

Yoga und Geld

Seite 17

Königin der Asanas: Der Schulterstand

Seite 4



Unsere Verantwortung: "Welt-Yoga"

Die geistigen Gesetze: Reinheit und Achtsamkeit

Yoga-Projekt: Neues aus dem Yoga-Park



INHALT

Asanas: Der Schulterstand	4
Welt-Yoga	7
Geistige Gesetze: Reinheit und Achtsamkeit	9
Bücher-Ecke	16
Yoga und Geld	17
Eine kleine Geschichte	21
YLA-Bericht: Ute Brauchart	22
Yoga-Projekt: Der Yoga-Park	24
Veranstaltungen	26



Liebe Yoga-Freundin!

Lieber Yoga-Freund!

Yoga ist eine Wissenschaft, die sich über Jahrhunderte, ja, Jahrtausende entwickelt hat und damit über eine unglaubliche Kraft und Tiefe verfügt. Wenngleich es uns beim und nach dem Yoga-Üben immer körperlich und innerlich besser geht, wir uns frischer und gleichzeitig gelassener fühlen, strebt der Yoga doch ein höheres Ziel an:

Der Begriff "Yoga" (= Einheit) weist bereits darauf hin, dass es um das (Wieder-) Erlangen einer göttlichen, kosmischen Einheitserfahrung geht, welche unser körperlich-geistiges Dasein transzendiert. Bereits beim achtsamen und hingebungsvollen Üben von Asanas, Pranayamas und besonders der Meditation können wir erfahren, dass sich etwas in uns öffnet, sich eine tief in uns vorhandene Essenz erschließt, in uns etwas Heiliges, Großes erwacht.

Yoga ist modern und populär geworden. Unsere westliche Welt hat die Yoga-Übungen in ihre Wellness- und Fitness-Bewegung integriert: Yoga & Beauty, Power-Yoga, Yoga-Stretching und Entspannungs-Yoga in Thermen-Hotels. Die heilige Wissenschaft Yoga wurde dabei vielfach von ihren geistig-spirituellen Wurzeln getrennt.

Mit dieser und den folgenden Ausgaben der *YogaVision* möchte ich die spirituellen Wurzeln der heiligen Wissenschaft nähren und ihnen mit den folgenden Substanzen Kraft geben:

Unser Leitthema der 2. Ausgabe sind Themen, die man im allgemeinen gar nicht mit Yoga in Verbindung bringt, und die doch große Bedeutung in der spirituellen Entwicklung des Menschen haben: Yoga und Geld sowie unsere Beziehung zu unserer Umwelt und den Mitbewohnern unseres Planeten.

Weiters wird der Schulterstand ausführlich besprochen, du lernst zwei der geistigen Gesetze des menschlichen Lebens kennen und findest zwei Buchempfehlungen sowie eine kleine spirituelle Geschichte. Und schließlich gibt es Neues aus dem Yoga-Park und einen Überblick über Bildungsveranstaltungen der Yoga-Akademie Steiermark.

Da für die *YogaVision* noch zu wenige Abos eingetroffen sind, um den Aufwand für Aufbau, Gestaltung, Druck und Versand einer eigenen Zeitschrift zu rechtfertigen, werden weitere Ausgaben vorläufig in vereinfachter Form per e-mail versendet.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen dieser vorläufig letzten gedruckten Ausgabe der *YogaVision* wünscht Dir



Paul Arjuna Nathschläger
Herausgeber

ASANAS: Der Schulterstand

Der Schulterstand verbindet zwei Wirkaspekte: Zum einen hat er als Umkehrstellung auf viele Organe und auch im feinstofflichen Bereich ähnliche Wirkungen wie der Kopfstand, zum anderen nimmt er durch Kompression des vorderen Halsbereiches Einfluss auf die Funktion der Schilddrüse. Von dieser Wirkung, von der alle Zellen des Körpers profitieren, leitet sich der Name der Stellung ab:

Sarva = alle

Anga = (Körper-) Teile, Glieder

Asana = Körperstellung

Also eine Stellung, die für alle Körperteile heilsam und stärkend ist, weshalb sie auch als Mutter oder als Königin der Asanas bezeichnet wird.

Auf der astralen Ebene hat der Schulterstand Auswirkungen auf Vishuddha und auf Ajna Chakra: Das Prana wird diesen beiden spirituell sehr wichtigen Zentren zugeführt, das Bewusstsein erhält bei regelmäßigem Üben Impulse, sich von einer materiellen zu einer mehr spirituellen Sichtweise zu verlagern.

Durchführung

1. Hebe aus der Rückenlage langsam die Beine hoch. Die Beine können dabei gebeugt werden, um den Rücken zu entlasten. Achte in der Anfangsphase beim Heben der Beine darauf, den unteren Rücken in den Boden zu drücken; es darf kein Hohlkreuz entstehen, denn dies würde einen großen Druck auf die Bandscheiben im Lendenwirbelbereich verursachen! Bringe langsam die Beine über den Kopf und richte den Oberkörper auf.
2. Stütze die Hände seitlich in den Rücken, wobei die Ellenbogen hinter dem Rücken so eng wie möglich beieinander und fest auf den Boden gestützt sein sollen. Dies ist die Endstellung, an der du wie folgt arbeiten kannst:
3. Richte den Körper vollständig auf, indem du dir vorstellst, dass sich beide Körperseiten strecken bzw. lang werden. Lasse dein Becken von den Schultern weg, also nach oben streben. Der Nacken ist lang, das Brustbein wird fest an das Kinn gedrückt. Dein Körpergewicht ruht fast vollständig auf den Schultern.
4. Schließe die Augen, entspanne alle Körperteile, die nicht zum Halten der Stellung erforderlich sind, entspanne die Atmung und versuche dich bis zum Ende der Übung nicht mehr zu bewegen. Die Beine und Füße sind entspannt, aber dennoch gestreckt und geschlossen. Halte die Stellung, je nach Übungsfortschritt, zwischen ein und drei Minuten, als Fortgeschrittene/r bis zu acht Minuten.
5. Um aus der Stellung zu kommen, bringe die Beine etwas über den Kopf und löse die Hände vom Rücken. Lege die Arme auf den

Boden und verwende sie als Bremse, um den ganzen Körper langsam und kontrolliert zur Rückenlage abrollen zu lassen. Beim Senken der Beine gehe genau umgekehrt vor wie beim Heben: Achte auch hier darauf, den unteren Rücken in den Boden zu drücken; die Beine können gebeugt werden.



Anmerkung: Wenn es dir schwer fällt, im Schulterstand den Oberkörper gerade aufzurichten, kannst du eine mehrfach zusammengelegte Decke unter die Schultern legen, sodass sich die Schultern höher befinden als der Kopf. Bei dieser Variation kann es etwas schwieriger sein, das Gleichgewicht zu halten.

Als gemilderte Form ist der **halbe Schulterstand** zu empfehlen, bei dem der Körper nicht vollständig aufgerichtet ist; die Hände sind hier am oberen Beckenrand abgestützt:



Konzentration und Affirmation

Die Imagination setzt sich hier aus zwei Teilen zusammen: zunächst kann die feste Basis der Asana, Kopf - Nacken - Schultern - Arme, gespürt und bewusst wahrgenommen werden. Gleichzeitig kannst du, wie im Gegensatz dazu, den restlichen Körper wie eine leichte und grazile, nach oben strebende Bewegung erfahren: Fühle, wie Oberkörper und Beine leichter werden, als würden sie von einer unsichtbaren Kraft nach oben gezogen.

