HERAUSGEBER: 3H ORGANISATION DEUTSCHLAND E.V. GEMEINNÜTZIGER VEREIN ZUR FÖRDERUNG DES MENSCHEN DURCH YOGA

Kundalini Yoga JOURNAL

Ausgabe 44 / Juli 2022

Redaktionsschluss: 29. August.

Thema der Herbst-/Winterausgabe ist
„Wahres Selbst“.

Nach der großen Resonanz, auf die das Thema gestoßen ist, möchten wir mit einem weiteren Heft mehr Raum bieten, um es zu vertiefen. Falls du dazu Ideen, hast, schreibe mir bitte vorab. Beiträge und Vorschläge hierzu werden ab sofort gern entgegen genommen! Texte (bitte vorher mit mir absprechen) im Format **Times New Roman 12 pt**, ein-einhalbzeiliger Abstand, linksbündig, nur per E-Mail mit Anhang (rtf oder doc) an: *redaktion@3ho.de.*

Für Mac-Nutzer: Da Anhänge oft nicht geöffnet werden können, bitte Text zusätzlich direkt in die Mail kopieren. Fotos, als Datei (Auflösung 300 dpi) oder Print, sind sehr erwünscht.

Für Fragen und Ideen ruft mich gerne an: 040 / 608 48 882 oder mailt mir: *redaktion@3ho.de.*

Druckunterlagen- /Anzeigenschluss: 19. September
Anzeigen bitte im Format jpg oder pdf mit eingebetteten Schriften; Fotos als jpg, s/w-Fotos mindestens in einer Auflösung von 180 dpi. Anzeigen per E-Mail an: ***anzeige@3ho.de.***

Impressum

Herausgeber:
Vereinszeitschrift der 3H Organisation Deutschland e.V.,
Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg,
Tel. 040/479099, *www.3ho.de.*

Kontoverbindung für Spenden:
IBAN DE94 2001 0020 0606 0972 06, BIC PBNKDEFF,
Kontoinhaberin 3HO Deutschland e.V.

Chefredaktion:
Kerstin Ravi Kirn Kaur Harder-Leppert (V.i.S.d.P.), (khl), Granitweg 6d, 22395 Hamburg, Tel. 040/608 48 882, Fax 040/60848196, E-Mail *redaktion@3ho.de.*

Redaktionsmitglieder: Barbara Becker-Rojczyk, Christiane Gruhn, Helge Teg Sandeva Singh Haude, Claudia Riecken-Konstantin, Leyla Liebrecht, Karta Purkh Pomarius, Bettina Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

Autoren dieser Ausgabe:
Stephanie Dharam Jot Kaur Angst, Barbara Becker-Rojczyk, Felicja Faustyna, Christine Bhajan Kaur Glander-Riecker, Christiane Gruhn, Helge Teg Sandeva Singh Haude, Astrid Sat Parwan Kaur Hintze, Ada Devinderjit Namani, Sabrina Ram Jiwan Kaur Neu, Claudia Dayajot Kaur O'Hara-Jung, Pritam Hari Kaur Khalsa, Leyla Liebrecht, Michael Seva Manjot Singh Ritter, Sahib Kaur Sass, Anna Schoeppner, Caroline Kirti Dasprem Kaur Schmidt-Groß, Satya Singh, Sat Hari Singh, Bettina Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius, Simran Kaur Wester

Anzeigenakquise: Barbara Kuhls, 3HO Geschäftsstelle, E-Mail: *anzeige@3ho.de.*
Layout und Anzeigengestaltung: Jan M. Kürzinger, E-Mail *grafik@3ho.de*

Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht immer die Meinung von Redaktion oder Herausgeber dar. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge zu kürzen, zu redigieren, zu schieben oder abzulehnen.

INHALT

„Liebe, Frieden und Verbundenheit“

Editorial 3
Umfrage 4
Friedensschaffende Maßnahmen 6
Vom inneren zum äußeren Frieden 8
Die Zerbrechlichkeit des Friedens 9
Wie tragen meine zehn spirituellen Körper zum Frieden bei? 10
Liebe schafft Frieden 11
Die Säulen des friedlichen Miteinanders 13
Konflikte lösen in der Familie 14
Strategien gegen die Angst 16
Inneren Frieden finden 17
Yoga in der Kommunikation 18
Verbindung mit sich und dem All-eins 19
Tor zur göttlichen Seele 20
Selbstlos lieben 22
Verlieben - YES! 23
Wenn die Herzensenergie fließt 25
Verbundenheit mit der (virtuellen) Sangat 26
Verbunden seit Generationen 27
Mit offenem Herzen in Begegnung gehen 29
Die spirituelle Dimension der Ehe 30
Ist Liebe eine Schokolade?! 32
Altruismus und Seva 33
Frage Yogi Satya 35
Inneren Frieden finden 36
Aus den Ausbildungen 35
Serviceseite 38
Yogische Kurznachrichten 39

Editorial

Sat Nam,
liebe Yogalehrerinnen und Yogalehrer und Freunde des Kundalini Yoga,

in dieser Ausgabe geht es in einer Fortsetzung und gleichzeitig Erweiterung des Themas aus dem Märzheft um **„Liebe, Frieden und Verbundenheit“**.* Thich Nhat Hanh sagt, Frieden beginne damit, dass jede*r von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmere. Ich ergänze: Und um seine Seele. Ist das möglich? Dürfen wir das überhaupt, obwohl doch in der Welt – gefühlt in unserer unmittelbaren Nachbarschaft - gerade so viel Chaos, Krieg, Leid und Angst herrschen? Wenn ich auf meiner Yogamatte sitze, die schnurrenden Katzen neben mir, draußen scheint die Sonne und läutet einen idyllischen Frühlingstag ein, dann frage ich mich manchmal, ob das nicht eine Form von spirituellem Egoismus ist. Ich fühle mich dann, als ob ich auf einer Insel der Seligen lebe, umgeben von einem Meer des Leidens oder bedroht von einer Flutwelle der Vernichtung?

Ein Krieg mitten in Europa macht Angst – bei esoterisch veranlagten Menschen ist manchmal zu beobachten, wie Weltuntergangsszenarien und mystische Weissagungen von „Propheten“ herangezogen werden. Wie wir mit Angst umgehen, mit Wut, Trauer, Entsetzen, das ist unsere Aufgabe als Yogi*nis, hier dürfen wir das Gelernte und Gelebte jenseits der Matte anwenden. Vielleicht, indem wir uns fragen, wie wir zum Frieden beitragen, so wie ich das einige ausgewählte Yogi*nis gefragt habe. Die Antworten sind spannend. Vielleicht, indem wir aktiv werden und uns in der Flüchtlingshilfe engagieren, auf die ein oder andere Weise. Vielleicht, indem wir uns klar machen, dass es nicht egoistisch ist, wenn wir dafür sorgen, dass es uns gut geht. Dass es gerade in persönlichen und auch in kollektiven Krisenzeiten (überlebens-)wichtig ist, es uns gut gehen zu lassen, unser Nervensystem zu beruhigen, Ruhe zu finden und uns zu zentrieren. Spiritualität ist kein Gut-Wetter-Geschäft.

Was ist denn das „Wahre Selbst“ anderes als der Teil, auf den wir uns immer verlassen können? Präsent und handlungsfähig sein können wir nur, wenn wir gelassen bleiben. Wenn wir uns nicht aus unserer Mitte reißen lassen, auch wenn wir im Auge des Sturms sind, dann können wir für unsere Liebsten, Kinder, Eltern, Partner, Tiere ein Leuchtturm sein. „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“, hat Gandhi gesagt. Jede Handlung, jeder Satz und jeder Gedanke hat einen „Ripple-Effekt“. Der Ripple-Effekt lässt sich auch als Kettenreaktion betiteln. Er bezeichnet das exponentielle Wachstum von etwas, das letztlich eine Welle von Ereignissen auslöst. Dieses Etwas kann vieles sein. Im Negativen hat der Ripple-Effekt den Klimawandel und das Artensterben beschleunigt. Im Positiven könnte unser innerer Frieden, unsere Liebe und Verbundenheit den Weltfrieden manifestieren. Mach dir bewusst, dass du wichtig bist, denn unsere Nervensysteme und unser aller Wohlbefinden sind miteinander verbunden. Lasst uns daran arbeiten, Frieden in uns entstehen zu lassen, Frieden zu machen mit dem, womit wir in Unfrieden sind.

Auch in 3HO ist es in den letzten Jahren nach der Veröffentlichung von Premkas Buch zu ernsthaften Konflikten gekommen, zu Streit und Unversöhnlichkeit. Für mich ist es an der Zeit, den Weg des Friedens zu gehen. Dazu ist die innere Bereitschaft nötig, aber auch das Bestreben aller Beteiligten dazuzulernen. Oft kostet der Frieden viel, nämlich Kraft, Zeit, Worte und Geld für Aufarbeitung, Trauer und Heilung. Doch was könnte lohnender sein, als so viel wie nötig in Frieden und Liebe zu investieren? Und jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt aufeinander zu. Im Grund ist Frieden machen zugleich einfach und ein anspruchsvoller Prozess: Es beginnt mit der Akzeptanz dessen, was jetzt ist. Dann kann innerer Frieden Raum nehmen und Heilung eintreten. Dieser Prozess ist Teil eines wahrhaft spirituellen Lebens. Vergebung beginnt im eigenen Herzen.

Lasst uns aufeinander zugehen, mit kleinen Schritten, um einander besser zu verstehen, Mitgefühl zu entwickeln und zu vergeben. Und dann den Frieden nach außen tragen, in unser Umfeld, unser Land, in die Welt. Ich wünsche euch einen friedvollen Sommer voller Lachen, Freude und Zuversicht,

eure Kerstin Ravi Kirn Kaur.

**mehr Texte zum Thema Frieden gab im Kundalini Journal im Juli 2017*

Umfrage unter einigen Yogi*nis

Wie ich zum Frieden beitrage

Christine Bhajan Kaur sagt:

„Die Frage nach dem persönlichen Beitrag zum Frieden ist aus meiner Sicht eine sehr intime. Es ist die Frage nach meinem Umgang mit Gefühlen, die auf der Handlungs- und Verhaltensebene in den Unfrieden führen können. Zu diesen Gefühlen würde ich spontan obenan die Wut und den Hass zählen. Abhängig von der inneren Verarbeitung ist eine zerstörerische und auch selbstzerstörerische Wirkung möglich. Also auch hier geht es am Ende um Ausgleich und Balance. Was ich in meinem eigenen System hinbekomme, dafür kann ich auch eintreten in den Systemen, in denen ich vielleicht nur das Rädchen im Getriebe bin. So gesehen ist mein persönlicher Beitrag immer das Durcharbeiten von Konflikten im eigenen Erleben. Wie genau ich das mache? Vieles geht in Meditation, früher brauchte ich mehr – Supervision und auch Psychotherapie -, heute reicht oft auch eine einzelne Stunde mit jemandem, die in der Lage ist, mir neutral und begleitend zur Seite zu stehen.“

Caroline Kirti Dasprem Kaur sagt:

„Früher, war ich als Kriegsreporterin unterwegs. Ich wollte als Ethnologin und Journalistin wissen, wie sich Menschen in Extremsituationen verhalten und darüber berichten. Es war meine Möglichkeit zu zeigen, wie dankbar wir sein können, im Frieden zu leben. 1996, als die Unruhen im Kongo ausgebrochen waren, reiste ich an die Grenze zu Ruanda. Damals waren rund 500.000 Flüchtlinge, viele nur mit einem Bündel auf dem Kopf, unterwegs zurück in ihre Heimatdörfer. In diesem Chaos verteilten Hilfsorganisationen „Dauerkekse“. Wenige Meter weiter verkauften einheimische

Händler die Kekse in viele kleine Teile zerbrochen, im Staub zu Häufchen geschichtet für ein Dollar das Stückchen. Ich habe noch viel mehr Facetten des Überlebens kennen gelernt und weiß seitdem, wie Krieg riecht. Es ist ein stechender verwesender Geruch – pure Angst und Verzweiflung. Übrigens: Bis heute wird im Kongo Coltan für unsere Handys abgebaut, unter unmenschlichen Bedingungen. Das hat auch mit Krieg und Frieden zu tun. Und mit Konsum und loslassen.“

Satya Singh sagt:

„Vielleicht kann man einen Mensch und sein Karma mit Erbsen in einer Büchse vergleichen. Umso weniger Erbsen noch drin sind, umso lauter wird die Büchse rasseln. Und umso mehr wird man sich bemühen müssen, den Lärm auszuhalten. Und weniger geschüttelt zu werden. Was das betrifft, bin ich schon ein paar Erbsen losgeworden. Aber der Lärm! Es ist schwer zu erklären für Leute, deren Büchse noch voll ist. Ihre Erbsen haben kaum Platz zum Rasseln. Wo ich am meisten Erbsen abliefern kann, ist meine Seelenreise. Da ist Musik drin und es rasselt nicht so laut. Vielleicht habe ich da auch eine leisere Büchse gefunden. Auf jeden Fall achte ich sehr auf positive, liebevolle Inhalte, die auch nicht so doll rasseln. Und nach wie vor bin ich auch, (aber nicht ausschließlich) dem Kundalini Yoga, wo immer es herkommt, sehr dankbar. Trotz aller, die diese Büchse schütteln. Vielleicht sind die Erbsen gekocht, sie rasseln nicht ganz so laut.“

Atma Jot Kaur sagt:

„Frieden in einer Gesellschaft kann negativ als Abwesenheit von Kampf und Krieg oder positiv als eine Zeit von Sicherheit, Gerechtigkeit, Harmonie und Wohlergehen definiert werden. Frieden ist zugleich ein individuelles Phänomen, ich erlebe inneren Frieden, mein Geist ist friedfertig. Frieden als innere Ruhe und Gelassenheit des Geistes kann also in mir sein, selbst wenn im Außen Chaos herrscht. Und wenn ich Zugang zu einem Zustand von Ruhe in mir habe, kann ich Frieden in meine Umgebung und in die Welt tragen. Wie komme ich in unruhigen Zeiten in einen friedvolleren Zustand? Indem ich mich erinnere, wie ich mich ganz schnell richtig unglücklich machen kann! Da helfen mir die yogischen „3C“ und in Nullkommannix bin ich angespannt, frustriert und unglücklich.

„Compare – Complain – Critize“ - Vergleichen, beklagen und kritisieren.

Wie viele meiner Gedanken fallen in eine dieser Kategorien! Wie fühle ich mich, wenn sich meine innere Kritikerin in mir breit macht und die interne Diskussion bestimmt? Angestrengt, unter Druck, allein. Möchte ich mich so fühlen? Nein! Wie möchte ich mich fühlen? Offen, gelassen, zuversichtlich! Ich möchte verbinden, wertschätzen, unterstützen. Welche Körperhaltung hat diese Frau, die sich so fühlt, welche Gedanken bestimmen ihre Wahrnehmung und leiten ihr Handeln? Mit einem Pranayama kann ich die neue Haltung, die neue Überzeugung integrieren und festigen.

So ist Friedenfinden für mich ein anhaltender innerer Prozess, eine immer wieder neue Annäherung an einen Idealzustand und bildet die Grundlage für friedenstiftendes Handeln.“

Eva Guru Sant Kaur sagt:

„Mahatma Gandhi hat mal gesagt, es gebe keinen Weg zum Frieden, Frieden sei der Weg. So ist es, Frieden fängt in mir an und ist immer nur jetzt. Wie friedlich bin ich wirklich in mir, was kann ich für mich dazu betragen, noch friedlicher zu sein? Vieles aus dem Kundalini Yoga hilft mir immer wieder dabei,

- wirklich zu atmen,
- wirklich zu vergeben - mir und den anderen
- mein tägliches Sadhana, um meiner Seele Zeit zu widmen, denn meine, und auch deine Seele ist friedlich.

Noch vieles fällt mir ein, wenn ich so darüber nachdenke.

Am 24. Februar 2022 bin ich mit meinem jüngsten Sohn nach Spiekeroog zu unserer Mutter-Kind-Kur gefahren. Gleichzeitig war es der Beginn vom Krieg in der Ukraine.

Was für ein Schock! Dieser neue Krieg, das Gegenteil vom Frieden, fordert uns immer noch heraus. Ganz unterschiedlich, die einen erstarren, die anderen haben den Impuls, wegzurennen und wieder andere werden hektisch in ihren Aktivitäten. Es macht was mit uns allen, so auch mit mir.

Aus meinem Impuls, etwas tun zu wollen, habe ich eine neue Melodie in mir gefunden, für das wunderbare und friedenstiftende Mantra Sat Narayan Wahe Guru. Auf der Kur hat ein Kreis von Müttern und Kindern sich allabendlich getroffen, um gemeinsam dieses Mantra für mehr Frieden zu singen, wie schön. Mir gefällt der Gedanke, wenn wir alle, wirklich alle Menschen, dieses Mantra gemeinsam chanten würden, dann wäre Frieden auf der ganzen Welt. Leider ist es noch nicht ganz so weit, doch die Möglichkeit hat etwas Berührendes, so wie der Song von John Lennon „Imagine“. Dieser Gedanke für mehr Friedlichkeit hat auch das Projekt unterstützt, Geflüchtete in unser Wohnprojekt, in dem ich mitten in der Schanze wohne, aufzunehmen. Mittlerweile sind es drei Frauen, die mit ihren Kindern in verschiedenen Familienwohnungen wohnen und unseren Gemeinschaftsraum nutzen.

Diese Geste macht noch keinen Frieden, jedoch kann es die unerträglichen Umstände des Krieges etwas erträglicher machen, indem wir Menschen hilfreich zur Seite stehen, indem wir uns menschlich und herzoffen zeigen, auch das ist friedensstiftend.“

Lass dein Herz dich leiten

Von Pritam Hari Kaur Khalsa

Ich wurde 1987 aufgefordert, Kundalini Yoga in Südafrika zu verbreiten; dies war in den Zeiten der Sanktionen aus dem Ausland, um die Regierung zu forcieren, Apartheid zu brechen. Ganze Absätze in der progressiven Zeitung Mail & Guardian wurden zensiert und gelöscht. Seit fast dreißig Jahren, seit 1994, sind wir eine Demokratie mit einer viel gerühmten Verfassung. Dennoch hat sich der Gini-Index geweitet und das ökonomische Gefälle verschlechtert, die Arbeitslosigkeit liegt mit über sieben Millionen bei 36 Prozent, die Verwaltung ist von Korruption gelähmt.

Alles im Leben ist Ebbe und Fluss; wenn wir Zeugen sind, wie Raubbau betrieben wird, kann es sein, dass wir es eine Weile quasi imitieren „müssen", um zu sehen, wie und wo diese Art nicht richtig ist. Wer kann sagen, was gut oder schlecht ist, unser Denken entscheidet. (Shakespeare, oft

von Yogi Bhajan zitiert.) Alles geht über Gefühle und Erfahrung, das wird uns Yogis immer wieder gesagt. Und das Leben selbst ist eine Erfahrung. Ich verstehe es daher, dass viele Dinge auch verkehrt gemacht werden müssen, um zu lernen, es gut und richtig zu machen. Statt auf die Ortsverwaltung zu warten, um Straßen- und Kanalisationsschäden zu beheben, gibt es Bürger-Teams in Dörfern und Kleinstädten, die diese Aufgaben anpacken. Das finde ich inspirierend.

Born free – ein hehrer Wunsch

Jene, die nach 1994 geboren wurden, werden rührend die „Born Free" genannt, und das ist auch ein hehrer Wunsch. Das Alexandra Township ist neben Soweto die größte dicht-besiedelte Nachbarschaft: Ziegelsteinhäuser, Hütten und Shacks sind bunt gemischt. Neben den Yogalehrerausbildungen bei uns auf der Farm im Kap, inmitten idyllischer, herrlicher Natur, unterrichte ich seit Jahren auch ein gesponsertes Training, fürsorglich von Yogitee unterstützt, für das ich nach Johannesburg reise, wo ich 25 Jahre lang unseren Naturkostladen und vegetarisches Restaurant führte. (Ich hab auch in Gambia, Ghana, Togo und Burundi unterrichtet.)

Als Lehrer und Ausbilder lehnen wir uns dahin, unsere Gruppe zu erreichen. Es ist nicht wichtig, was du zu sagen hast, vielmehr zählt, was deine Gruppe aufnehmen kann. Ich habe bemerkt, dass meine junge afrikanische Klasse, im Alter zwischen 18 und 25, viele von ihnen bereits selbst Eltern, entweder in einer überschäumenden, exzessiv-fröhlichen Stimmung ist - oder im dorsalen Shutdown (beschrieben von Peter Levine und Stephen Porges in der Polyvagalen Theorie), mit wenig Grau dazwischen.

