanaḥ* – (der) Lebenshauch, Atem, **prāṇa** (Wind); **līyate** – sich auflöst, verschwindet; *yatra* – wo, wobei, wo hinein; *manas* – (der) Geist (Denken); **tatra** – dort, dabei, da hinein; **vilīyate** – löst sich auf, verschwindet

**Wo sich der Geist auflöst,
dort löst sich auch der Prāṇa auf;
wo sich der *Prāṇa* auflöst,
dort löst sich der Geist auf.**

Wo deine Gedanken hingehen, geht auch deine Lebensenergie hin, und in was du viel Energie steckst, beschäftigt natürlich auch deinen Geist. Dort wo dein Geist ruht, dort, genau an diesem Ort, ruht auch der *Prāṇa* und umgekehrt.

Praxistipp

Beruhige entweder deinen *Prāṇa*, dann beruhigt sich dein Geist.
Oder beruhige deinen Geist, dann beruhigt sich auch dein *Prāṇa*.

Vers 4.24

दुग्धाम्बुवत्संमलितावुभौ तौ
तुल्यक्रयौ मानसमारुतौ हि ।
यतो मरुत्ततत्र मनःप्रवृत्ति-
र्यतो मनस्ततत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥ २४ ॥
dugdhāmbu-vat sammilitāv ubhau tau
tulya-kriyau mānasa-mārutau hi
yato marut tatra manaḥ-pravṛttir
yato manas tatra marut-pravṛttiḥ

dugdha – (wie) Milch; **ambu-vat** – (und) Wasser; **sammilitau** – (die) vermischt sind („vereint"); **ubhau** – beiden; **tau** – diese; **tulya** – (ist) gleich; **kriyau** – (ihre) Aktivität, Wirksamkeit; **mānasa** – (der) Geist (das „Geistige"); **mārutau** – (und der) Lebenshauch, Atem, **prāṇa** (Wind); hi – gewiss; **yataḥ** – wo; **marut** – (der) Lebenshauch, Atem, **prāṇa** (sich aufhält, wirkt); *tatra* – dort; **manas** – (des) Geistes (Denken); **pravṛttiḥ** – (ist die) Aktivität, Wirksamkeit; **yataḥ** – wo; **manas** – (der) Geist (sich aufhält, wirkt); **tatra** – dort; **marut** – (des) Lebenshauches, Atems, **prāṇa** (Wind); *pravṛttiḥ* – (ist die) Aktivität, Wirksamkeit

**So wie Milch und Wasser vermischt gleich sind,
so ist es auch mit der Aktivität
von Geist und *Prāṇa*. Dort wo *Prāṇa* aktiv ist,
wirkt der Geist, und dort
wo der Geist aktiv ist, wirkt auch die
Lebensenergie.**

Der Zusammenhang von Atem, Lebensenergie und Denken

In der Milch ist diese automatisch mit Wasser vermischt. Du kannst die Milch nicht vom Wasser trennen und umgekehrt – sie gehören untrennbar zusammen. Genauso gehören auch Geist und Atem zusammen. So kannst du entweder an deinem Geist arbeiten und die geistige Aktivität, das Denken, unter Kontrolle bringen oder über den Atem und Atemübungen deinen *Prāṇa* bewusst lenken.

Wird *Prāṇa* in einem bestimmten Bereich konzentriert, folgt auch der Geist dorthin und umgekehrt. Da die *Chakras* (bewegliche Zentren von Bewusstsein und Lebensenergie) auch für Bewusstseins-, Erfahrens- und Erlebensbereiche stehen, ist klar, dass wir durch eine solche Konzentration auch die *Chakras* harmonisieren und aktivieren und ihr Potential erschließen können und dass insbesondere die Konzentration auf die höheren *Chakras* uns in unserer spirituellen Entwicklung weiterbringt.

Praxistipp

Versuche, während deiner Praxis so konzentriert wie möglich zu sein und verbinde sie daher mit Konzentrationslenkungen, z.B. in die *Chakras* und mit *Mantra* (Klangenergie).

Vers 4.25

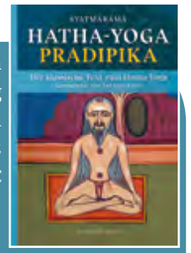
तत्रैकनाशादपरस्य नाश
एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ।
अध्वस्तयोश्चेन्द्रियवर्गवृत्तिः
प्रध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सद्विधिः ॥ २५ ॥
tatraika-nāśād aparasya nāśa
eka-pravṛtter apara-pravṛttiḥ
adhvastayoś cendriya-varga-vṛttiḥ
pradhvastayor mokṣa-padasya siddhiḥ

tatra – unter diesen (dabei, dort); **eka** – eines (der beiden); **nāśāt** – aufgrund des Verschwindens; **aparasya** – des (jeweils) anderen; **nāśaḥ** – (erfolgt das) Verschwindens; **eka** – eines (der beiden); **pravṛtteḥ** – aufgrund der Aktivität, Wirksamkeit; **apara** – des (jeweils) anderen; **pravṛttiḥ** – (erfolgt die) Aktivität, Wirksamkeit; **adhvastayoḥ** – (wenn beide) nicht verschwunden sind; ca – und; **indriya** – (der) Sinne(sorgane); **varga** – (der) Gruppe; **vṛttiḥ** – (dann erfolgt die) Aktivität; **pradhvastayoḥ** – (wenn beide) verschwunden sind; **mokṣa** – (der) Befreiung, Erlösung; **siddhiḥ** – (dann erfolgt das) Erreichen (Gelingen)

**Verschwindet eines von beiden, so verschwindet auch das andere.
Ist eines aktiv, so ist auch das andere wirksam. Wenn beide nicht verschwunden sind,
ist die Gruppe der Sinnesorgane aktiv.
Wenn beide verschwunden sind, ist *Mokṣa*
(Freiwerden) erreicht. Hervorheben**

Solange *Prāṇa* aktiv und Atem und Geist unruhig sind, solange gehen auch die *Indriyas*, die Sinne, ihrer Tätigkeit nach. Die Eindrücke der Sinnesorgane ziehen uns nach außen. Wenn die *Indriyas* aktiv sind, nimmst du alles wahr, was im Außen ist und hast den Impuls, darauf zu reagieren. Du bist in dieser Welt. Bringe eines von beiden zur Ruhe, dann sind automatisch beide ruhig. Du bist nicht mehr gezwungen, etwas zu tun oder zu erfahren – du bist frei (Moksa). ✦

Erschienen im
Yoga Vidya Verlag
Hardcover 624 Seiten
EAN: 9783943376722
Preis 24,90 €

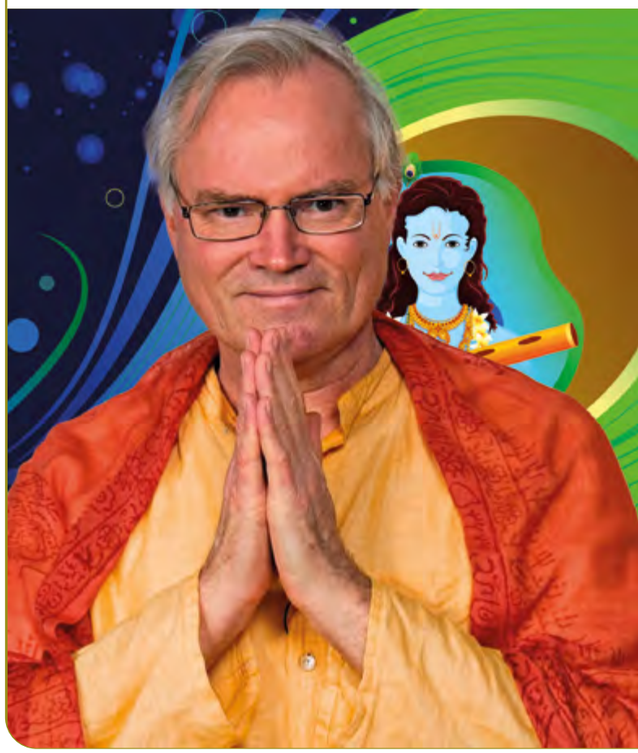


Sukadev Bretz
12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnu-devananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um ein ganzheitliches, lebensnahes Yoga zu lehren.

Erlebe Sukadev, den dynamischen Gründer und spirituellen Leiter von Yoga Vidya.

Entfalte deine Kräfte durch Raja Yoga Meditation, 18.–21.4.2025 Bad Meinberg
Erlebe, wie du mit Raja Yoga deinen Geist in der Meditation meisterst und innere Stärke entwickelst. Tägliche Meditationssitzungen unterstützt durch *Samyama* und andere fortschrittliche mentale Techniken.
Ab 256 € pro Person für 3 Übernachtungen

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung, 4.–11.5.2025 Bad Meinberg
Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.
Ab 652 € pro Person für 7 Übernachtungen



Heilung durch Atem in der Meditation

von Suguna Marion Jäger

Beginnen wir mit der Stille und halten einmal kurz die Luft an. Wir befinden uns in der Einheit. Ganz still ist es hier nicht, denn *Anāhata*, ein nicht angeschlagener Klang, ist wahrnehmbar. Nicht mit den Ohren, sondern in uns. Wir atmen ein und ein erster hörbarer Klang entsteht, *Āhata*. Wir atmen aus. Nun sind wir in der Dualität. Einatmen - Ausatmen. Konzentrieren wir uns auf den Klang des Atems, so ergibt dieser Klang eine Form, ein *Mantra*.

SO HAM

Mit diesem *Mantra* begann meine Meditationspraxis. Ich war schwer erkrankt und konnte fast ausschließlich im Bett liegen. Dabei versank ich immer mehr in Traurigkeit, denn mein bisheriges Leben war nicht mehr möglich. Ich fühlte mich nutzlos und depressiv. Mein Wunsch war, wenn ich schon meinen Körper nicht heilen konnte, dann wollte ich wenigstens meine Seele retten. Nur wie damit anfangen? Ich wusste, dass es Meditation gibt, hatte auch bereits ein Buch mit Heilmeditationen bekommen, dass ich nach wenigen Seiten beiseitelegte. Ich konnte mich nicht einmal darauf konzentrieren, dieses Buch zu lesen, wie sollte ich dann meditieren? Mein Gehirn war voller Nebel und klare Gedanken nicht möglich.

Adishakti aus der Yogatherapie, Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg, gab mir den nötigen Impuls. „Wenn du liegst, dann achte nur auf deinen Atem und wiederhole im Geiste SO HAM (Vedisches Mantra: Er ist ich). SO beim Einatmen und HAM beim Ausatmen“. Wenn ich im Bett lag, hatte ich nun eine Aufgabe. Ich legte eine Hand auf meinen Bauch, spürte dem Atem nach und wiederholte dabei das *Mantra*.

✦ SO HAM, SO HAM, SO HAM ✦

Ich atme mich ins Leben zurück

Es klingt zu einfach, aber mit der Zeit passierte etwas in mir. Vielleicht war es die Bedeutung des *Mantras*, das sich mit „Ich bin das“ übersetzen lässt. Ich bin das, das immer da ist, dass nicht geboren werden und nicht sterben kann. Ich bin das, Teil des göttlichen Ganzen. Die Wirkung dieses *Mantras* entfaltete sich. Ein tiefer Frieden breitete sich in mir aus, ich fühlte mich mehr und mehr eins mit mir selbst.

Weitere *Prāṇāyāma* (Atemtechniken) kamen hinzu. Zu Beginn konnte ich die Luft nicht anhalten, mich auch nicht lange konzentrieren. Doch meine Gedanken wurden klarer, ich spürte mehr Energie durch meinen Körper fließen. Diese zeigte sich auch im Außen, denn nicht nur meine mentale Gesundheit verbesserte sich. Auch körperlich geschah Heilung.

Als besonders wirkungsvoll für mich erwiesen sich *Prana Yoga* (Übungen zur Lenkung der Lebensenergie) von Dr. Nalini Sahay, denn diese ließen sich auch im Liegen durchführen und waren körperlich nicht anstrengend. Übungen, bei denen man den Atem lediglich visualisiert, sich vorstellt, wie er durch das eine Nasenloch einströmt und durch das andere herausfließt. Visualisierungen von Licht, das durch den Körper strömt, immer verbunden mit dem *Mantra* SO HAM und meinem Atemfluss. Die Wirkung geschieht auf sehr subtiler Ebene. Die Energiekanäle, *Nāḍīs*, werden gereinigt und energetisiert.

Diese Übungen, die im klassischen *Tantra* (religionsübergreifendes spirituelles System) beheimatet sind, wirken durch ihren Effekt auf das Energiesystem des Körpers auf der subtilen Ebene und nehmen Einfluss auf das Gehirn auf der körperlichen Ebene. Der Atem wird durch das Autonome Nervensystem gesteuert, welches viele Aufgaben im ganzen Körper erfüllt. Wie der Name schon sagt, wirkt es autonom, mit Ausnahme des Atems. Der Atem geschieht zwar auch ohne unser Zutun, lässt sich aber auch bewusst steuern. Hier haben wir die Möglichkeit, sozusagen mit dem Gehirn zu kommunizieren. Halte ich meinen Atem an, entsteht Information. Reguliere ich meinen Atem bewusst, reagiert auch mein Gehirn mit Ordnung. Der Parasympathikus wird angeregt, dem Körper zu vermitteln, dass keine Gefahr droht. Er kann sich entspannen und Heilung wird möglich.

Wenn ich morgens aufwache, übe ich gerne zunächst einige Runden *Samavṛtti* (*Prana-Yoga*-Meditation). Diese Übung kannst du jederzeit im Sitzen oder im Liegen ausführen, auch wenn du eine Pause brauchst oder krank bist oder nachts nicht schlafen kannst. ✦

Samavṛtti – Anleitung:

• Lege deine Hände auf deinen Bauch und spüre, wie er sich beim Ein- bzw. Ausatmen hebt und senkt.
Denke beim Einatmen SO.
Denke beim Ausatmen HAM.

• Dann beginne zu zählen:
Beim Einatmen zähle bis fünf,
dann halte die Luft an bis fünf.

Atme aus bis fünf und halte die Luft wieder an bis fünf.
Kombiniere es mit dem *Mantra* und wenn du magst
auch mit der *Ujjāyī Atmung* (yogische Atemtechnik).
Hierbei verengst du deine Stimmritze leicht,
sodass du einen hörbaren Atemklang erzeugst,
wie ein leises Meeresrauschen.

Lausche diesem Klang und der Stille dazwischen,
bleibe in diesem Rhythmus
und genieße den entspannenden und ausbalancierenden
Effekt dieser *Prana-Yoga*-Meditation.

Suguna Marion Jäger
Über 15 Jahre Kunstlehrerin und Sonderpädagogin, nach längerer Krankheit inzwischen *Mantra*- und *Nāda*-Yogalehrerin sowie *Prana*-Heilerin. Sie lebt auf einem Segelboot auf Mallorca und in Mülheim a.d. Ruhr und kommt regelmäßig in den Ashram. Buchautorin eines authentischen und berührenden Erfahrungsberichtes: Ich atme mich ins Leben zurück.
ISBN 9798856716329
sugunaom.com

Erlebe die Heilkraft von Atem und Klang mit Suguna

Heilende Vibrationen durch Klang und Prana Yoga, Bad Meinberg 26.–31.1.2025
Übe Atemübungen aus dem *Prana Yoga* nach Dr. Nalini Sahay, Nada Yoga und *Mantras*. Reinige damit deinen subtilen Energiekörper und mache ihn empfänglich für Klangschwingungen während der Meditation und des gemeinsamen Chantens. Rege so deine Selbstheilungskräfte an und setze körperliche und mentale Veränderungsprozesse in Gang.
Ab 378 € pro Person für 5 Übernachtungen

Christliche Kontemplation/ Meditation. Impulse und Übungsanregungen

von Mangala Stefanie Klein

2007 habe ich meine Yogalehrerausbildung begonnen. Bis dahin war Meditation etwas, zu dem ich keinen Bezug hatte – und das nach einem abgeschlossenen Theologiestudium und etlichen Jahren hautberuflicher und vielen Jahren ehrenamtlicher Bildungsarbeit in der Kirche.

Während der Yoga-Ausbildung hat sich das schnell geändert und schon bald hat mich die tägliche Meditationspraxis in Kontakt gebracht mit meinen spirituellen Wurzeln und dem Grund, warum ich Theologie studiert habe - und nicht Mathe, was durchaus eine Alternative gewesen wäre.

Auf der Suche nach christlichen Meditationstechniken durfte ich dann entdecken, dass Mediation zu den unverzichtbaren geistlichen Grundlagen kontemplativer christlicher Wege gehört. Einige Gedanken dazu, einige Übungsbeispiele und mein Versuch den Yogaweg als Christin zu gehen, beschreibe ich in diesem Artikel – und vorweg: es bleibt natürlich unvollständig.

Kompliziert wird es gleich zu Beginn

Das, was Yogaübende Meditation (*Dhyana*) nennen, fällt in den meisten christlichen Texten unter Kontemplation. Daher die Frage, wie nenne ich diesen Artikel und wie nenne ich mein Seminar zu den Grundlagen christlicher Meditation/Kontemplation. Im christlichen Kontext ist Kontemplation immer als ein Weg zu Gott zu verstehen und niemals nur Selbstzweck.

ChatGPT schlägt mir folgende Definition vor:
„Im religiösen Kontext, besonders im Christentum, ist Kontemplation eine Form des Gebets oder der Meditation, bei der man versucht, eine direkte, erfahrungsbasierte Verbindung zu Gott oder dem Göttlichen herzustellen. Es geht weniger um Worte und mehr um das stille Verweilen in der Gegenwart Gottes. Die Mystiker, wie Teresa von Ávila oder Johannes vom Kreuz, beschrieben Kontemplation als einen Zustand der Einheit mit Gott.“

Eine Fundgrube von Übungsanleitungen

Besonders in der Ostkirche hat sich eine Übungsform erhalten, die in ihrem Ursprung auf die Wüstenväter und Wüstenmütter zurückgeht. Hier ist besondere Johannes Cassian (ca. 360–435) zu nennen, der dabei auch die Balance von ora et labora (beten und arbeiten) zur Grundlage seiner Werke macht. Das sogenannte „Herzensgebet“ oder in einer anderen Variation „Jesusgebet“ ist eine Übungsform, die dem *Japa* (Wiederholung eines Mantras) ähnelt. Der christliche Meditationslehrer, der irische Benediktiner John Maine (1926-1982) hat wesentlich dazu beigetragen, dass in der christlichen Welt diese Gebets-/Meditationspraxis wiederentdeckt wurde und heute von immer mehr Menschen auf der ganzen Welt praktiziert wird. Hier empfehle ich den Band „Schweigen und Stille. Achtsam durch das Jahr. Der Weg der Meditation nach John Main“. Dieses Buch enthält Texte und Impulse für jeden Tag des Jahres. Ein Feuerwerk an Inspirationen, die ich manchmal auch in der Yogastunde lese, die sich aber besonders gut für den Einstieg in die tägliche Meditation eignen.

Berühmt geworden ist auch der Text „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“, an dem man, wie ich finde nicht vorbeikommt, wenn man sich mit dem Jesusgebet beschäftigen möchte.
Ich liebe Klosterbuchhandlungen und manchmal macht es den Eindruck, dass das Herzensgebet die wichtigste Form christlicher Kontemplation ist. Aber auch hier gilt, wie wir es ja auch im Yoga unterrichten, das unterschiedliche Menschen eine unterschiedliche Form der Praxis benötigen. Es bleibt die Notwendigkeit der regelmäßigen, täglichen Praxis.

