

Kundalini Yoga JOURNAL

Ausgabe 17/ November 2012



Titelthema: Tod, Trauer und Abschied

Redaktionsschluss: 9. Januar 2013

Thema der Frühlingsausgabe ist „3HO“.

Textbeiträge und Vorschläge hierzu – natürlich in Verbindung zu Kundalini Yoga und den Lehren von Yogi Bhajan - werden ab sofort gern entgegen genommen!

Texte bitte im Format **Times New Roman 12 pt**, einzeiliger 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 (gute Auflösung) oder Print, sind sehr erwünscht!

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

Anzeigenschluss: 29. Januar 2013

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 Geraldine Mottschall-Weber, 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: 0 606 097 206,
Postbank Hamburg, 200 100 20, Kontoinhaberin 3HO Deutschland e.V.

Redaktion:

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

Layout und Anzeigengestaltung:

Caroline Schoeniger, Tel. 040/608 28 15,
E-Mail: grafik@3ho.de.

Anzeigenakquise:

Geraldine Mottschall-Weber, Tel 0173/ 2363583,
E-Mail: anzeige@3ho.de

Autoren dieser Ausgabe:

Atma Kaur Ahlers, Yogi Bhajan, Barbara Santjeet Kaur Becker-Rojczyk, Susanne Jay Jot Kaur Bodewaldt-Wesche, Heike Prem Prakash Kaur Dünöw, Devinderpal Kaur Manuela Eilers, Ulrike Parminder Kaur Hanskötter, Guruka Singh Khalsa, Satya Singh Khalsa, Shakta Parwa Kaur Khalsa, Simran Kaur Khalsa, Andrea Jagat Jeet Kaur Kiemen, Bhagwati Kaur Pangerl, Karta Purkh Singh Pomarius, Gabriele Gurudev Kaur Poschen, Arne Dharma Singh Raap-Mehl, Lydia Padmani Kaur Röder, Sat Hari Kaur Bettina Stülpnagel-Pomarius, Sat Karam Kaur Svenja Teske, Brigitta Guru Amrit Kaur von Vacano-Magdanz, Ramona Raghubir Kaur Weyde-Ferch.
Alle nicht gekennzeichneten Zitate stammen von Yogi Bhajan.

Anmerkung Titelbild: Dharma Singh Arne Raap-Mehl bereitet sich realistisch auf den Tod vor. Er lebt noch.

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

Editorial.....	3
----------------	---

Schwerpunktthema: Tod, Trauer und Abschied

Von Yogi Bhajan.....	4
Der Trauer Raum geben.....	5
Abschied von meinem alten Leben.....	6
Trauer ist mehr als Traurigkeit.....	7
Eine magische Nacht.....	8
Yoga zur Trauerbewältigung.....	9
Die spirituelle Kraft der Übergänge.....	10
So begleitete ich meine Eltern hinüber.....	10
Akaal chanten und trauern.....	11
Hospizarbeit ist Herzensbildung.....	11
Im Angesicht des Todes.....	12
Yogi Bhajans Todeserfahrung.....	13
Literaturempfehlung zum Thema Tod und Sterben.....	13
Die Tendenz an Bestehendem festzuhalten.....	14
Yogi Bhajans Meditation auf den Tod.....	15
Das Leistungsprinzip im Yoga.....	16
Ein erhebender Raum im Internet.....	16
Kundalini Yoga in der Schwangerschaft.....	17
Sirio in Boizenburg.....	17
Männer im Wandel.....	18
Frage Yogi Satya.....	19
Familiäre Atmosphäre und internationale Gäste.....	20
Geballte weibliche Energie.....	23
Wer oder was ist Gott.....	23
Buchvorstellung.....	24
CD-Tipp.....	26

3HO ist
Mitglied im



DYV

Deutscher Yoga
Dachverband



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



dies ist eine ganz besondere Ausgabe. Sie umfasst 28 Seiten, vier mehr als üblich, geschuldet dem mächtigen Thema „Tod, Trauer, Abschied“. Es ist ein Thema, das zum Herbst passt – nie sterben mehr Menschen als im November, wie mir ein Hamburger Bestattungsunternehmer verriet. Und es ist ein Thema, das jeden anrührt, das im Innersten berührt, denn niemand kann sich dem Tod entziehen; er ist die letzte Gewissheit für jeden von uns.

Trotzdem bleibt er für die meisten von uns theoretisch, bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir gezwungen werden, uns damit auseinanderzusetzen. Das ist vollkommen menschlich – wer möchte schon täglich an sein Ableben denken oder an das seiner Liebsten? Und so chanten wir zwar regelmäßig SA TA NA MA – Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt – verbinden uns formal mit dem ewigen Kreislauf, aber haben wir wirklich begriffen, worum es geht? Der Tod als großer Lehrmeister, damit wir wirklich jeden Tag so leben, als wäre es der letzte?

Ich selbst habe das Glück, dass alle mir nahestehenden Menschen noch leben. Meine Großeltern sind zwar gestorben, als ich Teenager war, doch da war ich zu sehr mit mir selbst beschäftigt, um es an mich heran kommen zu lassen; mein Onkel starb, aber da hatte ich gerade ein Baby bekommen – und im Laufe der Jahre einige meiner Katzen. Um die habe ich fast noch am meisten getrauert, und während ich das hier schreibe, weine ich ein paar Tränen um meinen wunderschönen Yoga-Thaikater, den wir vor vier Monaten gehen lassen mussten.

Von wem ich am meisten über den Tod gelernt habe, sind meine Kinder. Meine Tochter kam 1993 nach einer dreitägigen Geburt per Saugglocke zur Welt. Wenig später sagte man mir, es sei ein Wunder, dass sie die Tortur überlebt habe, denn sie hätte einen schweren Herzfehler. Für mich brach eine Welt zusammen. Überstanden habe ich die nachfolgenden eineinhalb Jahre zwischen Krankenhausaufenthalten, Hoffnung und niederschmetternden Diagnosen nur mithilfe des Yoga. Schon seit meiner Kindheit machte ich Yoga, zuerst mit meinem Vater, später in Kursen, 1992 entdeckte ich Kundalini Yoga. Während wir Nacht für Nacht mit dem schreienden Baby auf- und abwanderten und hofften, dass sie endlich etwas trinken würde, damit sie das Operationsgewicht erreichte, chantete ich das Mulmantra, mal still, mal laut. Ich hatte wahnsinnige Angst, sie zu verlieren. Das Mantra war mein Netz, wenn ich dachte, ich könnte nicht mehr. Ich würde meine Kleine, die ich über alles liebte, nicht gehen lassen!