Konzentration: Kehlkopfchakra

Affirmation: „Alle meine Zellen erneuern sich“

„Frische Kraft durchströmt meinen Körper“

Wirkungen

- ◆ Eine der Hauptwirkungen des Schulterstandes bezieht sich auf die Schilddrüse. Sowohl durch den Druck auf die Schilddrüse als auch durch die vermehrte Durchblutung wird diese überaus wichtige Drüse in ihrer Funktion harmonisiert und balanciert. Als Folge davon wird gegen hormonell bedingte Stoffwechselstörungen angegangen. Ebenfalls dem hormonellen Einfluss der Schilddrüse ist die verjüngende Wirkung des Schulterstandes zuzuschreiben.
- ◆ Die sich in der Kopfmittle befindlichen endokrinen Drüsen, die Hypophyse und die Epiphyse, werden angeregt, was einen wichtigen Teil der allgemeinen heilsamen Wirkungen des Schulterstandes ausmacht, denn diese beiden Drüsen steuern sehr komplexe und vitale Funktionen des Körpers.
- ◆ Die Blutversorgung des Gehirns wird verbessert und damit werden alle geistigen Funktionen gestärkt.
- ◆ Durch den Druck des Kinns auf das Brustbein wird im Schulterstand die Brustkorbatmung weitgehend unterbunden, was sich anregend auf die Bauch- bzw. Zwerchfellatmung auswirkt. In Lungenanatorien wird der Schulterstand geübt, um Asthmatikern zu helfen. Auch bei Bronchitis kann Besserung erwartet werden.
- ◆ Die verbesserte Durchblutung des Kopf-, Hals- und Brustbereiches stimuliert deren lymphatische Gewebe, etwa den Thymus und die Mandeln, was die Immunkraft des Körpers stärkt.
- ◆ Im Schulterstand wird das Kehlkopf-Chakra mit Prana versorgt, was den damit verbundenen geistig-spirituellen Qualitäten Energie gibt: Das Vishuddha Chakra steht für Kommunikation, Ausdruck, Inspiration und Kreativität; auf einer weiteren Ebene führt das Entfalten der Energie von Vishuddha zur inneren Reinheit und ist damit das Tor zur spirituellen Entwicklung.
- ◆ Weitere Wirkungen des Schulterstandes betreffen Verbesserung der Funktionen des Kreislauf-, Atem- und Verdauungssystems.

Gegen-Anzeigen

- ◆ Herzschwäche und Bluthochdruck
- ◆ Schilddrüsen-Vergrößerung
- ◆ Augenkrankheiten wie erhöhter Augendruck (Star), Netzhautablösung, Bindehautentzündung
- ◆ Arteriosklerose und Neigung zu Thrombosen im Gehirn
- ◆ Bandscheibenvorfall
- ◆ Probleme im Halswirbelsäulen-Bereich
- ◆ Fortgeschrittene Schwangerschaft

Welt-Yoga

Eine besonders in neuerer Zeit immer stärker werdende Bewegung innerhalb des Yoga betrifft die Verantwortung des Individuums gegenüber seiner Umwelt und der Mitbewohner seines Planeten, wie schon in der 1. Ausgabe der Yoga-Vision im Beitrag "Dharma Yoga" angesprochen wurde. Diese Bewegung findet Ausdruck in Friedens-Aktivitäten (u.a. Swami Vishnu-Devananda), humanitären Projekten (u.a. Amma), dem Eco-Yoga (Georg Feuerstein), und verstärktem Einkaufs- sowie Umweltbewusstsein. Diese Bewegung wird auch von der *YogaVision* gefördert.

Die klassische Yoga-Philosophie unterscheidet vier grundsätzliche Zielsetzungen des Menschen, welche in ihrer Gesamtheit als das "Menschliche Streben" oder Purushartha bezeichnet werden:

Man strebt zunächst nach materieller Absicherung (artha) und sinnlichen Genüssen (kama). Wenn diese beiden Bestrebungen erfüllt sind, beginnt man nach dem Sinn und dem Inhalt seines Erden-Daseins zu forschen und entdeckt den „höheren Sinn“ seines Lebens: die Lebensaufgabe bzw. kosmische Verantwortung dharmā sowie das höchste Ziel der Befreiung moksha. In den Bereich des Dharma fällt der hier als Welt-Yoga bezeichnete Aspekt.

Unsere Zivilisation stellt uns enorme Möglichkeiten zur Verfügung, die oft unsere wirklichen Bedürfnisse um ein Vielfaches übersteigen: Die meisten Menschen in Mitteleuropa haben mehr, als sie zum Leben brauchen. Wir brauchen keine 14 Stunden täglich zu arbeiten, um ein Dach über dem Kopf zu haben, und statt dessen haben wir ein oder mehrere Autos und Annehmlichkeiten, von denen Menschen in anderen Regionen der Welt nicht einmal träumen können. Wir werden auch für unsere Überzeugungen nicht mehr verfolgt und müssen um unser Leben bangen.

Dies kann für den Menschen, der die Menschheit als eine große Familie betrachtet, eine Verantwortung und eine Verpflichtung bedeuten, das ihm mögliche zu tun, dass es allen Teilen der Familie besser geht.

Dieses Tun – ich nenne es "Welt Yoga" – kann eine Vielzahl von Formen haben, zum Beispiel:

1. **Spenden für Menschen und Länder in Not.** Nicht nur die Yoga-Tradition schlägt vor, ein Zehntel des Einkommens wohltätigen Zwecken zu spenden. Es findet dadurch ein kosmischer Ausgleich von Energie statt, der einem auf spirituell-karmische Weise wieder zugute kommt.

2. **Unterstützen von Umwelt- und Friedensprojekten;**
3. **Bewusstes Einkaufen** (siehe "Dharma-Yoga" in der letzten Ausgabe der YogaVision);
4. **Achtsame Lebensführung** (Autofahren und umweltbelastende Aktivitäten reduzieren, Müllreduktion und Mülltrennung, erneuerbare Energien nutzen...)
5. **Informieren und Sensibilisieren** der Menschen für die betreffenden Themen, ohne jedoch zu "missionieren"!
6. **Gebete und Mantras.**

Wenn jeder, der dies liest und sich der Verantwortung bewusst wird, nur einige kleine Veränderungen vornimmt oder mit einem weiteren Menschen darüber spricht, so kann dies in Summe schon einiges bewirken. Eine weitere Möglichkeit, "Welt-Yoga zu praktizieren" ist es, die weltumspannende Organisation avaaaz zu unterstützen:

www.avaaz.org

Avaaz ist eine neue globale Internetbewegung, die mit demokratischen Mitteln für eine gerechtere Welt kämpft: Zusammen schließen wir die Lücke zwischen der Welt, die wir haben und der Welt, die wir uns wünschen.

Dem technologischen Fortschritt durch das Internet ist es zu verdanken, dass sich Menschen weltweit einfach und schnell vernetzen können. Eine neue Form der internet-

basierenden Mobilisierung gibt Bürgern eine Stimme und verändert die politische Landschaft in Australien, den Philippinen und in den Vereinigten Staaten von Amerika. Avaaz nutzt diese neue Form grenzüberschreitender Kommunikation, um Millionen Menschen rund um den Globus eine Stimme zu verleihen, um dadurch Entscheidungsprozesse auf internationaler Ebene zu beeinflussen.

Auf diesem Weg wurde Avaaz schnell eine breitgefächerte Gemeinschaft von Menschen unterschiedlichster Nationen, Kulturen, Herkunft und Altersgruppen.

Innerhalb eines Jahres wuchs Avaaz auf drei Millionen Mitglieder an und eine stärkere globalpolitische Einflussnahme wurde dadurch ermöglicht.



Anregungen, Feedback und Artikel zum Thema "Welt-Yoga" werden gern entgegengenommen!