Es gibt aber noch so viel mehr. Eine wahre Fundgruppe verschiedener Übungsanleitungen hat der Jesuit Anthony der Mello vorgelegt in dem Büchlein „Meditieren mit Leib und Seele. Neue Wege der Gotteserfahrungen“. Mich persönlich sprechen dabei besonders die Übungen an, die auf Theresa von Ávila zurückgehen (mit Gott reden, wie mit einem Freund).

Eine einfache Übung für Menschen unterschiedlicher religiöser Wurzeln
„Konzentriere dich auf deinen Atem.
Alles ist Gott.
Du atmest Gott ein und atmest Gott aus“
Probiere es aus, täglich 5-10 Minuten!

Beispiel einer christlichen Kontemplation

Als Klassiker christlicher Kontemplation gilt der Text:

„Wolke des Nichtwissens“,
das Werk eines unbekannten Meisters aus dem 14. Jahrhundert. Dieser Text zählt zu den Grundlagentexten für alle, die einen kontemplativen Zugang zum Christentum suchen.

Dort heißt es:
„Am Anfang deiner Übungspraxis empfindest du nichts als Dunkelheit, so etwas wie eine „Wolke des Nichtwissens“, wie eine Wolke, in der nichts zu erkennen ist... Alle vernunftbegabten Wesen, Engel wie Menschen besitzen zwei zentrale Grundkräfte: Erkenntniskraft und Liebeskraft. Für erste, die Erkenntniskraft, ist Gott, ihr Schöpfer grundsätzlich unfassbar. Für die Liebeskraft eines Menschen ist er ganz und gar zu fassen“.

Hilfestellung

Wenn du nicht fündig wirst, in den überlieferten und teilweise angepassten christlichen Techniken, dann schau dich in der Vielfalt der Yoga-Meditationstechniken um. Übe sie einfach mit einem christlichen Inhalt. In den Gruppen, die ich bisher unterrichten durfte, war z.B. eine Variation von *Tratak*, dem Starren auf einen festen Punkt (z.B. Kerzenflamme) eine besonders wirkungsvolle Technik. Hier haben wir ein Jesus-Bild verwendet.

Ich selber praktiziere Beides, ich habe eine *Mantra*-Weihe (Einweihung in die Klangenergie eines heiligen Spruchs) erhalten und übe täglich mit dem Sanskrit-*Mantra* (heilige Sprache der *Veden*, des Yoga), dessen Grundschwingung sich durch mein Leben zieht. Da es ein abstraktes *Mantra* ist, kann ich es gut mit dem Jesus -Gebet verbinden. Meine Überzeugung ist, dass die Erfahrung tiefer Meditation, die Erfahrung der Einheit, die manche Gotteserfahrung nennen, eine zutiefst menschliche Grunderfahrung ist. Sie findet sich z.B. in den Texten christlicher Mystiker, im Sufismus, in den Upanishaden und in anderen spirituellen Texten unterschiedlicher religiöser Wurzen wieder. Der Weg dahin mag inhaltlich unterschiedlich sein, das Ziel ist identisch. ✦

Mangala Stefanie Klein
Diplomtheologin, Heilpraktikerin, Meditationslehrerin (BYVG), Yogalehrerin (BYV) und Spirituelle Lebensberaterin (BYVG). Gründerin, Leiterin und Ausbildungsleitung vom Yoga Vidya Center Münster. Mangala bringt über 20 Jahre Erfahrungen ein. In ihren Seminaren verbindet sie den Wissensschatz verschiedener spiritueller Traditionen mit erfahrungsorientierten, praktischen Methoden, die Menschen helfen können, ihren ureigenen, individuellen Weg zu finden.

Finde deine Praxis mit Mangala

Jesus und Yoga, 20.–22.12.24 Bad Meinberg
Jesus lebte und lehrte vor über 2000 Jahren. Seine Lehren sind heute hoch aktuell. Seine Lehren werden vor dem Hintergrund des Yoga zu klaren Handlungsanweisungen für dein tägliches Leben. Umgekehrt wird abstrakte Yoga-Philosophie durch die Bergpredigt und die Gleichnisse Jesu klar und verständlich. Ein Seminar, das deiner spirituellen Praxis neue Impulse geben wird, ob du jetzt aus der christlichen oder der yogischen oder beiden Traditionen geübt hast.
Ab 181 € pro Person für 2 Übernachtungen

Hast du Fragen?
Dann schreibe gerne an
muenster@yoga-vidya.de

von Satyadevi Bretz

Möchtest du deinen Lebensflow verstärken? Heilung, Transformation und Selbstfindung erfahren? „Flow your Life“ Das Leben ist wie ein großer Fluss.

Schon bald ist es soweit - Das Shamanic Winter Festival 2025 – Tauche ein in die Welt der Neuzeit-Schamanen und erkenne: Das Leben ist wie ein großer Fluss. Finde DEINE WELLE und reite mit ihr in den Ozean des unendlichen Seins. Diese Reise kann freu(n)devoll, beschwingt und leicht sein. Dies wollen wir mit dir auf diesem Festival erfahren.

Das schamanische Winter Festival von Yoga Vidya ist eine wunderbare Gelegenheit, um sich mit der Natur zu verbinden, spirituelle Erfahrungen zu sammeln und sich in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten zu entfalten. Durch Rituale, Tanz, Zeremonien und Energiearbeit wirst du die Möglichkeit haben, tief in deine Seele einzutauchen und verborgene Schätze entdecken. Auf dem Festival erwarten dich viele inspirierende Workshops, heilende Zeremonien, ein Lagerfeuer mit Musik und transformierende Rituale, die dir helfen werden, deine innere Kraft zu entdecken, deine Welle zu finden.

Lass dich von den Klängen der Trommel tragen und spüre die Magie der Multidimensionalität des Schamanismus. Janin Devi wird dich mit ihrer überirdisch schönen Stimme gefühlvoll auf dem Weg zu innerer Heimkehr in den Ozean begleiten.

Aleah lässt dich in ihrer schamanischen Yogastunde mit ihren bezaubernden Klängen in die magische Welt der *Mantras* eintauchen und heilende Kraft erfahren. Als weiterer Hauptact wird dir Guntram Stoehr in seinem Vortrag die Erkenntnisse seiner langjährigen Quellenforschung näherbringen und dir dabei seine einzigartigen Entdeckungen über Quellen verraten.

Aktuelle Themen wie Arbeit mit dem inneren Kind, Breathwork und schamanisches Familienaufstellen der neuen Zeit fehlen natürlich auch nicht! Sabine vom "Cafe im Grünen" ist mit ihren unverschämt leckeren, veganen Kuchen auch wieder dabei. Ein weiteres Special der Events wird die *Kundalini*-Erweckungs-Meditation sein. Mit Ihr erweckst du dein inneres Potenzial und dein Drittes Auge, Ajna *Chakra*. Sie lässt dich inneren Frieden und Harmonie erfahren und gibt dir Einblicke in die Akasha Chronik (Gedankenwelt). Du erfährst immer mehr, dass alles mit allem zusammenhängt.

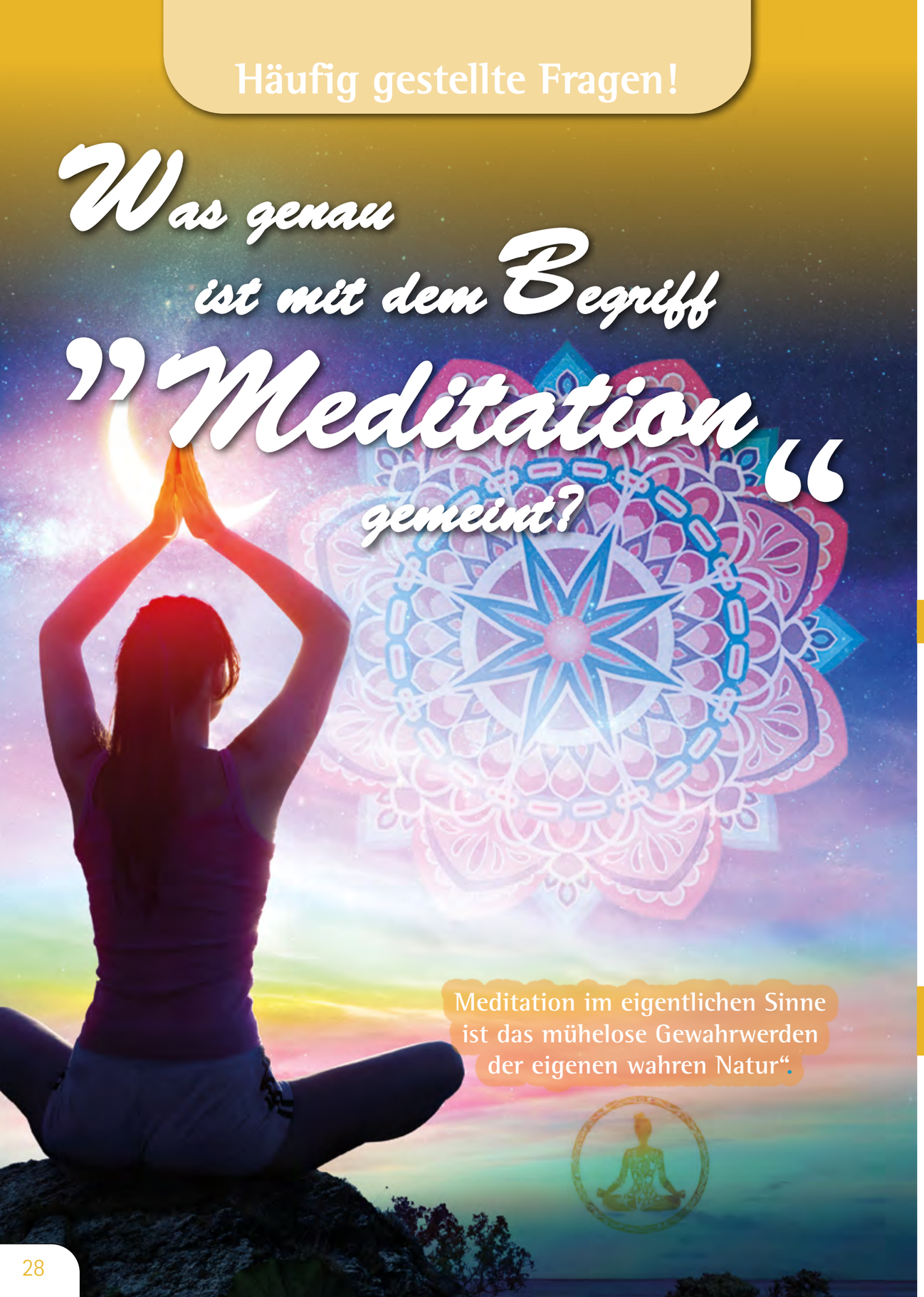
Außerdem wird Sukadev seinen Schatz an schamanischen Erfahrungen mit dir teilen und offenbaren, warum Schamanismus zum Yoga dazugehört. Sei also sehr gerne dabei und lass dich von der Magie dieser besonderen Veranstaltung verzaubern. Wir freuen uns auf dich! ✦

Satyadevi Bretz
Sie ist Initiatorin dieses Festivals. Ihr Herzensanliegen ist es, Menschen authentische, spirituelle Erlebnisse zu ermöglichen. In ihren schamanischen Wochenangeboten und Seminaren verhilft sie Menschen, ihr Innerstes zu spüren und sich auf mystische Weise verzaubern zu lassen.

OM Shanti

Häufig gestellte Fragen!

Was genau ist mit dem Begriff „Meditation“ gemeint?



Meditation im eigentlichen Sinne ist das mühelose Gewahrwerden der eigenen wahren Natur“.

von Lucy Elizabeth Johnson

Der yogische Begriff für die innere Essenz oder Natur eines Menschen ist „Selbst“ oder *Puruṣa*. Meditation ist die höchste spirituelle Praxis, denn nur, wenn wir unsere Aufmerksamkeit von der Außenwelt abwenden und nach innen richten, können wir unsere wahre Natur erkennen – Unendlich, grenzenlos und ewig. Diese radikale Aufmerksamkeitsverlagerung wird in der *Kaṭha Upaniṣad* beschrieben: „Der Schöpfer ließ unsere Augen nach außen blicken, sodass wir die Außenwelt sehen, nicht das wahre innere Selbst. Doch ein weiser Gelehrter entdeckte das innere Selbst, indem er seine Aufmerksamkeit nach innen richtete und nach Erleuchtung suchte.“ Bevor man jedoch über das Selbst meditieren kann, ist es notwendig, den Geist zu trainieren, sich auf einen Punkt zu konzentrieren (anstatt zerstreut zu sein), **indem man ihn auf etwas Greifbares konzentriert –** wie etwa *Japa* (Wiederholung eines Mantras).

Was ist das Ziel der Meditation?

Das Ziel der Meditation ist die ewige Beseitigung von Leiden jeglicher Art. Dies kann auch als ewige und vollständige Erfüllung oder Glück ausgedrückt werden, was die eigentliche Natur des Menschen ist. Man muss nur ein wenig nachdenken, um zu erkennen, dass alle Objekte der Außenwelt vergänglicher Natur sind. Die Freuden, die man daraus zieht, sind daher flüchtig. Weltliche Freuden sind mit einer Dosis Schmerz und Leiden vermischt, sodass Leiden einen integralen Bestandteil des menschlichen Lebens ausmacht. Dies ist keine negative Aussage, wenn wir bedenken, dass Leiden uns den notwendigen Anstoß gibt, nach dem zu suchen, was über das Vorübergehende hinausgeht! Die Natur des Höchsten Selbst ist unübertroffene Glückseligkeit. Wir sollten unsere Bemühungen, dem Leiden durch die direkte Erkenntnis unserer wahren Natur ein dauerhaftes Ende zu bereiten, nicht verzögern.

Woher stammen die Techniken für Konzentration und Meditation?

Die Methoden, aus denen die alte Wissenschaft des Yoga besteht, wurden vor etwa 2000 oder mehr Jahren vom großen Weisen, wie z.B. *Patañjali*, zusammengestellt. *Patañjali* gab der Welt das Yoga-System in Form von *Sūtras*, kurzen Aphorismen oder Aussagen, insgesamt 196. Die *Yoga-Sūtras* bieten uns eine praktische Zusammenfassung, wie wir tiefe Meditationszustände erreichen und unsere wahre Natur erkennen können.

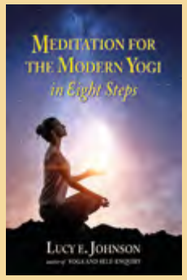
Können wir Meditation erlernen. Oder können wir Meditation lehren?

In gewissem Sinne nein. Man kann nur dann wirklich meditieren, wenn der Geist auf einen Punkt gerichtet ist – wenn man sich mühelos auf das Meditationsobjekt konzentriert. Bis dieser Zustand erreicht ist, muss man sich sehr anstrengen, um den Geist immer wieder zum Brennpunkt der Konzentration zurückzuziehen. Im Yoga wird diese Vorstufe als „Konzentration“ bezeichnet. Der Zustand der Meditation entsteht als Ergebnis konsequenter Selbstanstrengung bei der Konzentrationsübung. In diesem Sinne kann Meditation nicht gelehrt werden.

Aber in einem anderen Sinne – Ja. Glücklicherweise können wir sowohl die notwendigen vorbereitenden Schritte zur Beruhigung des Geistes als auch Konzentrationstechniken lernen. Die bewusste Anstrengung liegt bei uns selbst! In Bezug auf die bewusste Anstrengung beruht die Meditationspraxis auf der Grundlage des „richtigen Lebens“: Wie wir mit anderen interagieren und uns ihnen gegenüber verhalten. Ein ethisches und moralisches Leben ist der Schlüssel. Wenn wir das nicht tun, haben wir kaum eine Chance, den Geist zu kontrollieren und auf dem spirituellen Weg voranzukommen.

Im Yoga werden die ethischen Vorschriften als *Yamas* bezeichnet und umfassen die universellen Gelübde der Gewaltlosigkeit, *Ahiṁsa*, und Wahrhaftigkeit, *Satya*. In *Patañjalis* Yoga der acht Glieder stellt *Yama* das erste Glied dar. Das zweite Glied, *Niyama*, ist eine Reihe persönlicher Disziplinen wie Zufriedenheit, *Santoṣa*, und das Studium der Heiligen Schriften, *Svādhyāya*. Gemeinsam helfen uns die *Yamas* und *Niyamas*, eine bestimmte Beschaffenheit des Geistes zu entwickeln, die ihn für die Praxis der Konzentration und Meditation - die die höheren Glieder bilden - bereit macht. Beispielsweise wird der Geist durch die Praxis der Zufriedenheit weniger durch Wünsche oder Bedürfnisse aufgewühlt. Durch die Praxis der Gewaltlosigkeit in Sprache, Gedanken und Taten werden Wut und Gier minimiert. ✦

Lucy Elizabeth Johnson
Lucy führt ihre Leser Schritt für Schritt durch die spezifischen Techniken zur Entwicklung einer erfolgreichen Meditationspraxis auf der Grundlage der alten Wissenschaft des Yoga. Ihr erstes Buch, "Yoga and Self-Enquiry" gewann zwei Verlagspreise. Ihr neuestes Buch "Meditation for the Modern Yogi" konzentriert sich auf die praktische Anwendung der Yoga-Philosophie in der Meditationspraxis.



Taschenbuch, 132 Seiten
ISBN 10-8-269357-90-1, 14,90 €

von Sukadev Bretz

AUSZUG AUS DEM BUCH VEDANTA MEDITATION UND JNANA YOGA

SĀKSHI-BHĀVA-ACHTSAMKEITSMEDITATION DES BENENNENS

Im Alltagsbewusstsein machen wir Erfahrungen
und identifizieren uns sofort mit unseren Regungen:
„Was will der von mir?“,
„Mir tut das weh“, „Es geht mir gar nicht gut“.
Wir überlegen sofort, warum etwas ausgerechnet uns passiert,
wir beurteilen und verurteilen Dinge, Situationen, Menschen und
wollen sofort reagieren. Durch all diese automatischen Reiz-Reaktions-
Mechanismen entstehen Unruhe, Identifikation, Anhaftung und die
Unmöglichkeit, zu Ruhe und einer tiefen Wahrheit zu kommen.

Eine der wichtigen Meditationsarten im *Vedānta* ist die *Sākshi Bhāva*-Achtsamkeitstechnik, um aus den automatisierten Reaktionsmustern des Geistes auszusteigen. *Sākshi* bedeutet Beobachter, *Bhāva* heißt Einstellung. *Sākshi-Bhāva* bedeutet also die innere Einstellung eines Beobachters und ähnelt gewissen *Vipassana*-Meditationen (buddhistische Meditationsformen).

Du lernst dabei:

- alles zu beobachten
- nicht auf Wahrnehmungen, Gedanken usw. zu reagieren
- alles, was kommt, anzunehmen
- nicht zu be-/verurteilen
- dich von den inneren Prozessen des Geistes zu lösen
- dich nicht zu identifizieren
- nicht zu analysieren

Der Ablauf

Du nimmst eine aufrechte Sitzhaltung ein und atmest ein paar Mal tief ein und aus.
Du sprichst eine Affirmation, bittest um Klarheit und stimmst dich auf die Meditation ein.
Die eigentliche *Sākshi-Bhāva*-Technik: Du beobachtest deinen Atem und benennst im Geiste neutral beschreibend alle Wahrnehmungen (körperliche, gedankliche, geistige) jeweils 3x und kehrst dann zur Atembeobachtung und Benennung des Atemflusses zurück.

Übungsanleitung für die Grundtechnik
Dauer ca. 30 Min.
Spüre nach jedem Schritt ein paar Momente nach, bevor du zum nächsten gehst.