Sie war zart, oft krank, aber eine Kämpferin. Sie hatte keine Angst, vor nichts. Mit zehn Monaten begann sie zu sprechen, mit zwölf Monaten lief sie. Dann wirkten die Medikamente nicht mehr und ihre Entwicklung stagnierte. Im Oktober 1994 saßen wir dem Londoner Kinderherzchirurgen gegenüber und er sagte, das Letalitätsrisiko betrage 15 Prozent. Eins von neun Kindern überlebe die OP nicht. Ich starrte ihn an, dann meine Kleine, die singend zu unseren Füßen spielte. Im Flugzeug hatte sie beim Start laut gelacht und gesagt: „Gleich rattert das und dann tarten wir!“ Als ich sie in den OP-Saal trug, schon sediert und sich in meinen Armen windend, war es wie ein Gang zum Schafott.

Sie überlebte. So verkabelt, dass man sie kaum sehen konnte, lag sie auf der Intensivstation und verlangte, als sie extubiert war, nach Broccoli und Vanilleeis. „She will get sick!“, warnte die Schwester nach der dritten Portion, doch sie behielt alles bei sich. Eine Woche später flogen wir heim – seitdem ist der OP-Tag ihr zweiter Geburtstag. Im Januar wird meine Tochter 20 Jahre alt. Ohne OP hätte sie dieses Alter nicht erreicht. Sie hat ihr Abi mit 1,1 gemacht, studiert im dritten Semester Freie Kunst und lebt in einer Künstler-WG. Ich liebe sie über alles.

Wenige Wochen nach seinem 13. Geburtstag bekam mein Sohn Diabetes Typ 1, aus dem Nichts heraus. Man überwies uns ins Krankenhaus. Wir heulten um die Wette. Wenn ich allein war, schrie ich immer wieder „Warum? Warum muss er das kriegen und nicht ich?“ Das Mulmantra kam zurück zu mir, wie immer, wenn ich es brauche. Binnen einer Woche lernte er, der bisher Nadeln verabscheut hatte, sich selbst Insulin zu spritzen, fünf Mal täglich, zu messen, zu rechnen – zeit seines Lebens. Er nahm Abschied vom normalen Teenagerleben – immer muss er aufpassen, was er isst, trinkt, wie viel er sich bewegt, da schwere Unterzuckerungen in Bewusstlosigkeit mit Todesfolge, schwere Überzuckerungen im Koma enden können. Als wir seinen Geburtstag nachfeierten, fragt ein Schulkamerad entsetzt, ob mein Sohn das nun etwa ständig tun müsse. „Ja – denn ohne Insulin sterbe ich“, gab er gelassen zurück. Heute ist er 15, ein wunderbarer, besonnener Junge. Ich bin dankbar, in einer Zeit und in einem Land zu leben, wo die moderne Medizin meine Kinder vor dem Sterben bewahrt hat. Ich bin dankbar für diese besonderen Kinder, für ihre Stärke und Klugheit.

Ich weiß nicht, ob ich alle yogischen Schritte vollziehen kann, wenn ich dereinst selbst sterben muss. Aber eigentlich habe ich auch keine Angst vor meinem eigenen Tod. Nur lange leiden will ich nicht, wie die meisten. Ich wünsche mir, in Würde zu gehen, wenn es so weit ist. In diesem Heft gibt es viele tiefgründige, berührende Texte – sei es von Yogi Bajan über das Sterben, von Dharma Singh über das Trauern, von Sat Karam Kaur über ihren Abschied vom alten Leben, von Andrea Jagat Jeet Kaur über den Tod ihres Kindes, von Devinderpal Kaur, die Kai Michaelis interviewt hat, von Ulrike Parminder Kaur über den Tod ihres Mannes, von Shakta Parwa Kaur über das Akaal chanten, von Lydia Padmani Kaur über Hospizarbeit, von Guruka Singh über die Nacht, in der Yogi Bajan seinen Körper verließ.

Seine Botschaft im Angesicht seines Todes hat mich am meisten berührt: „Wir sind gekommen, um zu gehen. Lebt für einander!“

*Lebt füreinander – bewusst und jeden Tag eures Lebens,
das wünscht euch*

*Kerstin Ravi Kirn Kaur
(hier mit Sohn Elias)*



Schwerelos leben

(Ausgewählt von Satya Singh,
gekürzt von Kerstin Ravi Kirn Kaur)

Wisst ihr, ich bin im Grunde wirklich schockiert. Viele von euch haben eine Menge Erfahrung, und einige von euch sagen wirklich sehr lustige Dinge. Doch was für eine Vorstellung vom Leben in der Welt habt ihr, wenn ihr nicht wisst, wie man dem Tod begegnet, mit dem letztlich jeder irgendwann konfrontiert wird?

(...) Wenn jemand nicht weiß, wie man stirbt und wie er seine Anmut behält und wie er diesem letzten Moment begegnet, was hat das Leben dann für einen Sinn und Zweck? Das ganze spirituelle Gehabe ist so lächerlich, dass ich nichts davon teilen kann. Und meiner Meinung nach sind all diese Priester und Pater, all diese Rabbis, Yogis und Swamis nichts als eine erbärmliche Lüge. All die Religionen sind nichts als ein schlechter Witz, und ihr seid voll von emotionalem Unsinn.

Ich meine, dass ihr das Recht habt – aus meiner Sicht das vorrangigste und wichtigste Recht - zu begreifen, dass ihr lebendig seid. Und es ist euer vorrangiges Recht zu begreifen, dass ihr irgendwann sterben müsst. Und es ist euer vorrangiges Recht zu begreifen, dass ihr bestimmen und festlegen müsst, wie ihr diesem Ereignis entgegen tretet.

Ich habe mit vielen Leuten gesprochen und Feedback von ihnen bekommen. Sie haben mir von ihren Nahtoderlebnissen berichtet. Einige von ihnen mussten vor ihren Scharfrichter und Henker treten. Es war Teil ihrer unterbewussten Vorstellung. Das ist das Erste: in eurem Unterbewusstsein sind bestimmte Arten von Eindrücken gespeichert, die aus früheren Inkarnationen stammen. Das ist wahr.