Die Geistigen Gesetze

Die Wissenschaft des Yoga ist – wenn sie in Europa und Amerika auch meist zu 90% aus Körperübungen besteht – eine in der Hauptsache geistige Disziplin. Über viele Jahrhunderte forschten Menschen nach den geistigen Gesetzen des Lebens, die zu Frieden, Erfüllung und Freude führen – und die geistig-spirituellen Disziplinen des Yoga und der Religionen enthüllen diese geistigen Erkenntnisse. Aus dem umfang-

reichen Schrifttum der spirituellen Wege der Menschheit können wir zwölf geistige Gesetze destillieren, die wir in der Folge in der *YogaVision* betrachten werden. In dieser Ausgabe werden wir die beiden ersten Gesetze kennen lernen, das Gesetz der inneren Reinheit und das Gesetz der Achtsamkeit. (Auszug aus "Yoga für den Alltag" von Paul A. Natshschläger)

Das Gesetz der inneren Reinheit

Wir können Yoga als den Weg einer Reinigung betrachten, welche unser gesamtes Wesen umfasst. Eines der grundlegenden Gebote des Yoga ist die Forderung nach äußerer und innerer Reinheit, denn es sind eben unsere physischen, energetischen, psychischen und geistigen Verunreinigungen, die uns vom Entfalten unseres vollen menschlichen Potentials abhalten:

- ◆ Unreinheiten in unserem Körper, etwa durch Fehler in der Ernährung oder durch mangelnde Hygiene, drücken sich durch Krankheiten aus.
- ◆ Unreinheiten im Astralkörper können als psychische Blockaden, als Depressionen, chronische Müdigkeit oder als Reizbarkeit sichtbar werden.

- ◆ Verunreinigungen auf der geistigen Ebene führen zu mangelnder geistiger Klarheit, Gedächtnis- und Konzentrationschwäche und zu mangelnder Einsicht in die Zusammenhänge des Lebens.
- ◆ Unreinheiten auf der emotionalen Ebene äußern sich in unkontrollierbaren, meist negativen Gefühlsausbrüchen, Hass und in Ängsten. Auch zwischenmenschliche Beziehungen werden beeinträchtigt.
- ◆ Verunreinigungen unseres Lebensumfeldes wie Umweltverschmutzung, Strahlenbelastung durch Handymasten, Starkstromleitungen usw. belasten nachweislich sowohl Gesundheit als auch Psyche des Menschen.

Die drei Gunas

Die Yoga-Philosophie beschreibt drei grundlegende Eigenschaften (Gunas) aller Ausdrücke unseres Lebens:

Sattva bedeutet Reinheit, Klarheit, Bewusstheit, Harmonie;

Rajas steht für Bewegung, Veränderung und Unruhe;

Tamas ist das Unklare, Unreine, Verdorbene.

Unser Leben bewegt sich in jedem Augenblick in einem sich ständig verändernden Feld dieser drei Gunas. Jede Entscheidung, die wir treffen, ist eine Entscheidung für oder gegen das Dominieren einer der drei Lebens-Eigenschaften. Der Yogi / die Yogini strebt danach, wann immer es möglich ist, der Sattva-Guna den Vorrang zu geben, denn die Frucht eines Sattva-orientierten Lebens ist Gesundheit, Harmonie, Klarheit und Freude. So können wir die Botschaft des ersten Lebensgesetzes einfach zusammenfassen:

„Gestalte dein Leben sattvig“

Genau genommen, können wir alle Techniken und geistigen Gesetze, die im Yoga beschrieben werden, als „sattva-erhöhend“ betrachten, sei es Asana-Üben, Meditation, Gebet, Achtsamkeit, Mantra-Rezitation, reine Ernährung oder das Prinzip des Loslas-

sens. Wie können wir auf einfache Weise unser Lebens-Sattva wirksam erhöhen? Welche der yogischen Instrumente sind die wirksamsten für den Menschen des 21. Jahrhunderts?

1. Asanas. Das regelmäßige Praktizieren von Asanas wirkt wie ein Hochdruckreiniger auf unser Energiesystem. Übe täglich Asanas - sie sind der Schlüssel zum Sattva!

Asanas wirken nicht nur stark sattva-erhöhend, sondern haben enorme Auswirkungen auf unser allgemeines Energieniveau. Mit Hilfe der Kirlian-Photographie kann die Energieausstrahlung (das Energiefeld des Astralkörpers) sichtbar gemacht werden. Versuche mit Yoga-Asanas zeigten eine deutliche Stärkung der Prana-Energie:



Das Beispiel illustriert die Veränderung unseres Energiefeldes. Diese beiden Aufnahmen der Energiestrahlung des Astralkörpers einer Hand wurden vor und nach fünfzehn Minuten Asanas gemacht.

Übrigens: ein fünfzehnminütiges Gymnastik-Programm vermochte das Ausgangs-Energiefeld (links) nicht zu verändern.

(Aus: „Yoga“; Sivananda Yoga Zentrum)

2. Meditation. Die Meditation ist das zentrale Element der Yoga-Praxis. Du kannst sie als Abschluss deiner Yoga-Stunde für zehn oder fünfzehn Minuten üben. Visualisiere, wie sattvig, reinigendes Licht in dich einströmt und alle Unreinheiten auflöst.

Achte in diesem Zusammenhang auch auf Achtsamkeit im Alltag, denn Achtsamkeit ist reinstes Sattva. Achte öfter untertags, und sei es nur für eine Minute, auf deine Atmung.

3. Ernährung. Achte sowohl darauf, dass du primär sattvige Nahrungsmittel zu dir nimmst (die fünf sattvigen Klassen sind Obst, Gemüse, Milchprodukte, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte), als auch darauf, dass die Mahlzeiten auf sattvige Weise (langsam und achtsam essen, nicht überessen) eingenommen werden.

4. Loslassen und „Nichtergreifen“ im Alltag. Betrachte die Dinge, Menschen und Erfahrungen mit einem gewissen Abstand. Versuche, die Welt mehr „wohldosiert zu berühren“ – um so sanfter, tiefer und freudvoller wird diese Berührung sein.

5. „Geistige Nahrung“. Dieser äußerst wichtige Bereich wird in den Yoga-Schriften immer wieder betont: Beobachte, wie du dich in einem Einkaufszentrum fühlst, in einem Gasthaus, im Wald, in einer Kirche, an deinem Arbeitsplatz. Wo ist mehr Sattva, wo überwiegt Rajas, wo ist mehr Tamas? Beobachte auch, wie bestimmte Menschen, mit denen du täglich zusammentrifftst, auf dich wirken. Erzeugen sie in dir Sattva, Rajas oder Tamas?

Paradigmenwechsel

Für den Alltag und die praktische Anwendung des Sattva-Gesetzes geht es nicht so sehr darum, bestimmte Dinge zu tun oder nicht zu tun, weil sie förderlich bzw. hinderlich sind, sondern darum, eine grundlegend bewusstere Geisteshaltung einzunehmen: Wir wechseln von einem tamorajasigen Paradigma der Gier und Abneigung, des sinn- und äußerlichkeitsorientierten Lebens zu einer inneren Haltung der Öffnung höherer, feinerer, spiritueller Werte des inneren Friedens, einer feineren, subtileren Freude und Erfülltheit. Das alte Paradigma ist ein Feld des Unwissens und der Leidenschaft, das neue eines der Achtsamkeit, der Harmonie und des Friedens.

Ein faszinierender und die Praxis-tauglichkeit des Yoga bestätigender Aspekt des Yoga-Übens ist, dass sich durch das Praktizieren der verschiedenen Yoga-Techniken wie Asanas, Pranayamas und Meditation eine allmähliche, subtile Verwandlung in den Tiefen unserer Persönlichkeit vollzieht. Sie mag sich über Monate und Jahre erstrecken, doch sie ist nichts anderes als jener Paradigmenwechsel zu einer sattva-orientierten Grundhaltung, die uns von selbst zu einer sattvigeren Lebensweise und damit zu erhöhter innerer Reinheit führt.