1. Schritt: Sitzhaltung, 3x Om

- Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein und wiederhole 3x Om.
- Vergewissere dich, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist, der Brustkorb nach vorne gewölbt.
- Deine Schultern ziehen sanft nach hinten und unten. Sitze so, dass du 30 Min. lang ruhig und entspannt in der Stellung verweilen kannst.
- Lächle von innen heraus.

2. Schritt: Tiefe Bauchatmung

- Atme ein paar Mal tief ein und aus.
- Beim Einatmen geht der Bauch hinaus, beim Ausatmen geht der Bauch hinein.

3. Schritt: Einstimmung auf die Meditation

Mache dir Sinn und Zweck dieser Meditation bewusst. Durch beschreibendes Benennen willst du dich von der Identifikation lösen.
Du willst dich von den 4 Automatismen des Alltagsbewusstseins lösen:

- Identifizieren
- Analysieren
- Beurteilen
- Reagieren

4. Schritt: Den Atem fließen lassen

Lasse deinen Atem jetzt so fließen, wie er von selbst fließen will.
Der Atem mag schneller oder langsamer verlaufen, tiefer oder flacher werden,
mit oder ohne Atempause. Meistens wird der Atem sich schon alleine dadurch verändern,
dass du ihn beobachtest, aber verändere ihn darüber hinaus nicht.

5. Schritt: Atembeobachtung und -beschreibung

Beobachte weiter deinen fließenden Atem und beschreibe ihn.
Vielleicht spürst du den Atem besonders gut in den Nasendurchgängen.
Dann wiederhole beim Einatmen geistig „Nasendurchgänge kühl“
und beim Ausatmen „Nasendurchgänge warm“.
Oder du beobachtest die Bewegung deiner Bauchdecke: „Bauchdecke nach vorne“ – „Bauchdecke nach hinten“.
Beschreibe es so, als würdest du jemandem erzählen wollen, was gerade passiert.

6. Schritt: Andere Wahrnehmungen benennen, dann wieder den Atem

Benenne andere Wahrnehmungen, die zwischendurch kommen, ebenfalls beschreibend.

6.1 Körperliche Wahrnehmungen

- Wenn du z. B. ein Jucken in der linken Schulter spürst, dann beschreibe:
  „Empfindung in der linken Schulter“.
  Wiederhole dieses neutrale Benennen 3x.
- Anschießend kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zur Atmung zurück
  und benenne diese weiter beschreibend.
- Wenn du zwischendurch Schmerzen spürst, benenne sie nicht als „Schmerz“,
  sondern lokalisierend und neutral beschreibend, z.B.
  „Empfindung im rechten Knie“.

→

Wiederhole die Benennung 3x.
➔ Dann kehre wieder zurück zur Wahrnehmung und Beschreibung des Atems.

6.2 – Emotionen, Energiewahrnehmungen

➔ Ebenso gehst du auch mit Emotionen oder Energieerfahrungen um.
Benenne sie jeweils lokalisierend 3x.
➔ Sage nicht „Unruhe“ oder „Ärger“, sondern „Empfindung von Mitte des Bauches bis Kehle“ oder wo immer du ein Gefühl oder eine Energie spürst.
➔ Dann beobachte wieder deinen Atem und beschreibe ihn, z. B.:
„Bauchdecke nach vorne, Bauchdecke nach hinten“.

6.3 – Gedanken

➔ Wenn du bemerkst, dass sich Wortgedanken in deinem Geist formulieren,
nimm dies leicht amüsiert zur Kenntnis und sage innerlich 3x „Wortgedanken“.
➔ Dann löse dich von den Worten und beschreibe wieder die Atmung, z. B.:
„Nasendurchgänge kühl, Nasendurchgänge warm“.
➔ Kommen innere Bilder, dann benenne auch sie 3x klassifizierend „Bildgedanken“.
➔ Danach kehre zurück zum beschreibenden, benennenden Atem.

7. Schritt: Stille Meditation

➔ Meditiere mindestens 10 Min. lang auf diese Weise.
➔ Bleibe jeweils so lange bei der Atmung, bis wieder Wahrnehmungen,
Worte oder Bilder in den Vordergrund deines Bewusstseins treten.

8. Schritt: 3x Om und Abschluss-Mantra

Beende die Meditation mit 3x Om und einem *Mantra* (Kirtanheft Nr. 801, 3. Strophe). ✦

oṃ oṃ oṃ
asato mā sad gamaya
tamaso mā jyotir gamaya
mṛtyor māmṛtaṅ gamaya

Führe mich
vom Unwirklichen zum Wirklichen,
von der Dunkelheit zum Licht,
von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit.

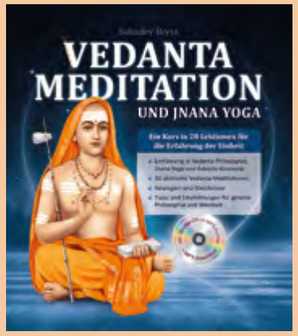
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ
Om Frieden, Frieden, Frieden

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

Mit Leichtigkeit und Humor vermittelt dir Sukadev tiefes spirituelles Wissen

Kundalini Yoga Fortgeschrittene, 23.–25.5.2025 Nordsee
Du übst intensiv fortgeschrittene Praktiken. Du praktizierst *Asanas* mit längerem Halten, *Bija-Mantras* und *Chakra*-Konzentration, lange *Pranayama*-Sitzungen, *Mudras*, *Bandhas*, *Kundalini Yoga* Meditationstechniken. In diesem *Kundalini Yoga* Seminar praktizierst du intensiv die im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie (Behandlung und Besprechung von ausgewählten Teilen der Hatha Yoga Pradipika).
Ab 186 € pro Person für 2 Übernachtungen

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden, 27.6.–11.7.2025 Bad Meinberg
Ein zweiwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem *Pranayama* wie es Swami Vishnudevananda gelehrt hatte. Intensives Praktizieren von *Pranayama*, *Mudras* und Bandhas, zusammen mit *Asanas*, *Mantra*-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen *Hatha Yoga* Schriften.
Ab 874 € pro Person für 14 Übernachtungen



Vedanta Meditation und Jnana Yoga

Ein Kurs in 20 Lektionen für die Erfahrung von Einheit
Erschienen im Yoga Vidya Verlag Softcover mit 288 Seiten, Umschlagcover und Übungs-CD mit angeleiteten Meditationen,

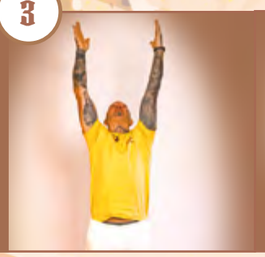
ISBN 978-3-943376-64-7
Preis 24,90 €

Erdgruß
Prithvi Namaskar

Der Yoga-Erdgrus verbindet dich über den Atem mit der Erde und der Natur.
Jede *Asana* sollte 3 Atemzüge gehalten werden

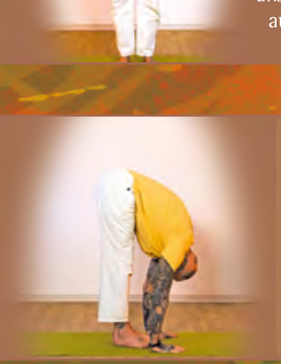
1 STEHE IN TADASANA ATME EIN UND AUS
Komme zunächst in der Asana an, anschl. stelle dich auf Bewegung ein

2 ATME EIN UND AUS
Hände in Namaste vor die Brust zusammen-geben



3 ATME EIN
Arme lang nach oben in Tadasana, die Berghaltung

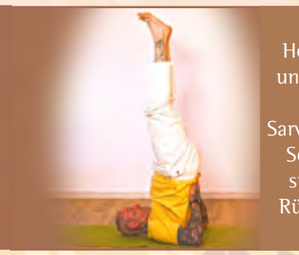
16 ATME AUS
Lege dich für eine Zwischen-entspannung in Savasana, die Totenstel-lung, auf die Matte



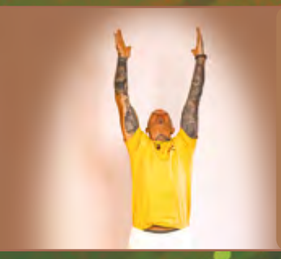
4 ATME AUS
Komme in Uttanasana, die stehende Vorwärtsbeuge

5 ATME EIN
Mit geradem Rücken richte dich auf in die 1/2 Vorbeuge

6 ATME AUS
Komme noch einmal in Uttanasana, die stehende Vorwärtsbeuge



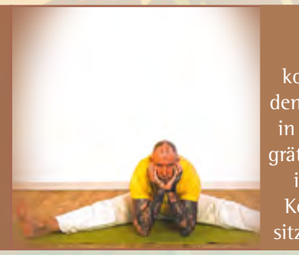
19 ATME EIN
Hebe die Beine und das Becken, komme in Sarvangasana, den Schulterstand, stütze deinen Rücken mit den Händen



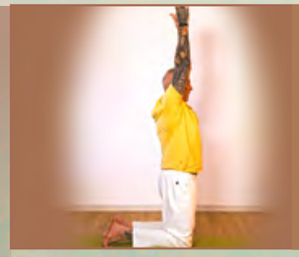
7 ATME EIN
Strecke die Arme lang nach oben in Tadasana

8 ATME AUS
Beuge dein Knie zu Utkatasana, die Stuhlhaltung

9 ATME EIN
Strecke die Beine und komme nach oben in Tadasana, die Berghaltung

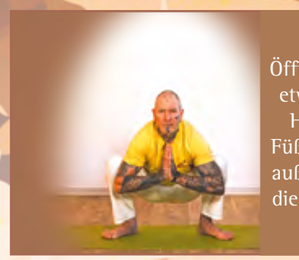


22 ATME AUS
Komme kontrolliert aus den Schulterstand in den Langsitz, grätsche die Beine in Upavistha Konasana, den sitzenden Winkel

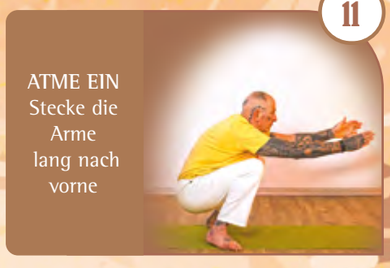


25 ATME EIN
Richte dich wieder auf, komme zurück in den Kniestand

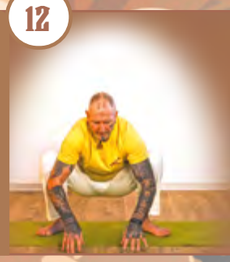
Übungsanleitung herausnehmbar



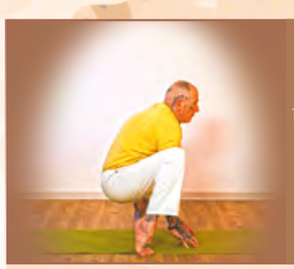
10 ATME AUS
Öffne deine Beine etwas weiter als Hüftbreit, die Füße zeigen nach außen, komme in die Hockposition, Malasana



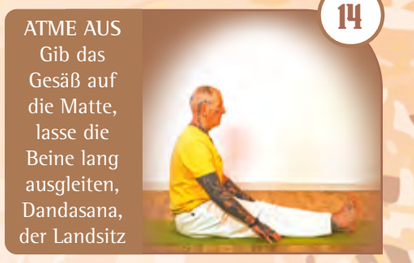
11 ATME EIN
Stecke die Arme lang nach vorne



12 ATME AUS
Gebe beide Hände Tassenförmig zwischen den Beinen auf den Boden

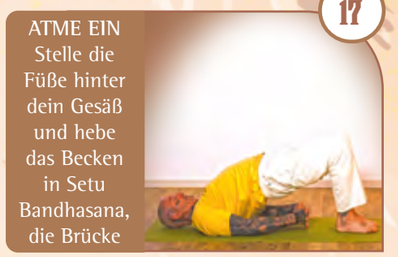


13 ATME EIN
Komme auf die Zehenballen kommen



14 ATME AUS
Gib das Gesäß auf die Matte, lasse die Beine lang ausgleiten, Dandasana, der Landsitz

15 ATME EIN
Stecke im Langsitzt die Arme lang nach oben



17 ATME EIN
Stelle die Füße hinter dein Gesäß und hebe das Becken in Setu Bandhasana, die Brücke

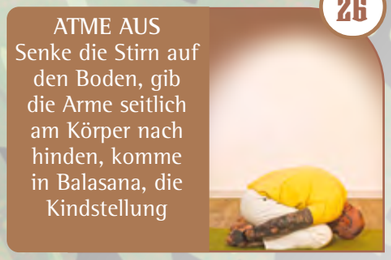
18 ATME AUS
Senke das Gesäß und rolle dich achtsam Wirbel für Wirbel ab in Savasana

20 ATME AUS
Senke deine gestreckten Beine hinter den Kopf in Halasana, den Pflug

21 ATME EIN
Komme zurück in Sarvangasana, den Schulterstand

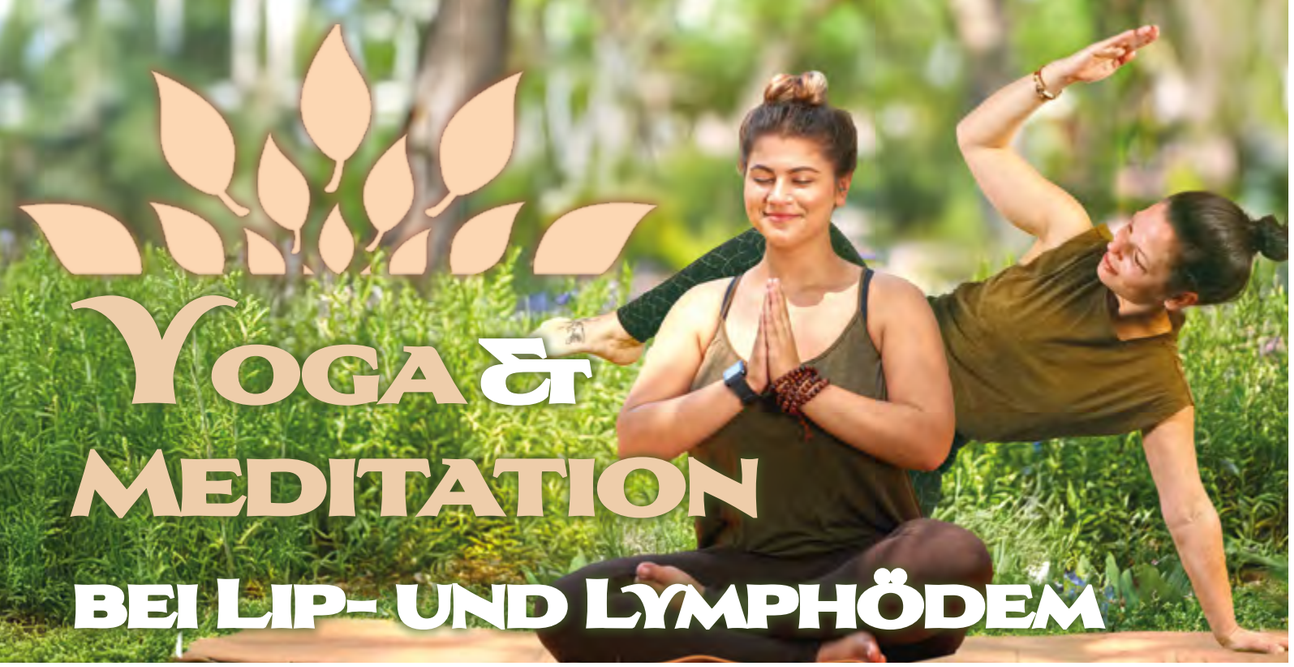
23 ATME EIN
Gib die Hände hinter den Rücken auf die Matte, stellen die Füße vor dem Körper auf und schiebe dich nach vorne in den Kniestand

24 ATME AUS
Beuge dich sanft zurück in Ushtrasana, eine Variation des Kamels



26 ATME AUS
Senke die Stirn auf den Boden, gib die Arme seitlich am Körper nach hinden, komme in Balasana, die Kindstellung

27 ATME EIN
Richte dich achtsam, Wir-bel für Wirbel auf, kom-me in den Stand, in die Berghaltung, Tadasana



Yoga & Meditation bei Lip- und Lymphödem

von Sarah Prinz

Lipo – Was ist das? – Vielen Menschen ist dieses Thema gänzlich unbekannt, diejenigen aber, bei denen ein Lip- oder Lymphödem diagnostiziert wurde, fühlen sich in puncto Therapiemöglichkeiten häufig alleingelassen. Daher möchte ich dir im Folgenden zeigen, wie Yoga und Meditation bei Lip- oder Lymphödem helfen können.

Aber eines nach dem anderen: Was ist eigentlich ein Lipödem? Kurz gesagt, die Diagnose beschreibt eine Fettverteilungsstörung, die meist an Beinen, Rumpf und Armen sicht- und spürbar ist. Diese Körperteile sind im Vergleich zum restlichen Körper eher unproportional, man spricht auch vom einem „Reiterhosensyndrom".

Meditation stärkt dein Selbstvertrauen und dich im Umgang mit der Diagnose Lipödem

Ein Lipödem kann mit Druck-, Berührungs-, und Spannungsschmerzen einhergehen. Typisch sind ebenso Hämatome, die entstehen, ohne dass du genau weißt, wo du dich denn eigentlich gestoßen haben könntest. Hände und Füße sind von der Fettverteilungsstörung ausgeschlossen, damit grenzt sich ein Lipödem vom klassischen Lymphödem und der Adipositas (starkem Übergewicht) ab... das bedeutet allerdings nicht, dass diese nicht zusätzlich als Begleiterkrankungen auftreten können.

Lipödem - Nicht einfach nur Übergewicht?

Betroffen sind meist Frauen, da das Lipödem hormonellen Ursprung hat und genetischt bedingt ist. Betroffene haben oft schon einen harten Weg von zahlreichen Diäten und Sportversuchen hinter sich. Nicht selten verzweifeln viele Frauen daran und geben auf, denn die Diäten bringen nicht den gewünschten Erfolg, und z. B. Joggen ist mühsam und schmerzt in den Beinen... ein Teufelskreis beginnt, vor allem dann, wenn du noch nicht einmal weißt, dass du von der Erkrankung betroffen bist.

Asanas schenken dir Kraft und entstauen Arme und Beine

So erging es auch mir! Mitten in der Pubertät, in der Findungsphase mit all seinen Höhen und Tiefen, musste ich mich zusätzlich wundern, warum bei anderen Mädels die Beine schlanker sind - zahlreiche Diäten und Anti-Cellulite-Cremes, viel sportliche Bewegung ... alles war mit nur mäßigem Erfolg gekrönt. Nach einer Odyssee bekam ich bei Fachärzten schließlich die Diagnose: Lipödem Stadium II. Ich war erleichtert, endlich zu wissen, was los ist.

In dieser Zeit probierte ich Sportarten aus. Insbesondere beim Yoga bemerkte ich wie viel Freude mir diese Art der Bewegung bereitete. Tiefer eingestiegen bin ich allerdings erst Jahre später in Bamberg mit der 2-Jährigen Yogalehrerausbildung. Bei Kathi in ihrer tollen Yogaschule Yoga Vidya Bamberg.

Die Lymphmassage aktiviert den Lymphfluss

Es gab viele, sehr viele Erkenntnisse. Nicht nur was meinen Beruf, meinen Alltag, mein Leben anging, sondern eben auch die Therapie meines Lipödems betreffend. Vor allem die Meditation, die Kontrolle der Gedanken und das Zur Ruhe bringen des Geistes, war für mich ausschlaggebend.