Yoga ist dazu da, die Lebensfreude zu erhöhen

Die Gruppe ist nicht so pünktlich, wie es meiner nordischen Ader geläufig ist, und räkelt sich provokativ auf der Matte. Ein Mitstreiter will, dass ich zur Pünktlichkeit mahne; ich hätte es lieber, dass das, was die Klasse ausmacht, den Tenor setzt, statt dass ich als die offensichtliche und offizielle Respektsperson mit dem Fuß aufstampfe. (Da ich eh meist die Respektsperson bin, langweilt mich die Rolle mittlerweile ziemlich!). Ich bilde Rapport mit meiner Gruppe: Ich „spiele" in meinen Klassen viel, die Unterrichtseinheiten werden mit Aktivitäten aufgelockert. Es lernt sich besser, wenn der ganze Körper dabei ist, und Yoga ist letzten Endes dazu da, die Lebensfreude zurückzugewinnen oder zu erhöhen! In dieser Gruppe mache ich die wildesten Spiele überhaupt, unterlegt mit Ismael Lo, Yousso N›Dour und anderen, so dass wir uns auf Augenhöhe mit Freude wie Kinder begegnen. Dies bricht für mich die verfrorene Beziehung zwischen Schwarz und Weiß. Da viele Menschen hier von der subtilen Ebene der Ahnen und Engel aufgefordert werden, den Weg des Heilers/der Heilerin zu beschreiten, und es definitive Überschneidungen mit schamanischen Heiltechniken gibt, weben wir auch jene Gebete und Heilübungen ein.

Alliierte für individuelle und Menschenrechte

In meinem Wachstum habe ich gelernt, mein unbewusstes Privileg zu reflektieren, und den peinlichen, herzzerreißenden Umstand, dass „wir Weißen" unbewusst „weiß" als Maß aller Dinge ansehen. Ich bin in Indonesien aufgewachsen, und so meine ich, dass ich das nicht ganz so absorbiert habe, dennoch ist es beschämend zu sehen, wie auch ich in dem gesähten Narrativ von „white is right" weile. Wenn Trauer abgearbeitet ist, dann erkenne ich, dass ich als Person mit hellerer Hautfarbe die einzigartige Gelegenheit habe, eine schlechthin zu sein. Heuer arbeiten wir in die Stufe Eins sowohl eine Unterrichtseinheit über „Yogi Bhajan - Was hat er/ was hat er nicht getan?" wie auch Aufgaben über Unconscious Bias/ Unbewusste Vorurteile. Da wir Yogis oft die letzte Instanz von Heilung sind - wir werden gesucht, wenn alles andere versagt hat - ist es extrem wichtig, dass wir klar, weit und resilient in diesem Bereich sind und schlechte Gewohnheiten nicht weiter verbreiten.

Es geht also um Gefühle. Ich spiele in meinen Kursen, und ich lege Wert auf Prozesse, die Angst, Trauer und Wut reflektieren, so dass wir nicht Spalier laufen im spirituellen Bypass. Es ist sehr verführerisch, sich über die Hürden hinwegzusetzen in die Glückseligkeit der Praktiken - und dennoch, eines Tages erkennen wir, dass das eine Bewältigungsstrategie ist und sich demnach unehrlich und anstrengend anfühlt. Dafür sind uns die Techniken zu schade, lasst sie uns nicht entwerten! Lasst uns Angst, Wut und Trauer würdigen, ernst nehmen, bearbeiten und dann die Labsal und den Segen des Naad annehmen.

Diese Art, ehrlich zu sein, hilft in der Friedensarbeit. Zurzeit bin ich dabei, eine Recycling Station im Robertson Township zu bauen, damit das Nützliche am Abfall uns vor Ort zugute kommt. Plastik-Shredder- und Schmelzmaschinen werden gebraucht. Wenn du Lust hast, mitzumachen, schreib mir doch!

Helfende Mantras

Letztlich wird immer wieder das Mantra Sat Narayan empfohlen. Damals, 1986, nach dem Tschernobyl Desaster, haben wir Prana Apana Shushmuna Hari, Hari Har Hari Har Hari Har Hari gesungen (es hilft einer jeden Zelle, ihre zelleigene Aura zu stabilisieren). Auch Aap Sahai Hoa löst feindliche Gefühle auf, sitze einfach mit dem Gemütszustand der einander gegenüber stehenden Politiker*innen. Das Ek Achri Chand Mantra Ajai Alai baut den stärksten unserer Lichtkörper auf, den Leuchtkörper. Stell dir vor, dass du damit allen hilfst, stabiler und glückseliger zu sein. Wenn dein Leuchtkörper aktiv ist, beeinflusst es das weite amorphe Feld.

Lass dein Herz dich inspirieren und leiten. Halte immer wieder inne und fühle den perfekten Frieden. Von dort reiche ihn in deinen Tag hinein und in dein Leben.

Pritam Hari Kaur ist Stufe Eins und Zwei Leadtrainerin, sie unterrichtet „Bewusste Kommunikation" vom 30.8 bis 6.9 in Österreich. Sie kreierte den „Kundalini Yoga Fan" (erhältlich beim Sat Nam Versand) und lebt auf einer Farm in Afrika.

pritam.khalsa@gmail.com

Vom inneren zum äußeren Frieden

Frieden ist ein Synonym für Liebe

Von Michael Seva Manjot Singh Ritter

Wir wissen alle, dass die äußere Welt eine Spiegelung unserer Innenwelt ist. C. G Jung drückte das so aus: „Alle Wahrnehmung ist Projektion." Das äußere Leben geht aus unseren Absichten, unseren Projektionen - seien diese verdeckt oder offenkundig - und unseren Einstellungen hervor. Erleben wir Krieg im Außen, muss es bereits Krieg im Innen geben.

Unsere Erfahrung ist geprägt von 3.000 bis 4.000 Jahren menschlicher Geschichte – eine Story von unzähligen kleinen und großen Kriegen. Die Ereignisse auf unserem Planeten verlaufen immer ähnlich, nur mit wechselnden Akteuren in unterschiedlicher Kleidung. Im Grunde wiederholen wir die gewaltvolle Geschichte unaufhörlich, indem unsere Innenwelt nach außen projiziert und so der Erfahrung zugänglich gemacht wird. Merkwürdig ist doch, dass wir mit diesem kriegslastigen Bewusstseinsfeld irgendwie zufrieden zu sein scheinen. Oder sind wir daran gewöhnt und ein wenig abgestumpft? Möglicherweise untersuchen wir aber auch unsere Erfahrungen nicht so genau, um wirklich aus ihnen zu lernen. Das entbehrt nicht einer gewissen Komik: Zu-Frieden-Heit mit dem Krieg.

Liebenswert – ja oder nein?

Zu dem Thema fällt mir nur eine Frage ein: Halten wir uns selbst für ganz und gar liebenswert? Ja? Nein? Vielleicht? Falls hier Unklarheit herrscht, so ist der Boden für zukünftigen Krieg bereits bereitet. Schließen wir einen Teil von uns aus, indem wir alles, außer eben diesem und jenem Teil, als liebenswert betrachten, so schließen wir einen Teil der Schöpfung aus. Wenn Göttlichkeit, die Liebe per Definition, aber überall und allmächtig ist, dann gilt das für alle Teile – auch für die unangenehmen, schmerzhaften, kranken, seltsamen, ungehörigen, boshaften, brutalen, heftigen, verlogenen, ohnmächtigen, angstvollen, verzweifelten, uns zusetzenden Teile.

Im Ausbildungshandbuch Stufe II Bewusste Kommunikation wird Folgendes gesagt: „Wir trennen uns von unserem wahren Selbst ab und bekämpfen uns selbst." Bekämpfen – das hört sich für mich nach einer inneren kriegerischen Handlung an. Tragen wir nicht auch, auf die eine oder andere Art und Weise, bisweilen zur Kriegstreiberei bei, indem wir eine Maske von versteckten Absichten und Hintergedanken über unser wahres Selbst legen und gemäß dieser Scheinidentität nicht genehme Anteile bekämpfen?

Abspaltung und Projektion

Sobald ich auch nur einen Anteil ablehne, ihn innerlich abspalte, mich von ihm trenne, dann habe ich eine Causa gesetzt, die nun ihre Nachkommen gebären wird. Trennung kreiert unweigerlich das Bewusstsein von „Ich und das Andere". Daraus wird „Ich und die Anderen" - letztlich eine grandiose Illusion. Macht das Andere, das Getrennte auf sich aufmerksam, muss es in irgendeiner Form bekämpft werden sonst würde es die Lüge, die Illusion enttarnen. Das auszuhalten kann zum einen anstrengend und furchteinflößend sein und zum anderen erhebliche Konsequenzen im Leben nach sich ziehen. Dem Kampf gegen das andere geht daher das subtile Gefühl der Rechtfertigung und Überlegenheit voraus, muss ich doch schließlich meine eingebildete Weltsicht aufrechterhalten. Spätestens dann stumpfen wir ab, verschwindet unser Mitgefühl. Was stünde einem (inneren) Krieg jetzt noch im Wege, um den Selbstbetrug, die Identifikation mit dem kleinen Scheinselbst zu verteidigen? Der Mechanismus dabei ist Abspaltung und Projektion. Alles Unliebsame und vermeintlich Schwache wird abgespalten. Diese verdrängten und als schlecht bewerteten Teile werden nun auf geeignete Gegner, Feinde, auf eine andere Gruppe projiziert – wo diese Teile stellvertretend, mit aller Rechtfertigung, bekämpft werden können.

Allen inneren Anteilen mit Ahimsa begegnen

Haben wir Zugang zur Liebe, zur Göttlichkeit in uns, um alle Anteile nicht nur zu akzeptieren, sondern sie vollständig zu fühlen und wieder aufzunehmen? Sie gar zu segnen? Können wir allen inneren Anteilen und Zuständen mit Ahimsa, Gewaltlosigkeit, begegnen? Wurde Ahimsa ursprünglich mit dem körperlichen Aspekt in Verbindung gebracht, so ist spätestens seit Gandhi klar, dass sich die Verpflichtung zur Gewaltlosigkeit auch, oder sogar zu allererst, auf den geistigen Bereich bezieht. Können wir friedlich und gleichzeitig kraftvoll annehmen, dass wir bisweilen nicht annehmen können? Können wir annehmen, dass wir uns bisweilen verurteilen? Können wir dem gesamten inneren Widerstand, dem Krieg in uns bewusst, aufrecht und würdevoll mit Widerstandslosigkeit begegnen? Mit anderen Worten: Können wir uns dauerhaft mit unserer Seele verbinden, damit wir alles zulassen und uns gleichzeitig von der Wahrheit tragen lassen können?

Frieden ist für mich ein Synonym für Liebe und nicht das Gegenteil von Krieg. Lieben wir vollumfänglich und wahrhaftig, nehmen wir uns als Seele wahr, die mit allem und jedem verbunden ist, dann werden wir zum Frieden und die Frage nach der Beendigung des Krieges stellt sich gar nicht. Für mich fasst das folgende Zitat (Autor*in unbekannt) das Thema treffend zusammen: „Das Ego sagt: Wenn alles passt, dann finde ich Frieden. Die Seele sagt: Finde Frieden, dann passt alles. "

Seva Manjot Singh veranstaltet das KY Sommer-Camp in der Provence vom 30.7.bis 7.8.22. Er ist Kundalini Yoga Lehrer, Heilpraktiker, Reiki Lehrer und Dozent im Bereich Heilpraktiker und Therapie. Er bietet eine Online-Heilpraktiker-Ausbildung an – hieran ist ein Anatomie & Physiologie Refresher für Yogalehrende und Interessierte gekoppelt, in der er seine Begeisterung über den menschlichen Körper weitergibt.

www.satnamji.de

Die Zerbrechlichkeit des Friedens

Meine kindliche Angst im Iran-Irak-Krieg

Von Leyla Liebrecht

Meine Kindheit war sehr frei und unbeschwert. Das ist die eine Wahrheit.

Die andere Wahrheit ist, dass ich ausgelöst durch den Krieg schon in sehr jungen Jahren mit Ängsten konfrontiert wurde. An meinem ersten Schultag begann der Iran-Irak-Krieg. Ich erinnere mich, dass ich gar nicht verstand, warum mein erster Schultag nicht richtig gefeiert werden konnte. So sehr hatte ich mir diesen Tag herbeigesehnt, und nun mussten wir Kinder prompt wieder abgeholt werden. Die Erwachsenen sprachen mit leiser besorgter Stimme, waren nervös und kaum ansprechbar. Das Gefühl von Krieg war schon an diesem ersten Tag Raum einnehmend, gewaltig und vor allem unverständlich.

Explosives Spielzeug

Der Krieg hatte viele fiese und vehemente Seiten. Ich erinnere mich, dass ich mahnend davor gewarnt wurde, Dinge auf der Straße aufzuheben. Eine Zeitlang gab es nämlich viele Flugzeuge, die über Teheran flogen und kleine Puppen und Spielzeuge abwarfen. Sobald jemand diese Gegenstände aufhob, gab es Detonationen. Diese kosteten vielleicht nicht das Leben, dafür aber die Finger oder gar die ganze Hand.

Schönheit kann zu allen Zeiten sichtbar sein

Rückblickend taucht immer wieder eine ganz bestimmte Szene vor meinem geistigen Auge auf: An einem Abend, als Teheran bombardiert wurde, und wir schon alle Lichter im Haus ausgeschaltet hatten, warteten meine Mutter und ich auf meinem Vater, der noch nicht Zuhause war. Endlich kam er mit dem Auto an. Die Lichter des Autos waren übrigens mit Blaupapier bedeckt, damit sie so wenig wie möglich Licht abgaben. Unser Haus, die Straße und die ganze Nachbarschaft waren im Dunkel der Nacht eingetaucht. Den Fliegern sollte es so erschwert werden, bestimmte Gebäude erkennen zu können. Für mich hätte diese dunkle und unwirkliche Situation sehr unheimlich sein können, doch das war es keineswegs. Tatsächlich waren wir in diesem Moment uns sehr nah. Wir saßen auf der Terrasse auf Teppichen und durch den Mondschein gab es genug Licht, um uns selbst noch sehen zu können.

Mein Vater erzählte mir eine Geschichte und aus meiner Sicht war in diesem Moment alles gut und sehr friedlich. Ich glaube, dass man auch in andauernden lebensbedrohlichen Situationen nach Schönheit und Sicherheit sucht. Ich glaube, dass man auch in Grenzsituationen versucht, kleine Räume der Selbstgestaltung zu kreieren. Ich glaube, dass Schönheit zu allen Zeiten sichtbar sein kann.

Überhaupt veränderte sich der Alltag sehr: Die Schlangen vor Lebensmittelläden, das Fehlen der lieben Cousins, die entweder in den Krieg ziehen mussten oder aus dem Iran übers Land oder Meer flüchteten, und die schrecklichen Bilder aus dem Fernsehen. All das auf der einen Seite und auf der anderen Seite die menschliche Kraft, sich daran zu gewöhnen, mit fürchterlichen Situationen zu leben; sich einzurichten und seinen Platz zu suchen. Der Krieg wurde also nicht nur zum Alltag, sondern zu einem Teil meines Lebens.

Erlebte Erinnerung

Vielleicht hört sich das nach Erinnerungen der Großmutter aus dem zweiten Weltkrieg an. Für mich ist das alles noch gar nicht lange her und selbst erlebte Erinnerung. Umso schockierter bin ich, dass in Europa nun wieder Krieg herrscht. In diesen Tagen kommen die Bilder sehr lebendig hoch. Ich fühle mit den Kindern, die ihr Zuhause verlassen und mit einem kleinen Täschchen aus ihrem Leben geflohen sind. Ich sehne mich selbst manchmal nach meinen Kuscheltieren, nach den Puppen, nach all den kleinen Schätzen meiner Kindheit, die in Teheran blieben, als wir nach Deutschland kamen. Diese Sehnsucht wird ein fester Bestandteil aller Menschen, die ihr Zuhause unter äußere Gewalt verlassen müssen.

Die Schrecklichkeit und, ja, das Nicht-Erfassen-Können des Krieges sind bei mir bis heute geblieben. Der abrupt veränderte Lebensweg so vieler Menschen ist bestürzend, und der Krieg zwischen Ukraine und Russland macht wieder einmal die Fragilität von Frieden sichtbar.

Von Petra Darshan (Excellent Life – Art & Spirit)

Liebe* schafft Frieden

Von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

Der Psychologe Alfred Adler (1870-1937) hat Machtstreben als eine der Hauptantriebe menschlichen Verhaltens gesehen. Wenn Menschen übersteigertes Machtstreben zeigen, dann seien nach Adlers Ansicht nach Unterlegenheit und Minderwertigkeitsgefühle die Triebfeder hierfür. Die betreffende Person beginne, ihre Mitmenschen als abzuwertende Objekte zu sehen, um sich selbst aufzuwerten.

Machtstreben spaltet

Auch Gruppen zeigen dieses Verhalten, wenn sie eine Zeit lang als minderwertig behandelt wurden. Selbstzweifel sollen durch Machtausübung neutralisiert werden. Adler war der Meinung, dass Machtstreben in Gemeinschaftsgefühl gewandelt werden kann, wenn der Mensch oder die Gruppe positiv in die Gemeinschaft eingebunden werden können.

Machtstreben können wir überall auf der Welt finden. Es führt zu Konkurrenz, Konflikten und Kriegen. Kriege werden von „Machteliten" aus vielen Gründen geführt. Kriegstreibende haben meist geopolitische und ökonomische Interessen. Ganze Regionen werden von ihnen in Chaos und Gewalteskalation gestürzt.

Der Historiker Daniele Ganser ist der Meinung, dass unsere Geschichtsbücher voll von Kriegen aufgrund Machtstrebens seien. Doch dass es ebenso die andere Seite gebe, die wir alle kennen und welche die Normalität sei: Menschen helfen und unterstützen sich gegenseitig, Kinder werden geboren, liebende Eltern freuen sich an ihnen. Das jedoch stehe in keinem Geschichtsbuch, obwohl das liebende und einbindende Verhalten alltäglicheRealität sei.

Machtstreben und die daraus entstehende Gewalt spaltet die Menschen und ihre Welt in Gut und Böse. Der Wechsel von Idealisierung und Entwertung wird in der Psychoanalyse als Spaltung bezeichnet. Der Entwertete wird als Objekt angesehen und ausgesondert. Ganser ist der Meinung, dass dieser Mechanismus einen amerikanischen General zu folgendem Ausspruch verleitet habe: „Vietnamesen sind Termiten!" Schädliche Termiten kann man ausräuchern und das US-Militär setzte folgerichtig im Vietnamkrieg 400.000 Tonnen Napalm ein. Die ölbasierte Brandwaffe haftet am Körper und hat eine starke Brandentwicklung, was zu schweren Verbrennungen führt. Der Vietnamkrieg war einer der längsten und verheerendsten Kriege der US-Geschichte. Millionen Menschen kamen dabei ums Leben oder wurden verstümmelt.

Macht, Hierarchie und Angst

Machtstreben ist verwoben mit Strukturen der Angst. Die Angst - vor dem Kommunismus, den Islamisten, dem Terror, vor Krankheiten - als große Verführerin hält die Menschen auf eine Richtung fokussiert. Der große Kabarettist Volker Pispers sagte: „Wenn man weiß, wer der Böse ist, hat der Tag Struktur." Dieser Ausspruch führte immer zu garantierten Lachern im Publikum, denn wir wissen, dass Menschen, fast alle und fast überall, ein Feindbild haben.

Der Neurobiologe Gerald Hüther denkt, dass Machtstreben nicht zwangsläufig ein biologisches Zivilisationsprogramm sei, sondern daraus resultiere, dass hierarchische Strukturen sich innerhalb eines sesshaft gewordenen Stammes bewährt haben. In den alten Hierarchien ging es darum, dass Menschen unterschiedliche Begabungen und Fähigkeiten hatten und man sich den Menschen unterordnete, die ihr Handwerk meisterlich verstanden oder den Mitmenschen Schutz boten. Heutzutage wird die Herrschaft nicht durch Können, sondern durch Verführung gesichert. Der Mensch der Gegenwart ist eher an Partnerschaftlichkeit, an flachen Hierarchien und an einem Miteinander interessiert. Doch Angst bewirkt Unterordnung und das Aufteilen in Gut und Böse, in der Hoffnung, dass das Übel schnell aus der Welt geschafft wird.