Deshalb: Übe Asanas, übe Pranayamas, übe Meditation, und es wird dich von selbst zu Sattva hinziehen, ohne, dass du dich besonders darum bemühen müsstest!

Das Positive mehren

Angenommen, du befindest dich in einem stockdunklen Raum. Und du verabscheust Dunkelheit. Wirst du dich darauf konzentrieren, mit der Dunkelheit zu ringen? Oder wirst du nach einer Lichtquelle suchen?

Angenommen, du befindest dich in einer Situation, in der sehr viele negative Emotionen existieren. Wirst du diese Wogen nun mit entsprechend negativen Reaktionen glätten können? Oder mit Liebe und Verstehen?

Das Negative wie die Dunkelheit (auch im übertragenen Sinn - die Dunkelheit des Nichtwissens), die Angst und der Hass haben keine eigene Existenz. Sie sind lediglich die Abwesenheit von positiven Energien, von Licht und Liebe. Versuche niemals das Negative mit „seinesgleichen“ zu bekämpfen - sondern richte deinen Geist auf den positiven Wert:

- ◆ Wenn du dir das Rauchen abgewöhnen willst, konzentriere dich nicht auf die Zigaretten, die du nicht mehr rauchen willst, sondern auf frische Luft und Gesundheit.
- ◆ Wenn du gesund werden willst, bekämpfe nicht die Krankheit, sondern stärke deine Lebensenergie
- ◆ Wenn du Abneigung erfährst, so kontere (wenn es auch schwer fallen mag) mit Liebe.

Das Negative verschwindet von selbst, wenn du es durch positive Energie ersetzt. Konzentriere dich auf das Aufbauen des Positiven, nicht auf das Beseitigen des Negativen. Werde zu einer positiven Kraft, die so viel Licht ausstrahlt, dass Dunkelheit in ihrer Umgebung einfach nicht mehr existieren kann!

Das Gesetz der Achtsamkeit

Unser Geist hat die Angewohnheit, sich ständig in die Vergangenheit oder in die Zukunft zu bewegen:

- ◆ Wir grübeln nach über das, was uns jemand zugefügt hat
- ◆ Wir denken, was geschehen wäre, wenn ...
- ◆ Wir freuen uns auf etwas Zukünftiges
- ◆ Wir denken voll Beklommenheit an eine Sache, die uns bald ins Haus steht

Nur selten sind wir in der Gegenwart. So geschieht es oft, dass wir schon nach einer Minute nicht mehr wissen, ob wir die Haustür oder das Auto auch wirklich abgeschlossen haben.... Wo war unser Geist, als wir abgeschlossen haben (oder auch nicht)?

Es regnete, und die Schüler des Zen-Meisters traten in den Meditationsraum, nachdem sie draußen ihre Schuhe ausgezogen und die Schirme abgestellt hatten.

Der Meister fragte sie: „Was ich gerne von euch wissen möchte, ist eines: Habt ihr den Schirm draußen rechts oder links von den Schuhen abgestellt?“

Wir können den Geist trainieren, in der Gegenwart zu leben. Es kann eine neue Gewohnheit geschaffen werden. Wenn du dein ganzes Sein im gegenwärtigen Augenblick konzentrierst, ist das die beste Medita-

tionsübung - sie wird Achtsamkeit genannt - und gleichzeitig wird jede deiner Handlungen eine enorme Kraft und Bewusstheit erhalten. Jede deiner Handlungen wird zu einem Kunstwerk. Und - dein ganzes Leben wird zu einem Kunstwerk!

Dies mag der alte Zen-Mönch gefühlt haben, als er zu sich sagte: „Wie wunderbar, wie geheimnisvoll - ich hacke Holz, ich trage Wasser.“

ANREGUNG:

Um Achtsamkeit zu entwickeln, kannst du für einige Minuten täglich deine Bewegungen geringfügig verlangsamen. Dies zwingt den Geist, die Bewegungsautomatik auszuschalten und sich auf die Bewegungen zu konzentrieren. So entsteht eine leichte und entspannte Alltags-Meditation!

Wenn wir beim alltäglichen Handeln unkonzentriert und geistesabwesend sind, sind unsere Energien zerstreut. Die Folgen sind Fehler, Vergesslichkeit und ein Leben voller Halbheiten. Diese Fehler und Halbheiten haben die Eigenschaft, immer wieder aufzutauchen und unser Leben allmählich in ein Chaos zu verwandeln. Gewöhne es dir an, bei einer Sache ganz dabei zu sein, sie vollständig zu erledigen, ihr all deine Aufmerksamkeit und dein Interesse zu widmen. Jede Handlung wird in sich vollkommen - gleich einer weißen Blüte. Das erfordert

wohl etwas Energie und Selbstdisziplin, aber möglicherweise wirst du nach einiger Zeit dein Leben nicht mehr wieder erkennen!

Die Kraft des Jetzt

In den klassischen Yoga-Schriften gibt es eine Aussage, die in ihrer Bedeutung zumeist unterschätzt worden ist. Sie lautet: „Yoga ist jetzt.“ Das Leben findet nur im Jetzt statt. Vergangenheit und Zukunft sind lediglich geistige Konzepte. Alles, was du erlebst, erlebst du im Jetzt. Dein Denken, dein Wahrnehmen, Fühlen, Handeln, dein ganzes Leben findet im Kontinuum des Jetzt statt.

Auf diese Weise ist auch Yoga im Jetzt. Die volle Kraft des Yoga erfährst du dann, wenn sie in dem Augenblick einsetzt, in dem du dich gerade befindest, wie auch immer deine Situation aussehen mag: Eine Stunde mit einem geliebten Menschen, ein Stau auf der Autobahn, ein Routinetelefonat im Büro, Geschirrspülen oder eine Meinungsverschiedenheit. Was kannst du JETZT, in diesem Augenblick tun, um die Kraft und Schönheit des Seins zu entfalten, um eine Lösung zu finden, die für alle Betroffenen gut ist? Wie kannst du die Situation, in der du dich gerade befindest, dazu nutzen, dich zu reinigen, Schönes zu geben, Liebe zu leben? Es wird dir erscheinen, als würde sich alles langsamer bewegen, als würde alles klarer werden, als würde sich deine Wahrnehmung erweitern

und alles in sich einsaugen. Wenn du auf diese Weise in den Augenblick des Jetzt eintauchst, so steigert sich deine Achtsamkeit gegenüber deiner Umgebung, gegenüber deinen Mitmenschen, gegenüber dir selbst und du kannst dich gleichsam beobachten: Bin ich in diesem Augenblick rücksichtsvoll? Bin ich achtsam? Bin ich dabei, jemanden zu verletzen?

Yoga ist in jedem Augenblick, wenn du achtsam bist, wenn du bewusst bist. Wenn du verstanden hast, was in Yoga ist, welche Reinheit, welche Schönheit, welche Liebe, so kannst du diese Reinheit, diese Schönheit, diese Liebe in jedem einzelnen Augenblick deines Lebens erfahren!