Ich bin nicht meine Gedanken

Ich habe es als unglaublich wertvoll erlebt, mich davon zu lösen, etwas nachzueifern, jemand anderes sein zu wollen oder Erwartungen erfüllen zu wollen. Eine wahre Befreiung!

Haupt-Therapiemöglichkeiten bei Lip- und Lymphödem

- Manuelle Lymphdrainage
- Tragen von Flachstrick Kompression
- Bewegung mit der passenden Sportart
- Ernährungsumstellung, nicht Diät
- Liposuktion (eine Operationstechnik)
- Selbstmanagement (in Verbindung mit einer Psychotherapie)

5 Säulen - Die Kombination macht's

Hatha Yoga (körperorientiertes Yoga) bringt eine super Ergänzung zu den bestehenden Therapiemöglichkeiten. Das spüre ich am eigenen Körper und vor allem auch mental. In meinen Yogastunden gebe ich meine fast 20-jährige Erfahrung und mein Wissen weiter:

1. Asanas - passen wir mit Hilfsmitteln und Variationen so an, dass sie für alle machbar sind und der Fokus auf Entstauung der Arme und Beine liegt, kombiniert mit Kraft, Flexibilität, Koordination, Balance und Faszientraining.

2. Pranayama - regt unser Lymphgefäßsystem an, versorgt den Körper mit neuem Sauerstoff, bringt Harmonie aber auch neue Energie. Die Atemtechniken sind nicht wegzudenken und unglaublich wertvoll für dein ganzes Sein.

3. Ernährung - die yogische Ernährung spielt nicht nur im *Hatha Yoga* eine Rolle, auch beim Lipödem kann sie das Richtige sein:
- *sattvig* - gesund und rein
- frisch zubereitet
- kein Zucker, Alkohol und Fertigprodukt

4. Meditation und positives Denken - Mit der mentalen Kraft, die dir die Praxis des *Raja Yoga* (Geistkontrolle) schenkt, kann dein Selbstvertrauen wachsen, eine innere Stärke entstehen, dein Körperbewusstsein entwickelt sich und deine innere Stimme wird (wieder) hörbar.

5. Entspannung - der Körper bekommt Zeit für Erholung und Regeneration. Schmerzen, die durch das Lipödem aber auch durch Stress entstehen, lassen nach. Der Schlaf verbessert sich, Entspannung wird leichter möglich.

Selbst-Lymphmassage aktiviert den Lymphfluss

Zusätzlich leite ich in meinen Yogastunden eine Lymphmassage an, die jeder auch selbst für sich anwenden kann. Es ist ein Freimachen der zentralen Abflusswege über die tiefe Bauchdrainage. Alles was wir in der Yogastunde durch unsere Praxis an Lymphflüssigkeit mobilisiert haben, kann so nach der Massage und in der Entspannung gut abfließen.

Ich für meinen Teil habe durch das Tragen der Kompression, einer vegetarischen, teilweise veganen Ernährung, Lymphdrainage, viel Bewegung und Yoga meinen Weg gefunden. Auch wenn das Lipödem eine chronische Krankheit ist, kannst du dennoch Erfolge erzielen und diese auch halten. ✦

Sarah Prinz
Sarah ist Yogalehrerin, Faszien-Yogalehrerin und Lymphmasseurin. Seit ihrem 18 Lebensjahr hat sie die Diagnose Lipödem. Sie unterrichtet Yoga mit viel Herz und Leidenschaft im Yoga Vidya Center Bamberg. Sie hat erfahren, wie gut Yoga und Meditation auf ein Lipödem wirkt. So wurde aus einer Erfahrung eine Passion. Heute teilt sich ihr umfangreiches Wissen und ihre Erfahrung.

Online-Präventionskurs zum Thema mit Zuschuss der Krankenkasse.
Infos:
eversports.de/e/course/e-oKzjL
Instagram:
Sara_Oedemyoga
sara-oedemyoga.de

**Liebe Verbandsmitglieder,
Unterrichtende und Therapeut:innen**

von Vicara Müller

Fast 13 Millionen Menschen meditieren regelmäßig in Deutschland

Meditation ist so beliebt wie nie!

Meditationspraxis – Für geistige Gesundheit und Wohlbefinden

Mitglied im BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Die Anzahl der Meditierenden in Deutschland hat sich in den letzten 5 Jahren weiter vergrößert. - Hierbei ist besonders bemerkenswert, dass es bei Frauen und Männern keinen großen Unterschied gibt. In den letzte 5 Jahren hat der BYV zwei repräsentative Umfragen gemacht, um die Zahlen der Meditierenden in Deutschland und die Trends im Bereich Meditation zu ermitteln.

yoga-vidya.de/byv

Die Studie, die eine repräsentative Stichprobe von über 2.000 Personen im Alter von 18 bis 74 Jahren umfasste, zeigt einen bemerkenswerten Wandel in den Einstellungen und Praktiken im Zusammenhang mit Meditation. Insbesondere die zunehmende Akzeptanz und Nutzung digitaler Medien zur Unterstützung der Meditationspraxis sowie die steigende Anzahl regelmäßiger Meditierender werfen interessante Fragen auf und bieten Einblicke in die sich wandelnde Landschaft der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens in Deutschland.

Frauen und Männer meditieren gleich häufig

Während 2018 über 90 % der Teilnehmer angaben, keine Erfahrung mit Meditation zu haben, meditierten 2023 bereits 15 % regelmäßig und 19 % gelegentlich. Das entspricht 12,7 Millionen regelmäßigen und 16 Millionen gelegentlichen Meditierenden.

Interesse an Meditation zeigt sich unabhängig vom Geschlecht, wobei 15 % der Frauen und 14 % der Männer regelmäßig meditieren. Besonders bemerkenswert ist das wachsende Interesse junger Menschen: Während 2018 noch 89 % der Befragten im Alter von 14 bis 29 Jahren keine Meditationserfahrungen hatten, lag dieser Anteil 2023 nur noch bei 22 %.

Die Bildung spielt ebenfalls eine Rolle, wobei Personen mit Abitur oder abgeschlossenem Studium mit einer Quote von 65 % häufiger meditieren als diejenigen mit Hauptschulabschluss (43 %). Auch Beruf und Einkommen beeinflussen die Meditationspraxis: Selbstständige, Arbeiter und Angestellte meditieren überdurchschnittlich oft.

Die Motivation zur Meditation liegt vor allem im Streben nach geistiger Gesundheit und körperlichen Wohlbefinden. Eine Mehrheit der Befragten (61 % im Jahr 2023) gab an, dass sie mit der Meditation begannen, weil sie sich aus dem Gleichgewicht fühlten, beispielsweise während Stressphasen. Das Internet, insbesondere YouTube, ist der beliebteste Kanal für den Einstieg in die Meditation, gefolgt von Meditations-Apps. Jüngere Menschen bevorzugen digitale Tools, während ältere Generationen oft auf Bücher oder gar keine Hilfsmittel zurückgreifen.

Die Studie zeigt auch regionale Unterschiede:
Hamburg und Berlin verzeichnen überdurchschnittlich viele regelmäßig Meditierende. Insgesamt führt Meditation zu einem gesteigerten Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens.

Statement von Stefanie Schramm
(Studienautorin)

"Die Ergebnisse unserer Studie zeigen deutlich, dass das Interesse an Meditation in Deutschland in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Es ist ermutigend zu sehen, wie sich immer mehr Menschen für die Praxis der Meditation entscheiden, um ihre geistige Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Wir hoffen, dass diese Erkenntnisse dazu beitragen, die Bedeutung von Meditation als Werkzeug zur Stressbewältigung und zur Förderung des inneren Gleichgewichts weiterhin zu betonen."

Die vollständige Studie findest du hier:
yoga-vidya.de/MeditationinDeutschland2024

Meditation in Deutschland Im Vergleich 2018 und 2023

10 Kernaussagen:

1. Aktuell haben bereits 40 % der Deutschen gelegentliche Erfahrungen mit Meditation gemacht. Das entspricht 34 Mio. Menschen. Im Jahr 2018 waren es gerade mal 15 %.

2. Aktuell meditieren 15 % der Frauen und 14 % der Männer regelmäßig. Hinzu kommen 20 % der Männer und 18 % der Frauen, die gelegentlich meditieren. Das heißt, ein Drittel beider Geschlechter hat eine Meditationspraxis. 2018 lag der Anteil ohne Meditationspraxis sowohl bei Männer als auch bei Frauen über 90%.

3. Junge Menschen bis Ende 30 sind besonders interessiert an Meditation. Während in der Altersklasse 14 bis 29 Jahre im Jahr 2018 noch 89 % der Befragten nie Erfahrungen mit Meditation gemacht haben, lag dieser Anteil im Jahr 2023 nur noch bei 22 %. In dieser Altersklasse meditieren 34 % gelegentlich und 22 % der Befragten regelmäßig. In der Altersklasse 30 bis 39 Jahre haben 23 % der Befragten häufige Erfahrungen und 42 % gelegentliche Erfahrungen mit Meditation gemacht. 21 % dieser Altersklasse meditieren gelegentlich und 23 % regelmäßig.

4. Ab dem mittleren Alter nimmt der Anteil derjenige ohne Meditationserfahrung stetig zu. In der Altersklasse 40 bis 49 Jahre beträgt er 47 %, in der Altersklasse 50 bis 59 Jahre beträgt er 51 %, in der Altersklasse 60 bis 69 Jahre beträgt er 58 % und in der Altersklasse 70+ beträgt er sogar 69 %. Dementsprechend verhält sich auch die Tendenz bei der Meditationspraxis. In der Altersklasse 40 bis 49 Jahre meditieren noch 21 % gelegentlich und 15 % regelmäßig. In der Altersklasse 70 + meditieren nur 4 % regelmäßig und 5 % gelegentlich.

5. Je höher der Bildungsabschluss einer Person ist, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass Meditationserfahrungen vorhanden sind. So liegt bei Personen mit Abitur oder abgeschlossenem Studium der Anteil derjenigen mit Meditationserfahrungen bei aktuell 65 %. Bei Personen die einen Hauptschulabschluss haben, liegt er bei 43 %. 18 % der Befragten mit einer höheren Schulbildung meditieren regelmäßig, 22 % gelegentlich. Bei Personen mit einem Hauptschulabschluss meditieren 14 % regelmäßig und 12 % gelegentlich.

6. In der netto Haushaltseinkommensklasse 4.000 € bis unter 5.000 € beträgt der Anteil von regelmäßig Meditierenden 22 % und der Anteil gelegentlich Meditierender liegt bei 23 %. In der Einkommensklasse 5.000 € und mehr liegt der Anteil von regelmäßig Meditierenden bei 17 % und der Anteil gelegentlich Meditierender bei 22 %. In der Einkommensklasse unter 1.000 € meditieren 19 % regelmäßig und 10 % gelegentlich.

7. Über alle Faktoren hinweg wurde deutlich, dass die meisten Menschen meditieren, wenn ihr geistiges Befinden aus der Balance geraten ist, z. B. durch eine länger andauernde Stressphase, und sie diesen Zustand verbessern wollen. Dem stimmten 2018 72 % und 2023 61 % der Befragten zu. Weitere Gründe sind die Verbesserung des körperlichen Befindens sowie die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit.

8. Der Anteil von regelmäßig Meditierenden lag im Jahr 2023 bei den Bundesländern Hamburg mit 38 % und Berlin mit 25 % über dem Durchschnitt. Unter dem Durchschnitt liegen die Bundesländer Baden Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Thüringen und Sachsen. In Orten mit weniger als 20.000 Einwohnern liegt der Anteil regelmäßig Meditierender ebenfalls unter dem Durchschnitt.

9. Fehlende Motivation führt häufig zum Abbruch der Meditationspraxis. Von den Personen die früher einmal meditiert aber aufgehört haben, gaben 53 % an, dass ihnen die Motivation gefehlt hat. Weitere 24 % konnten keine positive Veränderung wahrnehmen, 17 % haben das Interesse verloren, 7 % haben dafür keine Zeit.

10. Weiterhin ist großes Potenzial vorhanden. Von den Personen die noch nie meditiert haben, gaben 32 % an, dass sie es sich in den nächsten 12 Monaten vorstellen können. Besonders Frauen stehen dieser Erfahrung offener gegenüber. 37 % der Frauen und 26 % der Männer stimmten dem zu. ✦

yoga-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Yoga_Vidya_Gesamt/Studie_Meditation_BYV_gesamt.pdf

Vicara Müller
Vicara lebte 10 Jahre im Ashram Bad Meinberg und hat dort Ausbildungen und Seminare im Bereich Bodywork, Hatha- und *Kundalini Yoga* unterrichtet. Sie ist psychologische und physiologische Yogatherapeutin, Kinder- und Yin Yogalehrerin. In den letzten 10 Jahren hat sie sich intensiv mit Schamanismus, Tantra- und Übergangsritualen beschäftigt. Die Trauma Arbeit und Umgang mit Depression fließen aufgrund ihrer eigenen Biografie mit in ihre Arbeit ein. Sie leitet das Team BYV.

„Der Dienst an der Menschheit ist die beste Arbeit des Lebens."
– Swami Sivananda –

Yoga Vidya Augsburg

2-jährige Yoga-Ausbildung (BYV) in Augsburg
Krankenkassen anerkannt (ZPP)

Intensiviere deine Yoga-Praxis!
Mit anerkanntem Zertifikat (BYV)
Jeden Dienstag ab 28.1.25, 18.30 Uhr
sowie Wochenend- und Intensivseminare im Centrum und im Ashram Bad Meinberg.

Kostenfreie Infotermine:
Sonntag, 8.12.24 und 5.1.25, um 15 Uhr.

von Zentrumsleiterin: Amrita-Devi Annette Gaupp

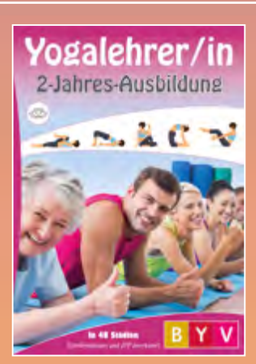
Das Yoga Vidya Center in Augsburg habe ich bereits im September 2001 eröffnet. Es ist somit das am längsten bestehende Yoga Vidya Kooperations- und Stadtcenter. Schon seit Januar 2002 beginnt hier jedes Jahr im Januar eine neue 2-jährige Yogalehrer:innen Ausbildung. Die nächste startet am 28.1.2025. Es sind noch ein paar Plätze frei. Du bist mir herzlich willkommen!

Das Yoga-Angebot umfasst:

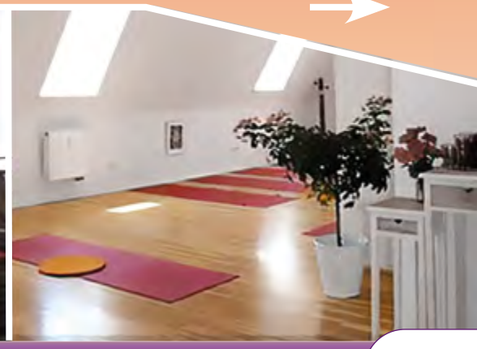
- Yoga-Einsteiger- und Präventionskurse
- verschiedene Workshops
- Kurse mit Themenschwerpunkt, wie z. B. Yoga für Fortgeschrittene, Yoga für Schwangere (Präventionskurs) sowie Meditationskurse und Yoga Nidra
- Offene Yogastunden für Einsteiger, Mittelstufe, Fordernde und Bhakti-Mittelstufe
- Meditationskursleiter-Ausbildung (BYV) uvm.

Fragen und Infos:
augsburg@yoga-vidya.de
siehe auch:
yoga-vidya.de/augsburg

Kontakt
Yoga Vidya Augsburg
Karolinenstraße 16
86150 Augsburg
Telefon: 0821/ 60 59 26
augsburg@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/augsburg



Zentrumsleiterin:
Amrita-Devi Annette Gaupp
Sie ist seit 1994 Yogalehrerin nach Swami Sivananda und Meditationslehrerin (BYVG). Yogalehrer-Ausbildungsleiterin seit 2002 sowie Ayurveda-Therapeutin (BYVG).



Abschlussarbeit von der 2-jährigen Yogalehrer-Ausbildung Yoga-Vidya Augsburg

Yoga für die Psyche

von Stefan Völk

Im Rahmen dieser Hausarbeit wird untersucht, wie Yoga zur Vorbeugung und Heilung psychischer Krankheitsbilder beitragen kann. Die Thematik ist von herausragender Bedeutung, da geschätzt wird, dass mehr als jeder vierte Erwachsene im Zeitraum eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung erfüllt. Zu den Krankheitsbildern zählen u.a. Angststörungen, Depressionen und Alkoholmissbrauch. Hinzu kommt, dass psychische Erkrankungen die zweithäufigste Ursache für Fehltage im Beruf und der häufigste Grund für Frühverrentungen sind [1].

Mittlerweile wurde die Wirksamkeit von Yoga bei psychischen Leiden in wissenschaftlichen Studien überprüft und belegt. Im Rahmen der ersten deutschen Metastudie aus dem Jahr 2016 wurden 25 Einzelstudien mit 1339 Patienten analysiert. Ergebnis der Metastudie ist, dass Yoga auf einzelne Symptome von psychischen Störungen ähnliche positive Auswirkungen hat wie psychotherapeutische Standardbehandlung, wenn beides begleitend zu einer medikamentösen Therapie angewendet wird. [2]

Ausgehend von einer Einordnung des menschlichen Geistes aus yogischer Sicht, werden für jeden der sechs Yoga-Wege wirksame Methoden beschrieben, die der psychischen Gesundheit förderlich sind.

Modell des menschlichen Geistes

Die Psyche bzw. der menschliche Geist wird im Sanskrit als *antahkarana* (wörtlich inneres Instrument) bezeichnet. Das antahkarana besteht aus vier Teilen:

- **Manas:** das einfache Denkprinzip. *Manas* ist dafür verantwortlich, Sinneseindrücke wahrzunehmen.
- **Buddhi:** der Intellekt bzw. Vernunft. *Buddhi* überlegt, wägt ab und entscheidet.
- **Ahamkara:** das Ego bzw. der Ich-Macher. *Ahamkara* ist verantwortlich, dass wir uns mit etwas identifizieren
- **Citta:** das Unterbewusstsein. *Citta* sorgt dafür, dass wir uns erinnern.

Methoden aus den sechs Yoga-Wegen

Jnana Yoga

Jnana Yoga ist der Weg der Erkenntnis, oder auch "Yoga des Wissens". *Jnana Yoga* stellt die Frage "Wer bin ich?". *Jnana Yoga* beruht auf dem *Vedanta* System (Philosophie des Absoluten und der Einheit), das insbesondere von *Shankaracharya* (wegweisender *Vedanta* Philosoph) dargelegt worden ist. Dort ist unter anderem das Kosha Modell beschrieben. Das Modell ist ein System bestehend aus fünf Hüllen (*Koshas*):

- **Die Annamaya Kosha** bzw. Nahrungshülle beschreibt den physischen Körper.
- **Die Pranamaya Kosha** ist die Energiehülle mit *Prana*, *Nadis* und *Chakras*.
- **Die Manomaya Kosha** ist die psychische Hülle mit den Emotionen, Bewusstsein und einfachen Gedanken.
- **Die Vijnanamaya Kosha** ist die Erkenntnishülle mit der Vernunft (*Buddhi*) und unserem Ego (*Ahamkara*).
- **Die Anandamaya Kosha** ist die Wonnehülle mit dem Sitz der Intuition und der inneren grundlosen Freude.