Machtstreben als systemischer Motor des Weltgeschehens - also nicht als individuelles Psychogramm verstanden - ist freilich kein rationales Zivilisationsprogramm. Es ist verwoben mit Strukturen der Angst und geht somit zwangsläufig mit einer Vernebelung des klaren Denkens einher. Es ist völlig gleichgültig, wie vollmundig unter solchem Vorzeichen die eigenen Strategien und Handlungen als „rational" (oder zielführend) gepriesen werden: Die Dinge kollidieren mit den Pathologien der Gegenseiten, geraten aus dem Ruder und werden unkontrollierbar - auch da, wo man gar kein Chaos anrichten wollte. Machtstreben führt zur Spaltung, denn die Welt und die Menschen werden als den eigenen Bestrebungen zuwiderlaufende Akteure gesehen.

Liebe schließt die Kluft

Auf die Frage „Was bedeutet Liebe?" gibt es keine allgemeingültige Antwort, Jeder Mensch definiert Liebe anders und individuell für sich. Im Duden findet sich folgende Definition: „Starkes Gefühl des Hingezogenseins; starke, im Gefühl begründete Zuneigung zu einem (nahestehenden) Menschen". Zudem kann Liebe auf geistiger Anziehung beruhen und muss nicht körperlich sein.

Wenn man jemanden oder etwas liebt, dann möchte man die Kluft zwischen sich selbst und dem anderen schließen und den Spalt kitten. Liebe wünscht Einheit. Einheit schafft Harmonie, Balance und letztendlich Frieden.

→

* *Zum tiefergehenden Verständnis der Liebe empfehle ich das „Hohelied der Liebe" aus dem 1. Korintherbrief (1 Kor 13,1–13 EU) des Paulus von Tarsus*

→

Selbst wenn es in einer Beziehung mal zu Unfrieden und Uneinigkeiten kommt, dann schenkt die Liebe Verständnis und Geduld, so dass man das Gegenüber nicht als Objekt zur Befriedigung eigener Bedürfnisse sieht, sondern als Subjekt mit eigenen Bedürfnissen.

Kommunikation setzt Empathie voraus

Die Regeln der gewaltfreien Kommunikation sind leicht einzuhalten, wenn Liebe im Spiel ist. Empathie ist nach Rosenberg eine Grundvoraussetzung gelingender Kommunikation. Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Ein damit korrespondierender allgemeinsprachlicher Begriff ist Einfühlungsvermögen.

Rosenberg nimmt an, dass Menschen unter freien Bedingungen die empathische Verbindung zum Mitmenschen suchen: „Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“*(Marshall Rosenberg)*

Liebe als Grundlage für echten Frieden

Liebe ist Frieden und mittels des Liebens ist Verständigung und Harmonie möglich. Liebe beginnt bei mir selbst. Wie kann ich meine unterschiedlichen Anteile annehmen, Verständnis entwickeln und mich zu lieben beginnen? Wie kann ich in meine eigene Mitte, in meine eigene Kraft kommen? Gleichzeitig kann ich beginnen, andere Wesen dieser Welt als Subjekte zu sehen und mich darum bemühen, ihre Motivationen und Beweggründe zu begreifen. Das ist die Grundlage für einen echten Frieden, den viele von uns schon zelebrieren.

Quellen:

Macht und Liebe Gespräch zwischen Daniele Ganser und Gerald Hüther: ***https://www.youtube.com/watch?v=2LodzJ2qr20***

www.focus.de/politik/videos/400-000-tonnen-napalm-usa-veroeffentlichen-videoaufnahmen-von-napalmangriffen-auf-vietnam_id_7828928.html

Onlinelexikon Machstreben: ***https://lexikon.stangl.eu/23426/machtstreben***

Warum Krieg: ***https://www.heise.de/tp/features/Warum-Krieg-3686028.html***

Bettina Sat Hari Kaur Stülpnagel ist ausgebildete Schauspielerin, Heilpraktikerin und Kundalini Yoga Lehrerin. Sie ist die leitende Trainerin der 3H0 Fachausbildung zur Yogalehrerin für Schwangere und zur Rückbildung in Hamburg, Autorin dreier Yogabücher und verschiedener Artikel für Yogamagazine, Blogs und medizinische Fachzeitschriften.

Die Säulen des friedlichen Miteinanders

Von Stephanie Dharam Jot Kaur Angst

Gerade komme ich aus dem Zoom-Treffen zum Start der neuen 40 Tage Friedens-Meditation der 3HO-Akademie. Seit Weihnachten meditieren wir gemeinsam in der Sangat und diese Meditationen von Seiten der Akademie zu begleiten, ist ein Teil meines Beitrages zum Frieden. Das gemeinsame Chanten und Meditieren lässt mich innerlich ruhig und friedlich werden. Ich fühle mich geborgen und gehalten. Den Fokus gemeinsam auf Frieden und achtsames Miteinander zu lenken, gibt mir die Kraft, diesen Fokus auch nach außen zu tragen, in Familie, Job und andere Gemeinschaften, in denen ich wirke.

Meditieren gegen Ohnmachtsgefühle

Die Bilder und Berichte der Kriege und der Umweltzerstörung in der Welt lassen zeitweise Ohnmachtsgefühle in mir aufsteigen. Die Gedanken, nichts tun zu können, was wirklich eine Veränderung bewirkt, werden dann ganz übermächtig. Es wird mir dabei sehr deutlich, dass ich in mir, in meinem Inneren, Frieden schaffen darf, dass dies ein ein so wichtiger Beitrag meinerseits ist, jeden Tag, immer wieder auf Neue.

Friedensstiftende Streitkultur fördern

Mit unseren drei Kindern sprechen wir altersgerecht über Themen wie Krieg und Klimaerwärmung und ich erkenne, wie wertvoll für sie der Austausch darüber ist. Da ist Zeit für ihre Fragen und sie können ausdrücken, was sie ängstigt oder verunsichert. Sie erfahren und erleben auch, was ich in meiner Yogapraxis für mich tue, um in meiner Mitte zu bleiben. Zudem sprechen wir darüber, wie wir miteinander Streit erleben und austragen, wie unsere Streitkultur ist. Haben wir eine friedensstiftende Streitkultur in unserer Familie? Können wir den anderen mit- und ertragen, wie er ist, sind wir mitfühlend und erkennen wir den anderen in seinen Ansichten auch an? Für mich fängt mein Beitrag zum Frieden genau hier an, im Üben der Säulen des friedlichen Miteinanders (nach Ghandi) in unserer Familie: Respekt, Verständnis, Akzeptanz, Wertschätzung und Mitgefühl. In der Übung dieser Qualitäten entwickeln wir unsere Friedensfähigkeit, alle gemeinsam. Wie dankbar bin ich über die kraftvollen Impulse der Stufe 2 mit dem Modul „Bewusste Kommunikation“ und Inhalten wie der Gewaltfreien Kommunikation, die mich sehr inspiriert haben.

Heilungsmantra für Putin

Kürzlich kam mein Jüngster, fünf Jahre, nachts zu mir ins Bett gekrabbelt und fragte mich, ob Gott eine Idee hätte, wie der Krieg aufhören könnte, wenn wir Menschen keine hätten. Wir sprachen darüber, was passiert, wenn Menschen wütend sind und über andere bestimmen möchten, das kennt er ja selbst auch aus manchen Situationen im Kindergarten oder unter den Geschwistern. Und so kamen wir dazu, was wir tun können, um liebevoll miteinander umzugehen, mitfühlend und achtsam mit uns selbst und anderen zu sein und schließlich kam er auf die Idee, für Putin unser Heilungsmantra zu singen, denn „dann ist er vielleicht nicht mehr so wütend, Mama. Wir stellen uns vor, er liegt hier in unserer Hand und wir singen für ihn“.

Ich kann den Unterschied selbst bewirken

Da staunte ich wieder einmal über die Weisheit und Großherzigkeit meines Kindes und freue mich, dass er aus unseren Mantras so viel Trost und so viel Stärke ziehen kann. Auch hier können wir gemeinsam zum Frieden beitragen, mitten aus unserer Familie heraus.

Und so sitze ich morgens beim Sadhana auf meiner Yogamatte oder in meinen Yogakursen und ich kann sehen und erfahren, wie wichtig jeder dieser kleinen Schritte ist. Jedes achtsame, mitfühlende, liebevolle Gespräche mit meinen Kindern, jeder Austausch mit Freunden, Kursteilnehmer*innen, Nachbarn*innen, Mitmenschen und all mein tägliches Tun auf der Erde. Immer kann ich den Unterschied selbst bewirken, den Fokus auf Frieden und Mitgefühl selbst wählen.

Selbstwirksamkeit erfahren

Die Kraft und den Fokus, die mir Kundalini Yoga und gemeinsame Meditationen geben, lässt mich im Außen sehen, wo ich helfen kann, was ein weiterer Beitrag von mir sein kann. Für meine Kinder ist das Mittun ebenfalls ein wichtiges Element, um ihre Selbstwirksamkeit zu erfahren. So kamen meine großen Mädchen in den Ferien mit und halfen Brote zu streichen und Vespertüten zu packen für die Karlsruher Bahnhofsmission, die diese an reisende Ukrainer*innen am Hauptbahnhof weitergibt. Wir sammeln und spenden Kinderspielsachen und Nahrungsmittel oder öffnen die Yogakurse für Menschen, die Interesse haben. Wir sammeln Müll im Wald auf und sprechen in unserer Familie darüber, welche Ideen die Kinder und wir Eltern haben, wo wir tätig werden können, in der Natur und in uns selbst.

Kundalini Yoga bringt Menschen inneren Frieden

Das Mantra „Ek ong kar sat guru prassad – sat guru prassad ek ong kar“ wird mich nun die nächsten 40 Tage begleiten.

→

Respekt, Verständnis, Akzeptanz, Wertschätzung und Mitgefühl leben

→

Wunderschön vertont und von einer Bewegungsmeditation begleitet, hat Dass Nam Jot, die gerade kürzlich ihre Ausbildung in unserer 3HO-Akademie absolvierte, das Mantra der Sangat geschenkt.

Zu hören und zu sehen ist es auf unserem Youtube-Kanal (3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung). Durch dieses wunderbare Mantra darf ich wieder das Eins-Sein spüren, das Miteinander und meinen Wunsch nach Frieden in der Welt als Gebet chanten.

Vor mehr als 20 Jahren Kundalini Yoga für mich entdeckt zu haben und nun in der 3HO-Akademie mitwirken zu können, ist ein wahres Geschenk für mich. Dabei immer wieder zu erleben, wie unterstützend und hilfreich Kundalini Yoga ist und die Menschen in ihre Kraft, in ihr Strahlen und in ihren inneren Frieden bringt, das fühlt sich so sinnhaft, so wirksam an. Mit den Inhalten und der Praxis des Kundalini Yoga tragen wir zum Frieden in der Welt bei, das erfahre ich jeden Tag aufs Neue und bin unendlich dankbar dafür.

Stephanie Dharam Jot ist Kundalini Yoga Lehrerin 2. Sie ist als Yoga-Coach und Sat Nam Rasayan Heilerin tätig und leitet den Yogaraum Rüppurr. Derzeit ist sie in Ausbildung zur Ausbilderin in der 3HO-Kundalini Yoga Akademie und lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in Karlsruhe, wo sie die Stufe 1 Ausbildung koordiniert.

www.kundalini-karlsruhe.de

Verbundenheit, Liebe und (innerer) Frieden

Konflikte lösen in der Familie

Von Sabrina Ram Jiwan Kaur Neu

Bei Konflikten in Familien geht es zumeist darum, dass die Kinder etwas tun oder nicht tun und die Eltern etwas unternehmen möchten, damit die Kinder eben genau dies nicht tun oder tun. Das Verhalten des Kindes wird in solch einem Moment versucht zu ändern, weil es

- anstrengend,

- unpassend in diesem Moment,

- gesellschaftlich nicht anerkannt ist

- und/oder zu Konflikten führt.

Daraufhin gehen die Eltern in eine Haltung, die darauf ausgerichtet ist, das Kind zu ändern, damit es das gewünschte Verhalten an den Tag legt. Und genau hier werden das eigentliche Bedürfnis und der Grund eines jeden Verhaltens des Kindes nicht gesehen und übergangen.

Die Bedürfnisse hinter dem Verhalten

Es ist mit Weitblick betrachtet sinnlos, unerwünschte Verhaltensmuster eines Kindes abzulehnen, denn so erkennen wir Eltern die „versteckten" Bedürfnisse unserer Kinder nicht, welche hinter unerwünschtem Verhalten liegen. „Merkwürdiges" Verhalten zieht immer Aufmerksamkeit auf sich, da das dahinterliegende Bedürfnis so lange schreit, bis es erfüllt ist.

Denn wie wir aus dem Kundalini Yoga wissen, machen sich unbefriedigte Bedürfnisse durch negative Gefühle bemerkbar und befriedigte Bedürfnisse durch positive Gefühle. So ist es doch durchaus verständlich, dass auch Kinder negative Gefühle nicht fühlen wollen, sondern sie durch Handeln loswerden möchte.

Dies findet unbewusst statt, um innere Defizite auszugleichen.

Hier möchte ich kurz darauf eingehen, dass Kinder im Kleinkindalter auf die Co-Regulation der Eltern angewiesen sind. Wenn wir als Eltern uns selbst nicht gut regulieren können, sondern zu Co-Regulatoren im Außen greifen wie beispielsweise das Feierabend-Bier, ständiges Handyscrollen, Ablenkungen, übermäßiges Arbeiten, dann lernen unsere Kinder nicht, wie sie mit ihren Gefühlen, Emotionen und Bedürfnissen gut nach Außen treten können.

Einige hilfreiche Fragen an uns selbst

- Wie reagieren wir als Eltern auf Stressfaktoren in der Familie?

- Wie war das Stressmanagement in deiner eigenen Herkunftsfamilie?

- Wie groß ist dein Toleranzbereich?

- Wie schnell fliegst du aus deinem Toleranzbereich heraus? Wodurch - Stress, Trigger ...?

Bindungstrauma und Stresstoleranz

Wenn in frühen Kindheitsjahren ein Bindungstrauma entsteht, sind wir darauf ausgerichtet, Überlebensstrategien zu entwickeln. Diese stets aufrecht zu erhalten, verhindert, dass du als Erwachsene*r deine Bedürfnisse und dein Potenzial erkennst und lebst. Denn du wendest deine ganze Energie stets dafür auf, um zu „überleben" anstatt zu leben. Das führt schon in der Kindheit zu einer geringen Stresstoleranz. Und als Eltern können wir die Gefühle und Emotionen unsere Kinder nicht gut regulieren, weil sie die eigenen ungeheilten Anteile in uns triggern.

Je geringer deine Stresstoleranz und je weniger ausgeprägt deine Selbstregulation, desto mehr brauchst du Kompensationsstrategien - wie Süchte. Die Substanz ist dann der Co-Regulator. Dein verstecktes Selbst hat die Gabe, gesunde Impulse in dir zu unterdrücken. Wut, klare Grenzen, Angst können sogenannte „täterloyale" Anteile sein. Sie entstehen oft in der Kindheit und sind darauf ausgerichtet, die Bindung zu einer Bezugsperson aufrecht zu erhalten. Als Kind brauchen wir diese Bindung und tun alles dafür, um die Zugehörigkeit aufrecht zu erhalten. Sie hüten eine Scheinharmonie, auf die man als Kind angewiesen ist.

Wenn es darum geht, Konflikte in der Familie zu lösen, geht es also immer erst mal darum, dich selbst zu entdecken, mit all deinen Wunden und Stressmustern. Denn auch DEIN verstecktes Selbst war einmal rettend und hatte seinen Sinn. Es ist zum Schutz entstanden. Und nun dürfen wir sanft schauen, welche Anteile im Gegenüber schützend sind und wie wir sie mit Achtsamkeit, Liebe und Verbundenheit begleiten können.

Gemeinsam in die Verantwortung gehen

Es bringt wenig, wenn wir als Erwachsene das Verhalten unseres Kindes merkwürdig finden oder es ablehnen und anderes Verhalten einfordern. Ich denke, es geht darum, dass wir als Elternteil in die Verantwortung gehen für das Geschehene und Gelebte. Für den Konflikt. Und dann gemeinsam mit den Kindern die Ursache, die dem Verhalten zu Grunde liegt, zu erforschen und zu lösen. Verantwortung bedeutet nicht Schuld. Schuld trennt, aber Verantwortung verbindet.

Es geht nicht darum, die Handlung zu verändern, sondern die Ursache zu erkennen und zu lösen. Nicht schimpfen, drohen, verändern, bestrafen und manipulieren hilft – einzig eine wahre Verbindung herzustellen und zu erkennen, warum dein Kind wie handelt, ist hilfreich.

Unsere Kinder dürfen von uns lernen – Gefühle sind zum Fühlen da. Annehmen ist weniger unangenehm als dagegen anzukämpfen. Mach dir bewusst: Wie viel von dem, was du gerade fühlst, stammt wirklich aus diesem Moment? Ein Gefühl ist eine verstandene Emotion und hier ist das tiefe Erkennen der eigenen Gefühle, Emotionen und Ressourcen die Basis für ein bewusstes Miteinander in der Familie.

Ram Jiwan Kaur ist Mutter von vier Kindern, Yogalehrerin und Ausbilderin in Stufe 1, Koordinatorin Stufe 1, Stufe 2 und Dharmatraining sowie Ayurveda Coach, Krisen- und Sterbebegleiterin sowie Klangschalentherapeutin. Sie leitet jährlich mehrere Yogaretreats in Kroatien und anderen Ländern.

Yoga für Frieden

Strategien gegen die Angst

Von Helge Teg Sandeva Singh Haude

Wenn ich morgens aufstehe, schaue ich inzwischen schon gar nicht mehr in die Zeitung. Schon vor der Pandemie waren die Nachrichten ja ein Garant dafür, nach dem morgendlichen Yoga gleich wieder aus der inneren Mitte gezogen zu werden. Mit Beginn der Pandemie nahmen die Schreckensmeldungen täglich zu, gepaart mit einer Prise Verunsicherung, was man nun wie zu tun oder zu lassen hat. Und dann kam ein Krieg, von dem wir unmittelbar betroffen sind.

Von allen Seiten werden wir zusätzlich beschallt mit „Tu dies, sonst wirst du bestimmt nicht alt." „Mach unbedingt das, damit du immer abgesichert bist!" „Und lass bloß das sein, sonst geschieht dir etwas Schlimmes!" Es scheint zu funktionieren. Die Versicherungsbranche boomt und man kann inzwischen so ziemlich alles versichern, um seine Ängste oder Befürchtungen zu besänftigen.

Angst von Außen trifft auf innere Ängste

Dabei haben wir doch auch ohne den Einfluss von Außen schon genug mit unseren inneren Ängsten zu kämpfen. Wir haben Angst, dass wir krank werden könnten, vor dem Tod (auch wenn dieser ohnehin unvermeidbar ist), dass sich negative oder sogar traumatische Erfahrungen unseres Lebens wiederholen. Oder schlicht, dass es uns an etwas mangeln könnte. Gerade das zeigt sich jüngst in den Supermarktregalen. Schon alleine der Gedanke an Mangel lässt viele Menschen in die Supermärkte strömen. Sie kaufen in Mengen Dinge ein, von denen sie befürchten, dass es sie bald nicht mehr geben könnte. Ungeachtet der Tatsache, dass sie wahrscheinlich Lebensmittel vor dem Verfallsdatum gar nicht aufbrauchen können und anderen Menschen die Möglichkeit verwehren, ihren täglichen Bedarf zu decken. Es ist, als ob sich bei jenen Menschen ein Hebel umlegt und sie wie fremdgesteuert Dinge tun, die fernab des gesunden Menschenverstandes liegen. Es ist die Angst - fast schon Panik - vor einschneidenden Veränderungen der Komfortzone zu erleiden.

Im Frieden mit dem Wandel

„Alles ist stetigem Wandel unterzogen" ist ein buddhistischer Leitspruch, der bereits vor über 2.500 Jahren geprägt wurde. Leider haben viele Menschen dies bis heute nicht verinnerlichen können. Der Satz ist unbequem, verdeutlich er uns doch, dass sich das Leben unserer Kontrolle entzieht. Und das mögen wir nicht. Nicht im Supermarktregal, nicht zu Hause und auch nicht anderswo. Der Gedanke schafft Angst und führt zu Flucht oder Aggression.