Ruhiger Geist – klarer Geist

Ein ruhiger Geist ist ein klarer Geist. Und nur ein klarer und ruhiger Geist vermag sich für eine tiefere Erfahrung, die sich jenseits der geistigen Dimension befindet, zu öffnen. Darin liegt die Bedeutung und das Ziel des Raja Yoga, der das Zur-Ruhe-Kommen der geistigen Bewegungen anstrebt. Abermals ist die Achtsamkeit, das ausschließliche Sich dem gegenwärtigen Augenblick Öffnen der Schlüssel, der den Geist des Menschen und damit seine Erfahrung und sein Selbst- und Weltbild vollkommen verändern kann: Sei präsent. Kenne den Erlebenden, seinen Körper, seine Atmung, seine geistig-psychische Befindlichkeit, seine Gedanken. Be-

trachte und erlebe diese Aspekte deiner selbst wie in Großaufnahme, in größter Klarheit.

ANREGUNG:

Die Atembetrachtung ist nicht nur eine sehr wirksame formale Meditationstechnik, sondern sie kann sehr gut zwischendurch im Alltag angewendet werden: Statt in der Warteschlange an der Kassa oder beim Bahnschranken ungeduldig oder ärgerlich zu werden, können wir still für einige Minuten unsere Atmung beobachten - so wird aus einer vielleicht unangenehmen Situation ein Quell inneren Friedens!

Jetzt - Die Kraft der Gegenwart

Einer der großen erwachten Meister der Gegenwart, Eckhart Tolle, konzentrierte seine Lehre darauf, gegenwärtig, achtsam und vollständig im Jetzt zu leben:

„Benutze deine Sinne. Sei völlig da, wo du bist. Schau dich um. Schau

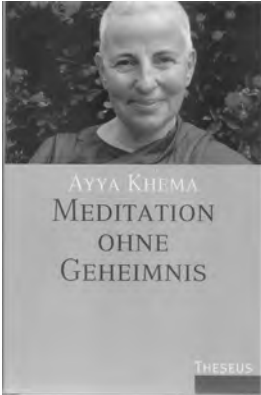
nur, interpretiere nicht. Sieh das Licht, sieh Konturen, Farben, Materialien. Sei dir der stillen Gegenwart aller Dinge bewusst. Sei dir des Raumes bewusst, der es allem ermöglicht, hier zu sein. Höre die Geräusche, beurteile sie nicht. Höre die Stille, die die Geräusche umgibt. Berühre etwas – irgend etwas – und fühle und bestätige sein Dasein. Beobachte den Rhythmus deines Atems; fühle die Luft ein- und ausströmen, fühle die Lebensenergie in deinem Körper. Erlaube allem zu sein, innen und außen. Erlaube das „So-Sein“ aller Dinge. Bewege dich tief ins Jetzt hinein.

Wenn du aufhörst, zwanghaft vom Jetzt wegzustreben, dann ergießt sich die Freude des Seins in alles hinein, was du tust. Sobald deine Aufmerksamkeit sich dem Jetzt zuwendet, fühlst du Präsenz, Stille, Frieden. Du bist nicht mehr abhängig von Erfüllung oder Befriedigung in der Zukunft.“

(Aus: „Jetzt – die Kraft der Gegenwart“; Eckhart Tolle)



Bücher-Ecke



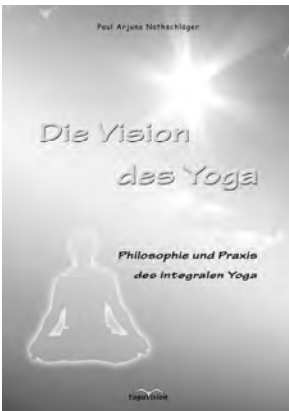
Meditation ohne Geheimnis

Ayya Khema
Theseus Verlag
3-89620-083-6

€ 20,50

Eines der besten verfügbaren Bücher über Meditation: "Wer nicht meditiert, kennt seinen eigenen Geist nicht. Die meisten Menschen behandeln ihren Geist, als wäre er lediglich ein Medium zum Geldverdienen. Er ist aber das kostbarste Juwel, das es gibt, denn in ihm ist der Keim der Erleuchtung. Meditation ist nicht eine Art Hobby, das man so nebenbei betreiben kann, um sich den Alltag ein bisschen zu erleichtern. Meditation ist das notwendige Mittel, den Geist zu reinigen und zu stabilisieren, damit wir eines Tages in die Tiefe schauen und erkennen können, wozu wir auf der Welt sind."

Ayya Khema, geboren 1923 in Berlin, gestorben 1997 in dem von ihr gegründeten Waldkloster in Buchenberg (Allgäu). Zu Lebzeiten eine der großen Integrationsfiguren des Buddhismus im Westen, lebt ihr Werk nicht nur in den Herzen ihrer vielen Schüler weiter, sondern wird von einer immer größer werdenden Zahl von Menschen entdeckt.



Die Vision des Yoga

Paul A. Nathschläger
Verlag YogaVision
270 Seiten A4, € 25,-
978-3-9502402-1-4

Die "Vision des Yoga" führt zu einer tiefen Schau des vollen Spektrums, der vollen Bedeutung der indischen Spiritualität, eine Schau, die unser Leben wahrlich transformieren kann. Durch diese Schau können wir zu der Fähigkeit finden, die jahrhunderte- und jahrtausendealte Weisheit des Yoga voll zu nutzen. Die „Vision des Yoga“ erkundet systematisch und ausführlich die Gesamtheit der heiligen Wissenschaft YOGA, ihr philosophisches Konzept, ihre Entwicklung, ihre Techniken sowie ihre praktische Anwendung im eigenen Leben. So erwerben wir das nötige Wissen, um das gesamte Yoga-Instrumentarium im eigenen Leben einzusetzen, um zu jener unzerstörbaren Freude, zu jenem höchsten Frieden und göttlicher Erfülltheit zu gelangen, die das Ziel jedes menschlichen Strebens und, wie die Yoga-Philosophie sagt, das Geburtsrecht jedes Menschen ist.

Yoga und Geld

Ein Beitrag von Mag. Jasmin Yasmin

„Geld ist Liebe“ – als ich diesen Satz im Rahmen einer Weiterbildung in Energiearbeit nach Barbara Ann Brennan das erste Mal hörte, war ich wohltuend überrascht. Das war einmal etwas Neues zu diesem sonst doch oft eher zwiespältigen, wenn nicht gar leidigen Thema.

Es gibt unter Menschen, die sich als „spirituell“ empfinden, zwei grundsätzliche Zugänge zu Geld und Besitz.

Die einen lehnen alles Materielle radikal ab und gehen so weit, Armut als eine Art Lebensphilosophie zu wählen; die anderen entdecken in spirituellen Praktiken Hinweise auf das Ideal vollkommener Wunscherfüllung und sehnen sich nach mehr oder weniger „unermesslichem“ Reichtum. Wie so oft enthalten beide Sichtweisen eine wertvolle Wahrheit.

ZWEI GRUNDZUGÄNGE

Die Asketen wünschen sich FREIHEIT, Unabhängigkeit – alles, was den freien Fokus auf die WAHRHEIT auch nur annähernd verstellen oder behindern könnte, wird radikal aus dem persönlichen Leben entfernt. Und sie haben ein Stück weit auch vollkommen Recht damit: es ist tatsächlich sehr leicht, sich in materiellen Dingen zu „verstricken“ bzw. spirituell ein bisschen einzuschlafen, sei es, weil man sie hat

oder sei es im Ringen um sie, wenn man sie nicht hat ...

Anders jene, die von Reichtum, Wohlstand, Fülle und Überfluss träumen (man denke an Bestseller wie „The Secret“ und viele andere). Auch sie halten einen Zipfel der Wahrheit in der Hand: das Göttliche ist kein „Bettler“ und auch die Natur zeigt sich rundum in verschwenderischer Schönheit und Vielfalt. Mangel, Not und Verzweiflung passen einfach nicht zu den guten Absichten einer liebenden Gottheit, die sich in die Schöpfung und auch in uns verströmt ... Es ist uns daher nicht nur erlaubt, sondern wir sind eingeladen, unser DA-SEIN in vollen Zügen zu GENIESSEN.