(...) Letztlich ist es ganz einfach: Ihr wurdet geboren und müsst irgendwann sterben. Und ihr wisst nicht, wie man stirbt. Ihr wisst nicht, wie man durch den Sterbeprozess geht. (...) Wenn euer toter Körper am Ende von Hunden gefressen wird, welche Bedeutung hat es dann, in einem 20 Millionen-Dollar-Haus zu wohnen? (...) Wenn ihr euren Kindern keine Charakterstärke, Verbindlichkeit und Werte vermitteln könnt, wozu bringt ihr sie dann zur Welt? Damit sie leiden? Wenn ihr im Angesicht von Versuchungen käuflich seid und keine Charakterstärke habt, um nein zu sagen, was ist dann euer „Ja“ wert? Denkt darüber nach. Lasst uns das Leben und seine Philosophie einfach halten. Lasst uns die ganze komplizierte Fassade ablegen und aus dieser „großen Sache“ aussteigen.

(...) All diese Philosophien und das ganze Unnütze, all diese Gedanken, all euer Streben und euer Begehren können in einem Satz zusammen gefasst werden:

Diese beiden Zeilen können die ganze komplizierte Angelegenheit, die sich „Leben“ nennt, klären.

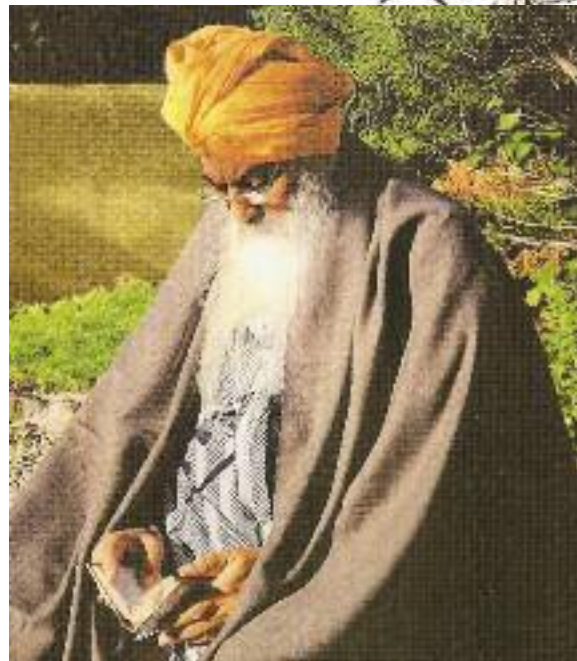
Du verdienst, was du begehrt

oder du begehrt was du verdienst.

(Deserve to desire or desire to deserve.)

Das Beste ist das, was eure Seele zur Ruhe kommen lässt – das ist das Beste.

Welcher Religion oder Sache ihr auch immer angehören wollt, all das ist unnütz und überflüssig. Es besitzt keine Realität. (...) Wenn ihr in euch selbst keine Tiefe habt, dann habt ihr gar nichts. Ich kann nicht verstehen, warum ein Mensch überhaupt irgendetwas oder irgendjemandem folgen sollte. Dem, was ein Mensch ist, kann man nicht folgen. (...) Also, wie auch immer, ich muss jedenfalls meine Arbeit tun. (...) Lasst uns heute Abend auf eine ganz schöne und angenehme Weise arbeiten. Heute Abend erle-



ben wir Schwerelosigkeit, den Zustand, in dem keine Erdanziehungskraft existiert.

Okay, wir werden in den Zustand des Himmlischen, der Schwerelosigkeit eintreten. Oder, anders gesagt, wir heben die Erdanziehungskraft auf. Versteht ihr, was ich damit meine? In einfachen Worten: die Bindung lösen und frei sein. (...) Schwerelosigkeit und Schwere sind zwei Arten, auf die man leben kann. Die Leute, die leicht leben, sind humorvoll, klar und transparent wie ein Kristall, und sie sind kostbar. Sie haben nicht nur ihre eigenen Werte, sie wertschätzen auch alles andere. Dann gibt es die Leute, die oberflächlich und geistlos, unbeständig und schädlich für sich selbst und für ihr Umfeld sind. Das sind die wichtigsten Kategorien, anhand derer wir Dinge einordnen können. Doch heute Abend versuchen wir Schwerelosigkeit zu erzeugen. Das ist es, was wir tun wollen.

MEDITATION:

SCHWERELOS LEBEN UND DIE IRDISCHEN FESSELN SPRENGEN

1. Sitze in einfacher Haltung. Verschränke die Finger so ineinander, dass die Fingerspitzen die Schwimmhäute (Fingerzwischenräume) der gegenüber liegenden Hand nicht berühren, (wie eine Gratverbindung im Tischlerhandwerk). Die Daumen stehen frei und zeigen nach oben. Presse das Mudra bei jeder Ausatmung gegen dein Zwerchfell. Saug die Luft beim Einatmen kraftvoll durch den runden Mund ein und drehe dabei den Kopf nach links. Atme aus und drehe den Kopf dabei wieder zur Mitte. Atme in der Mitte ein und drehe dann den Kopf nach rechts. Atme in der Mitte aus. Fahre fort. Die Lippen werden kühl werden, wenn ihr es richtig macht. Die Haut auf den Lippen wird anfangen zu jucken. (...) Atmet mit kraftvollen Lippen ein und aus. **6 Minuten.**

2. Lockere das Mudra und beginne mit Feueratem durch den Mund. Setze dabei Wangen und Zwerchfell ein. Blähe die Wangen mit jedem Atemzug auf. Atme kraftvoll und heftig.

Steigert die Belastung, schneller. Ihr braucht diese Reinigung, diese Klärung eures Blutes und diese Art der Energie, die im Körper erzeugt wird. Sterben ist nichts anderes als das Verlassen der Erde und das Aufsteigen in den Himmel – wie ein Ballon. (...) Atmet noch kräftiger. Die Stärke liegt in eurem Bauchraum, benutzt den Bauch, das Zwerchfell. Und nutzt die Stoßkraft des Mudras, dadurch wird euer Atemrhythmus melodisch. **4,5 Minuten.**

3. Atmet tief ein. Kommt bitte jetzt in die Babyposition. Versucht es einfach zu genießen, es ist sehr schön. Ihr braucht euch jetzt nicht mehr anzustrengen. Lasst den Atem fließen und den Körper vollkommen entspannen. Es ist, als ob der Ballon jetzt von der

Erde aufsteigen kann. Kommt in den Zustand der Schwerelosigkeit. Löst euch vollkommen von eurem Körper ab. Einige von euch werden einen enormen Druck im Bereich der Stirn spüren. Andere wiederum können ihn einfach loslassen. Eure Körper werden aufgrund eurer unterschiedlichen Prägung auch unterschiedliche Erfahrungen machen. Doch wenn ihr euch vollkommen entspannt und loslasst, lasst ihr auch den Druck los.