Wenn Angst die Kontrolle übernimmt

Ich arbeite in meiner Praxis häufig mit Klienten, die von ihrer Angst regelrecht aufgefressen werden. Sie haben ohnehin „ihr Päckchen" zu tragen und die steten Tropfen der Außenwelt bringen das Fass sprichwörtlich zum Überlaufen: Der Geist ist starr vor Angst und funktioniert nur noch im „Notbetrieb", um den Alltag zu bewältigen. Der Körper reagiert mit Verkrampfung, ist starr, steif, die Atmung flach und schnell. Durch den schleichenden Prozess merken sie gar nicht, dass sie sich in eine im Wortsinne furchtbare Situation gebracht haben. Sie merken, dass etwas nicht in Ordnung ist, aber die Ursache ihrer Angst sehen sie meist nicht und kämpfen lediglich gegen die Symptome. Eine Klientin sagte einmal zu mir, dass es sich anfühlte, als ob sie auf einem großen Ozean schwimmen und krampfhaft die Nase über Wasser halten würde, um atmen zu können. Dese stete Anstrengung wird immer schwerer. Sie höre ihr Herz und Seele nicht mehr und versuche einfach nur zu überleben.

Mit und durch Yoga aus der Angst heraus

Doch was kann ich als Außenstehender tun, um ihr zu helfen? Ratschläge sind für einen kurzen Moment hilfreich, aber nicht sehr nachhaltig. Sie kommen auch nur vom Außen und können nicht wirklich verinnerlicht werden. Ich gehe also mit ihr auf eine Kundalini Yoga Reise. Wir stimmen uns ein, brechen damit das erste Eis und finden den Weg in die Ruhe. Wir praktizieren eine sanft stimulierende Kriya und geben dem Körper die Chance, die Verkrampfungen zu lösen. Das gezielte Atemtraining während der Asanas stärkt den Parasympathikus. Der Geist reagiert unmittelbar - die Gedankenwellen flachen langsam ab. In der darauffolgenden Tiefenentspannung lade ich sie zu einer Reise ein. Gebe ihr sanfte Impulse, sich auf den Weg in die innere Stille zu begeben. Das kann ein Ort oder eine Situation sein. Den eigentlichen Weg bestimmt sie dann selbst und kann sich ihrer Welt vollends hingeben. Nun sind Geist und Seele bereit für die abschließende „Aakhan Jor" Meditation.

Schon vor dem Ausklang sehe ich bei ihr wieder ein aufrichtiges und herzliches Lächeln. Ein wundervolles Gefühl. Und ein erster Schritt.

Heilung ist ein langer Weg

Denn Heilung geht nicht von heut auf morgen. Es ist ein Prozess, der bei jedem/r individuell länger oder kürzer dauert. Ein lohnenswerter Weg. Denn innere Angst lässt sich nicht im Außen durch Flucht oder Aggression besiegen.

Es ist die innere Ausgeglichenheit, die uns durch Akzeptanz und Mitgefühl zur Ruhe kommen und Frieden in die Welt tragen lässt. Durch Yoga lernen wir jeden Tag, dies zu erkennen und zu verinnerlichen. Wer sich von den Fesseln innerer Angst befreien kann, der wird die Furchtlosigkeit dann auch leben - mit offenem Mitgefühl für sich und Andere.

*Helge Teg Sandeva Singh Haude ist Yogalehrer der Stufe 1, Atemcoach nach Buteyko, Yogacoach und Koordinator der Kundalini Yogalehrerausbildung Kiel. Weitere Infos unter **www.teg-sandeva.yoga**.*

Mit einer subtil arbeitenden Kriya

Inneren Frieden finden

Von Barbara Santjeet Kaur Becker-Rojczyk

Mittwochs ist der Tag, an dem ich es mit Yoga gemütlich angehen lasse, weil ich abends sowieso mit meinem Kurs noch einmal Yoga praktiziere. Deshalb mache ich eine Pranayama-Übungsreihe oder ein Set, das nur aus Armbewegungen besteht. Sehr gerne nehme ich mir dann die Kriya zur Stärkung des Körpers und zur Anhebung des Energielevels vor.

Sie bringt mir - was vom Titel her nicht zu vermuten ist - tiefe innere Ruhe und Frieden. Während ich die Arme in mittlerem Tempo bewege, sinke ich mental immer weiter in mich ein. Sie beinhaltet folgende Übungen:

1. Im einfachen Sitz strecke den rechten Arm auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach vorne, Hand im Gelenk abgewinkelt, Handfläche nach vorne. Beim Einatmen hebe den Arm senkrecht nach oben, beim Ausatmen komme wieder in die Ausgangsposition, 20mal. Wechsle zum linken Arm, 20mal. Beide Arme, ebenfalls 20mal.

Zum Schluss strecke beide Arme nach vorne, Handflächen nach unten, halte, langer tiefer Atem, ein bis zwei Minuten.

2. Bringe die Hände über den Kopf, Arme angewinkelt, Handflächen zusammen. Beim Einatmen strecke die Arme lang aus den Schultern heraus nach oben, beim Ausatmen bringe sie wieder in die Ausgangsposition über dem Kopf, 54mal.

Zum Schluss strecke beide Arme hoch, Handflächen zusammen, halte, langer tiefer Atem, ein bis zwei Minuten.

3. Strecke die Arme auf Schulterhöhe zur Seite, Handflächen nach oben. Beim Einatmen bringe die Arme gestreckt über den Kopf, lege die Handflächen zusammen, beim Ausatmen strecke die Arme wieder zur Seite, 54mal.

Zum Schluss halte die Arme auf Schulterhöhe, langer tiefer Atem, für ein bis zwei Minuten.

Dass dabei Energie erzeugt wird, spüre ich nicht wirklich. Aus einer kürzlichen Fortbildung des Guru Ram Das Centers mit Shanti Shanti K. zum Thema Angst weiß ich, dass mit minimalen Mitteln Prana erzeugt werden kann. Shanti Shanti K. legte dar, dass bei Angstzuständen die Energie sehr niedrig ist. Aura, Subtilkörper, Bogenlinie und die drei Minds bzw. das Drüsen- und Nervensystem sind unterernährt und müssen mit Prana versorgt werden. In einem solchen Zustand kann nur sehr vorsichtig mit dem Energiekörper gearbeitet werden. Sie zeigte uns eine Übung, bei der einfach nur langsam das Mantra „Ang Sang Wahe Guru" monoton gechantet wird, mit übertriebenen Mundbewegungen und vorsichtigem Einsatz des Nabels. Schon dies kann den Energielevel wieder anheben.

Vielleicht arbeitet die von mir geliebte Übungsreihe ebenso subtil an meinen Systemen und bringt Prana in meinen Körper. Klar ist, dass durch die Armbewegungen die Aura und die Bogenlinie beeinflusst werden. Jedenfalls schenkt mir die Kriya auf angenehme Weise ein Gefühl von innerem Frieden.

Barbara Santjeet K. Becker-Rojczyk ist Yogalehrerin Stufe 2 und lebt in Frankfurt am Main. Zurzeit absolviert sie den Kurs „The Modern Yogi" bei Professor Surinder Singh mit Atem-, Rhythmus- und Stimmübungen.

Praktisch umgesetzte Liebe

Von Simran K. Wester

Die Gewaltfreie Kommunikation entstand aus meinem Versuch, das Konzept der Liebe zu verstehen und herauszufinden, wie man sie manifestiert, wie man sie lebt. Ich war zu dem Schluss gekommen, dass Liebe nicht nur etwas ist, das wir fühlen, sondern etwas, das wir manifestieren, etwas, das wir tun, etwas, das wir haben. Und Liebe ist etwas, das wir geben: Wir schenken uns selbst auf besondere Weise.

Es ist ein Geschenk, wenn man sich unverstellt und ehrlich offenbart, in jedem Moment, zu keinem anderen Zweck als dem, das Lebendige in sich zu offenbaren. Nicht um zu tadeln, zu kritisieren, zu bestrafen oder zu fordern. Einfach nur ‚Hier bin ich, und das ist es, was ich möchte. Das ist meine Verwundbarkeit in diesem Moment.' Für mich ist dieses Geben eine Manifestation der Liebe.

Eine andere Art, uns selbst zu schenken, ist die Art und Weise, wie wir die Botschaft einer anderen Person aufnehmen. Es ist ein Geschenk, sie empathisch zu empfangen, sich mit dem zu verbinden, was in ihr lebendig ist, ohne zu urteilen. Es ist ein Geschenk, wenn wir versuchen zu hören, was in der anderen Person lebendig ist und was sie möchte.

Gewaltfreie Kommunikation ist also nur eine Manifestation dessen, was ich unter Liebe verstehe. In dieser Hinsicht ähnelt sie den jüdisch-christlichen Konzepten ‚Liebe deinen Nächsten wie dich selbst' und ‚Richte nicht, damit du nicht gerichtet wirst'.

Es ist erstaunlich, was passiert, wenn wir uns auf diese Weise mit Menschen verbinden. Diese Schönheit, diese Kraft verbindet uns mit einer Energie, die ich Geliebte Göttliche Energie nenne - einer der vielen Namen für Gott.

Die Gewaltfreie Kommunikation hilft mir, mit dieser wunderbaren göttlichen Energie in mir selbst in Verbindung zu bleiben und mit ihr in anderen in Verbindung zu treten. Es ist das, was der ‚Liebe' und ‚Gott' am nächsten kommt von allem, was ich je erfahren habe."

(„Liebe ist etwas, das man tut", von Marshall B. Rosenberg, Ph.D.)

Praktisch umgesetzt kann sich das dann so anhören:

Anstatt: „Dass du nie die Küche aufgeräumt hinterlassen kannst! Das nervt!"

„Wenn ich in die Küche komme und sie ist nicht aufgeräumt, werde ich ganz kribbelig. Für mich ist es einfach gut, wenn ich reinkomme und sie ist aufgeräumt. Dann kann ich entspannt bleiben und mich um die Dinge kümmern, die ich dann gerade machen möchte, ohne mir erst Platz dafür machen zu müssen. Verstehst du?"

Anstatt: „Du nörgelst dauernd an mir herum – deine Standards sind wohl das Maß aller Dinge!"

„Ich bin enttäuscht, dass ich es offenbar nicht schaffe, die Dinge so zu tun, dass es für dich okay ist. Ich möchte wirklich gerne dazu beitragen, dass du dich wohlfühlst, und gleichzeitig brauche ich es, akzeptiert zu werden, wie ich bin. Was würde es dir erleichtern, das zu tun?"

Anstatt: „So, das reicht! In Zukunft streiche ich dir das Taschengeld für die Woche, wenn du zu spät nach Hause kommst!"

„Puh, ich habe mir Sorgen gemacht, wo du bleibst! Ich brauche da echt Verlässlichkeit, sonst starten lauter blöde Bilder in meinem Kopf. Könntest du dir vorstellen, mich anzurufen, wenn du merkst, dass es später werden könnte, als wir verabredet hatten?"

Anstatt: „Einmal im Monat anrufen – das ist doch wohl nicht zu viel verlangt?"

„Für mich wäre es wunderbar, wenn du einmal im Monat anrufen könntest, weil mir unsere Verbindung so wichtig ist. Wäre das für dich in Ordnung?"

Anstatt: „Also das ist wirklich eine abstruse Idee. Statt Weihnachtsgeschenken Spenden an diese ganzen Umweltorganisationen! Bist du jetzt ein Gutmensch geworden, oder was?"

„Okay, verstehe. Also du möchtest lieber Spenden verschenken als materielle Geschenke. Geht es dir dabei darum, einen Beitrag zu leisten zu mehr Achtsamkeit im Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen?"

Anstatt: „Jetzt redest du schon wieder um den heißen Brei herum. Sag doch einfach mal, was du willst!"

„Fällt es dir schwer, das anzusprechen, worum es dir eigentlich geht, weil du vielleicht Angst hast, nicht richtig verstanden zu werden? Soll ich mal sagen, was ich bis jetzt verstanden habe und was ich vermute, was dir auf dem Herzen liegt?"

Anstatt: „Alles was ich höre, ist ich, ich, ich. Gibt es auch noch andere Themen in deinem Leben?"

„Jetzt hast du mir ganz viel davon erzählt, wie es dir geht und was dich bewegt. Ich vermute, dass du nicht oft die Gelegenheit hast, das zu tun, und dass es dir gerade ganz guttut, jemanden zu haben, der dir einfach mal zuhört?"

Gute Gründe finden

Im Prinzip geht es darum, mich mit den guten Gründen zu verbinden, die mich oder jemand anderes bewegen, uns so zu verhalten, wie wir es halt gerade tun, auch wenn wir das erstmal blöd finden. Es geht dabei um das „Prinzip KPU": Konstante Positive Unterstellung. Die Unterstellung, dass wir alle im Grunde immer etwas Gutes wollen. Den blöden Grund für ein Verhalten, das uns nicht gefällt, finden wir ganz leicht, aber es ist der gute Grund – nämlich der Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen bei sich oder anderen – der uns mit der Menschlichkeit bzw. der Göttlichkeit im anderen oder in uns selbst verbindet.

Wir tun nie etwas anderes, als zu versuchen, Bedürfnisse zu befriedigen, die in uns lebendig und wach sind, und indem wir das tun, dienen wir dem Leben. Dieses Verständnis ist die Spiritualität der Gewaltfreien Kommunikation, und für mich ist es Yoga in der Kommunikation.

*Simran K. Wester, hier mit Marshall B. Rosenberg, ist seit fast 40 Jahren Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin, und seit 2004 zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. 2014 begründete sie das Hamburger Institut für Gewaltfreie Kommunikation, **www.higfk.de***

Selbstliebe und innere Verbundenheit

Von Helge Teg Sandeva Singh Haude

Selbstliebe und innere Verbundenheit sind Begriffe, denen man auf dem Yogaweg sehr häufig begegnet. Yoginis und Yogis bezeichnen sie als höchste Ziele in der spirituellen Entwicklung. Kritiker jedoch vergleichen Selbstliebe gerne mit Egoismus und postulieren somit den Yogaweg als Egotrip. Wen wundert es - schlägt man den Begriff „Selbstliebe" im Wörterbuch nach, findet man unter anderem folgende Definition: „Selbstliebe/Substantiv, feminin [die] /egozentrische Liebe zur eigenen Person; Eigenliebe" *(Quelle Oxford Languages 2021)*.

Was Selbstliebe für mich bedeutet

Für mich hingegen bedeutet Selbstliebe, „die Liebe zu mir selbst" zu entdecken und zu leben, was meines Erachtens wenig mit Narzissmus oder Egozentrik zu tun hat. Egozentrische Liebe wird als übersteigerte Selbstbetrachtung und -darstellung im Außen ausgelebt. Selbstliebe hingegen lebt im Herzen und in der Seele und bedeutet, sich vollständig anzuerkennen, mit allen Makeln und Marotten. Wer sich selbst liebt, muss anderen Menschen nichts beweisen oder vorspielen. Das bedeutet aber nicht, dass ich mich in der Selbstliebe verliere, nur um mich selbst kümmere und mir die Belange anderer Menschen egal sind.

Von Außen zum Innen

Wenn ich mich selbst liebe, fühle ich mich mir selbst zugehörig und innig mit mir verbunden. Wir alle möchten gesehen und gehört werden. Oft suchen wir im Außen nach Ansprache und Bestätigung, um uns erfüllt zu fühlen. Dabei vergessen wir, dass Dinge im Außen einem stetigen Wandel unterzogen sind und letztlich vergehen. Das gilt auch für uns selbst - das ist, was wir auf unserem spirituellen Weg lernen dürfen: den stetigen Wandel in uns zu erkennen, zu reflektieren und zu akzeptieren.

Während der Yogapraxis spüren wir in den Asanas unseren Körper, aktivieren in den Kriyas unsere Chakras und Nadis und ebnen den Weg für das Aufsteigen der Kundalini. Durch regelmäßige Meditation bringen wir unseren Geist mit mitunter destruktiven Gefühlen und Gedanken zur Ruhe und verbinden uns mit Herz und Seele.

Der Idealfall: Von Selbstliebe zu Mitgefühl

So kommen wir immer mehr mit uns selbst ins Reine und fühlen uns mit dem „All-eins" verbunden. Wir sind uns genug und erfüllt. Aus diesem Gewahrsein heraus können wir Mitgefühl anderen Menschen gegenüber entwickeln. Wir leben in stetiger Achtsamkeit, erkennen unsere und die Werte aller Menschen und ihr Sein an. Wir haben keinen „Bedarf" mehr, uns durch das Außen zu füllen, denn wir sind so erfüllt, dass wir unseren Mitmenschen etwas abgeben können.

Für mich ist dies noch eine echte Herausforderung, gleite ich doch immer mal wieder in Selbstzweifel ab und fühle mich nicht mehr mit mir verbunden. Wenn das geschieht, gehe ich auf meine Yogamatte, praktiziere eine intuitiv gewählte Kriya und lasse alles los, was mich von mir selbst trennt. Und es ist immer wieder ein wundervolles Gefühl, mir so ein kleines Stück näher zu kommen. Denn wenn ich mich innerlich verbunden fühle, kann ich im Außen so sein, wie ich wirklich bin. Sat Nam.

Tor zur göttlichen Seele

Von Bettina Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

Das Herz ist so groß wie eine Faust und befindet sich in der Mitte des Brustkorbes zwischen Brustwirbelsäule und Brustbein. Es liegt zu zwei Dritteln links vom Brustbein, zu einem Drittel rechts davon. Das Herz ist ein Muskel, der innen hohl ist. Durch eine Wand wird das Herz in eine linke und eine rechte Hälfte geteilt. Jede Hälfte besteht aus einem kleinen Vorhof und einer großen Herzkammer.

Unser Herz pumpt mittels der Aorta beständig Blut durch den Körper. Es ist der Puls- und Taktgeber des Blutkreislaufes und so mit allen Organen und Körpersystemen verbunden. Die Körperzellen werden auf diese Weise mit Sauerstoff, Nährstoffen, wichtigen Elektrolyten und Mineralien, Botenstoffen, Abwehr- und Gerinnungsstoffen versorgt. Kohlendioxid und Schlacken werden mittels der Pumpleistung des Herzens zur Lunge, zu den Nieren oder zur Leber transportiert, um ausgeschieden zu werden.

Die Herzkranzgefäße versorgen den Herzmuskel mit Blut. Sie entspringen der Aorta, der Hauptschlagader gleich hinter der Aortenklappe der linken Herzkammer. Das Herz sorgt somit zuerst für sich selbst. Nur ein kräftig schlagendes Herz kann dem restlichen Körper ausreichend Blut zukommen lassen.

Das Wunder des Herzschlags

Das Herz zieht sich durch elektrische Erregung rhythmisch zusammen. Der sogenannte Sinusknoten ist der Taktgeber der Herzaktion. Sinus bedeutet übersetzt Krümmung oder Bogen. Es handelt sich um keinen tastbaren oder sichtbaren Knoten. Man kann den Sinusknoten als den Bereich des Herzens orten, an dem die elektrische Erregung zuerst nachweisbar ist. Der Sinusknoten besteht aus einer Gruppe von spezialisierten Herzmuskelzellen, die sich selbst elektrisch erregen können.Diese Sinusknotenzellen sind weniger anfällig für einen Sauerstoffmangel als die Pumpzellen des Herzens. Alle diese Vorgänge sind genau aufeinander abgestimmt und führen zu einer geordneten, rhythmischen Pumpaktion des Herzens. Die Herzfrequenz wird nicht durch die Nerventätigkeit verursacht, aber durch die Tätigkeit unserer Nerven beeinflusst.