DREI WESENTLICHE KRÄFTE

Wie passen diese beiden Extreme aber nun zusammen?

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit möchte ich hier einfach ein paar Ansätze beschreiben, die mir persönlich sehr viel Klarheit und inneren Freiraum geschenkt haben, und die vielleicht auch für dich von Interesse sein können.

Wenn man aus den obigen beiden Zugängen jeweils das WESENTLICHE herausschält, dann entdecken wir in diesem Zusammenhang drei Grundbedürfnisse, die wir als Menschen wahrscheinlich alle teilen:

Da ist zunächst einmal das Bedürfnis nach SICHERHEIT. Als Menschen, die wir uns der Vergänglichkeit und der Verletzlichkeit unserer physischen Körper nur allzu bewusst sind, suchen wir nach einer Geborgenheit, die uns nicht mehr genommen werden kann, am besten NIE mehr. Insofern möchten wir entweder VON GANZEM HERZEN GLAUBEN DÜRFEN, dass das Göttliche IMMER für uns sorgt, bis hinein in unsere ganz banalen materiellen Bedürfnisse (wie in der berühmten Bibelstelle von den Lilien auf dem Felde, für die ohne ihr Zutun gesorgt wird) – ODER wir möchten NICHTS MEHR BRAUCHEN (vollkommene Askese bis hin zu einem Armutsgeübde).

Ist der Punkt Sicherheit auf die eine oder andere Weise „geklärt“, dann zeigt sich das Bedürfnis nach Schönheit, Ausdruck und Selbstentfaltung als gleichfalls gültiges und wertvolles menschliches Streben. Dann ist es nicht egal, ob die Welt rundum in Trümmern liegt und andere Wesen neben mir verhungern. Ein asketischer Mensch kümmert sich vielleicht bewusst NICHT um ein chaotisches Rundherum, da alle Aufmerksamkeit auf ein Ideal JENSEITS der Erscheinungen gerichtet ist und der vollkommene Verzicht auf ein Teilhaben am Lebensspiel, wie es sich auf der Erde zeigt, eine Tür zu perfekter Gelassenheit darstellt. Für Menschen, die sich statt einem Zurücklassen „der Welt“ mehr ein „Paradies auf Erden“ wünschen, ist es jedoch eine Zumu-

ng, Schmerz und Hässlichkeit in der Welt zu entdecken und den Unterschied zwischen dem, was aktuell (zumindest in ihrer Wahrnehmung) IST und dem, was sie als Erfüllung ihres Traumes für sich selbst und andere empfinden würden, vor Augen zu haben. Also gilt es, das Gewünschte mit aller Kraft ins SEIN zu holen ... - dies kann jedoch in Mühe ausarten, eventuell auch in Frustration.

Die dritte Kraft im Bunde ist schließlich jene, die in der Lage ist, die beiden anderen wundervoll zu vereinen und etwas Neues entstehen zu lassen; nämlich die Kraft einer Ganzheitlichen EVOLUTION.

Im Prozess der Evolution sind wir als Menschen aufgefordert, den Kampf ums Überleben hinter uns zu lassen und stattdessen die Vollkommenheit des Lebens, die sich von Moment zu Moment immer weiter offenbart, als Teil unserer spirituellen Praxis zu begreifen. Und innerhalb dieses Prozesses der Entfaltung dürfen wir sowohl AUSDRUCK als auch INSTRUMENT des Göttlichen sein.

Darin liegt bereits eine wichtige Antwort: alles PERSÖNLICHE und mich vom GANZEN trennende Streben nach Besitz, nach Fülle, nach Wohlstand, alle Geldgier wird für die, die einen spirituellen Weg leben möchten, irgendwann (das muss noch nicht heute sein) zum Hindernis. Hier ist der Moment für Entsagung gekommen, für Askese,

aber nicht als ein Moment des Verzichts, sondern als eine Befreiung von etwas Kleinem und Begrenzenden, das nicht mehr zur inneren Weite passt, einfach nicht mehr gemäß ist. Und im selben Moment eröffnet sich eine Art und Weise, schöpferisch für das GANZE zu wirken und alle individuellen Gaben und Geschenke für dieses „Paradies auf Erden“ einzusetzen. Das Streben nach Schönheit, künstlerischem Ausdruck, nach Gestaltung der Welt, nach schöpferischem und freudvollem Tun kann sich hier vollkommen erfüllen.

Irgendwann kommt dann auch die Erfahrung, dass nicht wir handeln, sondern vielmehr das Göttliche durch uns und in uns WIRKT. Und so erscheint auch der Graben zwischen dem, was ist und einem Ideal, das einmal sein könnte, nicht mehr ganz so unüberbrückbar: es braucht lediglich ein Maß an Geduld, das unsere menschliche Dimension vielleicht ein wenig übersteigt ...

DIE YOGISCHE GELDWÄSCHE

In „The Mother“ schreibt Sri Aurobindo, dass Geld das sichtbare Zeichen einer universellen Kraft ist, die für die Fülle der Manifestation auf der Erde wirkt. Und diese Kraft ist von ihrem Ursprung her ein Ausdruck des Göttlichen und gehört auch dem Göttlichen. Allerdings wird sie „unterwegs“ oft ein wenig „abgelenkt“ oder in ihrem Wirken

„verfälscht“, um es einmal vorsichtig auszudrücken (The Mother, Kapitel 4).

Dennoch eröffnet diese Sichtweise interessante Möglichkeiten. Es ist zunächst einmal NICHT nötig, Geld und Besitz pauschal zu verteufeln, sondern stattdessen liegt unsere Aufgabe darin, sie wieder ihrem ursprünglichen Kontext und Sinn zurückzugeben, nämlich dem Göttlichen.

Dies ist ein Prozess, den ich mit einem Augenzwinkern gerne als „Yogische Geldwäsche“ bezeichne. Sobald Geld und Besitztümer in unseren persönlichen Einfluss- und Entscheidungsbereich gelangen, können wir sie innerlich dem Göttlichen zurückgeben und um die Inspiration bitten, diese Dinge im Sinne des Göttlichen zu verwenden.

In dieser Neuorientierung, wo wir aufhören, Geld und Besitztümer als „mein“ zu empfinden, sondern sie für unser aller SELBST verwalten und so weise und liebevoll wir es vermögen, einsetzen, ereignet sich eine wundervolle innere Befreiung und es wird möglich, die beiden extremen Grundhaltungen, von denen ich oben ausgegangen bin, in vollendeter Harmonie zu vereinen: Wenn wir in dieser Haltung mit Geld und Besitz umgehen, sind wir einerseits völlig „arm“ und verwirklichen damit die Freiheit der Asketinnen – und zugleich sind wir bereit, in Weisheit, Mitgefühl, Liebe, Achtsamkeit und Schönheit an der

sich immerfort entfaltenden Manifestation des Göttlichen SEINS mit-zuwirken ... wir haben schöpferisch Teil am unbeschreiblich schönen Konzert des LEBENS.

Es ließe sich noch sehr, sehr vieles zu diesem Thema schreiben, doch ich möchte hier nur einen ersten Impuls darstellen, der zum Weiterdenken und zu eigenen Erkenntnissen und Entdeckungen führen möge.

EINE MÜNZE FÜR DICH

Als Abschluss noch eine kleine praktische Anregung: Wenn das nächste Mal in irgendeiner Weise Geld zu dir kommt, nimm zumindest einen Teil davon – auch wenn es nur eine symbolische Münze ist – und lege es auf deinen Altar (sofern du einen hast – alternativ kannst du das natürlich auch in einer Kirche, oder einfach innerlich tun), gib es dem Göttlichen zurück und erzähle dem Göttlichen, was diese Geste für dich bedeutet.