(Yogi Bhajan spielt den Gong.) Zustand der Unschuld: frei von karmischer Belastung. Zustand der Schwerelosigkeit, jenseits von Realität und Nonrealität. Steigt in diesem neutralen Zustand zum Himmel auf. Lasst los, steigt empor, steigt zum Himmel empor wie Engel des Lichts - transparent. Begegnet dem Tod - mit dem hellsten, kraftvollsten, strahlenden Licht. Durchquert das Tal der Dunkelheit. Durchquert das Tal der Dunkelheit. (...) Stellt euch dem Tod und gewinnt den Kampf. Stellt euch euren Sorgen und lacht. Steigt zu eurer wahren Größe empor. Lasst los. Sterben ist nichts Schlimmes. Es ist so, als ob ein Ballon von der Erde aufsteigt und gen Himmel schwebt. Fühlt euch lebendig, wie neu geboren. Steigt empor und lobet den Herrn, euren Gott, der in die Erfahrung gegangen ist. Werdet neu geboren.

CD Dhan Dhan von Sangeet Kaur setzt ein. Der Gong wird weiter gespielt.) Durchquert die Vergangenheit und tretet ein in das Tal der Erneuerung und Frische. Spürt die Erneuerung eures Körpers. *(Der Gong verstummt, und die Musik läuft weiter.)*
15 Minuten.

4. Komme in eine aufrechte Sitzhaltung. Konzentriere dich auf dein Herzzentrum. **11 Minuten.** Atmet tief ein und haltet den Atem. Fühlt euch so leicht wie möglich. Haltet den Atem an. Atmet aus. Atmet erneut tief ein, tief. Haltet den Atem, fühlt euch leicht, federleicht. Atmet aus. Atmet nochmal ein, füllt die Lungen noch mehr. Fühlt euch leicht und atmet aus.

Lasst dabei alles Karma, alle Negativität, alle Krankheit, alles Unerwünschte los. Lasst es los, entspannt euch. Erhebt euch singend, chantend und lächelnd. Lebt auf! Singt vom Herzzentrum aus laut mit. Konzentriert euch auf euer Herzzentrum. Öffnet euch. (...) Genießt die Erneuerung und Frische. Erzeugt eine hohe Schwingung der Freude. Erhebt eure Gefühle, lasst sie fein und sensitiv werden. Tretet ein in das Reich des himmlischen Selbst. Schwingt mit ihm.

Was Innen ist, ist Außen

Der Trauer Raum geben

Von Dharma Singh Arne Raap-Mehl

Kennst du die Erfahrung, dass dein Herz so weh tut, weil du verlassen wurdest? Kennst du die Erfahrung dass es dich schier zerreißt, weil ein dir naher Mensch gestorben ist? Kennst du die Erfahrung, wie lange du brauchst, um mit diesem Schmerz umzugehen, wie du versuchst dich zu schützen, davor wegzurennen, dich zu betäuben oder auch diesen Schmerz zu „veryogen“, wegzumeditieren?

Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens mehrfach die Erfahrung der Trennung, des Verlustes, des Herzschmerzes. Seit die bekannte Trauerforscherin Verena Kast sich diesem Thema intensiv geöffnet hat, wissen wir um die innerpsychischen Prozesse bei Verlustenerfahrungen, genannt Trauer. Trauer ist viel mehr als Traurigkeit - es ist eine komplexe Erfahrungsebene, die dich prozesshaft in wiederkehrenden Wellen durch Höhen und Tiefen deines Seins begleitet.

Diese Verlustenerfahrung ist vergleichbar mit einer massiven physischen Schmerzerfahrung, die wir gerne vermeiden oder der wir entrinnen möchten. In der Yogaszene wird mir oft die Frage gestellt: „Hast du nicht eine Meditation um diesen Schmerz loszuwerden?“ Meine Antwort ist: „Stell dich dem Schmerz, nimm ihn ganz zu dir als eine tiefe Erfahrung des Menschseins! Spüre genau, wo der Schmerz sitzt, denn er zeigt dir an, wie lebendig du noch bist. Wir sind doch hier als spirituelle Wesen, um menschliche Erfahrungen zu machen. Trauer ist eine grundlegende Erfahrung! Wir können davor auch nicht weglaufen, denn nichtgelebte Trauer, so haben viele Untersuchungen gezeigt,

führt zu Krankheiten wie Herzinfarkt, Unterleibsbeschwerden etc.

Ein energetisch und auch physisch zentraler Verlustpunkt ist der Herzraum mit seiner Tür auf dem Brustbein und dem Schlüsselloch auf dem zentralen Trauerpunkt. (Diesen Trauerpunkt berühren wir übrigens beim Pranam- oder Gebetsmudra mit den Daumenknöcheln).

Bei jeder Trennungs-Verlusterfahrung ist eine Reaktion, dass wir die Tür zum Herzraum verschließen und das Schlüsselloch am liebsten zukitten wollen, damit kein Schmerz zu unserem innersten Raum dringen kann. Durch dieses reflexhafte Verschließen schneiden wir uns aber auch von dem Zugang zu unserer inneren Mitte und unserem Seelenkontakt ab. Wir erleben uns getrennt, verlassen und nicht mehr verbunden, sowohl mit der Innenwelt als auch mit der Außenwelt.

Was stattdessen hilft? Gib deiner Trauer Raum. Im Innen, lass den Schmerz an dich herankommen, lass dich berühren und geh in die Erfahrung des Schmerzes hinein, erlebe dessen Form und Farbe, die Bewegtheit oder Starrheit, die Oberfläche und die Tiefe und spüre genau, wo der Schmerz sitzt, wie er sich verändert, allein durch deine Beobachtung. Dann beginne zu dem Schmerz hin zu atmen und beobachte wieder die Veränderung. Erlaube dem Schmerz, in dir Platz zu nehmen, in deinem Herzraum durch das Brustbein hindurch nach Innen.

Gib deiner Trauer Raum. Im Außen, erlaube dir, dich zu verabschieden, finde Orte der Erinnerung, stelle dich dem

Verlust. Bei Tod, suche den Toten auf, verabschiede dich und Sorge dafür, dass die Räume dafür schön und einladend sind. Gestalte für dich und andere Rituale und Abschiedsformen, die deine Trauer ausdrücken können. Finde passende Formen und Farben, Musik und Stille, Kerzen und andere Elemente, die dich ansprechen. Trauer, die gut erlebt wird, an die du dich erinnern kannst, wird zu einem stabilisierenden Faktor in deinem Leben. Nichtgelebte Trauer kränkt!