„Dieses Zentrum hat etwas sehr Konstantes und besteht aus zwei Teilen. Der eine Teil ist körperlich, der andere ist elektromagnetisch. Das Herz ist ein Organ, welches eine eigene elektromagnetische Wellenlänge und Zusammensetzung hat. *[Forschungen der Neurokardiologie kamen zu dem Ergebnis, dass das Herz das stärkste und umfassendste rhythmische elektromagnetische Feld des menschlichen Körpers besitzt. Anmerkung der Autorin]*. Es existieren eine Millionen Worte und Redensarten, die mit dem Herzen assoziiert sind: ‚Öffne dein Herz!' ‚Ich hasse jemanden aus dem tiefsten Grunde meines Herzens.' ‚Mein Herz schlägt für jemanden oder für etwas." *(Yogi Bhajan,12. Februar 1991)*

Das menschliche Herz beginnt bereits am 22. Tag der Embryonalentwicklung zu schlagen. Das embryonale Herz ist eine Art Schlauch, der sich rhythmisch zusammenzieht und damit das Blut hin und her bewegt – so ähnlich wie bei Ebbe und Flut. Im Laufe der fünften Woche bildet sich dann auch ein richtiger Kreislauf mit einem gerichteten Blutfluss. *(1)*

Am Ende eines menschlichen Lebens schlägt das Herz nicht mehr richtig, der Atem wird unregelmäßig – der Sterbende schnappt nach Luft. Das Gehirn gerät in Luftnot und versucht, sich mehr Sauerstoff zu verschaffen. Zuletzt bleibt das Herz ganz stehen, die Sauerstoffversorgung des Körpers bricht zusammen. Die Organe und Körpersysteme werden nicht mehr versorgt. Nach acht bis zehn Minuten setzt auch das Gehirn aus - der Mensch ist tot. *(2)*

Das spirituelle Herz

Im Okkultismus wird das Herz der Sonne und dem damit verbundenen Metall, dem Gold, zugeordnet. William Harvey, Entdecker des Blutkreislaufs, schreibt über dieses Organ: „Das Herz der Lebewesen ist der Grundstock ihres Lebens, der Fürst ihrer aller, der kleinen Welt Sonne, von der alles Leben abhängt, alle Frische und Kraft ausstrahlt." *(3)*

(1) www.wissenschaft.de/umwelt-natur/wann-schlaegt-das-herz-zum-ersten-mal/

(2) https://www.swr.de/wissen/odysso/broadcastcontrib-swr-35478.html

(3) William Harvey: Die Bewegung des Herzens und des Blutes, 1628

Das Herz als Wahrnehmungsorgan

Das Herz ist eine Brücke und vermittelt zwischen oben und unten, wodurch der obere Mensch, für uns allerdings ganz unbewusst, wahrnimmt, was im unteren Menschen vorgeht. Das Obere umfasst das Gehirn, also das Nerven-Sinnes-System und bis zu einem gewissen Grad auch die Atmungstätigkeit. Der untere Mensch hängt mit dem Stoffwechselsystem und der Fortpflanzung zusammen. Das Herzzentrum ist das vierte Chakra, in der Mitte der sieben Chakras situiert. Der finnische Hirnforscher Lauri Nummenmaa von der Aalto Universität hat festgestellt, dass alle Emotionen, die positiven und die negativen, mit dem Herzen wahrgenommen werden.

Das Herz pumpt dein gesamtes Blut durch deinen Körper und ernährt damit jedes einzelne deiner Organe. Es ist für Heilungsprozesse verantwortlich. Das Herz ist deine Lebensader und es dient dir ununterbrochen, bis es schließlich müde wird und sich verabschiedet.

„Das Herz ist nicht dazu da, dass es das Blut durch den Körper pumpt, sondern es ist ein Sinnesorgan, das alles wahrnimmt, wie der ganze Kopf. Wir könnten nichts wissen von unserer Blutzirkulation - natürlich, mit unserem Oberstübchen wissen wir auch nichts davon, aber im Kopf drinnen muss ein Wissen sein - , wenn der Kopf nicht durch das Herz unsere ganze Blutzirkulation wahrnehmen würde (....). Aber was der ganze Mensch für Bewegungen hat, nimmt schon das Herz wahr. Dadurch wird das Herz in Bewegung gesetzt. Durch die Bewegungen, die hervorgerufen werden durch Atmungshunger und Nahrungshunger, wird das Herz in Bewegung gesetzt. Und an den Bewegungen des Herzens merkt man, ob im Körper eben etwas in Ordnung oder in Unordnung ist." *(4)*

Anahata Chakra

Das Herzchakra befindet sich auf Höhe des Herzens. Es strahlt von der Brustwirbelsäule her nach vorne aus und regiert das physische Herz, die Lunge, die Arme und Hände. Es ist dem Element Luft zugeordnet und repräsentiert Verbundenheit und Liebe.

Anahata bedeutet ‚nicht angeschlagen' ‚nicht geschlagen' (in Bezug auf den Klang), neu. Anahata weist darauf hin, dass das mit dem physischen Herzen verbundene Herzzentrum das Tor zur göttlichen Seele ist. „Anahata gilt als das innerste Chakra, letztlich als das Chakra der reinen Liebe. Die Liebe, die nicht braucht, dass irgendetwas bedingt ist. Es ist deshalb eine unangeschlagene Liebe. Sie kann zum einen nie angeschlagen werden im äußeren Sinne und sie bedarf auch keiner Geschenke, sie bedarf keiner Güte, sie bedarf nicht, dass man irgendetwas für sie tut. Anahata Chakra, das innere Chakra. Also bedeutet Anahata nicht angeschlagen, natürlich, innen, ganz innen. Letztlich, Antar heißt innen und so hat Anahata auch etwas mit Antar zu tun, wenn auch nicht im wörtlichen Sinne. Es heißt die natürliche innerste Liebe, die nichts Äußeres bedarf. Und es ist auch der Anahata Klang, der innere Klang, der Klang der Seele." *(5)*

Das Herz ist eine Brücke

Im physischen Herzen sind durch den Blutstrom alle Organe und Körpersysteme miteinander verbunden, vom Gehirn bis zum kleinen Zeh. Mit dem physischen Herz werden sämtliche Emotionen wahrgenommen, Liebe und Hass, Freude und Zorn. Dort ist der neutrale Geist lokalisiert, der diese Empfindungen ausbalancieren und einen Weg der Mitte finden kann. Das Herzzentrum ist feinstofflich. Der Mensch kann durch das Herzzentrum eine Brücke zur Seele bauen. In Verbindung mit der Seele fließt unendliche und bedingungslose Liebe, die ganz natürlich mit allem verbunden ist, was existiert.

Sat Hari Kaur ist ausgebildete Schauspielerin, Heilpraktikerin und Kundalini Yoga Lehrerin. Sie ist die leitende Trainerin der 3H0 Fachausbildung zur Yogalehrerin für Schwangere und zur Rückbildung in Hamburg. Zudem hat sie verschiedene Artikel für Yogamagazine, Blogs und medizinische Fachzeitschriften geschrieben und Yogaserien für die Frauenzeitschriften entwickelt.

(4) Rudolf Steiner, 6. Juni 1923

(5) wiki.yoga-vidya.de/Anahata

Die Wurzel ist Bewusstsein

Selbstlos lieben

Von Anna Schoeppner

Nepal, mein aktueller Guru

Da sitze ich nun, mitten in Nepal - ein lang ersehnter Traum wurde Wirklichkeit.

Und tatsächlich denke ich, es gibt keinen besseren Ort, um über selbstlose Liebe zu philosophieren. In meiner Vorstellung war ein komplett anderes Nepal als das, welches ich jetzt und hier erfahre.

Aber eines lehrt es mich ganz sicher. Es lehrt mich, selbstlos zu lieben. Die Situationen, die mir hier begegnen, fordern mich auf ganz neue Weise heraus. Hier herrscht eine bedingungslos liebevolle Grundenergie und das System, das sich über Jahre in Deutschland innerhalb meines Wesens entwickelt hat, bricht nach und nach zusammen. Es ist unglaublich schön zu beobachten, wie glückselig und zufrieden die Menschen um mich herum gestimmt sind und wie das bewirkt, dass sie sich selbstlos umeinander kümmern. Dieser „Zusammenbruch" ist also bei weitem das Beste, was mir passieren kann. Viele Einstellungen in meiner kleinen Welt haben sich aus Angst und Gewalt entwickelt. Daher bin ich ganz besonders tief berührt und wirklich von Herzen dankbar, nun ganz neue Wege kennenzulernen.

Bewusstsein und Selbstliebe als Fundament

Es ist nicht immer einfach, Mitgefühl und Liebe für sich selbst zu empfinden und wirklich geduldig zu sein. Ich hatte viele interessante Gespräche zu diesem Thema. Und in diesem Zusammenhang stellte sich mir die Frage, ob die Grundlage ‚selbstloser Liebe' nicht tatsächlich ‚selbstlose Selbstliebe' ist. Ich weiß, das klingt erst einmal paradox. Aber für mich ist ‚selbstlos' irgendwie ein anderer Ausdruck für ‚bedingungslos' und ‚bedingungslose Selbstliebe' klingt dann gar nicht mehr so merkwürdig. Ist es nicht wahrhaftig selbstlos, mich selbst so richtig lieb zu haben und somit das Fundament für die Liebe zu anderen zu erschaffen?

Die Grundlage von selbstloser Liebe für andere ist also die bedingungslose Liebe für mein eigenes Wesen. Die Wurzel dieser lebensverändernden Liebe ist Bewusstsein.

Bewusstsein verändert alles.

Entweder du liebst, oder du liebst nicht

Wenn ich mir von diesem Standpunkt aus jedoch nochmal durch den Kopf gehen lasse, wie ‚selbstlos' sich die Menschen hier umeinander kümmern, frage ich mich, ob ich hier wirklich von ‚selbstlos' sprechen kann. Aus karmayogischer Sicht (die Sicht des selbstlosen Dienens), geht es nämlich viel mehr um die innere Haltung als um die Handlung selbst. Und die innere Haltung ist von außen oft gar nicht so leicht zu erkennen. Ich denke, es geht ganz viel um Mitgefühl. Wahres, echtes, tiefes Mitgefühl und die Freiheit von Erwartungen. Wahre Liebe ist von Natur aus selbstlos, mitfühlend und frei. „Entweder du liebst, oder du liebst nicht", sagte eine mir sehr nahestehende Seele zu dazu.

Das klingt so einfach und wunderschön. Zu lieben ist in dieser Welt, in diesem menschlichen Chaos jedoch oft sehr kompliziert. Das Ego spielt eine große Rolle, wo ich auch hinschaue. Und die meisten Menschen agieren genau aus diesem Anteil. Ich denke, es geht darum, diesen Anteil wahrzunehmen und immer wieder bewusst zu hinterfragen, welche Art Konditionierung und Ego-Illusion da gerade aus mir heraus wirken will.

Liebe und Inspiration in Gegenwärtigkeit

Freiheit und Bedingungslosigkeit sind mit grenzenlosem Verständnis verbunden und bedürfen jeder Menge Wachsamkeit. Für mich hat selbstlose Liebe immer etwas mit Präsenz zu tun. Sei neugierig dem gegenwärtigen Moment gegenüber. Gegenwärtigkeit, Wertschätzung und von Mitgefühl durchtränkte Neugier erzeugen einen offenen, warmen Raum in meinem Herzen. Es ist mir möglich, den Menschen, der sich mir in diesem einzigartigen Moment zeigt, voll anzunehmen und so zu lieben, wie er ist. Ich kann ihn mit offenen Armen begrüßen, mich selbst ein bisschen außen vor lassen und gleichzeitig voll mit einbeziehen. Das ist ein wundervolles, wirklich besonderes Gefühl und es steckt voller Inspiration.

Wir sind Eins

Kann ich mein Bewusstsein so weit ausweiten, dass ich keinen Menschen mehr ausschließe? Liebe ist für mich selbstlos, wenn sie nicht an Konzepte gebunden ist. In meinen Augen sind wir mit jedem Menschen verbunden, den wir treffen - auch wenn es manchmal nur ganz flüchtige Begegnungen sind. Wir berühren uns. Energieaustausch findet statt. Wir können durchgehend voneinander lernen, sogar ohne zu reden. Gelingt es mir, mein Herz für jede Begegnung ganz selbstlos herzugeben? Gelingt es mir, mich restlos zu öffnen? Ich denke, ganz genau dafür sind wir hier. Wenn es uns gelingt, uns in Hingabe und Einfühlungsvermögen für jede Verbindung offen zu halten – dann wird unsere Liebe bedingungslos erblühen.

Offenheit im Herzen

Manchmal sehe ich Obdachlose, Drogenabhängige, verwahrloste Menschen auf der Straße und mein Herz öffnet sich ganz automatisch. Diese Energie, die in derartigen Momenten entsteht, ist unbeschreiblich tief, weit und bedingungslos voller Liebe, Mitgefühl und Frieden. Möglicherweise habe ich durch meine eigene Geschichte einen leichteren Zugang zu diesen Menschen, doch Fakt ist:

Du musst nichts für mich tun oder etwas Bestimmtes sein, um von mir geliebt zu werden.

Du bist ein Teil von mir. Wir sind verbunden. Ich sehe dich. Ich fühle dich. Und ich liebe dich. Danke, dass es dich gibt. Von Herz zu Herz.

Anna Schoeppner ist auf ihrer Reise durch dieses Leben mittlerweile in Nepal angekommen und erfährt aktuell eine ganz neue Kultur. Der Himalaya hat sie den Klangschalen ein großes Stück näher gebracht und zukünftig wird es auch Soundhealing mit ihr geben. Da sie momentan auf Spendenbasis lebt, freut sie sich über jede Unterstützung. PayPal: anna.schoeppner@gmx.de.

Eine der schönsten Erfahrungen auf der Welt

Verlieben - YES!

Von Carina Sahib Saß

Falls du dich gerade danach sehnst, dich zu verlieben, dann wünsche ich dir so, dass es passiert! Dass dieses Wunder geschieht, dieser eine Moment, der alles verändert.

Erinnerst du dich noch daran, als du das letzte Mal verliebt warst? Ich auf jeden Fall - es war soo schön! Plötzlich ist da jemand in deinem Leben, der gar nicht geplant oder vorhersehbar war. Vielleicht ist es jemand, die schon lange da war und dann ist dieser Funke übergesprungen. Ich denke, den Song kennen wir alle! Falls du jetzt nicht lächelnd verliebt dasitzt, nimm dir bitte noch einen Moment und hypnotisiere dich zurück.

Universell und doch individuell

So ein schönes Thema, das mir von Kerstin gereicht wurde: „Verlieben, yogisch betrachtet". Es hat angeregte Gespräche in unserer ganzen Familie und meinem Freundeskreis verursacht. Wir haben uns erinnert, gefreut, herbeigesehnt und getrauert. Wohin führte das Verliebtsein? Ist von dort aus eine schöne Liebesbeziehung entstanden? Sind über die Jahre die Gefühle des Verliebtseins in Liebe, Vertrauen und Zugehörigkeit vertieft worden? Oder sind Leidensgeschichten, Unerfülltheit, Verletzung und Wut zurückgeblieben?

Es ist so universell und dann doch so individuell, wie unser Erleben und unsere Geschichten mit der Liebe sind. Es ist ja sogar in ein und demselben Leben unterschiedlich, was aus dem Verliebtsein hervorgegangen ist.

Was da ist, und was bleibt, ist, wie wir mit den Gefühlen umgehen. Wir haben hier viel diskutiert, ob es so etwas wie „yogisches verlieben" überhaupt gibt. Ehrlich, ich weiß es nicht oder würde eher zu „nein" tendieren.

Bei mir wirft es hundert Fragen auf. Gibt es dann auch katholisches Verlieben, queer Verlieben, therapeutisches Verlieben - atheistisches und weltliches Verlieben?

Was wären Aspekte, die die Yogis unterscheiden?

Sind wir geschulter mit unseren Gefühlen? Sehen wir etwas, das andere nicht mitbekommen?

In diesem Moment bedauere ich, dass das hier keine Social Media Unterhaltung ist, denn dann könntet ihr eure Antworten drunter schreiben - ich finde es wirklich eine interessante Frage und kann mir vorstellen, dass es sehr viel Antworten dazu gibt. Was ist deine Antwort für dich als Yogi*ni?

Was die Gefühlswelt angeht, so gibt es so viele verschiedene Wege, sich selbst besser kennenzulernen. Vielleicht könnte man unterscheiden zwischen Menschen, die sich reflektieren und denen, die es nicht tun.

Aber ist dann die Liebe anders? Und sind wir Yogis nicht genauso aufgeschmissen wie alle anderen, wenn unsere Knöpfe gedrückt werden?

→

→

Kannst du bei dir beobachten, wie du dich vor dem Yogi-Dasein verliebt hast, und was jetzt anders ist? Wenn ich diese Frage für mich beantworten sollte, wird es schwierig. Ich bin zu lange drin im Yoga und überhaupt gerade dabei herauszufinden, was für mich wahr ist, an dem, was ich gelernt habe.

Eine Erklärung hat mir auf jeden Fall dabei geholfen, in einigen wichtigen Momenten einen kühlen Kopf zu bewahren und meinem Herzen treu zu bleiben. Weil ich eine gute Erklärung für mein Inneres hatte, als ich sie gebraucht habe. Sie hätte aber auch aus einer psychologischen Richtung oder anderswo hergekommen können.

Offenes, energievolles Herz

Wenn ich es richtig verstanden habe, gibt es im Karam Kriya eine Betrachtung, die vereinfacht so aussieht: Das Verlieben findet in der Vier statt - im Herzen. Das Herz ist so offen und energievoll, dass es einer Explosion gleich alle möglichen Schutzmechanismen wegsprengen kann, die wir drum herum gelegt haben. Der Mind ist gezwungen, sein Kontrollprogramm runterzufahren. Dann ist da die Offenheit, die das Potenzial hat, dich als Mensch wirklich zu verändern.

Wenn der Rausch vorbei ist

Wenn der erste Rausch vorüber ist, kommt der Verstand, oder vielmehr kommen unsere Ängste mit voller Wucht zurück und man fängt an, diese Gedanken zu haben, wie: „Was ist, wenn er/sie doch nicht der/die Richtige ist?“, „What ?! Das denkt der/die wirklich über xyz...?“ Bis hin zu: „Ich muss hier sofort weg!“

Das vorher gehört zu haben, hat mir beim Verliebtsein echt geholfen. Es gab diesen Raum, in dem ich mich noch einmal selbst hinterfragen konnte. Ich habe diese Theorie mit den Jahren hier und da angebracht und sie hat zu Durchatmen und Neu-Evaluation geführt.

Für mich gibt es vor allem Menschen, die aus unterschiedlichen Elternhäusern und Lebenserfahrungen kommen. Ich denke, gegenseitiges Verliebtsein ist für alle Menschen auf der Welt eines der schönsten Dinge, die es gibt und etwas, für das es sich lohnt, mutig zu sein. Es lohnt sich, diesen Anruf zu machen, die Nachricht zu schreiben, das zufällige Treffen einzufädeln! Der Yogi in dir könnte beim Mutmachen und beim Durchhalten hilfreich sein.

Am liebsten würde ich jetzt einfach hier sitzen und all eure verliebten Geschichten hören.

In diesem Sinne - Auf die Liebe!

Du findest Sahib auf FB unter sahibkaursass und ihrer Homepage ***sahibkaur.de***

Wenn die Herzensenergie fließt

Von Leyla Liebrecht

*Leyla Liebrecht ist Juristin, Unternehmerin und die Geschäftsführerin der 3HO-Akademie. Die KY-Ausbildung hat sie bei Satya Singh absolviert und so eine ganz neue Welt für sich entdeckt. Sie erfreut sich an dem schönen Wachstum der Akademie und den intensiven und Herzenergie verlangenden Themen der Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung.*

Als ich am Ende des Studiums war, ging ich Tag für Tag in die Staatsbibliothek und lernte schön meine Paragraphen und Rechtsbegriffe. Nach einer Weile gab es viele bekannte Gesichter im Bibliotheksleben: andere (verzweifelte) Studenten der Rechtswissenschaften, Mediziner, die ebenso brütend über ihren Büchern saßen, und viele andere Studenten der Geisteswissenschaften, die aus meiner Sicht weitaus entspannter aussahen und lernten.

Armut kann unsichtbar machen

Aber da waren auch andere ständige Besucher: Menschen, die einst hier selbst studiert hatten und scheinbar von ihrem Weg abgekommen waren, sich aber nun regelmäßig auf einen Kaffee im Vorraum der Bibliothek trafen. Ebenso kannte ich Zwillingsschwestern, die offensichtlich obdachlos waren. Sie kamen jeden Morgen und saßen im Foyer, wärmten sich auf und waren immer nur für sich. Vielleicht waren sie Anfang 50, vielleicht Anfang 70. Die schmuddelige Kleidung, die unordentlichen Haare, die graue Haut der Schwestern ließen mich ihr Alter schwer erkennen. Ich beachtete sie tatsächlich auch nicht weiter; ich nahm nur wahr, dass sie da waren. Nie interessierte mich ihr Leben oder ihr Leid. Ich muss gestehen, dass die Unsichtbarkeit von Armut groß sein kann, wenn man sich daran gewöhnt hat.