Die einzelnen Hüllen können nicht als separate Einheiten betrachtet werden, sondern sie hängen zusammen. Aus diesem Grund wirkt sich eine Störung in einer Hülle auch auf die anderen Hüllen aus. Beispielsweise hat ein Unfall eine direkte Auswirkung auf die *Annamaya Kosha*. Indirekt kann aber auch unsere Lebensenergie, und damit die *Pranamaya Kosha*, unsere Psyche, also die *Manomaya Kosha*, als auch unser Selbstbild, d.h. die *Vijnanamaya Kosha* betroffen sein.

Mit diesem Wissen kann umgekehrt auf die Psyche (*Manomaya Kosha*) über die anderen Hüllen Einfluss genommen werden. Zum Beispiel können wir durch einen sattwigen Ernährungsstil, Stärkung und Gesunderhaltung des physischen Körpers (*Annamaya Kosha*) und durch Atemübungen (*Pranamaya Kosha*) die *Manomaya Kosha* positiv beeinflussen. Oder wir haben in der Meditation eine Gotteserfahrung, die aus der *Anandamaya Kosha* auf die anderen Hüllen und damit auch auf die Psyche wirkt. Das heißt wir sind psychischen Beschwerden nicht hilflos ausgeliefert und wir haben gleich mehrere Ansatzpunkte zur Verfügung, diese zu heilen.

Ein sehr wirkungsvoller Ansatz aus dem *Jnana Yoga* bzw. *Vedanta* kann folgender Leitsatz sein: Wir sind *Satchidananda*, was als Sein-Wissen-Glückseligkeit übersetzt werden kann. Das bedeutet, was auch immer unseren Hüllen zustoßen mag, tief im Inneren bleiben wir davon unberührt. Wir sind das unsterbliche Selbst, der *Atman*. Die Psyche mag Höhen und Tiefen haben, mal ist sie enthusiastisch, mal traurig. Wir selbst sind nicht diese Höhen und Tiefen. So ähnlich wie an einem wolkenverhangenen Tag die Sonnenstrahlen nicht durchdringen, bedeutet das nicht, dass die Sonne weg ist. Sobald die Wolken sich auflösen, wird die Sonne wieder sichtbar. In diesem Sinne können wir uns freuen, dass wir das unsterbliche Selbst sind und die Zustände unserer Psyche mit Gelassenheit akzeptieren.

Raja Yoga

Im *Raja Yoga* (*Rajan*: König) geht es darum, den Geist zu beherrschen.
Es werden fünf Zustände des Geistes (*Chitta Bhumis*) unterschieden:

- **Mudha:** Zustand der Müdigkeit, Trägheit, Antriebslosigkeit
- **Kshipta:** Unruhe, zerstreuter Zustand
- **Vikshipta:** gesammelter Gemütszustand
- **Ekagrata:** einpünktiger Gemütszustand
- **Nirodha:** vollkommene Ruhe des Geistes

Ist die Psyche in einer der niederen Gemütszuständen, können wir uns bewusstmachen, dass wir durch ständige Bemühung (*Abhyasa*) und Loslassen (*Vairagya*) in die höheren Gemütszustände (bis hin zur Gottesverwirklichung) gelangen.

Im *Raja Yoga* existieren eine Reihe von Mentaltechniken, die uns auch zur Vorbeugung und zur unterstützenden Heilung von psychischen Beschwerden helfen können. Eine detaillierte Beschreibung von *Raja Yoga* Techniken findet sich in im Buch "Der Königsweg zur Gelassenheit" [3].

Autosuggestion und Affirmation

Bei der Autosuggestion und der Affirmation wird ein und derselbe Gedanke formelhaft über längere Zeit in Form mentaler Übungen wiederholt, bis er zum festen Bestandteil des Unbewussten Denkprozesses geworden ist. Ein solcher Gedanke könnte z. B. sein: "Ich bin voller Kraft und Energie und freue mich auf den weiteren Tag". Oft wird die Autosuggestion in Kombination mit einer Entspannungstechnik angewandt. Klassischerweise geht man hier die Körperteile von unten nach oben durch und wiederholt mehrmals z. B. "Ich entspanne meine Füße. Meine Füße sind vollkommen entspannt."

Visualisierung

Visualisierung bedeutet bildliche Vorstellung. Man kann sich also Bilder vor dem geistigen Auge vorstellen und damit neue geistige Inhalte erschaffen. Damit sind wir nicht mehr den (negativen) Gedanken ausgeliefert, die unser Geist automatisch vorschlägt. Durch eine Visualisierung können die Emotionen direkt beeinflusst werden. Ein Beispiel einer Visualisierung ist die Vorstellung, dass man beim Einatmen Licht von oben aufnimmt, dass dann das Licht den Körper bis zum Bauch erfüllt und beim Ausatmen das Licht vom Bauch über das Herz zu anderen hinausgeht.

Konzentration

Konzentration (*Dharana*) ist die Sammlung und Zentrierung des Geistes. Im Alltag ist die Konzentrationsfähigkeit wichtig, um Sachen besser und schneller verstehen und umsetzen zu können. Man kann durch Konzentration auf eine Sache, diese meistern und zum Erfolg führen. Durch geistige Konzentration kann auch erreicht werden, tiefer in die Meditation zu gelangen. Negatives Gegenteil der Konzentration sind z. B. Unausgeglichenheit, Unkonzentriertheit und Unruhe, also Gemütszustände, die ebenso bei psychischen Beschwerden auftreten können. Das bedeutet umgekehrt, dass Übungen, welche die Konzentrationsfähigkeit steigern, die Klarheit des Geistes erhöhen und negative Gemütszustände reduzieren können. ✦

Du möchtest wissen
wie es weitergeht?
Und die Wirkungsweise
von Meditation, spezifischen
Asanas, *Karma*, *Bhakti* und
Kundalini Yoga mit
Bibliographie und Fazit
erfahren?
Du kannst die Abschlussarbeit
als PDF anfragen bei:

augsburg@yoga-vidya.de

Shri Ganapathi Vidya Mandapa

Ein Fest für Weisheit, Verbundenheit und Liebe

Traditionelle Tempeleinweihung

von Atmajyoti Zapla

**„Die ganze Welt ist eine Familie.
Jeder sollte glücklich leben und sein Leben genießen können. So können wir die Natur schützen, uns um die Menschheit kümmern und traditionelle Werte, wie Ethik, Liebe und Fürsorge aufrechterhalten.“**

Bei schönstem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen haben wir am 6. und 7. September den Ganesha Tempel eingeweiht. Der oberste Hindupriester Shri Shiva Arumuga, aus Hamm, leitete eindrucksvoll die traditionellen Einweihungsrituale, unterstützt durch einen weiteren Hindupriester. Es war ein unvergessliches Erlebnis – Energie und Strahlkraft – einfach prächtig!

Ein großes Kraftfeld wurde aufgebaut, dass ein einzelner Mensch nicht halten könne, so Shri Shiva Arumuga. Tempel und Tempelspitze wurden jeweils mit aufwendigen *Homas* (Feuerritual) und *Pujas* (Verehrungsritual) eingeweiht. Anschließend wurde die goldene Spitze des Tempels montiert. Dann ist *Ganapathi* (Gottheit) festlich in seinen Tempel eingezogen und jeder konnte ihm Opfergaben darbringen.

Du möchtest mehr erfahren?
Hier ein Video mit einigen Höhepunkten:
youtube.com/watch?v=vo_OzAm_BUk

Stimmen von Teilnehmenden:

„Die Kraft Ganeshas bringt ganz viel Anschub in mein Leben. Das brauche ich gerade und das habe ich hier bekommen und ganz viel Verbundenheit und wunderschöne Eindrücke, auch lustige Momente. Es war alles dabei.“ – **Durga Devi**

„Seit vielen Jahren gebe ich das Wissen der Bhagavad Gita an die moderne Generation weiter. Und *Vidya Ganapathi* (Weisheits-Ganesha) ist meiner Ansicht nach eine Verkörperung der *Gita Vidya* und der Weisheit von *Brahma Vidya* (Wissenschaft über Gott). Sie befreit die Menschen von jeglichem Gefühl der Begrenzung. Shri Ganapathi in Form einer *Murti* hier auf dem Campus zu haben, hat eine große Bedeutung. Denn was wir als Menschen tun, mag begrenzt sein. Doch wenn wir diese Allgegenwärtigkeit hier haben, mit all dieser Energie, konzentriert in die Gegenwärtigkeit wird alles, was wir als Menschen tun, nun durch diese Allgegenwart vollendet werden. Dass Ganpathi Vidya hier ist, bedeutet uns also sehr viel!“ – **Gopi V. Prasad**

„Das war wunderschön für mich. Ich habe die Hoffnung Vidya zu entfalten, so wie Gopi Prasad es gesagt hat. Ich hatte große Glücksgefühle bei diesem Fest des Lebens teilhaben zu können.“ – **Nina**

„Das ist das erste Mal, dass ich eine Tempeleinweihung in Deutschland auf solch traditionelle Weise erleben durfte. Wir aus Indien vermissen dies. Ich bin so so glücklich! Wir glauben an diesen Gott. Er hilft jedem durch alle erdenklichen Hindernisse hindurch. Wir sehen Ganapathi als eine Art Unterstützung für uns Menschen. Wir Menschen können bei Schwierigkeiten und Sorgen zu diesem Gott kommen und zu ihm beten. Und jeder geht wieder glücklich und trägt dann zu einer guten Gesellschaft bei. So können wir die Natur schützen, uns um die Menschheit, den Menschen und um alle Tiere kümmern und traditionelle Werte, wie Ethik, Liebe und Fürsorge aufrechterhalten. Die ganze Welt ist eine Familie. Diese Werte aufrecht zu erhalten bietet der zukünftigen Generation eine großartige Erfahrung und hilft, die Natur für sie zu schützt.“ – **Saumya**

„Ich nehme ganz viel Liebe, ganz viel Lebensfreude, Verbundenheit und Dankbarkeit für mich mit.“ – **Viktoria**

„Für mich ganz persönlich nehme ich sehr Kraft und Glaube mit, sowie Hoffnung und die Bestätigung, dass Richtige zu tun, das Gute, auch wenn es mal nicht so leicht ist. Ich hatte auch so die Eingebung der Shri Ganapathi steht ja nicht nur für uns nach Innen. Vidya heißt ja Wissen, und vielleicht hilft es anderen Menschen besser zu verstehen, wer und was wir sind. - **Narendra**

„Es war eine super Stimmung, mit technischem Chaos im Hintergrund und hat doch viel Freude gemacht. Die Musik war beeindruckend, das ganze Gewimmel hat mir einfach richtig Freude gemacht, trotz meines Stresses hier mit Kamera und Sound. – Ein Wirbel und Trubel, dass ich einfach nur noch schmunzeln konnte.“ – **Sascha**

DAS YOGA VIDYA MEDITATIONSSYSTEM

TEIL 2

FORTSETZUNG VON SEITE 8

geistige Disziplin, Klarheit und inneren Frieden. Die Kontrolle über den Geist ermöglicht es, negative Gewohnheiten zu überwinden, das Ego zu transzendieren und die wahre Natur des Selbst zu erkennen.

Raja Yoga

Der königliche Weg der Meditation

Raja Yoga, auch bekannt als der „königliche Weg“, zielt darauf ab den Geist vollständig zu beherrschen und zur höchsten Form der Selbstverwirklichung zu führen. Der Fokus von *Raja Yoga* liegt auf der Meditation und der Kontrolle des Geistes, um den Zustand des *Samadhi*, der höchsten Form der Bewusstseinsverwirklichung, zu erreichen. Die Philosophie des *Raja Yoga* ist eng mit den *Yoga Sutras* (Leitfaden des *Raja Yoga*) des *Patanjali* (indischer Weiser, Yogameister) verbunden, einem klassischen Text, der die acht Glieder des Yoga (*Ashtanga Yoga*) beschreibt. Diese acht Glieder (*Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi*) stellen den Weg zur geistigen Kontrolle und inneren Freiheit dar. Das Ziel von *Raja Yoga* ist es, den Geist zu beruhigen, zu konzentrieren und schließlich in einen Zustand des reinen Bewusstseins zu versetzen, in dem der Praktizierende die Einheit mit dem universellen Bewusstsein erfährt.

Im Zentrum des *Raja Yoga* steht die Praxis der Meditation (*Dhyana*), die als das wichtigste Mittel zur Überwindung der geistigen Unruhe und zur Erreichung von *Samadhi* betrachtet wird. Durch Meditation lernt der Praktizierende, den Geist von äußeren Ablenkungen zu befreien und ihn auf ein einziges Objekt oder Konzept zu fokussieren, bis der Zustand der völligen inneren Stille und Einheit erreicht ist. Die Meditationstechniken im *Raja Yoga* sind darauf ausgerichtet, den Geist zu konzentrieren und ihn schließlich in einen Zustand der vollkommenen Ruhe und Klarheit zu bringen. Durch die systematische Praxis der *Raja Yoga* Meditationstechniken entwickelt der Praktizierende

WICHTIGE MEDITATIONSTECHNIKEN:

- **Samyama Meditation:**
  Diese fortgeschrittene Technik kombiniert die letzten drei Glieder des *Ashtanga Yoga – Dharana* (Konzentration), *Dhyana* (Meditation) und *Samadhi* (tiefe Versenkung) – um den Geist vollständig zu beherrschen. Durch *Samyama* kann der Praktizierende tiefes Wissen über die Natur des Selbst und der Realität erlangen.

- **Samprajnata und Asamprajnata Meditation:**
  In der *Samprajnata* Meditation bleibt noch eine feine Form der Dualität bestehen, während in der *Asamprajnata* Meditation jede Dualität und alle mentalen Konzepte transzendiert werden, um einen Zustand des reinen Bewusstseins zu erreichen.

Karma Yoga

Der Weg des selbstlosen Handelns

Karma Yoga ist der Pfad des selbstlosen Handelns, der darauf abzielt, durch uneigennützige Taten geistige Reinheit und spirituelle Entwicklung zu erlangen. Im Gegensatz zu anderen Yogawegen, die oft auf meditative und spirituelle Praktiken fokussiert sind, liegt der Schwerpunkt von *Karma Yoga* darauf, das alltägliche Handeln als Mittel zur spirituellen Befreiung zu nutzen. Die Philosophie des *Karma Yoga* basiert auf der Idee, dass jede Handlung, die ohne Erwartung einer Gegenleistung und mit reiner Absicht ausgeführt wird, zur Befreiung (*Moksha*) führt. In den Lehren von Yoga Vidya und den Schriften der *Bhagavad Gita* (wichtige heilige Schrift im Yoga) wird *Karma Yoga* als ein Weg beschrieben, der es dem Praktizierenden ermöglicht, das Ego zu überwinden, das Herz zu reinigen und eine tiefe innere Zufriedenheit zu erreichen.

Im *Karma Yoga* wird jede Handlung als eine Gelegenheit betrachtet, sich dem Göttlichen zu nähern. Es geht darum, in jedem Moment bewusst zu handeln, die Früchte der eigenen Taten loszulassen und das eigene Leben dem Dienst an anderen zu widmen. Durch diese Hingabe wird das persönliche Ego allmählich aufgelöst, und der Praktizierende erfährt eine tiefe innere Freiheit. Obwohl *Karma Yoga* primär durch Handeln und Dienst praktiziert wird, spielen Meditationstechniken eine unterstützende Rolle, um den Geist zu klären, die richtigen Absichten zu setzen und inneren Frieden zu kultivieren. Diese Meditationen helfen, die Verbindung zwischen Handeln und spiritueller Entwicklung zu vertiefen. Das Hauptziel der Meditation im *Karma Yoga* ist es, den Geist zu reinigen und die Motivation für selbstloses Handeln zu stärken. Meditation hilft dabei, die Intention hinter jeder Handlung zu klären und den Praktizierenden in den Zustand der Achtsamkeit zu bringen. Dieser Zustand ermöglicht es, jeden Moment bewusst zu erleben und jede Handlung als ein Mittel zur spirituellen Entwicklung zu nutzen.

WICHTIGE MEDITATIONSTECHNIKEN:

- **Eigenschaftsmeditation:**
  Diese Technik fokussiert sich auf die Entwicklung bestimmter positiver Eigenschaften wie Geduld, Mitgefühl oder Mut. Durch die Konzentration auf diese Eigenschaften während der Meditation wird der Geist vorbereitet, diese Qualitäten im Alltag zu verkörpern und selbstlos zu handeln.

- **Maitri Bhavana Meditation:**
  Diese Meditation fördert Mitgefühl und liebevolle Güte gegenüber allen Wesen. Durch die bewusste Kultivierung von Mitgefühl lernt der Praktizierende, im Alltag aus einem Platz der Liebe und des Verständnisses heraus zu handeln.

- **Vergebungsmeditation:**
  Diese Technik hilft, negative Emotionen und vergangene Verletzungen loszulassen. Durch die Praxis der Vergebung wird das Herz gereinigt, und der Praktizierende kann frei von Groll und Bitterkeit handeln.

- **Vichara Meditation:**
  In dieser Meditationsform hinterfragt der Praktizierende seine Lebensaufgabe und sucht nach Klarheit über die eigenen Handlungen und deren spirituelle Bedeutung. Diese Reflexion unterstützt die Ausrichtung der täglichen Taten auf die spirituellen Ziele des *Karma Yoga*.

Meditationsbereiche die mehrere Yogawege stützen

Mantra Meditation

Die Mantra Meditation ist eine kraftvolle Praxis, die insbesondere im *Bhakti Yoga*, *Kundalini* Yoga und *Karma Yoga* eine zentrale Rolle spielt. Sie nutzt die Wiederholung eines heiligen Wortes oder Satzes (*Mantra*), um den Geist zu fokussieren, die Energie zu erhöhen und das Bewusstsein zu erweitern. Das *Mantra* dient als Anker für den Geist und hilft, ihn von äußeren Ablenkungen zu befreien. Es kann in vielen Techniken integriert werden, wie zum Beispiel in der *Japa Meditation*, bei der das *Mantra* laut oder innerlich rezitiert wird, oder in der *Mantra Tratak* Meditation, bei der das *Mantra* visuell auf

→

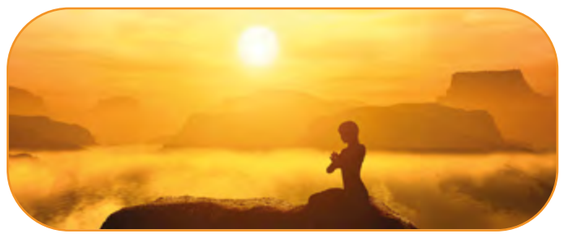
ein Symbol oder Bild gerichtet wird. *Mantra* Meditation fördert innere Ruhe, geistige Klarheit und eine tiefe spirituelle Verbindung zum Göttlichen.

Tratak Meditation

Tratak Meditation ist eine Meditationspraxis, die besonders im *Hatha Yoga*, *Kundalini Yoga*, *Bhakti Yoga* und *Raja Yoga* angewendet wird. Sie stärkt die Konzentration und beruhigt den Geist. Dabei fixiert der Praktizierende seinen Blick auf ein physisches Objekt, wie eine Kerze, ein Bild oder einen Punkt, und hält diesen Fokus über einen längeren Zeitraum. Beim Blick auf ein Götterbild oder *Murti* (Statuen) wird die Hingabe an das Göttliche gestärkt. *Tratak* hilft, die Sehkraft zu verbessern, die geistige Disziplin zu entwickeln und innere Ruhe zu finden. Diese Technik kann in verschiedene meditative Praktiken integriert werden, um die Aufmerksamkeit zu schulen und den Geist auf tiefere meditative Zustände vorzubereiten.