Im Rahmen meiner Bestattertätigkeit habe ich herausgefunden, dass die sinngefüllten Bilder der gestalteten Trauer wie ein Netz wirken, das sich über deinen Abgrund der Verlustenerfahrung legt. Du kannst dich auf dieses Netz legen, nach Oben und nach Unten schauen, aber du musst nicht bodenlos fallen.

Hilfreich sind diese Rituale der Verabschiedung auch bei Situationen des Verlassenwerdens wie eingangs erwähnt, wo der z. B. getrennte Partner mit einem neuen Partner zusammenlebt. Auch hier helfen dir Abschiedsrituale, wie sie in der einschlägigen Literatur (siehe Literaturliste) benannt wird.

Dharma Singh Arne Raap-Mehl ist Kundalini Yogalehrer, Leadtrainer und Ausbilder Stufe 1 und 2 sowie Bestatter und Seminarleiter und gerne unterwegs in Sachen Trauer! Näheres unter www.dharma-training.de und www.horizonteakademie.de.





Abschied von meinem alten Leben Von Sat Karam Kaur Svenja Teske

Ich bin Löwe-Frau und gerade 44 Jahre alt geworden. Wenn ich zurückblicke auf die letzten 22 Monate, staune ich über meine Rundumerneuerung und Metamorphose, und wenn ich ein Schmetterling wäre, der sich gerade aus seinem Kokon befreit, würde ich sagen, ich habe es fast geschafft, vielleicht fehlen noch die letzten kleinen Falten meines rechten Flügels.

Und ich schreibe diese Worte, um allen, die in ihrem Leben, aus welchen Gründen auch immer, trauern, Abschied nehmen müssen und durch Schmerz durchgehen, Mut zu machen und zu sagen, es ist wahr: Keep up and you will be kept up!

Ich kann heute voller Überzeugung sagen, dass ich zutiefst dankbar bin für diese abenteuerliche Reise, und ich fühle mich mehr denn je als ich selbst. Ich bin durch das tiefste Tal meines Lebens gegangen und durch manchmal fast unerträglich viel Schmerz und Trauer, wurde durch Gurus Gnade mit einer schonungslosen Wucht allem entrissen, was ich kannte, und trotzdem möchte ich nichts missen, es ist mein mir geschenktes Leben, und ich liebe es.

Im November verließen meine drei Söhne so ziemlich gleichzeitig das Elternhaus, eine Woche später sagte mir ihr Vater, die Liebe meines Lebens für 26 Jahre, die Ehe sei zu Ende, obwohl ich so sicher war, dass wir zusammen alt werden würden und ich für immer seine Königin sein würde ...

Es war wie Sterben, und in gewisser Weise bin ich gestorben und mit mir mein altes Leben.

Das Gefühl der Verlassenheit und des Alleinseins war in der ersten Zeit sogar körperlich extrem schmerzhaft, ich empfand es als so sinnlos und falsch, es war unheimlich schwer auszuhalten. Aber tief in mir wusste ich von Anfang an, dass mir nichts geschehen kann, was Gott nicht auch will, dass es für etwas

gut ist, dass es eine Riesenchance ist, und so viele helfende Menschen erinnerten mich immer wieder daran.

Am Anfang war es reine Theorie, mittlerweile kann ich es so fühlen. Ich habe nichts zurückgehalten an Tränen und Wut, Verzweiflung und Empörung und all dem, was so in mir tobte, und ich habe Stück für Stück gelernt, was es heißt, loszulassen und mich Gottes Willen bedingungslos hinzugeben.

Ich glaube, dadurch, dass ich nichts unterdrückt und ich mir zum Beispiel teilweise die Seele aus dem Leib geschrien habe (geht wunderbar im Auto ...), fühle ich mich heute frei und wie geläutert. Ich habe alle Heulattacken angenommen und so geduldig wie möglich beobachtet und zugelassen, sie kamen immer wieder, oft aus heiterem Himmel, immer noch mehr und noch mehr alter Schmerz kam aus der Tiefe, auch jetzt noch ab und zu, aber es wird immer seltener und kürzer. Ich habe so viel wie nie zuvor über mich selbst gelernt und bin aufgewacht, oder aufgeweckt worden, neu geboren, herausgerissen aus der „comfort zone“, hineingerettet in „Sat Nam“.

Ich habe mich an den Guru geklammert und schonungslos in der Sangat um Hilfe gebeten, denn ich wusste - das ist eine Zeit in meinem Leben, in der ich es ohne Hilfe nicht alleine schaffen würde.

Und es war wunderbar zu erfahren, dass, wenn du offen um Hilfe bittest, dir so viel zuteil wird, dass deine Geschichte so viele andere berührt und viele neue wunderbare Begegnungen, Gespräche, Freundschaften, Gelegenheiten entstehen und der Guru dir ein Geschenk nach dem anderen macht. Je mehr ich losließ, desto mehr kam auf wundersame Weise zu mir. Vor allem die Frauen, die Schwestern in der Sangat, gaben mir heilende Unterstützung und wohlthuende Solidarität.

Ich habe mich ins Leben gestürzt, für mich immer wieder kleine Rituale gefunden, um wahrhaftig Abschied zu nehmen

(Sachen verbrennen tut sehr gut). Und gesungen habe ich, so viel es ging ... das ist so heilsam!

In einem meiner verzweifeltsten Momente hab ich dieses Lied geschrieben und es mir selbst sehr oft vorgesungen ... Und letztendlich weiß ich - alles wird gut und ist es schon, in jedem kostbaren Moment deines Lebens.