Von Herz zu Herz

Eines Morgens, ich machte gerade eine disziplinierte Zehn-Minuten-Pause, fiel eine der Schwestern aus heiterem Himmel einfach um. In diesem Moment lief ich, ohne nachzudenken, zu ihr hin. Versuchte sie, die vielleicht aus Hunger und Durst ohnmächtig geworden war, anzusprechen. Ich streichelte zärtlich ihr Gesicht und sprach sanft mit ihr. Mein Herz floss in dem Augenblick über, und ohne etwas über Herzensenergie zu wissen, wusste ich, dass ich sie vom Herzen zum Herzen ansprach. Sie lag in meinen Armen und ich spürte nur Liebe, Sorge und Mitgefühl. Ihre schmutzige Haut, den scharfen Uringeruch und die schwarzen Fingernägel sah und roch ich erst, als sie zu sich gekommen war und ich später mit etwas Essen und Trinken wieder zu ihr ging.

Gern würde ich schreiben, dass ich nie wieder so achtlos und gleichgültig den Schwestern gegenüber war. Gern würde ich von mir erzählen, dass ich sie von da an wirklich wie andere sah ... Ich bekam leider nie diese Chance. Sie kamen nie wieder in die Bibliothek. Später sah ich die eine Schwester, die allein durch die Straßen ging. Was war passiert? Ich weiß es nicht.

Das einzige, was ich weiß, ist, dass ich für einen Herzschlag ganz synchron mit der einen Schwester lief. Ich war in dem Augenblick selbstlos, und das kam durch die Herzenskraft, die ich spürte. In diesem Moment handelte ich aus dem Gefühl der Liebe heraus; nichts anderes war da: Keine Hintergedanken, keine Wünsche oder Hoffnungen, die für mich selbst gehegt wurden, einfach nur Mitgefühl.

Durch diese Herzensenergie war die Fremdheit einfach überwunden und aus dem Weg geräumt. Dies so pur zu spüren, war eine ganz besondere Erfahrung.

Mitgefühl ist ein menschliches Talent

Verbundenheit mit der (virtuellen) Sangat

Von Christine Bhajan Kaur Glander-Riecker

In Vorbereitung meiner persönlichen Überlegungen habe ich Kolleginnen gefragt, was sie unter Sangat verstehen und mit wem sie sich in dieser Weise verbunden fühlen. Dabei wurde klar, dass nur wenige der Befragten Sangat im ursprünglichen Sinne leben, also als Gemeinde von Sikhs, die ihre Verbundenheit im religiösen/rituellen Tun und einer Ausrichtung auf den Guru Granth Sahib feiern. Die meisten verstehen Sangat eher als Synonym für die Gemeinschaft, die sich durch eine vom Kundalini Yoga, wie es Yogi Bhajan lehrte, geprägte Weltanschauung eint. Im Kern sind es vielleicht das Sadhana, die gemeinsame Yogapraxis, die Meditation und das Singen von Mantras.

Kennzeichen von Zugehörigkeit

Weitergehende Kennzeichen der Zugehörigkeit zu dieser Sangat, die sich mit äußeren Attributen wie dem Tragen von weißer Kleidung und einer Kopfbedeckung oder auch in einer bestimmten Lebensweise (Vegetarismus, Ehe und Familie, Verzicht auf Drogen usw.) ausdrücken, haben sich durch die „Yogi Bhajan-Krise“ relativiert. Ich kenne eine Reihe ehemaliger Yogi Bhajan Schüler*innen, die den Turban abgelegt haben, in bunten Blumenkleidern unterrichten und sich auch sonst von mancher, individuell als einengend erlebter yogischer Regel befreit fühlen und dadurch authentischer leben. So scheinen mir die Kriyas und Meditationsanleitungen von Yogi Bhajan als das immer noch Einende und Gemeinsame zu bleiben.

Meine Erfahrungen mit Gemeinschaft

Wenn ich meine Erfahrungen von Gemeinschaft zurückblickend reflektiere, fallen mir als erstes meine Familie, aber auch die Zusammenkünfte mit July unter dem großen Esszimmertisch meiner Kindheit ein. July war ein imaginierter Kamerad, mit dem ich mich ganz ohne Worte gut verstand. Er wusste über alles ein bisschen besser Bescheid als ich und hatte verwegene Ideen. Falls die in ihrer Umsetzung meinen Eltern nicht ganz so behagten, wusch ich meine Hände in Unschuld. Mit ihm teilte ich meine erste selbst gewählte Sangat und damit gleich eine virtuelle. Es folgten viele andere. Wichtig waren in der Jugend die Freundinnen und Cliquen, doch auch meine Wahlverwandten, eine Reihe von großartigen Leuten, mit denen ich mich seelenverwandt fühlte und mit deren Leben und Denken ich mich auf der Suche nach Orientierung auseinandersetzte. Lebensbegleitend wurden für mich vor allem Lern- und Arbeitsgemeinschaften ganz unterschiedlicher Couleur, die mein Gemeinschaftserleben prägen, darunter auch Yogagruppen. Solche Verbindungen haben eine Halbwertszeit entsprechend dem gemeinsamen Interesse. Ist das befriedigt, lösen sich diese Gemeinschaften meist auf. Nur da, wo sich echte Zuneigung und wirkliche Freundschaft entwickeln, hat etwas Bestand.

Sangat als Gemeinde impliziert aus meiner Sicht auch, dass man sich persönlich einbringt und so zur Gemeinschaft beiträgt und sich gegenseitig unterstützt. Das sollte auch in einer virtuellen Sangat möglich sein und ist es, wenn wahrhaftiger Kontakt und Beziehung hergestellt werden.

Zunahme der virtuellen Sangat

Heute, also seitdem Corona so lebensweltbestimmend geworden ist, leben wir alle zunehmend Sangat in einer virtuellen Form. Wir haben unseren Unterricht auf online-Kurse umgestellt und treffen uns in Zoom-Konferenzen. Die Frage, was uns Sangat bedeutet, ist seither ganz neu zu bewerten. Ich höre Lehrerkolleg*innen sagen, dass ihnen der direkte Kontakt fehle, dass sie bestimmte Sachen online nicht so gut anleiten können, und dass sie deswegen alte Zeiten zurücksehnen. Auch mir gefällt nicht alles und am meisten vermisse ich den Klang der beim Ong namo zusammenkommenden Stimmen, dem ich lausche und dessen Entwicklung und Veränderung mich direkt im Herzen berühren.

Persönliches Wachstum durch Begegnung

Gleichwohl ist Begegnung Begegnung, egal in welchem Raum. Sat Nam Rasayan ist in der Praxis eine der intimsten Begegnungen schlechthin – virtuell im meditativen Raum. Alles ist möglich. Auch via Zoom, Skype oder Team können Verbindung, Vertrauen und das Gefühl der Zugehörigkeit entstehen. Ich unterrichte fast nur noch online und das Thema Heilung ist immer mehr in das Zentrum meiner Arbeit gerückt. Neben dem Lernen und Üben von Meditation und der inneren Bewegung im meditativen Raum geht es mir um persönliches Wachstum durch die Begegnung im Kontakt, um Reflexion und Austausch. Mitgefühl ist ein menschliches Talent. Es zu entwickeln hilft. Nicht nur finden wir einen Weg, all die Verwirrung in einer sich so schnell verändernden Welt besser zu verstehen, vor allem hilft es, einen Weg in die Heilung zu finden. Es geht leichter zusammen. Deswegen ist authentischer Kontakt grundlegend. Und der ist auch online zu haben.

Virtuelle Gemeinschaft erweitert die Erfahrung

Ich glaube nicht, dass unsere Arbeit nach der Pandemie wieder dieselbe sein wird wie davor. Manche zunächst notgedrungen eingeschlagenen neuen Wege werden sich dauerhaft etablieren und es wird in Zukunft einfach beides geben, auch wirkliche, wunderbare Zusammenkünfte in Präsenz, bei denen alle Sinnesebenen angesprochen werden. Wir werden diese Begegnungen ganz anders feiern, weil wir sie als kostbar erkennen können. Und es wird weiterhin virtuelle Treffen geben bis hin zu ganzen Ausbildungen. Viele von uns haben damit verbundene Sekundärgewinne zu schätzen gelernt und erleben virtuelles Gemeinschaftsleben als eine Erweiterung von Erfahrung. Der richtige Moment ist immer Jetzt.

*Christine Bhajan Kaur betreibt eine private Praxis für systemische Beratung und Coaching, ist Kundalini Yoga Ausbilderin und Sat Nam Rasayan Heilerin. Neben wöchentlichem Unterricht bietet sie auch kontinuierliche Meditationsgruppen und vertiefende Kurse zum Thema Heilung in Meditation an. Außerdem leitet sie Ferienkurse in 2022 auf Sardinien und Hiddensee. Kontakt: **christinebhajan-kaur@googlemail.com.***

Die nährende Essenz der Ahnenlinie

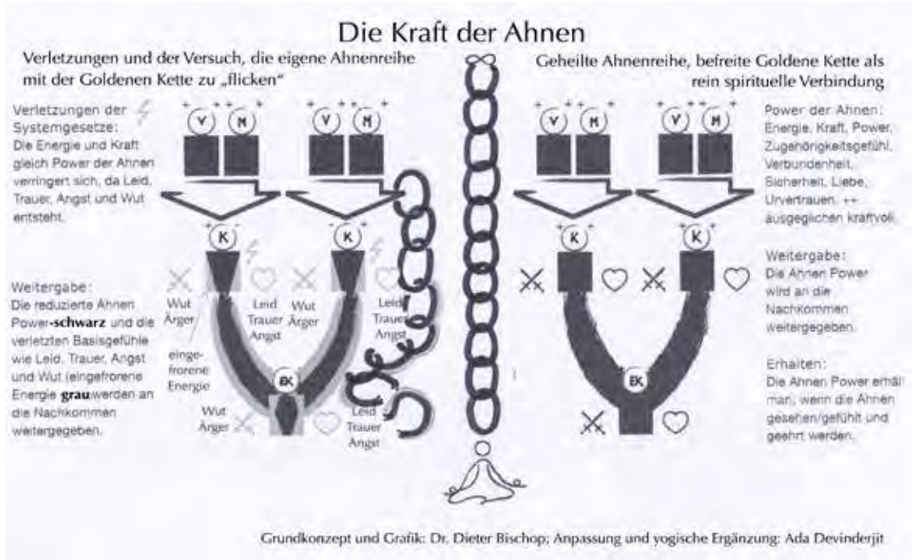
Verbunden seit Generationen

*von Ada Stefanie Namani * Devinderjit und Bernd Jai Shama Singh Marnau*

„Du willst mit Yogis in deren Familiengeschichte arbeiten, sodass diese ihre Ahnen als Quelle von Kraft und Segen spüren? Na, viel Spaß: Yogis möchten ihre Toten nicht um sich haben. Sie wollen, dass ihre Vorfahren schön sauber in die Äther aufgestiegen sind und sie in ihren Leben nicht weiter behelligen.“ Das war mein spontanes Statement, als Bernd Jai Shama Singh mir von den Ahnenheilung-Lehren seines Lehrers und Freundes Dieter Bischop erzählte. Indes, die beiden fanden, es lohne sich gerade für uns Yogis sehr, uns mit den Ahnen zu verbinden.

Ein Beitrag zur Heilung der Kundalini Yoga-Familie

Als inkarnierte Wesen, oder, wie Yogi Bhajan es bezeichnete, als spirituelle Wesen, die hier sind, um eine menschliche Erfahrung zu machen, besitzen wir Gene, eine Geschichte, Muttersprache und Kultur, die Einfluss auf uns haben. Bewusst oder unbewusst, willentlich oder entgegen unserem Willen. Darin steckt viel Gutes: Unsere Ahnen wollten im Wesentlichen, dass wir erfüllt leben, sie haben schließlich auch unsere Freiheiten mit erkämpft. Aber auch so manches Belastende, wenn sie sich irrten oder das Kämpferische ihre Herzensqualitäten überschattete.



Grundkonzept und Grafik: Dr. Dieter Bischop; Anpassung und yogische Ergänzung: Ada Devinderjit

Mit der Goldenen Kette haben wir als Kundalini Yogis eine zweite Ahnenreihe integriert. Betrachten wir unsere biologische Ahnenreihe als eine Energielinie und die Goldene Kette als eine weitere. Vielleicht haben wir gar energetisch unsere Vorfahren durch die yogische Kette zu ersetzen versucht?

→

→

Nun wünschen wir uns, da in der eigenen Ahnenlinie Verletzungen bestehen, die Goldene Kette möge vollkommen und unverletzt sein; Gibt es dort Ent-Täuschungen, geht uns die Anbindung verloren.

Ahnen-Heilung kann helfen

Hier kann Ahnen-Heilung helfen. Der Segen der Ahnen, wenn wir ihn in Reinheit zu spüren lernen, unterstützt das Wurzelchakra. Wer Stärke und Herzensqualität entwickelt hat, kann in Frieden sein und Frieden schaffen. Was tun wir aber konkret, wenn sich in der Geschichte unserer Familie, Heimat, oder sogar spirituellen Gemeinschaft Traumatisierungen ereignet haben? Wenn wir unsere Herkunft als belastet empfinden und am liebsten alles transzendieren würden?

Das Wissen über die Ahnen erspüren

Es lohnt, historisch-intuitive Forschungsreisen in die Vergangenheit zu unternehmen. Selbst wenn uns wenig über unsere Vorfahren überliefert wurde, besitzen wir erstaunlich viel Wissen über sie. Wenn es neben den guten Kräften der Ahnen, ihrem Segen, ihrer Herz-Energie auch Verletzungen gibt, werden wir es spüren.

Folgen von Ausschluss, Wut, Trauer, Trennung, Leid und Angst können über Generationen fortdauern. Deren Ursache liegt meist nicht bei den Vorfahren selbst. Viel häufiger sind es Kriege, religiöse Dogmen oder Machtinteressen einzelner einflussreicher historischer Personen, die unsere Vorfahren dazu brachten, nicht von Herzen zu handeln.

Das erleben wir immer wieder, auch heute, wenn öffentliche Meinung gesteuert wird, um politische oder wirtschaftliche Ziele durchzusetzen. Viele fühlen sich, so gesteuert, einem vermeintlich höheren Ziel verpflichtet, indem sie Unmenschliches tun. Damit richten sie Schaden an - die Verantwortung gehört aber den Initiatoren, deren Absichten auf diese Weise durchgesetzt werden.

Die Familien-Ressource erkennen

In der Ahnenheilung gilt es herauszufinden: In welcher Generation war ein Elternpaar noch frei und glücklich? Diese Schwingung erkennen wir als Familien-Ressource. Dann sollten die ersten Verletzungen und deren Verursacher gefunden werden. Mit der Übernahme des Leides durch diese Verantwortlichen können die Verletzungen energetisch aufgelöst werden. Wir gewinnen ein immer kraftvolleres inneres Bild entlasteter Vorfahren, die uns mit ihrer vollen männlichen und weiblichen Energie stärken.

Rückbesinnung auf die Kräfte der Lehrer

So leben wir mit dem Segen der Ahnen, ihrer uns weitergeschenkten Vitalität, auch Überlebenstechniken. Und es gelingt eine Rückbesinnung auf die starken, ausgewogenen Kräfte unserer Lehrer: Yogi Bhajan wollte im wesentlichen Lehren in den Westen bringen und uns zu guten Lehrenden machen. Uns Kräfte für diese Zeiten des Überganges und Wahnsinns zur Verfügung stellen. Nutzen wir die Zeiten, um wahrhaftiger, stärker und authentischer zu werden.

Anzeige

Es funktioniert! Weil Ihr Nervensystem genau weiß, was für ein zufriedenes, sicheres Leben mit erfüllenden sozialen Beziehungen notwendig ist.

SSP – Safe and Sound Protocol ™

Kern der SSP-Anwendung ist das Training des kleinsten Mittel-Ohrmuskels. Das geschieht durch speziell bearbeitete und gefilterte Musik – SOUND. Geborgenheit, Sicherheit – innen und außen – SAFE sein, das ist der Zustand, indem wir für das Training aufnahmefähig sind. Im Zusammenspiel entfaltet sich die positive Wirkung auf unser Nervensystem.

„Sicherheit ist die Grundlage allen Wachstums."
Stephen Porges

Sheyda Schreiber | Holistic Yoga & Coaching
Telefon +49 8191 97 97 538
kontakt@sheyda-schreiber.de
www.sheyda-schreiber.de

__Ada Devinderjit__ ist Heilpraktikerin für Psychotherapie in Hamburg und Malente. White Sound Gongmeditation bildet sie in Nanak Dev Singhs Nachfolge aus. Sie erlebt den Gong als ein kostbares Mittel, um mit aufgestiegenen Seelen in Verbindung zu sein.

__Bernd Jai Shama Singh__ unterrichtet AhnenYoga in und um Bad Segeberg. Er ist Dipl.-Ingenieur, Business Coach und in der Stufe 2 der Kundalini Yoga Lehrerausbildung. Sein Motto, die eigene Vision achtsam zu leben, setzte er auch mit Sat Nam Rasayan, Breathwalk und White Sound Gongmeditationen um.

Ohne Verbundenheit keine Liebe – oder umgekehrt?

Von Christiane Gruhn

Ich sitze nach vielen Jahren mit einer meiner vertrautesten Freundinnen zusammen und wir freuen uns über das starke Band der Freundschaft, das hält - auch über lange Zeiten des fehlenden Kontakts. Wie kommt das? Und was ist es, das einige meiner Freundschaften – wenn nicht gar alle – sich so gestalten lässt? Wie kann tiefe Verbundenheit entstehen, Bestand haben und wachsen, ohne dass wir uns regelmäßig oder häufig sehen, hören, begegnen?

Ich erinnere, wie mir meine Freundin nur zögerlich anvertraut, dass sie es eine Weile nicht geschafft hat, sich um die notwendigsten administrativen Dinge zu kümmern. Dass sich der Papierkram gestapelt hat. Und wie überrascht sie war, als ich ihr erzählt habe, dass ich solche Phasen kenne. Einer anderen Freundin habe ich meinen Widerwillen geschildert, mich mit dem Thema Geld auseinanderzusetzen, bis diese liebevoll lächelnd den Kopf geschüttelt hat und lachend sagte: „Das ist genau, aber ganz genauso, wie ich mich selbst noch bis vor zwei Jahren erlebt habe. Mir ging es genau so!". Sie, die sich jetzt mit Neugier, Leichtigkeit und Freude um finanzielle Angelegenheiten kümmert.

Was war geschehen? Wir haben uns über das gemeinsame Thema, das ähnliche Erleben verbunden gefühlt. Aber macht das ein tiefes Verbundenheitsgefühl aus? Nein. Es eröffnete uns nur die Möglichkeit, dieses gedeihen zu lassen. Der Mut, sich mit seinen Ängsten und Schwächen zu zeigen, verletzlich, so wie wir sind, das hat uns einander näher gebracht. Die Fähigkeit, uns mit offenen Herzen und Wohlwollen zu begegnen, mit liebevollem Blick auf unser Gegenüber.

Liebe und Verbundenheit aus der Fülle

Und seit wann war es mir möglich, mich so zu öffnen? Warum nicht schon früher? So lange ich mich selbst dafür verachtet habe und anders sein wollte, habe ich darauf geachtet, dass selbst meine Freundinnen diese Seiten an mir nicht erkennen konnten. Darüber zu sprechen, mich damit zu zeigen, das gelingt mir erst, wenn ich mich selbst damit annehmen kann. Wenn ich mich selbst mit Wohlwollen betrachte und meine Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten liebevoll akzeptieren kann.

Dann kann ich auch mit offenem Herzen in Begegnung gehen und immer wieder erfahren, dass mich mein Gegenüber spiegelt, um mich im anderen zu erkennen. Aus diesen Erfahrungen schöpfe ich tiefes Verständnis für mich und das Gegenüber. Um solche Momente einzuladen, brauche ich ein offenes Herz und die Bereitschaft, meinem Gegenüber für diesen Moment meine volle Aufmerksamkeit zu schenken, ihn so zu erkennen, wie er ist. Frei zu sein von Erwartungen, ohne Bedürftigkeit. Von einem Ort der Fülle aus. Das eröffnet einen Raum, in dem vertrauensvolle und wahrhafte Begegnung möglich ist. Ich habe erfahren, dass Liebe und Verbundenheit aus der Fülle heraus gelingen und durch den Mut, mich selbst mit meinen Ängsten und Schwächen zu zeigen, mich verletzlich zu machen und – und durch die Selbstliebe.

Wie kann ich Selbstliebe entwickeln, nähren und hegen?