„Danke, dass du so wunderbar für mich sorgst.“ Oder „Das ist für dich. Ich möchte, dass du mir zeigst, wie ich dies in deinem Sinne verwenden kann. Bitte führe mich.“ Oder „Ich liebe dich und schenke dir alles, was ich bin und habe.“ Oder ... eben das, was DU in der Tiefe deines Herzens empfindest.

Es tut gut, den scheinbaren Widerspruch zwischen Spiritualität und Geld in dieser Weise zu verwandeln...

„Wer mir mit Hingabe ein Blatt, eine Blume, eine Frucht oder ein wenig Wasser schenkt – dessen so hingebungsvolles und mit reinem Geist gegebenes Opfer nehme ich an. Alles, was du tust, was du isst, alles, was du opferst, alles, was du gibst, jede Askese, jedes Tapas, jede Übung, oh Arjuna, bringe es mir dar.“ (Krishna in der Bhagavad Gita, IX 26 und 27)

... damit das, was viele heute als „Fluch“ erfahren, zu einem SEGEN für alle werden darf ...



Eine kleine Geschichte

Der Stein und die Kraft

Eines Samstagmorgens spielte ein kleiner Junge in seiner Sandkiste. Während er für seine Spielzeugautos Straßen in der Sandkiste baute, stieß er auf einen großen Stein in der Mitte der Sandkiste.

Er grub rundherum den Sand weg und legte ihn weitgehend frei. Mühsam schob und stieß er den großen Stein an den Rand der Sandkiste. Als er aber dort angelangt war, und versuchte, den Stein über den Rand hinaus zu rollen, erkannte er, dass der Stein für ihn viel zu schwer war.

Trotzdem versuchte er es, mit großer Entschlossenheit, er schob, stieß und zerbrach seine kleine Schaufel im Versuch, diese als Hebel zu benutzen, doch jedesmal, wenn er dachte, dass es jetzt klappen könnte, plumpste der Stein wieder zurück, bis er schließlich enttäuscht in Tränen ausbrach.

Während der ganzen Zeit hatte sein Vater ihn vom Wohnzimmerfenster aus beobachtet. Als aber sein Sohn weinte, ging er schnell hinaus und legte seine Hand liebevoll auf die Schulter des Kindes. Ernst fragte er ihn:

„Sohn, warum hast du nicht alle Kraft eingesetzt, die du verfügbar hattest?“

Erschöpft schluchzte der Kleine auf „Aber das hab ich doch; mehr Kraft habe ich wirklich nicht!“

„Nein, mein Sohn.“ sagte der Vater freundlich. „Du hast nicht alle Stärke eingesetzt, die du verfügbar hattest. Du hast mich nicht gefragt.“ Damit ergriff der Vater den Stein und hob ihn über die Abgrenzung der Sandkiste.

Gibt es Steine in deinem Leben, die aus dem Weg zu räumen zu groß sind für dich? Entdeckst du vielleicht, dass du mit ihnen aus eigener Kraft nicht fertig wirst? Es gibt einen, der immer da ist und dir zusieht, und der dir gerne hilft.

Aus "Die spirituelle Schatzkiste" von Paul A. Nathschläger

Erfahrungsbericht einer Ausbildungsteilnehmerin

ein Beitrag von Ute Brauchart

Ständig auf der Suche nach „Irgendetwas“ im Leben, immer begleitet von nervösen Wirbelstürmen und beständiger Unruhe, landete ich im Herbst in der Yoga Akademie Steiermark bei Arjuna.



Und aus tiefstem Herzen kann ich bestätigen: ich landete nicht nur in der Yogalehrer – Ausbildung – sondern mitten im Leben. Yoga auf diese Weise erfahren zu dürfen, ist wie ein Eintritt ins Leben – ein Leben, das begleitet ist von Kraft und Stärke, Energie und Wohlbefinden. Yoga auf diese Weise erfahren zu dürfen, bedeutet das Leben zu entdecken, wahrzunehmen, auf eine Art, die das Leben lebendiger macht und mit Reichtum erfüllt. Auf einmal öffnet sich alles, Liebe – bedingungslose Liebe –, Dankbarkeit, Demut, Achtsamkeit beginnen zu fließen. Worte und Gedanken werden lebendig und erreichen jede einzelne Zelle meines Körpers. Ja! Ich kann sie fühlen. Jeden Tag werden diese Worte in mir größer, ich fühle sie, ich spüre sie und ich bin so unendlich dankbar

dafür. Ja! Ich kann sie wieder wahrnehmen, die Verbindung, die Führung – die ich damals in meiner Kindheit fühlte – als ich in einer Kirche liturgische Tänze tanzen durfte. Ja! Die Freude in meinem Herzen wächst jeden Tag.

Yoga zu leben bedeutet für mich so viel mehr als täglich Asanas zu üben und zu meditieren. Der Yoga – Gedanke lebt in mir und ist Alltag geworden. Wenn ich in meinem LEBENSMITTEL-Laden Karotten verkaufe (die kleinen, die zarten jungen, mit ganz viel Grün, die so ein bisschen frech sind) und diese segne, wenn ich in meiner Reformabteilung Informationen und Rat schläge über gesunde Ernährung, Naturkosmetik und umweltfreundliche Waschmittel weitergebe, wenn ich mich bei meinen Kunden mit Licht und Liebe bedanke, wenn ich mit meiner kleinen Tochter Sophie in den Kindergarten gehe und dabei das Frühlingserwachen der Bäume und Blumen wahrnehme und hinter jeder einzelnen Blüte die göttliche Einheit des gesamten Universums sehe und auf einmal die ganze Welt mit ganz anderen Augen sehe – einfach soviel bunter, strahlender und kräftiger und dieses Erwachen und Erkennen genauso in mir fühle, wenn ich in der Yoga – Stunde dieses Fühlen, dieses Erwachen meinen Kursteilnehmern weitergeben darf (DANKE! – dafür an alle die mich begleiten und füh-

ren!) – dann ist das alles für mich Yoga, es sind diese Dinge, für die ich jetzt so unendlich dankbar bin und die mein Leben auf einmal so reich gemacht haben.

Manche Wirbelstürme haben sich verstärkt und gleichzeitig aufgelöst, manche sind geblieben und aus manchen ist ein sanfter Windhauch geworden. Yoga lehrt uns, dass wir unsere Gedanken als Werkzeug einsetzen können. Yoga lehrt uns, die Haltung des Beobachters einzunehmen. Ich achte jetzt auf meine Gedanken, ich bin Beobachter meiner Gedanken und Yoga gibt unendlich viel Kraft. Der Wirbelsturm ist da und ich bin standhaft. Er wirft mich nicht mehr um. Ein ganz einfaches Rezept, um negative Gedanken zu stoppen hat mir meine kleinen Sophie (4 Jahre) geschenkt – auf diesem Wege möchte ich es weitergeben: „Mama, ich bin so traurig“ – meinte sie einmal mitten in der Nacht – und nach längerem Überlegen – „Mama, weißt du was – ich denke jetzt einfach LIEBE“. Ja. So einfach ist das.

Das Leben hat bei mir angeklopft und ich habe es eingeladen. Ich habe die Türen geöffnet, ich habe mein Herz geöffnet. Ich weiß, es ist erst der Beginn meines Yoga-Weges und ich bin offen und bereit dafür noch tiefer einzutauchen – in dieses Lernen und Wissen und in dieses Erkennen und Erwachen. Das Leben - und alles was dazu gehört – es ist ein Wunder, es ist ein Geschenk. Danke.