Courage song for women

*Life is not easy at the moment, my Lord,
I know you'll take care of it my Lord,
I will do what I can to contribute,
but the rest is up to you, oh my Lord.
but the rest is up to you, oh my Lord.*

*I put my burden on your shoulders my Lord,
please will you hold it on your shoulders
my Lord,
mine can just take a little bit of it,
so the rest is up to you, oh my Lord,
so the rest is up to you, oh my Lord.*

*I promise you to keep up, oh my Lord,
knowing that you will keep me up, oh my Lord,
I'll use all my strength you gave me
to keep up,
but the rest of keeping up is up to you,
oh my Lord,
but the rest of keeping up is up to you,
oh my Lord.*

*Thank you for giving me this challenge,
my Lord,
to go my way and grow, oh my Lord
to find the light and the joy beyond the pain,
trusting in the fact that all of this will not
be in vain,
trusting in the fact that all of this will not
be in vain.*

*I'm so glad to be a woman, my Lord,
Help me fulfill that mission fully, my Lord,
I'll just continue to feel you in my heart,
and I'll leave the rest to you, oh my Lord,
and I'll leave the rest to you, oh my Lord,
and I'll leave the rest to you, oh my Lord.*



Trauer ist mehr als Traurigkeit

Von Andrea Jagat Jeet Kaur Kiemen

Wege durch die Trauer wurden schon auf verschiedenste Weise beschrieben, seien es die Trauerphasen nach Elisabeth Kübler-Ross¹ oder die Schritte im Gezeitenmodell von Ruthmarijke Smeding². Wie auch immer die eigene Trauer nach dem Tod eines geliebten Menschen aussieht, diese „theoretischen“ Erklärungen können dabei helfen, sich selbst besser zu verstehen, sich in der tiefen Trauer nicht völlig zu verlieren und für „ver-rückt“ zu halten. Diese Modelle können dabei helfen, Hilf- und Perspektivlosigkeit, die oft einher gehen, als vorübergehenden Zustand zu begreifen und dennoch – jedeR erlebt Trauer ganz individuell.

So war ich mir nach der Geburt meines behinderten Sohnes nicht bewusst, dass ich in permanenter Trauer lebte, Trauer über den nicht gesund geborenen Sohn. Diese wurde immer wieder angestoßen durch Sätze wie „... ich bewundere dich, wie du das schaffst, ich könnte das gar nicht“. Diese auch von Freunden noch so gut gemeinten Worte schaffen Distanz, denn sie erheben dich auf ein weit entferntes Podest und verhindern damit echten Kontakt und Mitgefühl. Lange konnte ich nicht verstehen, warum ich nach solchen Worten häufig mit Ärger, Wut und Ungeduld reagierte. Nicht erkannte Trauer lähmt die eigenen Kräfte und verhindert, den gegenwärtigen Augenblick zu sehen und offen zu sein für die Geschenke darin.

Den größten Trauer-Schmerz erlebte ich jedoch nach dem Tod meines Sohnes fünf Jahre später. Sein Tod und die tiefe Verzweiflung darüber fühlten sich an wie der Schauplatz einer alles zerstörenden Brandkatastrophe. Zurück blieb eine riesige klaffende Wunde, die schmerzte und brannte, denn von einem Augenblick auf den anderen war nichts mehr wie zuvor; ich stand vor einem inneren Trümmerfeld.

Wo ist der Sinn des Ganzen, wenn keine Kraft mehr da ist, weder für Beziehung und gegenseitige Unterstützung, noch für das Leben selbst, das sich auf einmal aussichtslos und ausgebrannt anfühlt? In dieser Situation ist es verführerisch, sich ganz mit der Trauer und dem Schmerz zu identifizieren, denn der Sog ist riesig – ganz die trauernde Mutter zu sein, ganz Schmerz, nur noch Verzweiflung und Tränen. Keine Kraft zu handeln, „keine Kraft zu leben, keine Kraft zu sterben“, völlig gelähmt – und genau in diesen „leeren“ Momenten passiert das Unvorhergesehene: Meinem älteren, sechsjährigen Sohn wurde es bei all den Tränen seiner Eltern zu viel, er wurde wütend und rief: „Warum weint ihr immer noch? Ich weiß doch, dass es ihm gut geht, ich spüre es hier“ und er zeigte dabei auf seine Brustmitte. Für ihn gab es keinen Grund für diese immense Trauer seiner Eltern, denn er fühlte sich weiterhin verbunden mit seinem Bruder.

Die Meditation im damaligen Trauer-Seminar beschloss Dharma Singh mit dem Satz: „... und sei dir bewusst, dass du mehr bist als deine Trauer.“ Auch diese Worte klingen mir bis heute im Ohr, damals habe ich sie nicht verstanden. Die Worte meines Sohnes und die meines zukünftigen Lehrers haben eine Saat eingepflanzt, die zu keimen begann. Kundalini Yoga konnte seine Wirkung entfalten, der Boden war bereitet, nun eine Identität zu suchen, die mehr war und ist als die traurige, trauernde Mutter.

Der Tod ist ein heftiger Lehrer, herausfordernd und unnachgiebig. Er rüttelt auf und verlangt danach, sich auf den Weg zu machen, liebende Güte und Verzeihung im eigenen Herzen zu finden, in diesem unverletzten inneren Raum, den jedeR von uns in sich trägt. Niemand kann sagen, wie lang dieser Weg sein wird, es gibt keine zeitliche Begrenzung und die Beschaffenheit des Weges ist ebenfalls



Andrea Jagat Jeet Kaur
ist Kundalini Yoga Lehrerin Stufe I und II,
Lehrerin für Schwangeren yoga
und Sterbe- und Trauerbegleiterin
(Dharmatraining). Vor neun Jahren starb ihr
behinderter Sohn im Alter von fünf Jahren.
Ihr Weg durch die Trauer führte sie zu
Yogi Bhajan und ihrem Lehrer Dharma Singh
und so zum Kundalini Yoga.
Beiden Lehrern ist sie in großem Dank
verbunden.

nicht vorhersagbar. Trauerarbeit bedeutet nicht, daran zu arbeiten, den Schmerz nicht mehr zu spüren, der Schmerz kehrt häufig wieder, auch nach Jahren. Vielmehr geht es darum, Wege zu finden im Umgang mit dem wiederkehrenden Schmerz, sich zu öffnen für Zuversicht, Freude und Dankbarkeit darin, ohne sich in den Sog des Schmerzes hinein zu begeben, der in die tiefe Traurigkeit zurückführt, denn: Trauer ist mehr als Traurigkeit.

¹ Buchtipp: „Dem Leben neu vertrauen: Den Sinn des Trauerns durch fünf Stadien des Verlusts finden“ von Elisabeth Kübler-Ross, 2010 erschienen im Kreuz Verlag

² Buchtipp: „Trauer erschließen: Eine Tafel der Gezeiten“, von Ruthmarijke Smeding, 2010 erschienen im Hospiz-Verlag

*„Kümmere dich einfach um dein Leben. Spüre, dass du lebst, jede Minute.
Denke: ‚Ich lebe.‘ Denke nicht: ‚Bekomme ich genug Aufmerksamkeit? Bin ich glücklich?‘
Das sind zweitrangige Fragen. Frage: ‚Lebe ich? Achte ich darauf, dass ich lebe?‘
Sonst manipulierst du und erschaffst Lebensdramen.
Wenn du nur denkst: ‚Ich lebe‘, dann gibt es keine Probleme.“*



„Wenn du sterben musst, stirb mit Würde. Du bist mit Würde geboren,
dein Leben ist voller Würde und du stirbst in Würde.“



Am Sonntag, den 3. Oktober 2004, hielt Yogi Bhanjan seine letzte Ansprache vor unserer Sangat in Española, New Mexico. Wir waren in der Gurdwara versammelt, und er wurde durch das Telefon aus der Kuppel seiner nahegelegenen Ranch durchgestellt. Seine Rede war langsam, gefüllt mit langen Pausen und Atemnot. Seine Botschaft war einfach: Wir kommen, um zu gehen. Lebt für einander. Leben für jeden anderen ist die wesentliche Freude und der Sinn des Lebens.