Für mich geht der Weg darüber, immer wieder zu mir selbst zurück zu kommen, mich mit mir selbst zu verbinden. Das gelingt mir über das Wahrnehmen meines Körpers mit Hilfe der Asanas, über das Klären meines Geistes über Meditation und das Öffnen meines Herzens und das Vertrauen in meine mir innewohnende Weisheit. Was mich immer wieder aufs Neue tief berührt und mich die Verbundenheit und Liebe zu mir selbst erfahren lässt. ist, mich selbst zu segnen.

Mich selbst zu segnen ist eine Überwindung, eine Herausforderung, der zu stellen für mich immer wieder auf wundervolle Weise heilsam ist. Ein Weg, mit mir selbst und meinem Tun und Sein in Frieden zu sein. Mich selbst zu segnen öffnet mein Herz, lässt es ungeahnt weit werden, erfüllt von Dankbarkeit, Demut und Liebe. Aus dieser Haltung heraus und mit der Erfahrung, mit mir selbst wahrhaft verbunden zu sein, erwächst die Fähigkeit, auch mein Gegenüber zu lieben und der Mut, Verbundenheit zuzulassen.

Also doch umgekehrt!

Eine Kriya, die mir dabei geholfen hat ist „Selbstliebe kreieren" aus dem Übungsbuch „Self Knowledge".

Die spirituelle Dimension der Ehe

Von Claudia Dayajot Kaur O`Hara-Jung

„Die Ehe ist das höchste Yoga“, diesen Satz kennst du sicher auch. Ist das so? Zeigt sich darin die wahre yogische Meisterschaft? Es gibt bekanntlich viele Arten, eine Ehe zu führen, das kann sich als ein Gegeneinander, Miteinander oder Füreinander darstellen. Letzteres findet statt, wenn die tiefe Verbundenheit zu gegenseitiger Erhebung führt – wenn die jeweilige volle Entfaltung gemeinsam stattfinden kann.

Die gemeinsame Reise

Die Ehe kann die gemeinsame Reise vom „ich zum wir“ sein. Für wahre Verbindung, damit wir dies in unserer begrenzten Zeit auf der Erde erfahren können, brauchen wir die spirituelle Dimension. Ich glaube nicht, dass es dabei darum geht, dieselbe spirituelle Praxis zu teilen, vielmehr findet nach meiner Erfahrung tiefe und wahre Verbindung statt, wenn dieselben Tugenden und Werte gelebt und verkörpert werden.

Im Kundalini Yoga bzw. im Karam Kriya haben wir dazu wunderbare Referenzen: die zehn spirituellen Körper. Sie sind der Lebensraum deines Spirits und jeder Körper hat bestimmte Tugenden. Je mehr wir die jeweiligen Tugenden verkörpern, umso „leichter“ hat es unser Spirit, sich auf der Erde zu erfahren. Und wenn das gemeinsam mit einem „anderen“ Spirit geschieht, so kann diese Reise vom „ich zum wir“ führen.

Ich bin seit 18 Jahren verheiratet und schätze die Tugenden und Qualitäten der zehn spirituellen Körper sehr. Sie helfen mir immer wieder, mich selbst zu erkennen, auszurichten und meinen Weg zu gehen – gemeinsam mit meinem Mann, auch wenn der kein Yoga praktiziert.

Wie wir die Tugenden in unserem Leben verkörpern, ist je nach Lebensart und -weg sehr unterschiedlich. Im Folgenden möchte ich dir die Tugenden der jeweiligen spirituellen Körper mit kurzen Beispielen vorstellen:

Die Tugend des ersten spirituellen Körpers, des Seelenkörpers, ist die Demut. Wenn mein Ego sich aufspielt und behauptet, Schöpfer unseres wunderbaren Lebens zu sein, dann genieße ich die Demut, einfach zu wissen, dass alles in Gottes Hand liegt. Mit meinem Mann gemeinsam demütig auf das zu blicken, was „wir“ gemeinsam erschaffen haben, ist sehr verbindend.

Loyalität ist die Tugend des zweiten spirituellen Körpers, des negativen Minds. Seit ich die Loyalität zu meiner Seele immer mehr auslebe, ihre Impulse ernst nehme und ihr Ausdruck verleihe, bin ich in allen Lebensbereichen viel loyaler geworden. Ich stehe für das, was ich sage. Loyalität sich selbst gegenüber und gegenüber dem Ehepartner ist ein wunderbares Bindeglied.

Gleichheit ist die Tugend des dritten spirituellen Körpers, des positiven Minds. Das bezieht sich auch darauf, sich selbst gleichwertig zu sehen. Ich bin genauso viel wert wie der andere. Ich beachte mich genauso viel wie den anderen. Mein Mann bekommt (immer öfter) die Aufmerksamkeit, die ich mir selbst gebe, und unsere Beiträge für das gemeinsame Leben sind gleich-wertig. Das war zu der Zeit, als ich meine Tätigkeit als Rechtsanwältin aufgab, sehr wichtig für mich zu sehen: Auch wenn mein Einkommen plötzlich viel geringer ausfällt, bin ich und ist mein Sein für uns und die Familie genauso viel wert!

Erwartungslos geben

Mit der Tugend des vierten spirituellen Körpers (neutraler Mind) musste ich mich erst anfreunden: selbstloses Dienen (Seva). Ich wollte nicht als „Dienerin“ meines Mannes leben. So hatte ich „dienen“ lange sehr einseitig interpretiert. Tatsächlich gibt es eine Art des Dienens, die wunderschön ist. Dabei geht es nicht darum, Untertan zu sein, sondern aus offenem Herzen und mit Liebe ohne Erwartungen zu geben.

Opfern ist die Tugend des fünften Körpers, des physischen Körpers. Der Körper verändert sich jeden Moment, ein Zustand wird geopfert, damit der nächste Zustand entstehen kann. Das habe ich ganz deutlich in den Schwangerschaften gemerkt. Auch ist die gemeinsame Bereitschaft, Überholtes für etwas Neues zu opfern, notwendig, um sich gemeinsam weiter zu entwickeln. So haben wir unser vertrautes Leben in Deutschland geopfert, um gemeinsam einen unbekannten Neuanfang in Spanien zu starten.

Die Tugend des sechsten Körpers (Bogenlinie) ist die Gerechtigkeit. Gerechtigkeit im Sinne einer von Gott gegebenen Gerechtigkeit. So wie es ist, ist es gerecht. Diese Tugend führt mich immer wieder in den Glauben und aus der Angst heraus, so dass sich die Intuition ausdrücken kann. Inzwischen vertraut mein Mann auch viel mehr auf seine Intuition!

Vergebung als Tugend des siebten Körpers (Aura) ist essenziell. Immer wieder bin ich überrascht zu sehen, wie viel Vergebung ich noch üben darf – gegenüber mir selbst, meiner Familie und auch gegenüber Gott. Und natürlich auch gegenüber meinem Mann – wobei das deutlich weniger wird, je mehr ich mir selbst vergebe. Vergebung befreit von den Spielen des SuperEgos und alten Geschichten – so wichtig, um sich und dem Leben immer wieder unschuldig und offen zu begegnen.

Toleranz und Mitgefühl

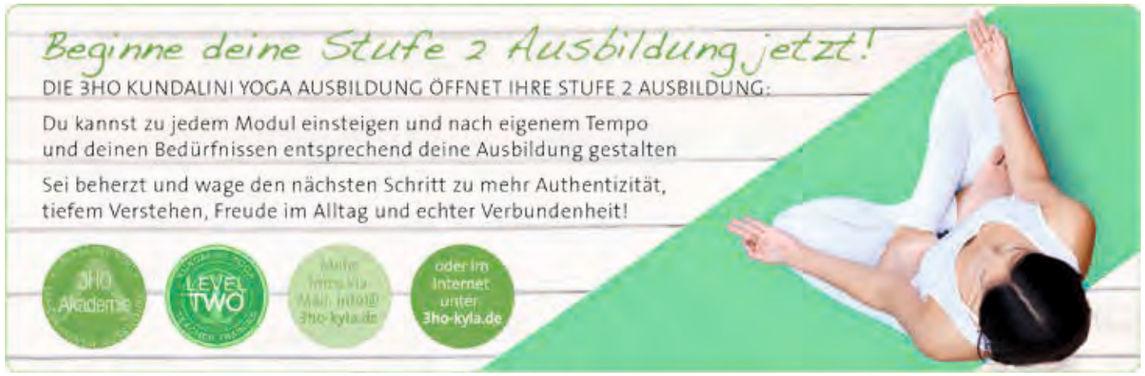
Mitgefühl ist die Tugend des Pranakörpers (8. Körper) und auch da ist zunächst das Mitgefühl für mich selber notwendig, um meinem Mann mitfühlend begegnen zu können. Sympathie und Antipathie weichen dann der fließenden Empathie und so kann ich die Spannung zwischen den Polaritäten erfahren, ohne in die Dualität zu fallen.

Die Tugend des neunten Körpers ist die Toleranz. Immer wieder dürfen wir sie üben, denn wir machen und denken in vielen Bereichen unterschiedlich. Während ich gerne in der Früh in der Stille meditiere, düst mein Mann gerne mit seinem Sportwagen in den Bergen rum. Inzwischen können wir diese Verschiedenheit immer besser tolerieren. Ich kann dabei sein - ohne mitzumachen. Das ist mehr als Akzeptanz.

Der zehnte Körper ist der Strahlungskörper, seine Tugend der (königliche) Mut. Ja, zueinander immer wieder „Ja“ zu sagen, bedarf Mut. Gemeinsam seinen jeweils eigenen Weg zu gehen und sich immer wieder aufeinander einzulassen, Verletzungen zu riskieren, Vertrautes in Frage zu stellen, unbekannte Gebiete zusammen zu erkunden und sich miteinander auf die Reise des Lebens einzulassen. All das erfordert Mut.

Claudia Dayajot Kaur O`Hara-Jung ist Lehrerin für Kundalini Yoga, Heilerin nach Sat Nam Rasayan und Karam Kriya Beraterin. Ihre Angebote finden online und offline in Spanien am Meer statt. Mehr über sie erfährst du auf www.vima.one und ihrem Youtube-Kanal „Claudia O`Hara-Jung“.

Anzeige



Ist Liebe eine Schokolade?!

Von Felicja Faustyna

Jede*r von uns möchte geliebt werden. Wir lauschen nach den Liebeszeichen der Außenwelt, wie Kinder an Weihnachten auf ihre Geschenke hoffen. Liebe hat einen süßen Geschmack und wird oft mit Schokolade verwechselt. Wenn wir die Außenwelt als einen Spiegel dessen betrachten, was in uns ist, erkennen wir, dass der Grad der Liebe, den wir bekommen, ein Spiegel der Selbstliebe ist. Die bedingungslose Liebe als die absolute Annahme dessen, was in mir ist. Ich kann sie von keinem erwarten oder verlangen – die Selbstliebe ist in mir.

Gefühle regieren die Welt

Denn alles, was wir tun, tun wir deshalb, weil wir uns auf bestimmte Art und Weise fühlen wollen. Wir möchten die angenehmen Gefühle leben und die schmerzhaften vermeiden. Die Natur von Gefühlen ist, dass sie kommen und gehen. Erst belasten sie uns, wenn wir unsere Gefühle nicht fühlen wollen, sie beurteilen oder verdrängen und damit den Energiefluss in unserem Körper blockieren.

Bevor ich über die Selbstliebe schreibe, möchte ich dich bitten, kurz inne zu halten und dich daran zu erinnern, wann du dich wirklich geliebt gefühlt hast? In seinem Gedicht „Was es ist“ beschreibt Erich Fried sehr treffend die Liebe:

Was es ist
Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Trotz Allem: Ich liebe mich!

Ich bin in Liebe, wenn ich mich voll und ganz angenommen fühle. Mit alldem, was ich in diesem Moment bin. In dem Moment, egal wie ich aussehe, in welcher Verfassung ich gerade bin, was ich besitze oder erreicht habe, was ich gemacht oder nicht gemacht habe. Ich spüre, dass ich mit alldem, was ich bin, was in mir ist, mit allem, was ich empfinde und was ich wahrnehme, richtig bin.

Selbstliebe - Liebevoller Umgang mit den eigenen Gefühlen?

In den Jahren von 1990 bis 2010 hatte ich das Privileg, mehrere „Innere Reisen“ und Workshops bei Klaus Lange zu erleben. So konnte ich erfahren, wie heilsam die Wahrnehmung eigener Gefühle und der innere Dialog sind. Es war eine der einfachsten und effektivsten Heilverfahren, die ich jemals erlebt habe. Daraus habe ich die „Vier Sätze der Selbstliebe“ entwickelt. Ich suchte nach einem einfachen Ausdruck der eigenen Wahrnehmung und Befreiung der „Keller Kinder“, wie Klaus Lange die unterdrückten Gefühle nannte. Die „Vier Sätze der Selbstliebe*“ bringen in sehr kurzer Zeit eine emotionale Erleichterung, nach der sich heutzutage so viele Leute sehnen.

Das Grundprinzip ist sehr einfach: mich selber wahrnehmen, so wie ich mich in diesem Moment fühle, so wie ich bin. Zum Beispiel spüre ich in diesem Moment Wut. Dann sage ich zu mir und zu meiner Wut:

1. Wut, ich nehme dich wahr.

Wahrnehmung ist die erste Stufe der Selbstliebe. Die Kontaktaufnahme mit dem, was in mir ist. Nicht mehr verdrängen, bekämpfen, ignorieren, verleugnen oder zerreden wollen. Wahrnehmen, dass dieses Gefühl, das einen eigenen Namen hat, in diesen Moment in mir lebt.

2. Wut, du gehörst zu mir.

Du bist mein Gefühl, ich erlebe dieses Gefühl jetzt, nicht jemand anderes. Ja – endlich vor sich selbst zugeben, dass Wut in mir ist. Ich spüre diese Wut und das ist absolut in Ordnung. Wut ist meine berechtigte Reaktion auf das, was von außen oder von innen kommt.

3. Wut, du bist ein Teil von mir.

Ich fühle so viele verschiedene Gefühle. Es ist eine ganze Familie der Gefühle in mir. So viele Möglichkeiten, wie ich gefühlsmäßig den Moment wahrnehme und auf jede Situation reagieren kann. Wut ist eins von vielen Gefühlen, die ich erlebe. Das relativiert das momentane Gefühl und nimmt ihm die „Übermächtigkeit“ weg.

4. Wut, macht mit mir, was du willst – bitte jetzt.

Das ist die wahre Hingabe, an sich selbst, eigene Empfindungen, Gefühle, Emotionen. Dieser Satz öffnet die Tür, die ich von meiner Wahrnehmung geschlossen habe. Ich kämpfe nicht mehr, die Energie kann fließen - die Heilung geschieht. „Bitte jetzt“ bedeutet, dass ich jetzt bereit bin, die unterdrückte Energie des Gefühls anzunehmen. Nicht in einer Stunde oder morgen, wo ich nicht in einem geschützten Raum bin.

Viele Menschen haben am Anfang Angst vor diesem Satz. Sie befürchten, von dem unerwünschten, manchmal seit Jahren unterdrückten Gefühl „zerrissen“ oder „gefressen“ zu werden. Wie groß ist die Überraschung, wenn sie nach diesem mutigen Satz Ruhe und Entspannung empfinden, nach der sie sich seit vielen Jahren sehnen.

Jede Sitzung bringt mich in Staunen, wie die einfachen „Vier Sätze der Selbstliebe“ einen Menschen zu sich selbst bringen. Während einer Sitzung können seit Jahren unterdrückte Tränen fließen oder Worte kommen, die man seit Langem aussprechen wollte, der alte Schmerz wird endlich herausgeschrien. Wenn die Seele der Menschen will, kommen Erinnerungen aus vorherigen Leben, die geheilt sein möchten. Die Erfahrung vom „Angenommen-Sein“ ist so heilend und befreiend.

Jede*r kann die „Vier Sätze der Selbstliebe“ im Alltag anwenden. Dann müsste man nicht mehr seine eigenen Empfindungen und Gefühle ablehnen, sondern ansprechen und zulassen.

Am Anfang soll man täglich mit einem Gefühl sprechen, das man im Jetzt empfindet. Das baut Vertrautheit auf. Wie oft werden wir uns gegenüber ungerecht, wenn wir anders sind, als wir uns vorstellen oder sein wollen?

Felicja Faustyna, aktive Yoga-Lehrerin seit 1998, Coach, Ayurveda-Ernährungsberaterin, Buchautorin und Verlegerin. Seit 2019 bietet sie Kinder-Yoga-Fortbildung an. Erste FF-Faszien-Yoga Fortbildung ist für Herbst 2022 geplant.

*Weiterführende Informationen: **https://ff-yoga.de/coaching/4-saetze-der-selbstliebe** und **https://miri-piri-verlag.de***

„Edel sei der Mensch, hilfreich und gut“

Von Astrid Sat Parvan Kaur Hintze

Yogamatte und Schaffell eingepackt, Kriya und Meditation dabei, auf geht‘s nach Heilbronn zum 40-Tage-Projekt. Wie schon die letzten 12 Jahre veranstalten wir als Sangat das 40-Tage- Kundalini Yoga Projekt für einen wohltätigen Zweck. Die Yogalehrer aus der Region sind mit dabei und wir bieten 40mal jeweils abends eine Stunde Kundalini Yoga im botanischen Obstgarten an. Dies ist unser Seva für die Menschen in Heilbronn, für einen guten Zweck, wie zum Beispiel die Mitternachtsmission, die sich um Frauen in Not kümmert, für die Betreiber des Obstgartens, auch für uns als Sangat zur Stärkung der Gemeinschaft und um uns in Heilbronn bekannter zu machen. Also eine win-win-win-win Situation.

Bana, Bani, Seva und Simran

Spätestens in der Yogalehrerausbildung wirst du das Wort Seva zum ersten Mal hören. Doch was ist es genau? Kostenlos Teller spülen, Staubsaugen oder Einkaufen für das nächste Yoga Wochenende? Yogi Bhajan sprach in einer Lecture davon, wie wichtig die vier folgenden Punkte für dein spirituelles Wachstum sind:

- **Bana**: Es bedeutet sorgfältige Kleidung und ein Erscheinungsbild, durch das das Göttliche aus dir heraus strahlt.

- **Bani**: Wähle bewusst deine Worte, um niemanden herabzusetzen.

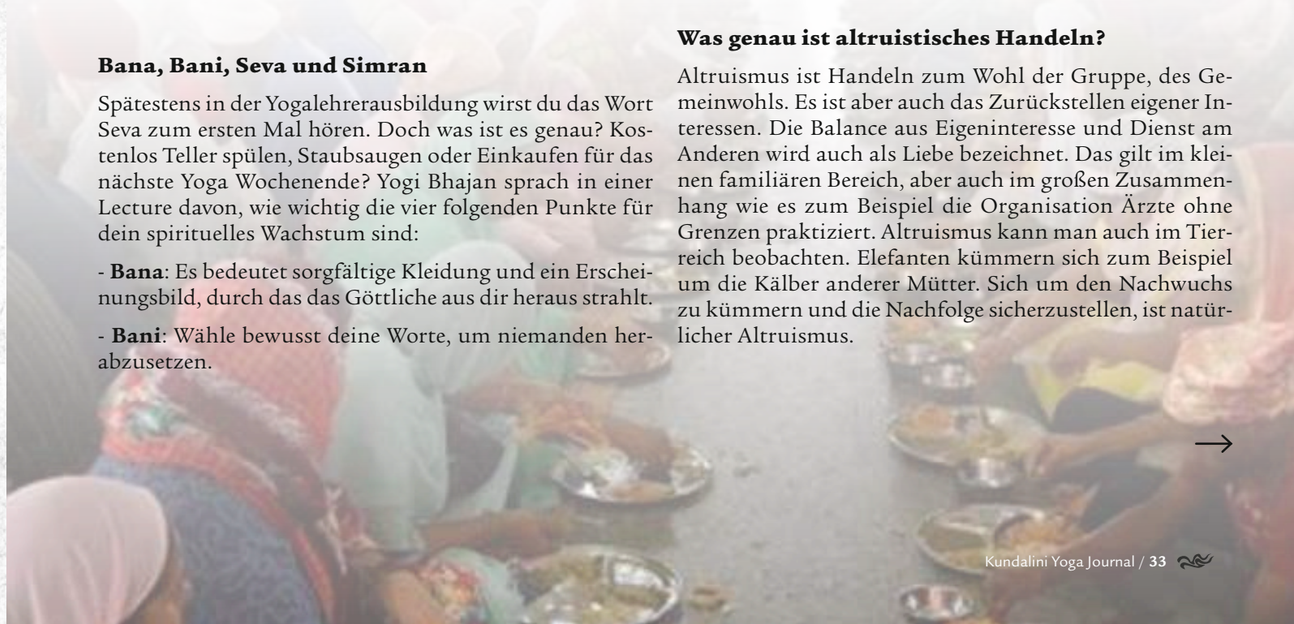
- **Seva**: Selbstloses Dienen, deine Handlung, Zeit, Arbeit um einem größeren Zweck zu dienen und andere zu erheben.