Achtsamkeitsmeditation

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine Praxis, die besonders im *Raja Yoga*, *Jnana Yoga* und *Karma Yoga* genutzt wird, um das Bewusstsein im gegenwärtigen Moment zu verankern. Durch das bewusste Beobachten von Atem, Gedanken oder körperlichen Empfindungen lernt der Praktizierende, sich von automatischen Reiz-Reaktionsmustern zu lösen und eine innere Gelassenheit zu entwickeln. Achtsamkeitsmeditation kann als eigenständige Praxis oder als Teil anderer Meditationstechniken angewendet werden, um den Geist zu klären, emotionale Balance zu fördern und das Bewusstsein für die Gegenwart zu schärfen. Sie unterstützt den Weg zu mehr innerer Ruhe und geistiger Klarheit. ✦



Shankari Winkelbauer
Meditationslehrerin, Yogalehrerin, Architektin. Leiterin des COE Meditation. Shankari verbindet spirituelles Leben und intensive Praxis mit viel Kreativität und Lebensfreude. Sie hat die besondere Gabe, Menschen in tiefe meditative Erfahrungen zu bringen und so die Essenz des Seins erlebbar zu machen. Daraus bekommst du die Kraft, dein Leben auf neue Weise zu gestalten.

Erfahre wahre Meditation mit Shankari

In 5 Tagen meditieren lernen,
29.12.24–3.1.25, Bad Meinberg
Ganz in der Ruhe richtig meditieren lernen in diesem Meditations-Lern-Retreat. Erfahre Harmonisierung von Körper, Geist und Seele in entspannter Atmosphäre. Finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit in 5 Tagen. Der perfekte Start in deine erfolgreiche Meditationspraxis. Mit Theorie und viel Praxis.
Ab 378 € pro Person für 5 Übernachtungen

Meditation – Schweigend eins-Sein im Innern,
31.1.25–2.2.25, Bad Meinberg
Zieh dich liebevoll und achtsam in dein Innerstes zurück in tiefen Meditationen. Erfahre wie du dich dort voller Vertrauen ganz hingibst. Frei von Erwartungen, Bewertungen und Analysen. Verbunden sein mit einer höheren Wirklichkeit, die dich umarmt und segnet. Mit Yogastunden und Schweigetag.
Ab 181 € pro Person für 2 Übernachtungen

Auf zu neuen Gehirn-und Denkstrukturen,
21.–23.3.25, Bad Meinberg
Meditation zeigt dir Wege die Welt mit all ihren Herausforderungen positiv und klar zu sehen. Lerne mit neuen Verhaltensmustern zu reagieren. Erfahre dich emotional stabiler. Öffne dich für subtilere Erfahrungsbereiche. Verbessere Konzentrations- und Merkfähigkeit, verarbeite Informationen schneller.
Ab 181 € pro Person für 2 Übernachtungen

Leben im Ashram als „**Adhikari**“ Was heißt das?

Du

- fühlst Dich vom spirituellen Leben und dem Ashram angezogen?
- wünschst Dir vielleicht neue Wege zu gehen?
- wünschst Dir vielleicht, öfter und länger praktizieren zu können?
- möchtest spirituell wachsen
- und begleitet sein, sowie
- in einer veganen, alkohol-, drogen-, tabakfreien spirituellen Gemeinschaft leben?

Das ist Deine Chance:

- Du hast Dein festes Zimmer und vegane Kost, mindestens für 1 Jahr
- Du kannst an allen offenen Programmen teilnehmen (Yogastunden, offene Workshops, Satsangs, Konzerte uvm.) sowie an vielen weiteren inspirierenden Seminaren vergünstigt teilnehmen
- Und daneben Deinen sonstigen Interessen und beruflichen Tätigkeiten nachgehen
- Uvm.

Pauschalpreis pro Monat 800 € im Einzelzimmer, inkl. Zimmer, vegane Verpflegung, alle Nebenkosten.

Fragen oder Infos vorab richte gerne per Mail an: **adhikari@yoga-vidya.de**

Spiritueller Langzeitaufenthalt für Gäste (3 Monate)

Dieser Mini-Sabbatical ist für alle gedacht, die sich abseits des Alltags Zeit für sich nehmen wollen, um in geerdeter Ashram Atmospähre zu sich zu finden.

Fragen und Infos - Richte dich gerne per Mail an:
rezeption@yoga-vidya.de

Mieter in einer spirituellen WG in Bad Meinberg

Yoga Vidya bringt dich als Mieter in Bad Meinberg mit anderen spirituell Gleichgesinnten zusammen, die sich nach einer wachen Yoga Community in unmittelbarer Nähe zum Ashram sehnen.

Fragen und Infos - Richte dich gerne per Mail an:
vermietung@yoga-vidya.de

Meditation über die 4 Mahāvākyas

Auszug aus dem Buch Vedanta Meditation und Jnana Yoga

von Sukadev Bretz

Lebe im Geist der Mahavakyas und du wirst merken, dass das Leben für dich eine völlig andere Dimension und Tiefe bekommt. Allmählich wird deine Sicht des Lebens, der Welt, deiner Selbst eine gänzlich andere sein und du wirst ein erfülltes Leben ohne Anhaftung leben können, indem du alles, was da ist, annehmen und genießen, es jedoch auch wieder loslassen kannst.

Die Essenz deines Lebens

Die 4 *Mahavakyas* sind die Grundlage des *Vedanta*. Sie sind die Essenz der Lehren der *Upanishaden* (Teil der wichtigsten, heiligen Schriften Indiens) und auch die Essenz deines Lebens. Sie mögen uralt sein, sind jedoch auch heute noch höchst relevant.

Übungsanleitung in 5 Schritten

Diese Meditation ist eine der klassischen vedantischen Meditationstechniken. Du vertiefst dich in der Meditation in die Bedeutung der *Mahavakyas* und sie führen dich zur eigenen Erfahrung und Verwirklichung des Inhalts (*Anubhava*).

Du denkst schrittweise über die einzelnen *Mahavakyas* nach. Du wiederholst sie geistig und erfährst ihre Bedeutung in der Stille.

Die 4 Mahāvākyas

Lerne sie auswendig

1. Tat tvam asi – Das bist du.
2. Aham brahmasmi – Ich bin Brahman.
3. Ayam atma brahma – Dieses Selbst ist Brahman.
4. Prajnajam brahma – Bewusstsein ist Brahman.

1. Schritt: Sitzhaltung

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzhaltung ein.
Beginne die Meditation mit Om, Om, Om.

2. Schritt: Atmung

Atme ein paar Mal tief ein und aus.

3. Schritt: Die 4 Mahavakyas

3.1 – Tat tvam Asi

DAS bist du – Das Unendliche und das Ewige.
Mache dir bewusst, dass hinter allem eine göttliche Wirklichkeit ist.
Nichts ist von anderem getrennt.
Es gibt *tat* (das Unendliche, das Ewige) überall.
Dieses Unendliche, dieses Ewige – DAS bist du, *tat tvam asi*.

3.2 – Aham brahmasmi

Mache dir bewusst:
„Ich bin dieses *Brahman*, das Unendliche und Ewige, das Göttliche hinter allem, in allem und auch jenseits von allem. -
Aham brahmasmi - Ich bin nicht beschränkt auf Körper und Psyche. Ich bin dieses *Brahman*."

3.3. – Ayam atma brahma

„Dieses Selbst ist *Brahman*. Ich bin nicht der Körper, nicht die Psyche, nicht die Gedanken. Alles, das wahrnehmbar ist, bin ich nicht. – *Ayam atma brahma* – Dieses Selbst ist *Brahman*."

3.4. – Prajnanam brahma

Bewusstsein ist *Brahman*.
Was ist Gott? Gott, das Göttliche, ist *Brahman*.
Was ist *Brahman*? Es ist nicht in Worte zu fassen.
Jedes Konzept von *Brahman* ist falsch.
Alles, was *Brahman* definiert, beschränkt *Brahman* und *Brahman* kann nicht beschränkt werden. - *Prajnanam* brahma - *Brahman*, das Absolute, das Göttliche, ist Bewusstsein an sich.
Ein einziges Bewusstsein, unendlich und ewig.

Vedānta-Meister und -Philosoph Shankaracharya mit Schülern

4. Schritt: Stille

Mache dir diese 4 *Mahavakyas* bewusst.
Meditiere die nächsten 10-15 Minuten in Stille darüber.
Denke darüber nach und spüre einfach Unendlichkeit und Ewigkeit.

Tat tvam asi	–	Du bist dieses Unendliche und Ewige.
Aham brahmasmi	–	Ich bin dieses *Brahman*, dieses Göttliche.
Ayam atma brahma	–	Dieses Selbst ist *Brahman*.
Prajnanam brahma	–	*Brahman*, das Göttliche, ist Bewusstsein.

5. Schritt

3x Om und Abschluss-*Mantra*
Beende nun die Meditation.

om, om, om
tat tvam asi
aham brahmasmi
ayam atma brahma
prajnanam brahma

Om shanti,
shanti, shanti
Om Frieden, Frieden, Frieden

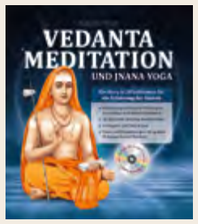
Sukadev Bretz
12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnu-devananda, eines Schülers des indischen Yogameisters Swami Sivananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um ein ganzheitliches, lebensnahes Yoga zu lehren. Er ist ein beliebter Yoga Ausbildungsleiter, Vortragsredner und Autor von Büchern sowie Podcasts uvm. rund um die Themen Yoga, Meditation, praktische Psychologie, Spiritualität und ganzheitliche Gesundheit. Er lehrt den integralen Yoga und umfassende Spiritualität in der Tradition des Yogameistes Swami Sivananda.

Mache tiefe spirituelle Erfahrungen und erreiche Erkenntnis mit Sukadev

Kundalini Yoga Intensiv Praxis,
26.12.24 – 1.1.2025, Bad Meinberg
Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!
Ab 384 € pro Person für 6 Übernachtungen

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev,
1.–6.1.25, Bad Meinberg
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem *Mantra* arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden *Mantra*-Meditation und geistige *Mantra*-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: *Japa Mala* und Götterbild (über den Aspekt deines Mantras).
Ab 408 € pro Person für 5 Übernachtungen

Pranayama – Yogalehrer Weiterbildung,
13.–18.4.25, Bad Meinberg
Bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen. Lerne, die Atemübungen an die Bedürfnisse deiner Teilnehmer/innen anzupassen. Erfahre auch mehr über die yogatherapeutischen, energetischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Wirkungen des *Pranayama*.
Ab 378 € pro Person für 5 Übernachtungen



Vedanta Meditation und Jnana Yoga - Ein Kurs in 20 Lektionen für die Erfahrung von Einheit
Erschienen im Yoga Vidya Verlag
Softcover mit 288 Seiten, Umschlagcover und Übungs-CD mit angeleiteten Meditationen,
ISBN 978-3-943376-64-7, Preis 24,90 €

EGO-TOD

EINE HUMANE PERSPEKTIVE EINES MISSVERSTANDENEN BEGRIFFS

von Kavi Daniel Roth

Missbrauch, Selbstverleugnung und Minderwertigkeitskomplexe – die Idee, dass das Ego eine Illusion ist, hat zu großem Leiden in der spirituellen Welt geführt. Doch wie können wir uns in unserem spirituellen Streben akzeptieren, ganz so wie wir sind? Die *Vedanta* Lehrerin Sarasvati gibt eine humane Perspektive auf einen missverstandenen Begriff.

Ego-Tod?

„Mein Ego ist eine Illusion, daher interessiere ich mich nicht für Psychologie und habe auch keine Lust auf Sport“, sagte er. Ich spürte, wie sich mein Magen verkrampfte. Es war das Ende unserer Freundschaft. Dennis litt unter wiederkehrenden Panikattacken und nahm täglich eine Vielzahl von Psychopharmaka ein. Seine Ärzte empfahlen ihm eine Psychotherapie und regelmäßigen Sport, um sich auszupowern. Doch er hatte sich einer besonders asketischen Form des Buddhismus verschrieben und hielt stur an seinen Überzeugungen fest. Kein Argument konnte ihn erreichen. Sein Leben war ein einziger Leidensweg. "Leiden ist gut. Darin finde ich spirituellen Halt", betonte er immer wieder. Ich ließ ihn in seinem Glauben. In zahllosen Gesprächen hatte ich versucht, seine Ansichten zu hinterfragen, doch am Ende war ich enttäuscht. Ich beendete das Telefonat und legte auf.

Enttäuscht von dieser lebensverneinenden Weltanschauung und enttäuscht von meinem Helfersyndrom, das mich zu lange in diesen Kontakt investieren ließ. Meine Energie war erschöpft und ich fühlte mich leer wie ein ausgetrockneter Brunnen. Jetzt brauchte ich Zeit für mich, für Meditation. Ich gab alle Frustration, Erschöpfung und Zynismus an *Ishwara* (der Allmächtige, höchste personifizierte Gestalt Gottes) ab und vertraute darauf, dass das Gesetz des *Karmas* (Prinzip von Ursache und Wirkung von Handlung) sich darum kümmern würden. Ich ließ los.

Ahaṃkāra

Eine Funktion deines Geistes

Am nächsten Morgen wurde ich durch das Klingeln des Telefons geweckt. Es war Sarasvati Devi, meine Freundin und *Vedanta*-Lehrerin. Ich berichtete ihr von meinem Gespräch mit Dennis und sie zeigte sich zutiefst betroffen: "Es ist erschreckend, wie die Vorstellung vom Tod des Egos in spirituellen Kreisen zu so viel Abhängigkeit und Machtmissbrauch geführt hat."

„Im *Vedanta* benutzen wir den Begriff Ego nicht im Sinne von Stolz oder Arroganz, sondern in einem grundsätzlicheren Sinne; als dein angeborenes Gefühl der Individualität. Wie du weißt, ist das Wort "Ego" eigentlich das lateinische Pronomen " Ich", und hier bedeutet es dein inneres "Ich", dein Gefühl des „Ichs.“

„Hat ein Weiser, denn auch ein Ego?“, wollte ich wissen. „Dein Ego hat eine entscheidende Funktion bei der Koordinierung all deiner Gedanken und deines Verhaltens. In Abwesenheit deines Egos, etwa, wenn du tief in Musik vertieft bist, kannst du wirklich überhaupt nichts tun. Du kannst den Zustand der Vertiefung nur passiv genießen. Du brauchst dein Ego, um dich an weltlichen Aktivitäten zu beteiligen.“

Muss ich mein Ego eliminieren?

„Kurz gesagt: Ja, auch ein Weiser hat noch ein Ego. Ohne Ego würde er gar nicht mehr aufs Klo kommen.“ “Ist es dann gar nicht notwendig, das Ego zu eliminieren?“, fragte ich ungläubig. Ich hatte diesen Ausdruck von zahllosen spirituellen Lehrern gehört. Geduldig antwortete *Sarasvati* “Viele Menschen glauben fälschlicherweise, dass das Ego zerstört werden muss, um Erleuchtung oder Befreiung zu erlangen. Aber dein Ego ist nur ein vorübergehendes geistiges Ereignis. Wie deine Wahrnehmungen, Kognitionen und Emotionen. Und keines dieser mentalen Ereignisse kann dich, das unveränderliche Bewusstsein, das dich erleuchtet, wirklich beeinflussen.

Ist das Ego die Ursache der Leiden?

Ich fragte mich, ob das Ego möglicherweise doch ein Problem darstellte: „Leiden wir wegen Ego?“ *Sarasvati* antwortete kurz und kraftvoll: „Du leidest aufgrund von Verwirrung, aufgrund von Unwissenheit, aufgrund des Unvermögens, deine eigene wahre Natur als unveränderliches Bewusstsein zu erkennen, ungeboren, ewig, weit, rein und vollständig.“
„Mit Hilfe der mächtigen Einsichten und Lehren der *Rishis* (Seher oder Heiliger, die ihren Mitmenschen ihr Wissen mitteilen) kannst du diese Unwissenheit beseitigen und völlige Freiheit von Leiden genießen selbst in der Gegenwart von Traurigkeit.“ Mir gefiel diese humane Interpretation des Begriffs Ego. Diese Lehrerin akzeptierte mich so, wie ich bin. In der Vision des *Vedanta* war ich selbst die Ursache des Universums. Sie hatte nur eine einzige Agenda:

Das Leiden musste aufhören!

Kavi Daniel Roth
Kavi ist Yogalehrer, passionierter Hobby-Astrologe und begeistert von Vedischer Rezitation und Advaita Vedanta. Als Sprachwissenschaftler arbeitet er seit mehreren Jahren im Integrationsbereich. 2023/2024 war er *Sevaka* im Ashram Bad Meinberg.

So einfach war es noch nie. *Mantras* begleiten leichtgemacht

von Stefan Lüders

Kennst du das? Du hörst ein schönes *Mantra* und möchtest es teilen? Das wollte ich im ersten Kurs nach der Yogalehrerausbildung auch. Das Feedback nach zehn Stunden: „Toller Kurs doch, wenn wir weiter *Mantras* (Silbe, Wort mit spiritueller Kraft) singen, komme ich nicht wieder.“ Mein Fehler. Wir hatten das *Mantra* ohne Begleitung gesungen. Bei Menschen, die sonst keine Berührungspunkte mit *Mantras* haben, löst das Unbehagen aus.

Mein Schlüsselerlebnis

Zehn Wochen später. Der zweite Kurs war vorbei und wir saßen wieder in der Feedbackrunde zusammen. Es waren alle wieder zum neuen Kurs gekommen, zu Beginn allerdings mit gemischten Gefühlen. Während des Kurses gab es weiterhin *Mantras* als festen Bestandteil – mit einem entscheidenden Unterschied: Ich hatte unseren Gesang mit der Ukulele begleitet. Dieses Mal fiel das Feedback ganz anders aus: „Ein richtig schöner Kurs. Besonders das *Mantra*-Singen hat mich sehr berührt.“ Das war für mich ein Schlüsselerlebnis.

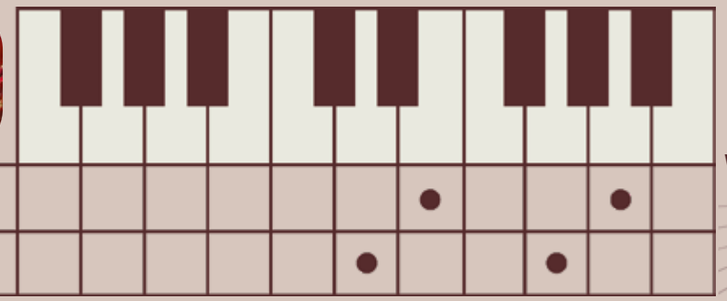
Die unsichtbare Wand

Nach einem Mitsing-Konzert von *Krishna* Das in Berlin sagte mir ein Konzertbesucher: „Was für ein Erlebnis! Wäre das nicht toll, wenn man diese Verbundenheit häufiger spüren könnte?“ Ich schlug ihm vor, einen Singkreis zu gründen. Sein Einwand: „Aber ich bin doch kein Musiker!“ Diesen Satz habe ich oft gehört – viel zu oft. Als gäbe es eine unsichtbare Trennwand zwischen Musikern und Nicht-Musikern. Meine Überzeugung ist: Ukulele und Harmonium kann man in null Komma nichts spielen, wenn man die richtige Anleitung hat.

Verstreute Informationen

Es gibt nur ein Problem: Die meisten Bücher sind von musikerfahrenen Spielern für musikerfahrene Spieler gemacht. Deswegen habe ich etwas völlig Neues probiert: Ein Buch, in dem die *Mantras* nicht thematisch geordnet sind, sondern von leicht nach schwer – und ohne Noten! So kann man sich von einem Level zum nächsten hochspielen, auch wenn man ganz ohne Vorkenntnisse startet.