„Wir verstehen, dass Gott und Seele dauerhaft sind; immer lebend. Wir sind verpflichtet zu gehen. Eines Tages wirst du in jener Phase sein. Der physische Körper wird zur absolut dauerhaften Seele. Wir sind jetzt da. ... Wir sind der unendliche Lichtstrahl Gottes. (Und) ... wir verbinden uns mit jedem Atemzug des Lebens. Mit jedem Atemzug werden wir reiner und reiner. Es ist die Regel des Reichen Gottes, uns zu reinigen und dann kann unser Lichtstrahl gehen ... Unser Lebensrhythmus, unsere Atome können in dieser Wahrheit sein ... Das gibt uns die Wahrheit, für immer ... Wenn wir wirklich sind, können wir erschaffen. In unserem Reich können wir zu dem werden, was wir sein wollen. Und das Leben besteht darin, für einander zu leben.“ Zwei Tage später, am 6. Oktober (Guru Ram Das' Geburtstag), um 21.05 Uhr verließ er seinen Körper, so wie er es zwei Tage zuvor angekündigt hatte. An jenem Tag war die Botschaft in unserer Gemeinschaft weitergegeben worden, dass die Zeit seines Übergangs nah war. Am Abend versammelte ich mich mit anderen Mitgliedern unseres Ashram Rates, um die Nachrichten zu erwarten. Yogi Ji hatte uns angewiesen, seinen Tod erst zweieinhalb Stunden, nachdem er seinen Körper verlassen hatte, zu verkünden. Als Yogi gab es immer die Möglichkeit, dass die Lebensfunktionen möglicherweise nur scheinbar aufgehört hatten. Wir bekamen den Anruf um 21.15 Uhr und begannen zu chanten.

Als Yogi Bhanjan starb

Eine *magische* Nacht

Von Guruka Singh, übersetzt von Kerstin Ravi Kirn Kaur

Zweieinhalb Stunden später gaben wir es weiter und die Nachricht verbreitete sich schnell. Gegen Mitternacht bekamen wir den Anruf, zur Ranch hinüber zu kommen. Yogi Jis Frau Bibiji hatte verstanden, dass dies kein Moment für sie und ihre Familie war, um in ihrer Privatsphäre zu bleiben, sondern dass alle von uns, die seine Schüler waren, ebenfalls einen Abschluss brauchten. Wir versammelten uns. Der Hof draußen war von den Sternen des Himmels erleuchtet und von Hunderten von Handy-Bildschirmen, die grün, blau und violett wie stille elektronische Glühwürmchen glommen, als die Menschen ihre Liebsten anriefen und dann einfach ihre Telefone anließen, so dass das weiche Chanten von Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru diese heiligen Momente jenseits unserer Sangat trugen. Keine Notwendigkeit zu sprechen, nur Gegenwart. Es waren Hunderte in stiller Nacht versammelt. Überall gab es Umarmungen, Tränen und Lächeln. Das Gefühl tiefer Liebe und Heiligkeit war spürbar für jeden dort. Wir gingen alle nacheinander zu ihm, einer zurzeit, um seinen Körper zu sehen, seine Füße zu berühren und uns zu verabschieden. Ich erinnere mich lebhaft an den Ausdruck auf seinem Gesicht – Erleichterung mit offenem Mund – eine völlige und vollständige Erleichterung, endlich aus seinem physischen Körper in seine wahre Heimat zurückgegangen zu sein.

Viele Monate zuvor bei der Beerdigung eines jungen Mannes, der Selbstmord begangen hatte, erinnere ich Yogi Jis Ankunft in seinem Rollstuhl und wie er, als er jeden schreiend und jammern in Traurigkeit sieht, uns laut zubrüllte: „Wenn ihr das jemals tut, wenn ich meinen Körper verlasse, werde ich wütend auf euch! Der Tod ist eine Zeit, die Ehe der Seele mit Gott zu feiern, nicht eine Zeit, um zu jammern und zu stöhnen.“ Zu jenem Zeitpunkt begann ich mit meiner Trauer über seinen Weggang, der noch nicht geschehen war. Als er seinen physischen Körper dann tatsächlich verlassen hatte, war ich mit Liebe und Freude angesichts seiner Abreise erfüllt. Ich hatte eine Vision in jener Nacht: Ein

göttlich schöne, leuchtende Kristallvase, gefüllt mit Licht, zerbrach in tausend funkelnde Scherben und wir wurden mit je einem durchbohrt. Ich trage den leuchtenden Kristallsplitter in mir, so wie du auch. Die Vase hat nur ihre Form verändert. Er hielt alles. Nun hält jeder jeweils ein heiliges Stück davon in uns, zusammen mit der Arbeit, die wir erbringen müssen.



Guruka Singh ist Lehrer, Schriftsteller und unverbesserlicher Wortspieler. Er war einer der ersten Lehrer, der von Yogi Bhanjan geschult wurde, und unterrichtet heute in der ganzen Welt. Er ist ursprünglicher Gründer von SikhNet.com, Mitbegründer des Computer Beratungsunternehmens Sun & Sohn, hat als Senior Producer bei einem großen Unterhaltungs-Software-Unternehmen gearbeitet und dient nun als CEO der SikhNet. Seine Liebe zu Yoga, Technologie, Poesie und Gurbani hat ihn dazu geführt, Yogi Bhajans Gurmukhi Gedichte in Furmaan Khalsa (1987) zu übersetzen, zusammen mit der Bearbeitung einer Veröffentlichung seiner englischen Poesie im Band „The Game of Love“ (2004). Er hat auch Guru Nanaks Japji Sahib übersetzt. In Zusammenarbeit mit Shakti Parwha Kaur ist sein jüngstes Buch entstanden: „Heros, Saints and Yogis – Tales of Self-Discovery and the Path of Sikh Dharma“ (2011) Er lebt jetzt unter dem blauen Himmel von New Mexico mit seiner geliebten Khalsa Familie und lehrt in der ganzen Welt.