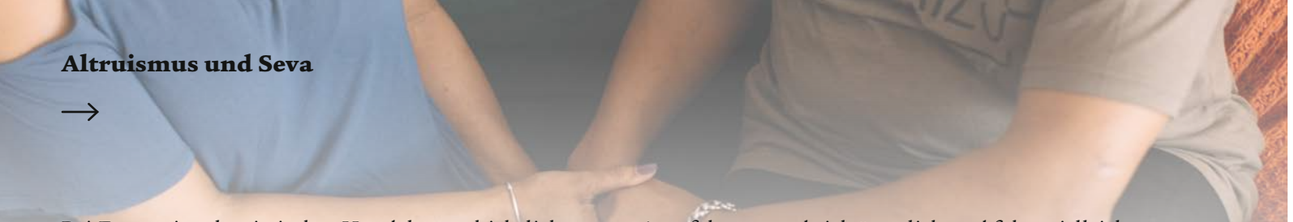
- **Simran**: Erhebe dich selbst durch deine tägliche spirituelle Praxis und meditative Versenkung.

Laut Yogi Bhajan soll Seva andere erheben. „Elevate other people as divine“, das bedeutet, du stellst dich in den Dienst des großen Ganzen. Das wäre auch dein Seva Dienst in der Küche für die Ausbildungsgruppe, damit alle ein gutes Wochenendseminar haben und die Inhalte gut integrieren können.

Was genau ist altruistisches Handeln?

Altruismus ist Handeln zum Wohl der Gruppe, des Gemeinwohls. Es ist aber auch das Zurückstellen eigener Interessen. Die Balance aus Eigeninteresse und Dienst am Anderen wird auch als Liebe bezeichnet. Das gilt im kleinen familiären Bereich, aber auch im großen Zusammenhang wie es zum Beispiel die Organisation Ärzte ohne Grenzen praktiziert. Altruismus kann man auch im Tierreich beobachten. Elefanten kümmern sich zum Beispiel um die Kälber anderer Mütter. Sich um den Nachwuchs zu kümmern und die Nachfolge sicherzustellen, ist natürlicher Altruismus.





→

Bei Frauen ist altruistisches Handeln geschichtlich gesehen immer positiver bewertet worden als bei Männern. Sich für die Familie aufzuopfern war lange Zeit wichtiger als eine eigene berufliche Karriere zu verfolgen. Doch zum Glück hat sich dieses Bild gewandelt und die Geschlechterrollen definieren sich neu.

Geben, ohne Gegenwert zu erwarten

Motive für altruistisches Handeln kann ein Gefühl von Empathie sein, Verbundenheit mit dem Opfer („Das hätte auch mir passieren können."), generelle Dankbarkeit dem Leben gegenüber, aber auch, weil das Umfeld es erwartet. Altruistisches Handeln und Seva nützen stets beiden Seiten. Es wurde in Studien festgestellt, dass man mehr Freude empfindet, wenn man vom Herzen heraus gibt, als wenn man etwas bekommt. Du gibst deine Zeit, deine Taten, deine Geschenke oder dein Geld mit dem Gefühl, einem anderen damit helfen zu können, ihn zu unterstützen oder sich aus einer Notlage befreien zu können. Dementsprechend ist dein Verhalten kein Mittel, um eine wertige Rückgabe zu erhalten. Du handelst aus dir heraus, ohne die Erwartung von Gegenwert. Das Wohlwollen für das Gegenüber steht im Vordergrund. Wichtig jedoch ist, dass die Selbstachtung und das Glück des Gebenden dadurch nicht geschmälert werden.

Wie ist es dann mit der Selbstverwirklichung, könnte man einwenden. Kann ich auch ohne auf meine persönlichen Ziele zu achten, meine Wirklichkeit, mein Sat Nam leben, den Impuls, der mich altruistisch agieren lässt? Wo in diesem Handeln bleibt meine Person? Ich bin der festen Überzeugung, dass Selbstverwirklichung und Altruismus sich nicht ausschließen, denn Altruismus ist ein Ausdruck des Selbst.

Wenn man kleine Kinder beobachtet, sieht man schnell, dass auch sie sich ganz natürlich altruistisch verhalten. Im Laufe des Lebens verliert sich diese Eigenschaft ein wenig. Durch Konkurrenzstreben - wer der Klassenbeste ist, Wettkampf im Sport und Spiel wollen wir besser, schöner, schneller sein als andere.

Empathie wiedererlernen

Doch Mitgefühl und Empathie lassen sich wieder erlernen und trainieren. Ein Weg dazu wäre zum Beispiel die Metta Meditation aus dem Buddhismus, unser reicher Schatz an Meditationen im Kundalini Yoga und auch dein Seva Dienst in der Sangat beim nächsten Workshop oder Sadhana.

In unserem Alltag nehmen wir viele negative Eindrücke auf. Nicht, weil es mehr Negatives gibt als Positives - nein, sondern weil uns das Negative weit mehr auffällt. Genau genommen gibt es sogar mehr Positives als Negatives. Beides wird wie eine Kettenreaktion weitergegeben. Beispiel Straßenverkehr: Nimmt mir jemand die Vorfahrt beim Autofahren, werde ich ärgerlich und fahre vielleicht etwas aggressiver. Genauso verhält es sich auch umgekehrt, schenkt mir jemand die Vorfahrt oder lässt mich in eine Lücke, werde ich wohlwollender und gebe es gerne weiter.

Jede Yogastunde, jede Meditation ist wie ein Kieselstein, den man in einen großen See wirft und der seine Kreise zieht. Die gestresste Mutter wird vielleicht ihr Kind am nächsten Morgen liebevoller begrüßen, der Chef seine Mitarbeiter loben und so weiter ...

Hand in Hand

Seva ist eine Mischung aus Karma Yoga und Bhakti Yoga - man dient dem anderen (Karma Yoga) mit der Haltung reiner selbstloser Liebe (Bhakti Yoga). Dazu braucht es Inspiration, Commitment und auch eine Handlung selbst. Im Vergleich zum Altruismus ist bei Seva die spirituelle Komponente vielleicht größer, allerdings ist die Spiritualität ein wichtiges Mittel, um Altruismus zu erlernen. Somit kann beides Hand in Hand gehen, um dem größeren Ganzen zu dienen.

Um die Probleme unserer Zeit und auch im globalen Geschehen zu lösen, braucht es Altruismus und Seva, denn mit Selbstsucht und dem Anhäufen von Materiellem für unser eigenes Wohl werden wir weder glücklich, noch hilft es im Zusammenleben der Menschheit. Im Zeitalter knapper werdender Ressourcen ist ein weiteres Forschungsgebiet effektiver Altruismus: Wie setze ich Rohstoffe, Geldmittel und Zeit so effektiv ein, dass sie dem großen Ganzen am besten dienen.

Ob im Kleinen, direkt in der Familie, auf der Yogamatte, im privaten Umfeld oder im globalen Zusammenhang wird es immer wichtiger, Seva und altruistisches Handeln zu praktizieren, aus Liebe, Verbundenheit zur Schöpfung und für alle Lebewesen.

Astrid Sat Parvan Kaur Hintze ist Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin im PranaJio Team, Koordinatorin der Stufe 1 Heilbronn, Gong Spielerin. Sie bietet Yoga Therapie und Klang Therapie an und ist seit einigen Jahren aktiv in der Sangat Heilbronn tätig. ***https://yoga-im-einklang.de***

Frage Yogi Satya

„Wie kultiviere ich Friedfertigkeit?"

Oh, da hast du ein interessantes Wort ausgesucht! Friedfertigkeit ... das ist genau, was wir im Moment brauchen. Friedfertigkeit ist mehr als das Gefühl, friedlich zu sein. Es ist eine Fähigkeit und eine Bereitschaft, Frieden zu üben und zu trainieren. Aus Sicht der Bewussten Kommunikation des Kundalini Yogas brauchst du für Frieden in einem Konflikt zwei Fähigkeiten:

1. So weit mit deiner Version des Konflikts zurück zu gehen, dass eine gemeinsame Wahrnehmung möglich ist, um dann auf Basis des totalen Selbstes (Gefühle und Bedürfnisse) der Parteien, Lösungen vorzuschlagen. Um das zu trainieren, kannst du zum Beispiel an einer Studygroup teilnehmen, wie sie bei der Yoga Lehrerausbildung eingesetzt werden.

2. Die Fähigkeit, nicht sofort zu reagieren, sondern einen Moment von Stille einzubauen, einen tiefen Atemzug zu nehmen, dich auf dein Herz zu konzentrieren und dann aus den höheren Chakras zu sprechen. Diese Fähigkeit kannst du mit jeder Form der Meditation kultivieren, besonders mit Mantra-Meditationen und der positiven Lebenshaltung, die sie bringt.

Ein Vorschlag dafür wäre (besonders mit der wunderbaren Musik von Krishna Kaur)

Aad Naad Kriya

(Yogi Bhajan, 23.4.1978)

Haltung und Mudra: Sitze mit aufrechter Wirbelsäule in einfacher Haltung. Falte die Hände so, dass der rechte Zeigefinger auf dem linken Zeigefinger liegt.

Die Handballen liegen aneinander, die Daumen berühren sich und sind nach hinten gezogen, sodass sie gerade nach oben zeigen. Die Arme hängen entspannt, die Ellbogen sind gebeugt und die Unterarme leicht nach oben und innen abgewinkelt, sodass die Hände vor der Brust auf der Höhe zwischen Solar Plexus und Herz gehalten werden. Halte die Daumen nach hinten gezogen.

Atmung: Atme tief ein. Atme vollständig aus, während du das Mantra einmal chantest.

Augen: geschlossen

Mantra: Singe das folgende Mantra, während du vollständig ausatmest:

RA RA RA RA

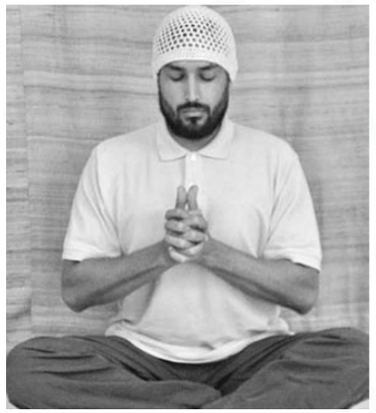
MA MA MA MA

SA SA SA SA

HARI HAR HARI HAR

Dauer: 11 Minuten

Abschluss: Beende die Kriya mit einem tiefen Einatmen und halte den Atem mindestens 15 Sekunden an. Atme durch den Mund aus. Wiederhole dies dreimal. Zuhause kannst du diese Meditation auch 31 Minuten, 62 Minuten oder länger praktizieren.



Sangatgefühl in Online Treffen

Von Leyla Liebrecht

Zugegeben, die Corona-Pandemie hat viele negative Dinge mit sich gebracht: von Ängsten über Begrenzungen bis zu Verzweiflung. Aber wie eine Münze hat auch die Pandemie eine zweite Seite und die zeigt sich für uns und unsere Teilnehmer*innen in der Möglichkeit, sich ortungebunden zu treffen. Unsere Online-Workshops sind eine Quelle für ganz neue und unerwartete Begegnungen geworden, Menschen haben sich wiedergetroffen, andere endlich kennengelernt, Studygroups trafen sich häufiger und haben Bestand über das Ende der jeweiligen Aus- und Fortbildung hinaus.

Seit dem letzten Jahr bieten wir neben den Ausbildungen Stufe 1 und 2 größere und kleinere Online-Workshops an. Inhaltlich vertiefen diese Kurse Aspekte der Ausbildungen oder gehen thematisch über diese hinaus und ergänzen sie auf sinnvolle Weise. Das Schönste aber ist, dass sie etwas können, was bisher bei uns kaum möglich war. Durch unsere Struktur mit den vielen regionalen Ausbildungsangeboten haben wir überall ausbildungsbezogene Sangats entwickeln können. Aber diese hatten bisher untereinander wenig Kontakt. Durch die Online-Fortbildungen entstehen ganz neue Netze und Verbindungen, die alle bereichern. Sogar Freundschaften haben sich schon entwickelt.

Innere Kraft der Gemeinschaft

Auf diese Weise ist die Gemeinschaft der Kundalini Yogis, die eine Beziehung zur 3HO Akademie haben, nicht nur noch einmal größer geworden, sondern hat vor allem an innerer Kraft dazugewonnen. Sie ist vernetzter, überall gibt es Yoga-Freund*innen und es ist so viel leichter geworden, das Schwarmwissen zu aktivieren und untereinander in Austausch zu kommen. Dazu trägt auch unser Newsletter „Dranbleiben“ bei, der neben Infos und echtem Handwerkszeug für Kundalini Yogalehrer*innen immer auch einen interessanten redaktionellen Teil enthält.

So haben viele ehemalige Teilnehmer*innen unserer Ausbildungen ihre Beziehung zu ihrer Ausbildungsschule erneuert. Ähnlich funktioniert auch unsere Präsenz in den sozialen Medien. Auf Instagram und Facebook kommen Kontakte ganz unkompliziert zustande.

40-Tage-Medis online

Außerdem bieten wir jetzt immer wieder 40-Tage-Meditationen an. Zu Beginn gibt es ein Onlinetreffen und ein weiteres am Ende und ein oder ein paar Zwischentreffen. Ansonsten meditieren wir im virtuellen Raum gemeinsam und nutzen entsprechende, oft extra hierfür entstandene Videos auf unserem YouTube-Kanal. Das gemeinsame Meditieren stärkt die Verbindungen und auch hier treffen sich Gleichgesinnte wieder.

Insgesamt sind wir erfreut und überrascht über das viele positive Feedback, das wir schon zu all unseren online-Angeboten erhalten haben. Darin wird immer wieder betont, dass man sich Sangatfeeling online zwar nicht recht vorstellen konnte, es dann aber sehr genossen hat, weil so viel mehr möglich war als erwartet. Anders ausgedrückt sind wir beglückt über diesen unleugbaren Sekundärgewinn der ansonsten anstrengenden und für die Arbeit der 3HO Akademie auch nervigen Pandemie mit all ihren Einschränkungen und Vorgaben, an die wir uns natürlich halten mussten. Einiges, was wir in dieser Zeit gefunden und neu gelernt haben, werden wir beibehalten, so das Angebot von Online-Kursen und großen Meditationstagen.

Unser neuer Beitrag zum Umweltschutz

Dieses Kundalini Yoga Journal wurde auf umweltfreundlichen Naturpapier gedruckt und spart somit CO2 ein. Sowohl das Papier für den Umschlag als auch den Innenteil ist PEFC-zertifiziert. Zusätzlich wurde ein CO2-Ausgleich gezahlt, der zu 100 Prozent in zertifizierte Klimaschutzprojekte fließt.

Anzeigen

Ein Gebet für den Leuchtkörper

Von Pritam Hari Kaur Khalsa

Diese Meditation hilft dir, über den Leuchtkörper für alle zu beten. Sie baut die Erfahrung auf, das amorphe Quantumfeld zu fühlen und zu strukturieren, als Netz für deine Gebete.

1. Sitze in der einfachen Haltung oder auf einem Stuhl. Strecke die Jupiter-Finger aus, mit den Ellenbogen an der Seite. Chante das Ek Achri Chand Mantra für bis zu 50 Minuten (oder kürzer). Singe vom Nabel. Die letzten drei Minuten mache Sufi Kreise (egal, welche Richtung).

Ek Achri Chand Mantra

Ajai Alai – *unbesiegbar, unzerstörbar*

Abhai Abai – *angstfrei, beständig*

Abhoo Ajoo – *formlos, ungeboren*

Anaas Akaas – *unvergänglich*

Aganj Abhanj – *ungebrochen, undurchdringlich*

Alakkh Abhakkh – *ungesehen, unbeeinflusst*

Akaal Dy-aal – *unsterblich, dankbar*

Alaykh Abhaykh – *unbeschreiblich, authentisch*

Anaam Akaam – *namenlos, wunschlos*

Agaah Adhaah – *unergründlich, unbestechlich*

Anaathay Pramaathay – *unbeherrscht, zerstörerisch*

Ajonee Amonee – *jenseits von Geburt, jenseits von Stille*

Na Raagay Na Rangay – *jenseits von Liebe, jenseits der Farbe*

Na Roopay Na Raykhay – *jenseits von Form*

Akarmang Abharmang – *jenseits von Karma, jenseits von Zweifeln*

Aganjay Alaykhay – *unbezwingbar, unbeschreiblich*

(Die Version von Gurnam Michael Joseph levry oder Guru Shabad ist schön als Begleitung.)

2. Ergreife die Hände deiner Nachbarn (oder mache einfach Fäuste) und kreise. Chante zwei Minuten, flüstere eine Minute. Sitze dann in Stille für drei Minuten, lausche dem lautlosen Echo.

3. Sitze deinem/r Partner*in gegenüber und spiegele die Bewegung eurer Hände auf und ab (oder mache alleine eine Bewegung, ähnlich als würde man die Hände an einer Glasscheibe auf und ab bewegen. Bis zu 22 Minuten. Schaut einander tief in die Augen. Am Ende verschränkt eure Hände miteinander, haltet den Atem an, und fokussiert. Wiederholt dieses noch zweimal.

4. Lege die Hände deinem Gegenüber auf die Schultern, über seine/ihre Ohren gewölbt, mit Augenkontakt, oder, wenn du alleine bist, über deine eigenen. Chante für neun Minuten. Ruh dich am Ende ein Weilchen aus.

1.

2.

3.

4.

Yogische Kurznachrichten

Europäisches Kundalini Yoga Festival

Es gibt Änderungen beim Ort, dem Zeitpunkt und zum Thema des Festivals. Der gewohnte Festivalplatz Foundjouan steht nicht mehr zur Verfügung. Der neue Veranstaltungsort ist in der Nähe von Paris (etwa eine Stunde entfernt), wild und wunderschön. Wie in Fondjouan kann man dort zelten und in der Natur sein. Als Ersatz für das Weiße Tantra ist die erste Reise der 21 Stufen der Meditationen geplant. Der neue Festivaltermin ist vom 31. Juli bis 8. August 2022 mit dem erweiterten Thema „Togetherness“.

Kundalini Yoga Sommer Festival

Genieße vier Sommertage vom 24. bis 28. August 2022 in Boizenburg, live und draußen. Das Programm besteht aus Kundalini Yoga, Sat Nam Rasayan, Meditation, Shakti Dance, Karma Yoga, Gatka und vielem mehr.

Info: ***https://www.guru-ram-das-aquarian-academy.com/programm/termine***

Guru Ram Das Nivaas - Sevadars für den Ausbau des neuen Guest House gesucht

Seit dem 1. Mai 2022 wird das neue Guest House neben der Guru Ram Das Aquarian Academy ausgebaut. Wenn du dich mit Holz-, Maler- und Innenausbauarbeiten auskennst, oder einfach nur Lust dazu, melde dich. Den Rahmen bilden gemeinsames Sadhana, zwei tägliche yogische Mahlzeiten sowie Abendkirtan im Ashram-Setting und die Möglichkeit, kostenfrei an den Sommerkursen teilzunehmen. Außerdem wird ein täglicher finanzieller Beitrag in Höhe von 10 bis 25 Euro, je nach Selbsteinschätzung gewünscht.

Mehr Infos unter:
satnam@guru-ram-das-aquarian-academy.com

Neubesetzung in der 3HO Fachausbildung Yogatherapie

Die 3HO Fachausbildung Yogatherapie hat seit dem 1. Mai 2022 mit Adele Förster eine neue Assistentin im Büro gefunden; sie übernimmt die Tätigkeiten von Renate Rajbir Kaur Musché. Wir heißen Adele willkommen und bedanken uns bei Rajbir Kaur für ihren tatkräftigen Einsatz.

Kontakt zur 3HO Fachausbildung:
buero-yogatherapie@3ho.de

3HO FACHAUSBILDUNG YOGATHERAPIE

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

Wecke deine innere Kraft und starte vitalisiert in deine Yoga-Einheit

Deine Aromatherapie-Erlebnisse für jeden Tag.
Entdecke die gesamte Range jetzt im neuen Format.

yogitea.com
facebook.com/yogitea
@yogiteaeurope

WE EXIST TO *inspire*