Beim Begleiten von *Mantras* sind Informationen meistens überall verstreut und man hat nie alle beisammen, die man braucht. Deswegen ist neben dem Text, den Griffen und der Bedeutung vor allem eines zu finden: ein QR-Code zu einem Video, in dem man die Spielweise sehen und das *Mantra* hören kann. So werden alle Hindernisse aus dem Weg geräumt und die Spielfreude kann sich ungehindert ausbreiten. ✦



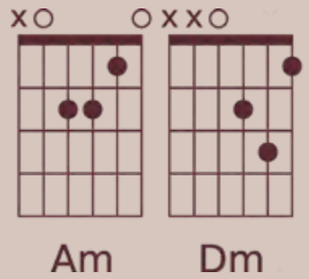
wp.me/P3V9o4-2g

Theorie und Praxis

Es ist meine Mission, Menschen den Zugang zu Instrumenten so einfach wie möglich zu machen. Doch wie sagte Swami Sivananda: „Ein Gramm Praxis ist besser als eine Tonne Theorie.“ Probiere es doch einfach mal aus mit dem nebenstehenden *Mantra*! Om Shanti, Stefan

Ein Übungsbeispiel für Gitarre

Shivaya Parameshwaraya (Yoga Vidya Kirtanheft Nr. 258)
easymantra.wordpress.com/007u



Shiva-	**Am**	ya
Para-	**Dm**	
meshwaray-	**Am**	a
Chandra-	**Dm**	shekharaya
Namah	**Am**	Om
	Dm	Bhavaya Bhavaya
Guna	**Am**	Sambhavaya
|: Shiva	**Dm**	Tandavaya
Namah	**Am**	Om :|

Seine Bedeutung

Shiva, höchster Gott, *Parameshwaraya*, der Mond (*Chandra*) ist dein Zeichen (*Shekaraya*). Die Eigenschaften der Welt (*Guna*) werden durch dich erschaffen (*Sambabhavaya*) und von deinem Tanz, *Tandavaya*, wieder hinfort genommen.

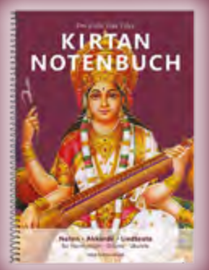
Es geht um den ewigen Kreislauf von Leben und Tod

Stefan Lüders
Stefan ist Yogalehrer, Musiker und Autor. Er sammelt seit über einem Jahrzehnt *Mantras* und hat die schönsten 108 *Mantras* zu einem Buch zusammengestellt. Es macht ihm die größte Freude mitzuerleben, wie Menschen ein neues Instrument für sich entdecken. „Dieser Moment, wenn sich die ersten Töne zueinander fügen und das ganze Gesicht zu strahlen beginnt, ist einfach unbeschreiblich.“

Harmonium Mantra Songbook
108 *Mantras* auf 66 Seiten
inkl. Videos zu jedem *Mantra*,
19,99 € *
ISBN 9783759750488

*Auch für Gitarre und Ukulele.

Das große Yoga Vidya Kirtan Notenbuch



Ringgebunden mit 190 Seiten
ISBN 9-783943376-74-6
24,90 €

Meditation

im Kontext des Ayurveda

von Dr. Devendra Prasad Mishra

Es gibt viele Definitionen von Meditation, die von Gelehrten erwähnt werden, aber die Essenz aller von ihnen ist die Beherrschung unseres Gehirns und unserer Nerven, um unsere Sinne für eine bessere körperliche und geistige Gesundheit zu kontrollieren.

Meditation wird seit Jahrhunderten in verschiedenen Traditionen mit unterschiedlichen Namen praktiziert, wenn wir jedoch nach dem Ursprung der Meditation suchen, finden wir heraus, dass die Wurzel der Meditation aus den *Veden* und *Upanishaden* (heilige Schriften des Hinduismus) der hinduistischen Tradition stammt. Dies inspirierte später andere Traditionen, wie *Buddhismus* (Weltreligion nach Siddhartha Gautama, genannt *Buddha*), *Jainismus* (eine der ältesten Weltreligionen, predigt Gewaltlosigkeit) oder auch *Taoismus* (taoistische Weisheitslehre, die auf Laotse zurückgeht), sich auf unterschiedliche Weise zu entwickeln. Auch Yoga und *Vedanta* haben ihren Ursprung in der vedischen Philosophie der hinduistischen Tradition, in der Meditationspraktiken immer ein sehr wichtiger Teil des Lebensstils war. Meditation ist eines der 8 Glieder des Yoga, bekannt als *Dhyana*.

Die Acht Glieder des Yoga nach Patanjali

1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Pratyahara
6. Dharana
7. Dhyana
8. Samadhi

Dhyana ist der *Sanskrit*-Name (heilige Sprache Indiens) für Meditation, den siebten Schritt der yogischen Lebensweise. Um Meditation erfolgreich zu praktizieren, müssen wir also zuerst alle anderen sechs Schritte des Yoga erfüllen. So wie es viele verschiedene Formen von Yoga gibt, die in der heutigen Zeit praktiziert werden, so haben sich auch verschiedene Formen von Meditationstechniken entwickelt, von denen einige der beliebtesten folgende sind:

Mantra Yoga Meditation

Mantra-Meditation (Gebetsformel) ist eine Form der Meditation, bei der ein heiliger Klang, ein Wort oder ein Satz wiederholt wird, um den Geist zu fokussieren und die Entspannung zu fördern. Indem wir unserem Geist eine einfache Aufgabe stellen, auf die er sich konzentrieren kann, lassen wir unsere Gedanken und Sorgen verblassen.

Wir können ein *Mantra* laut rezitieren, es leise flüstern oder es still im Geiste wiederholen. Das Wichtigste ist, dass wir konsequent sind und die *Mantra*-Meditation zu einem regelmäßigen Bestandteil unserer Routine machen.

Hatha-Yoga Meditation

Hier liegt der Schwerpunkt auf der körperlichen Form, dem Atem und der subtilen Energie. Jede Yogastellung oder *Asana* (Körperübung, -position) wird zusammen mit der Kontrolle über den Atem geübt, und dasselbe Konzept wird verwendet, wenn man für die stille Meditationspraxis sitzt.

Der Atem kann auf verschiedenen Ebenen eingesetzt werden, von tief im Magen bis hin zu sehr flachen Ebenen, und mit jedem Atemzug beobachten wir die Bewegung in unserem Körper und beobachten auch den Zustand des Geistes. Wir können also sagen, dass die *Hatha Yoga* Meditationstechnik eine Mischung aus Harmonie zwischen Körper, Geist und Atem ist.

Bhakti Yoga Meditaion:

Bhakti Yoga ist der Weg der Hingabe. Diese Hingabe kann sich auf verschiedene Formen von Gott, *Guru* (Meister) oder jemandem beziehen, der für uns am meisten verehrt wird, uns inspiriert oder motiviert. Es ist eine Form der Hingabe an dieses höhere Bewusstsein mit reiner Liebe, ohne daran zu denken, was wir im Gegenzug erhalten werden.

Diese Form der Meditation ermöglicht es uns, jeden und alles als eine Manifestation Gottes zu betrachten und zu spüren, dass wir Gott dienen, wenn wir ihnen dienen. Diese Form der Übergabe unserer Handlungen an Gott und die Annahme, dass alles, was im Leben geschieht, direkt von Gott kommt, ist die höchste Form der Liebe zum höheren Bewusstsein.

Raja Yoga Meditation

Raja Yoga ist der Weg der Konzentration des Geistes, um ein individuelles und sozial erfülltes Leben zu führen. Hier ist die Kanalisierung unserer gesamten geistigen Energie in einen fokussierten Kurs wichtiger als die Konzentration auf den Atem oder andere Konzentrationspunkte. Das Ziel der *Raja Yoga* Meditation ist es also, unserem Geist einen bestimmten Lebensstil beizubringen und Gewohnheiten zu entwickeln, um Herrschaft über den Geist zu erlangen.

Tantra Yoga Meditaion

Die tantrische Meditation ist eine spirituelle Praxis, die verschiedene Aspekte und Formate der Energie nutzt, wie Klänge, Farben, *Mantras*, *Yantras* (mystisches Diagramm), Schwingungen, Visualisierungen und *Kundalini*-Kraft (universelle Lebensenergie im Menschen), um tiefe transformative Wirkungen im menschlichen Geist und Körper zu erzielen. Hier liegt das Hauptaugenmerk nicht nur auf der Kontrolle unseres Denkprozesses, sondern auf der Nutzung aller Komponenten der subtilen energetischen Anatomie und Physiologie im menschlichen Körper.

Jnana Yoga Meditaion

Jnana Yoga ist der Weg der Weisheit. Die *Vedanta*-Philosophie ist die Inspiration hinter der *Jnana Yoga* Meditation, bei der die Verbindung zwischen dem individuellen Bewusstsein und dem universellen Bewusstsein mit Hilfe von Intellekt und Erfahrung erreicht wird. Das Verstehen des Unterschieds zwischen *Nitya* (ewig, stets, konstant) und *Anitya* (vergänglich, vorübergehend, zufällig), *Maya* (faszinierende, irreführende Täuschung) und *Avidya* (das Göttliche in viele Teile zerstückelnde, wie Freude, Leid, Verlangen, Abneigung etc.), *Purusha* (zwei Urprinzipien des Kosmos, das zweite ist Prakriti) und *Brahma* (Schöpfer, Teil der hinduistischen Trinität) sind die Bausteine des Erlernens der *Jnana Yoga* Meditation.

Kundalini Yoga Meditation

Kundalini ist die Form der stillen Energie im Inneren eines jeden Menschen. Während der *Kundalini*-Meditation versuchen wir, unsere innere *Kundalini*-Energie zu finden und sie auf verschiedenen Ebenen in unserem Körper fließen zu lassen, um ein Höchstmaß an Energie und Ruhe zu erreichen. Sie kann zusammen mit dem Singen eines *Mantras* oder einer Visualisierung auf verschiedenen Ebenen in unserem Körper praktiziert werden.

Vipasana Meditaion

Vipassana-Meditation ist eine Form der buddhistischen Meditation, bei der der Fokus so auf dem Atem liegt, dass er Gleichmut bringt, d.h. die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Diese Praxis kann zu verschiedenen Tageszeiten und zu verschiedenen Zwecken durchgeführt werden.

Eine der Hauptformen ist die Metta-Meditation für die *Maitri* (Freundschaft) für unsere Familien, Freunde, Nachbarn, der Gesellschaft und den Nationen der Welt.

Obwohl es heute so viele verschiedene Formen von Meditationstechniken gibt, ist das Ziel aller, ein friedliches Leben auf dieser Erde zu leben, für uns selbst und aller anderen fühlenden Wesen.

Meditation und Ayurveda

Ayurveda ist die Wissenschaft des Lebens, die sich mit allen Aspekten unseres Lebens in den verschiedenen Lebensphasen beschäftigt. Heute ist sie als Präventivmedizin sehr beliebt.

Welche Rolle spielen die verschiedenen Formen von Meditationstechniken im Ayurveda?
Das Konzept der Heilung nach Ayurveda beschränkt sich nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf unseren Geist, unsere Seele und unsere Sinne.

Nach dem Verständnis des Ayurveda entstehen Krankheiten aufgrund einer Disharmonie zwischen Körper-, Geist-, Seele- und Sinneskomplex. Um diese Störungen zu beheben, gibt es im Ayurveda drei Therapieformen:

1. **Devavyapashrya Chikitsa**
2. **Yuktivyapashrya Chikitsa**
3. **Satvavajaya Chikitsa**

Devavyapashrya Chikitsa und *Satvavajaya Chikitsa* werden verwendet, um die Beschwerden im Zusammenhang mit unserem Geist, unserer Seele und unseren Sinnen zu behandeln. Hier wird die Rolle der Meditation als ein *Dhyana* erwähnt.

Natürlich werden auf der Grundlage der Ayurveda-Prinzipien auch Meditationspraktiken individuell empfohlen. Da die meisten Krankheiten als *Vata*-, *Pitta*- oder *Kapha-dominant* (Wind, Galle, Schleim, drei Grundkonstitutionstypen im Ayurveda) eingestuft werden können, bedeutet dies, dass ein Ungleichgewicht auf der Ebene einer dieser drei Energien zu Störungen führt.

Meditation bei Vata Ungleichgewicht

Ein *Vata-Dosha*-Ungleichgewicht bringt Unklarheit, Instabilität und eine Tendenz zum Umherschweifen des Geistes mit sich. Daher ist in diesen Fällen die *Bhakti* Meditation, *Mantra*-Meditation oder die *Vipassana* Form der Meditationstechnik hilfreich, um den Geist zu beruhigen.

Meditation bei Pitta-Ungleichgewicht

Pitta-Ungleichgewicht bringt viel Temperament mit Wut und Reizbarkeit. In dieser Situation sind Raja Yoga Meditation oder *Jnana Yoga* Meditationstechniken nützlich, um den Geist zu beruhigen.

Meditation für Kapha Ungleichgewicht

Kapha-Ungleichgewicht bringt Selbstzweifel, geistigen Nebel, extreme Introvertiertheit und Minderwertigkeitskomplexe. In dieser Situation können *Hatha Yoga* Meditationstechniken, *Kundalini* oder *Tantra* Meditationspraktiken unterstützend sein, um die Person von Selbstzweifeln oder Minderwertigkeitskomplexen zu befreien.

Für eine vollständige ayurvedische Behandlung einer Krankheit auf den verschiedenen Ebenen des Ungleichgewichts ist ein ganzheitlicher Ansatz erforderlich, und Meditationspraktiken zusammen mit Kräutern und anderen Entgiftungstechniken spielen eine wichtige Rolle bei der Heilung und dem Ausgleich der Lebensenergien in uns. ✦

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

Lerne von Dr. Devendra – einem kompetenten Ayurveda Arzt

Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung, 23.2.–2.3.2025, Bad Meinberg
Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung. Englisch mit deutscher Übersetzung.
Ab 652 € pro Person für 7 Übernachtungen

Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs, 23.–30.3.2025, Bad Meinberg
Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arztes. Theorie und praktische Anwendungen.
Ab 695 € pro Person für 7 Übernachtungen

Maitri Bhava

Karma Yoga Meditation für Liebe und Güte

von Atmajyoti Zapla

Die Maitri Bhavana Meditation ist eine sehr schöne, herzöffnende und verbindende Meditationstechnik.

Übungsanleitung

Maitri Bhavana Meditation

Bereite dich vor

- **Komme in eine aufrechte Sitzhaltung. Diese sollte stabil und entspannt sein.**
- **Schließe deine Augen. Atme durch die Nase ein und aus. Lasse deinen Atem natürlich fließen.**
- **Nimm zunächst bewusst deinen ganzen Körper wahr – auf deinem Platz, an deinem Ort.**
- **Lenke bewusst deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Atme in den Bauch ein und aus. Lasse deinen Atem zur Ruhe kommen.**
- **Löse dich nun von allen äußeren Sinnesobjekten und ziehe die Sinne nach innen.**
- **Eröffne die Meditation mit**

om, om, om

Maitri Bhava Meditation

Wirkung: aktiv erhebend und verbindet
Dauer: 30 Minuten
Empfohlene Meditationspraxis:
täglich, min. 10-15 Minuten

Schritt 1:

Stelle dir einen wunderschönen Sternenhimmel vor mit lauter strahlenden Sternen. Wähle dir einen davon aus, deinen persönlichen strahlenden Stern.
Nun stelle dir vor, dieser wunderbare Stern ergießt sein strahlendes warmes goldenes Licht über dich. Ein Wasserfall des Lichtes strömt durch dich hindurch, vom Kopf bis zu den Füßen. Der Wasserfall des Lichts hüllt dich ganz ein in das strahlende, warme, goldene Licht deines Sterns. Er erfüllt dich mit seinem Strahlen und entzündet das Licht in deinem Herzen.

Sprich dabei innerlich Segenswünsche wie: „Ich schicke mir selbst Licht und Liebe. Ich erbitte für mich selbst Licht und Liebe. Möge mein Herz offen sein. Möge ich eine Quelle der Freude und des Wohlergehens für andere sein."
2 Minuten Stille

Schritt 2:

Nun stelle dir jemanden vor, der dir nahesteht oder den du kennst und dem es momentan vielleicht nicht so gut geht. Stelle dir diesen Menschen so deutlich wie möglich vor deinem inneren Auge vor. Jetzt richte das Licht deines Sterns auf diese Person. Stelle dir vor, dein Stern ergießt seinen Wasserfall des Lichts auf diesen Menschen. Dieses Licht durchströmt diesen Menschen vom Kopf bis zu den Füßen mit seinem strahlenden goldenen heilenden Licht. Und entzündet das Licht in seinem oder ihrem Herzen.

Sprich dabei Segenswünsche wie: „Lieber, liebe (Name), ich schicke dir Licht und Liebe. Ich erbitte für dich Licht und Liebe. Möge es dir gut gehen. Möge dein Herz offen sein. Mögest du eine Quelle der Freude und des Wohlergehens für andere sein."
2 Minuten Stille

Schritt 3:

Nun stelle dir jemanden vor, mit dem du vielleicht in letzter Zeit nicht so gut zurechtgekommen bist, dir aber vorstellen kannst, dass du wieder gut mit ihm oder ihr zusammenarbeiten kannst. Und dass ihr euch wieder gut miteinander verstehen könnt. Sieh ihn oder sie so deutlich wie möglich vor dir. Stelle dir vor, dein wunderbarer Stern ergießt seinen Wasserfall des Lichtes jetzt über diesen Menschen und durchströmt diesen Menschen vom Kopf bis zu den Füßen. Und entzündet das Licht in seinem oder ihrem Herzen. Visualisiere ihn oder sie ganz eingehüllt in dieses warme goldene strahlende Licht deines Sterns.

Sprich dabei innerlich Gedanken des Wohlwollens und Segenswünsche wie: „Lieber, liebe (Name), ich schicke dir Licht und Liebe. Ich erbitte für dich Licht und Liebe. Möge es dir gut gehen. Möge dein Herz offen sein. Mögen unsere Herzen füreinander offen sein. Mögen wir uns gut verstehen. Mögen wir gut zusammenarbeiten können. Mögen wir zusammen eine Quelle der Freude und des Wohlergehens für andere sein."
2 Minuten Stille

Schritt 4:

Wenn dir im Lauf der Meditation von selbst andere Menschen oder konkrete Ereignisse in den Sinn kommen, dann schicke ihnen jeweils solche Lichtgedanken. Und sprich innerlich Segenswünsche, wie sie dir geeignet erscheinen.

Das kannst du mit allen Situationen und Personen machen, die jetzt von selbst in deinem Geist auftauchen. Wenn nichts Besonderes kommt, verweile einfach in der Stille und stelle dir vor, wie das strahlende, warme, goldene Licht deines Sterns dich ganz umhüllt und durchströmt.
3 Minuten Stille

Schritt 5:

Jetzt stelle dir die Erde vor, vom Weltraum aus betrachtet. Den Planeten Erde der sich in den Weiten des Universums um sich selbst und um die Sonne dreht. Der blaue Planet: Blau von den Meeren, Weiß von den Polkappen und Wolken und Grün von den Wäldern.

Stelle dir vor, dein wunderbarer Stern ergießt jetzt seinen Wasserfall des Lichtes über die gesamte Erde. Ein wunderbares Licht- und Energiefeld entsteht um die Erde. Du siehst sie ganz eingehüllt in das warme goldene strahlende Licht deines Sterns.