Als Arjuna mich bat, für die *Yoga Vision* einen Erfahrungsbericht zu schreiben, nahm ich diese Aufgabe sehr gerne an und sehe sie als besondere Ehre. Danke, an die ganze Gruppe, dass ich mit euch allen lernen durfte. Danke, Jasmin, dass du uns Deine Liebe zum Yoga weitergegeben hast.

Die Yogalehrer – Ausbildung ist für mich ein wunderbares Geschenk des Lebens, sie ist für mich Lebensschule. Es ist eine sehr intensive Zeit mit vielen Veränderungen. Danke, Arjuna, dass du es mir ermöglicht hast, mein Licht zu entdecken. Gerne und mit ganz viel Liebe gebe ich es weiter.



Yoga-Projekt: Neues aus dem



Im *Yoga-Park* am Wechsel tut sich dieses Jahr einiges: Zum einen wurden bereits drei verschiedene Bauprojekte abgeschlossen, zum anderen laufen derzeit verschiedene Veranstaltungen, unter anderem eine Yogalehrer-Ausbildung, mehrere Ferien-Seminare sowie Yoga-Kurse.

Bereits Ende Februar wurde das erste Bauprojekt fertiggestellt: Der erste österreichische **Yoga-Lehrpfad** führt mit 12 Stationen durch den Bergwald in der unmittelbaren Nähe des Yoga-Parks:



Der Kunstfischler Toni beim Aufstellen der Tafeln



Fertig!

Das zweite für die Seminare und Ausbildungen besonders wichtige Projekt war das Aufbauen einer

Übungsterrasse vor dem Haus, welche ebenfalls bereits erfolgreich abgeschlossen werden konnte.



Zimmerleute bei der Arbeit



Die fertige Terrasse ...



... und die erste Übungsstunde!

Und Ende Mai ging es im *Yoga-Park* erst "richtig los": Der alte **Teich** wur-

de liebevoll renoviert und stellt jetzt die "Perle" des Yoga-Parks dar:



Umbau in vollem Gange ...



Der Teich nimmt Formen an ...



Verlegen der Folie



Der fertige Teich

Weitere Bilder aus dem *Yoga-Park* findest du auf der Website www.yoga-park.at (Menüpunkt Photos).

Es gibt bis September einmal im Monat einen Tag der Offenen Tür (erster Sonntag im Monat, ab 15 Uhr, bitte anmelden); die Termine der Ausbildungen und Seminare für 2009 wurden bereits festgelegt (siehe Seite 26/27)

Information / Kontakt:

Yoga-Park

8241 Dechantskirchen, Bergen 5

E-Mail: info@yoga-park.at

Tel: 03331-31 122

www.yoga-park.at

VERANSTALTUNGEN

Yoga-Kurse im *Yoga-Park* und Umgebung

Yoga-Kurse finden wöchentlich statt (15 x 90 min) und kosten € 130,-

Ort	Beginn	Tag, Zeit	Kurs
Yoga-Park	10.9.08	Mi, 19.00-20.30	Mittelstufe
Aspang (Kindergarten)	11.9.08	Do, 16.30-18.00	Anfänger
	11.9.08	Do, 18.00-19.30	Mittelstufe
Zöbern (Kindergarten)	11.9.08	Do, 20.00-21.30	Mittelstufe

Kontakt: Seminarhaus *Yoga-Park*

e-mail: info@yoga-park.at; tel: 03331-31122

Yoga-Ferienseminare 2008 im *Yoga-Park*

Details: siehe Info-Blatt „Yoga-Seminare“ (bitte anfordern). Teilweiser Besuch der Seminare ist möglich.

"Meditation Intensiv" für Mittelstufe und Fortgeschrittene: Philosophie und viel Praxis der Meditation, Mantra-Rezitation, Schweige-Tage	Do, 31.7. – So 3.8. € 290,-
"Yoga-Ferientage" für Anfänger + Mittelstufe: Einführung in Yoga: Yoga im Alltag, Yoga und Gesundheit; Asana + Pranayamas, meditatives Wandern	Do 28.8. – So 31.8. € 290,-

Kontakt: Seminarhaus *Yoga-Park*

e-mail: info@yoga-park.at; tel: 03331-31122

Yogalehrer-Ausbildung in Graz / berufsbegleitend

Diese international zertifizierte Ausbildung umfasst 500 Unterrichtseinheiten und ist damit eine der umfassendsten und fundiertesten Ausbildungen in Österreich.

Info-Tag: 23.8.08, 10 Uhr
(Waldorfschule Graz-St.Peter)

Beginn: 13.9.2008
Ende: Juni 2009
Termine: Samstags, 14 – 20 Uhr
Kosten: € 2.400,-

Details: - Website www.yoga-ausbildungen.at
- **Info-Mappe** zur Ausbildung (bitte anfordern)

Kontakt: Yoga-Akademie Steiermark

e-mail: leitung@yoga-ausbildungen.at

Yogalehrer-Ausbildung 2009 im *Yoga-Park*

4 ganze Wochen und ein langes Wochenende (insgesamt 31 Seminar- tage) im Yoga-Park.

International anerkanntes Zertifikat.

Kosten: € 3.480,- inkl. Ust, Unter- Ausbildungstermine 2009:
bringung und Verpflegung

1. 27.4. – 3.5.
2. 25.5. – 31.5.
3. 20.7. – 26.7.
4. 10.8. – 16.8.
5. 3.9. – 6.9.

Details: - Website www.yoga-ausbildungen.at
- **Info-Mappe** zur Ausbildung (bitte anfordern)

Kontakt: Yoga-Akademie Steiermark
e-mail: leitung@yoga-ausbildungen.at

Yogalehrer-Weiterbildung in Graz

Mit diesem Seminarzyklus wird eine Gelegenheit geschaffen, zu- mindest einmal im Monat und mit der Unterstützung einer Gruppe intensiv Yoga zu lernen und zu praktizieren, und zwar in einem Gleichgewicht von Information und Inspiration, Theorie und Praxis.

Termine: ab 27.9.2008 etwa einmal im Monat, jeweils 6 Stunden

Ort: Graz, voraussichtlich Waldorfschule Graz-St. Peter

Kosten: € 700,- bei Anmeldung bis 31.7.08, danach € 750,-

Details siehe www.yoga-ausbildungen.at unter "Weiterbildungen"

Kontakt / Leitung: Mag. Jasmin Yasmin
e-mail: magjasminyasmin@hotmail.com; tel: 0650-2727108



Impressum: *YogaVision 2*

Eigentümer und Herausgeber: Verlag *YogaVision*. Verantwortlich für den Inhalt: Paul Arjuna Nathschläger

Redaktionsadresse: 8241 Dechantskirchen, Bergen 5, tel 03331-31 122

e-mail: info@yoga-park.at

Yogalehrer-Ausbildung

International anerkanntes Zertifikat

Yoga in der Tiefe kennen lernen

Ganzheitliche Übungspraxis

Die „Yoga-Lebensschule“: Yoga für den Alltag

500 Unterrichtseinheiten

Neue berufliche Perspektiven

Berufsbegleitende Ausbildungen in Graz

„G-5“: Beginn: 13. September 2008
Dauer: 2 Semester
Samstags 14 - 20 Uhr

„G-6“: Beginn: 6. Februar 2009
Dauer: 2 Semester
Freitags 15 - 21 Uhr

Ausbildung im Yoga-Park

„YP-2“: Beginn: 27. April 2009
Dauer: 5 Monate
4 Ein-Wochenblöcke
+ 1 langes Wochenende



European Yoga Alliance

Bitte ausführliche Info-Mappe anfordern!



Info / Kontakt

03331-31 122, info@yoga-park.at
www.yoga-ausbildungen.at