Wiederhole Segenswünsche wie: „Liebe Erde, ich schicke dir und all deinen Bewohnern Licht und Liebe. Möge es dir und all deinen Bewohnern gut gehen. Mögen die Herzen der Wesen füreinander offen sein. Mögen sich alle um das Wohlergehen anderer kümmern."
2 Minuten Stille

Schritt 6:

Nun werde dir der Unendlichkeit des Weltraums bewusst. Unendlich viele Sterne, Galaxien, unendliche Weite. Werde dir bewusst: Auf eine gewisse Weise sind wir Menschen wie Staubkörner auf der Erde. Die Erde ist wie ein Staubkorn in der Milchstraße. Die Milchstraße ist wie ein Staubkorn im gesamten Universum. Aber obgleich wir im Verhältnis zum Ganzen wie Staubkörner sind, sind wir dennoch integraler Bestandteil des Ganzen, Teil der Unendlichkeit. Und da Unendlichkeit nicht wirklich voneinander getrennte Teile haben kann - sonst wäre sie nicht unendlich - sind wir alle miteinander verbunden und eins mit dem Unendlichen. Werde dir bewusst, „Ich bin eins mit dem Unendlichen. Ich bin reines Bewusstsein."
Stille.

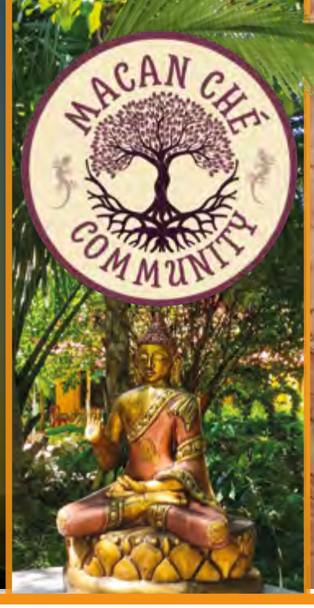
Abschluss der Meditation

- Vertiefe den Atem.
- Nimm deinen Körper als Ganzes wahr.
- Nimm wieder äußere Sinnesobjekt wahr.
- Beende die Meditation mit dreimal OM und *Mantra*

Atmayjoti Michaela Zapla
Yogalehrerin (2011), Meditations- und Entspannungskursleiterin, Rehabilitations Coach, zertifizierte Trainerin bei psychosomatischen Beschwerden, Psychologische Yogatherapie und Yogatherapie i.A.

YOGA-GARTENHOTEL MACAN CHÉ

GEMEINSCHAFTSLEBEN IM DSCHUNGEL YUCATANS:



WANDBILDER AUS DEN ZIMMERN UND POOL

von Melanie und Claus Sagasser

Im Winter letzten Jahres machten wir uns auf, die Macan Ché-Gemeinschaft in Izamal auf der Yucatan-Halbinsel Mexikos zu erkunden. Zwei Monate verbrachten wir in der Community und erlebten einen besonderen Ort der Ruhe, Toleranz und inneren Einkehr.

Gepflasterte Straßen, Maya-Pyramiden, und gelbgetünchte Häuserfassaden die dem Ort den Namen Gelbe Stadt verliehen haben - So empfängt Izamal seine Besucher. Bevor die Spanier Mexiko eroberten, zog Izamal als spirituelles Zentrum bereits viele Pilger an. Nach der Eroberung wurde mit dem Bau des Konvents San Antonio de Padua zudem ein christlich-religiöses Zentrum geschaffen.

Spiritualität durchzieht Izamal bis heute - Am Eingang der Maya-Pyramide Cháltun-Ha im Südwesten der Stadt kannst du an einem Reinigungsritual des Ortsschamanen teilnehmen. Von der Spitze der Maya-Pyramide Kinnich Kak-moo im Zentrum des Ortes lässt sich die besondere Energie des Sonnenaufgangs oder -untergangs erfahren, wobei der Blick bis zum Konvent reicht. Und im Yoga-Gartenhotel Macan Ché kannst du Teil einer Community werden, in die du dich mit deinen Fähigkeiten einbringen kannst.

Macan Ché ist eine grüne Oase im Herzen Izamals. Der Begriff Macan Ché kommt aus der indigenen Maya-Sprache und heißt übersetzt so viel wie „Schutzdach unter den Bäumen“ – ein passender Ausdruck für das Gefühl der Geborgenheit, das dich hier erwartet. Inmitten eines großen, subtropischen Gartens befinden sich auf knapp 5000 Quadratmetern liebevoll gestaltete Bungalows sowie eine Hacienda mit mehreren Zimmern. Unser Zimmer hatte indische Gottheiten an den Wänden und einen wunderschönen Blick von der Terrasse in den Garten.

Nach einer Yogastunde auf der Yogaplattform inmitten des Gartens begaben wir uns zum Frühstück in der mit Palmblättern überdachten Gemeinschafts-Palapa. Die Gemeinschaftsmitglieder stemmen gemeinsam mit wenigen einheimischen Angestellten die Organisation des Hotelablaufs: Von Yogaunterricht und Ayurvedamassagen, Mithilfe in Küche, Garten oder Rezeption, oder bis zur Reinigung des Naturstein-Pools - der in dem feucht-warmen Klima Yucatans eine willkommene Abkühlung bietet. Damit in Zukunft auch unabhängig vom Wetter Seminare und Retreats stattfinden können, wurde gerade mit dem Bau eines Yoga- und Therapieraum begonnen.

Mario Goldstein, Begründer der Freiträumer-Festivals und einer der Gründungsmitglieder der Community, erzählte uns wie die Community ein gemeinschaftliches Leben ermöglichen möchte jenseits religiöser oder spiritueller Dogmen. Mit Zeit und Raum, zu sich selbst zu finden und zu verwirklichen und mit seinem Können zum gemeinschaftlichen Leben beizutragen.

Begonnen hat alles 2021. Der Corona-Lockdown mit seinen Einschränkungen im täglichen sowie auch beruflichen Leben weckte in Mario den starken Wunsch, Deutschland zu verlassen und etwas Neues zu wagen. Ganz von vorne anzufangen. Begleitet wurde er dabei von Maria von Blumencron, ebenfalls Mitgründerin der Community. Als dann eine Schamanin ihnen mitteilte, dass das Gartenhotel in Mexiko zum Verkauf stand, schien der weitere Weg vorgezeichnet. Weitere Mitglieder wurden gefunden und gemeinsam das Projekt Macan Ché gestartet.

Nach dem Kauf der Hotelanlage hieß es erst einmal viel Arbeit und Mühe zu investieren, um alles wieder in Stand zu bringen. Denn das Anwesen war schon etwas in die Jahre gekommen und der Garten teils verwildert, was bei dem feuchtwarmen Klima Mexikos schnell passiert.

Seitdem hat die Community unter Mitwirkung von Mithelfern und Auswanderungs-Willigen das Gartenhotel wieder auf Vordermann gebracht. Das Yoga-Gartenhotel bietet nun einen Ort der Transformation und zwangfreies Gemeinschaftsleben. Hier, im Herzen von Mexiko, kannst du deinen Weg zu innerer Ruhe und Harmonie finden – durch Yoga, Meditation und die tiefe Verbindung zur Natur und deinem Selbst. ✦

Melanie und Claus Sagasser
Seit vielen Jahren sind sie aktiv mit Yoga Vidya verbunden, sie sind ehemalige *Sevaka* und leben heute in Mexiko.

Macan Ché / Yucatan / Mexiko
... ins geheimnisvolle Land der Maya.
macanche.com

GARTENANLAGE MIT UNTERKÜNFTE

Agni Hotra

Das heilige Pyramidenfeuer

Gute Zeiten für Feuerrituale sind:
Winter- (21.12.24) und Sommersonnenwende, Rauhnächte 24.12.24 – 6.1.25
Voll- und Neumond, Sonnenfinsternis (partiell am 29.3.25)

von Atmajyoti Zapla

Die Tage werden merklich kürzer. – Der Herbst, mit seinen warmen Farben und kühlen Nächten ist da. Es ist eine Zeit sich zu bedanken und all die Schönheit und Früchte unserer Natur zu achten. Verbinde dich mit Mutter Erde, mit *Shakti*, der universellen Mutter. Reinige die Luft, den Boden und das Wasser und erhöhe deine Ausstrahlung.

Feuerrituale sind von jeher in nahezu allen Kulturen bekannt. In den *Veden* (heilige Schriften des Hinduismus) werden Feuerzeremonien *Homa* oder *Yagna* genannt. *Agni Hotra* ist ein essentielles *Yagna*, das zu Sonnenauf- und -untergang durchgeführt wird.

Es ist gut, wenn du dir einen Zeitraum nimmst und täglich *Agni Hotra* ausführst. So kann es spürbar seine Wirkung entfalten.

Bei *Agni Hotra* ist nichts zufällig. Es ist offenbartes Wissen, das Rishis (Seher) empfangen haben.
Seine tiefe Bedeutung ist in den *Veden* beschrieben. *Agni Hotra* stellt die heilige Ordnung von Energiestrukturen wieder her. Es birgt daher einen unschätzbaren universellen Nutzen für unsere Ökologie und die Gesundheit von Mensch, Tier und Boden sowie für unsere Spiritualität.

Du benötigst:

- Agnihotra-Zeiten (Tabelle mit tgl. Zeiten)
- Uhr
- Mantren
- *Agnihotra*-Schale (pyramidenförmiges Kupfergefäß)
- hitzebeständige Unterlage (z.B. Steinplatte)
- Streichhölzer (nicht Feuerzeug)
- kleine Kerze (ideal Bienenwachs)
- ggf. Windschutz
- kleines Schälchen Vollkornreis
- getrockneter Kuhdung
  vegan: getrocknete Holzstückchen oder Baumrinde
- Ghee (geklärte Butter)
  vegan: Sesamöl

Sonnenaufgang:
Sūryāya svāhā, sūryāya idam na mama, prajāpataye svāhā, prajāpataye idam na mama

Sonnenuntergang:
Agnaye svāhā, agnaye idam na mama, prajāpataye svāhā, prajāpataye idam na mama

Hier kannst du:

- *Agnihotra*-Zeiten für deinen Standort berechnen.
- *Mantren* downloaden.
- Eine korrekte Aussprache der *Mantren* üben (Audio).

home-hof-heiligenberg.de

Und so geht's:

- Ghee bzw. Sesamöl erwärmen.
- Kuhdung bzw. Hölzchen darin tränken.
- Deinen Ritualeplatz aufsuchen und die Utensilien aufbauen.
- Nun stimme dich auf das Pyramidenfeuer ein, verbinde dich mit der universellen Schöpfung.
- Achte die Uhrzeit. Es ist wichtig das Feuer exakt zum richtigen Zeitpunkt des Sonnenstands zu entzünden und das *Mantra* zu rezitieren.
- Dann verweile in Stille.

Gesamtdauer: 15 Minuten

Erhältlich im Yoga Yidya Shop
Homa-Set, 6 Teile, Preis 69 €
shop.yoga-vidya.de

Vegane Mousse au Chocolat

Mit Beeren

von Atmajyoti Zapla

Das Rezept ist einfach, geht schnell – ist super lecker und sieht klasse aus! Du kannst es mit dunkler oder auch weißer veganer Schokolade machen.

Du brauchst nur wenige Zutaten:

400 g	Seidentofu
1	vegane Schokolade
1	Vanilleschote
400 g	frische oder TK-Beeren
	Birkenzucker (nach Geschmack für die Beerenmischung)

Und so wird's gemacht:

1. Die Schokolade auswickeln, in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Stelle die Schüssel in eine größere Schüssel oder einen Topf mit heißem Wasser. Lasse die Schokolade im Wasserbad schmelzen.

2. Die Beerenmischung waschen und mit einem Küchenkrepp leicht trockentupfen. TK Beerenmischung am besten eine Stunde vorher aus dem Kühlfach nehmen und auftauen lassen. Je nach Geschmack kannst du die Beeren ungesüßt lassen oder mit ½ bis 1 Eßlöffel Birkenzucker süßen. Birkenzucker unter die Beerenmischung geben.

3. Mit einem Stabmixer pürierst du den Seidentofu. Vanilleschote aufschneiden, das Mark mit einem Messer herausstreichen und in die Mousse geben.

4. Anschließend gibst du unter ständigem Rühren die geschmolzene Schokolade langsam dazu.

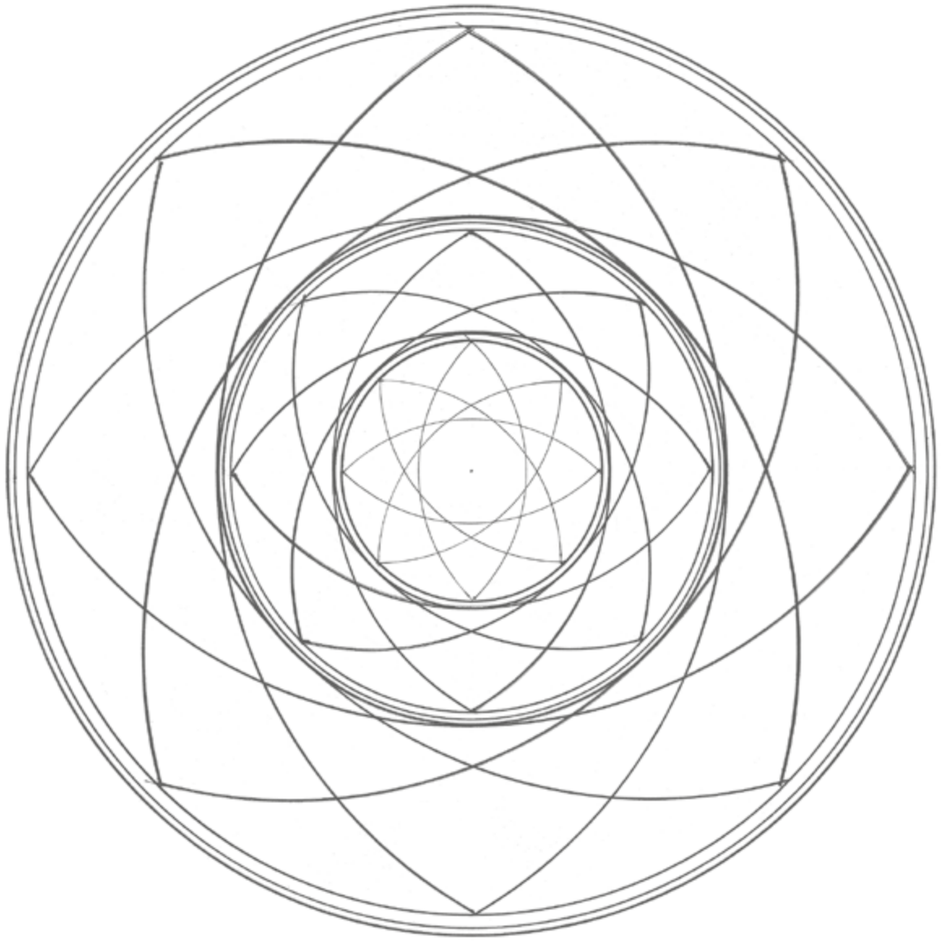
5. Die Mousse in Gläser füllen, Beerenmischung darauf verteilen. Und wenn du für die Deko noch eine essbare Blüte oder etwas frische Minze hast, sieht es noch mal so schön aus.

Und fertig ist dein veganes Verwöhn-Dessert für die Festtage!

Atmayjoti Michaela Zapla
Yogalehrerin (2011), Meditations- und Entspannungskursleiterin, Rehabilitations Coach, zertifizierte Trainerin bei psychosomatischen Beschwerden, Psychologische Yogatherapie und Yogatherapie i.A.

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung darf auch mal verwöhnen! Mit frischen Zutaten selbst gemacht, ohne raffinierten Zucker und Fertigprodukte - Ein Fest für deinen Körper. Gehe dabei auch neue Wege – Es ist eine lohnende Reise.

Mandala zum Ausmalen



Die Lotosblüte

Ein Symbol der Schönheit und Vollkommenheit

Im Hinduismus ist der Lotus ein Symbol für die Entfaltung der Seele, wenn sie sich aus den Niederungen der Materie erhebt und im göttlichen Glanz erstrahlt. Viele Göttinnen halten daher eine oder mehrere Lotosblüten in der Hand oder sitzen auf einer großen Lotosblüte.

Schwinge dich ein auf die Harmonie und Schönheit dieser Blüte. Du kannst während des Malens gerne Mantramusik hören. Dadurch erhöhst du gleichzeitig die Energie in dir und deinem *Mandala*. Probiere es aus!

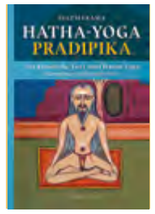
Themenwoche: Mandalas und Yantras, 15.–20.12.2024 und 26.–31.1.2025
Bad Meinberg
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend, beruhigend und friedvoll. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m.
Ab 230 € für 5 Übernachtungen

Sharima Steffens
Dipl.-Architektin mit Zusatzqualifikation in Baubiologie und Geomantie, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin. Sharima ist Expertin für die Geschichte und Bedeutung der Externsteine. Sie beschäftigt sich seit Jahren u.a. intensiv mit der Bedeutung und Konstruktion von Mandalas. Buchautorin:
Faszination Mandalas – Mandalas und Yantras selbst konstruieren
ISBN 978-3-943376-66-1.

NEUES
aus dem Yoga Vidya Verlag

Das große Yoga Vidya Kirtan Notenbuch
Dieses umfassende Notenbuch enthält Noten, Akkorde und Texte fast aller Kirtans, Lieder und Rezitationen aus Das kleine Yoga Vidya Kirtan-Buch mit Fokus auf traditionelle Kirtan-Melodien wie sie bei Yoga Vidya im Satsang gesungen werden. Inkl. Akkordübersicht für Harmonium, Gitarre und Ukulele, sowie Erläuterungen zur instrumentalen Begleitung.
Ringgebunden mit 190 Seiten
ISBN 9-783943376-74-6 **24,90 €**

Was passiert mit der Seele nach dem Tod?
Swami Sivananda beantwortet in diesem Buch eine der ganz großen Fragen aus der Sicht des Yoga-Vedanta und mit Bezug auf die heiligen Schriften. Es ist nicht nur eine Betrachtung der Natur der Seele und des Zyklus von Leben und Tod, sondern auch ein Aufruf, dass wir jetzt praktizieren und die Unsterblichkeit der Seele erkennen.
Softcover mit 240 Seiten
ISBN 978-3-943376-75-3 **16,90 €**



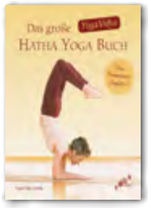
Hatha-Yoga-Pradipika
Die umfangreichste Ausgabe dieser wichtigen Schrift des Hatha-Yoga im deutschsprachigen Raum mit Sanskrit-Versen (Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift/IAST), Worterklärungen, Übersetzung, zeitgemäßem praxisnahem Kommentar von Sukadev Bretz und Fotos ausgewählter Übungen.
Hardcover mit 624 Seiten
ISBN 9-783943376-72-2 **24,90 €**

Yoga der Träume
Die Traumwelt fasziniert viele von uns. Swami Sivananda analysiert die Bedeutung der Träume im Kontext der *Vedanta*-Philosophie, der Lehre der Einheit. Durch die Erforschung der drei Bewusstseinszustände Wachen, Träumen und Tiefschlaf und mithilfe spiritueller Praktiken eröffnen sich Einblicke in Turiya, die absolute Realität hinter allem.
Softcover mit 128 Seiten
ISBN 978-3-943376-73-9 **14,90 €**

E-Books

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

Unsere Bestseller



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

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

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

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

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

*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.

ॐ Musik Festival

20-jähriges Jubiläum

29.5.-1.6.2025 ✦ Bad Meinberg

International bekannte KünstlerInnen

Kirtan + Klang ✦ Yoga + Workshops

yoga-vidya.de/musikfestival

Shankari Susanne Hill
Programmplanung

forheartnsoul.com

YOGA Vidya