Yoga zur Trauerbewältigung

Von Ulrike Parminder Kaur Hanskötter

Es begann vor sieben Jahren, nachdem mein Mann tödlich verunglückt war und ich mit 42 Jahren zum ersten Mal in meinem Leben völlig auf mich allein gestellt war. Als Ingenieurin hatte ich von Spiritualität keine Ahnung. Aber die Zeit war reif, mich auf den Weg zu mir zu machen.

Als ich von dem Unfall erfuhr, geriet ich sofort in einen Schockzustand: Ich spürte meine linke Körperhälfte nicht mehr, hatte Herzschmerzen, die Beine waren wie gelähmt. In den nächsten Tagen fühlte ich die Anwesenheit meines verstorbenen Mannes, wusste aber nicht, was ich davon halten sollte. Auch in Gedanken nahm ich ihn wahr. Er konnte mir Witze erzählen, um mich aufzuheitern, über die ich dann laut lachen musste. Ich konnte ihn fragen, ob er schon ein Engel wäre, worauf ich sein Grinsen ahnte. Er war tot und gleichzeitig präsent. „Jetzt nur nicht verrückt werden. Durchhalten“, schwor ich mir.

Nach zwei Wochen ging ich wieder zur Arbeit, jedoch mehr aus therapeutischen Zwecken, um nicht mit mir allein sein zu müssen. Dort nahm ich jetzt meine Umgebung wie aus einer anderen Perspektive wahr und spürte durch meinen verstorbenen Mann, was als nächstes Bedrohliches auf mich zukommen könnte. Diese Warnungen waren für mich schon grenzwertig, auch wenn es gut tat, jemanden zu haben, der auf mich aufpasste. Nach sechs Wochen wurde die Verbindung ruhiger.

Meine Empfindsamkeit aber blieb, was mir bei der Arbeit einige Probleme bereitete, denn mit der Vielzahl an Gefühlen umzugehen, hatte ich noch nicht gelernt. Ich befand mich auf einer Achterbahn, der ich völlig ausgeliefert zu sein schien.

Nach zwei Monaten fand ich dann zufällig zu meiner ersten Kundalini Yogastunde. Am Ende der Stunde war mir, als hätte ich eine Glückspille

genommen. Der Zustand hielt eine Weile an. Dann aber brach mein System wieder zusammen. Die weiteren Stunden verliefen ähnlich. Von Anfang an liebte ich die Mantras. Sie hatten eine ganz besondere, beruhigende und verbindende Wirkung auf mich. Mir war aber völlig schleierhaft, was da vor sich ging und der Ingenieur in mir wollte es wissen. „Alles steht in der Akasha-Chronik“, sagte jemand. Nichts leichter als das, die kann ich googeln und dann bestelle ich das Buch bei Amazon. Ich war noch ziemlich blind. Logik brachte mir nicht das, was ich jetzt zum Überleben brauchte.

Nach einem halben Jahr kam die Diagnose „Arbeitsstörung“. Mein Arbeitgeber schickte mich zur Kur. Ich selbst setzte mich unter Druck, in sechs Wochen wieder normal funktionieren zu müssen. Pustekuchen. Nach drei Wochen brach ich die Kur ab, weil ich dort im Außen nicht die erhoffte Lösung fand. Nach einer Systemaufstellung erkannten die Ärzte meine enge Verbindung zum Tod und unterstellten mir Selbstmordabsichten, was definitiv nicht stimmte. Was sie nicht erkannten, war die starke Verbindung zu meinem verstorbenen Mann, der immer noch präsent war und besorgt auf mich aufpasste. Als ich die Klinik verließ, gaben mir die Ärzte noch mit auf den Weg, dass ich da allein nicht mehr heraus käme und mir gut überlegen sollte zu gehen. Ich aber nahm zum ersten Mal mein Leben wieder selbst in die Hand und vertraute meiner inneren Führung. Von da an ging es bergauf.

Ich begann mit der Yogalehrerausbildung in der Absicht, endlich mich und das Leben verstehen zu wollen. Das konnte doch nicht so schwer sein! Ich war immer noch unendlich hart zu mir.

In der Ausbildung lernte ich, dass traumatische Erlebnisse im Körper gespeichert werden und zu Blockaden führten, wenn sie nicht aufgearbeitet werden. In



einer Meditation brachen diese Gefühle dann plötzlich aus. Ich begann zu schluchzen und zu weinen. Wochenlang konnte ich keine Mantras mehr singen ohne zu weinen. Das Weinen war befreiend. Nach einem Jahr hatte die Trauer endlich ihren Raum.

Auch mein Kopf bekam die lang ersehnte Information zum Thema Sterben und Leben nach dem Tod. Und zum ersten Mal konnte ich das Geschenk erkennen, in dem, was mir widerfahren war, nämlich als ich die ungläubigen Fragen der anderen zum Thema hörte, woher man das denn alles wüsste. Ich saß da und dachte nur: „Das spürt man und dann weiß man, dass es so ist.“

Langsam verstand ich dieses Geschenk anzunehmen. Mir war zwar etwas Wichtiges im Leben genommen worden, gleichzeitig habe ich etwas Großartiges dafür bekommen: Nicht nur meinen Namen, sondern auch eine Ahnung von göttlichem Bewusstsein.

Den Weg zu mir habe ich angetreten. Er ist noch lange nicht zu Ende.

„Findet ein Mensch Befreiung, wenn er stirbt?

Nein, Befreiung findet man, während man lebt.

Nach dem Tod wird niemand befreit.“



Die spirituelle Kraft der Übergänge Von Atma Kaur Ahlers



Seit rund 18 Jahren unterrichte ich u. a. die Themen Geburt und Tod in der YogalehrerInnen Ausbildung und in der Ausbildung zur Yogalehrerin für Schwangere und habe damit die Möglichkeit, mich und viele andere Menschen mit diesen Themen zu erleben. Dies erfüllt mich mit großer Dankbarkeit und Liebe.

Im Leben erfahren wir immer wieder diese Zustände und Übergänge von Geburt, Sterben und Tod. Oft sind es kleine Tode, die wir sterben – zum

Beispiel, wenn wir etwas Geliebtes loslassen müssen. Wir halten an Menschen fest, an Orten, an Erlebnissen und natürlich an unseren Gedanken. (Besonders gerne während der Meditation.)

Dieses Festhalten gibt uns Stabilität und Sicherheit. Manchmal sind wir voller Trauer, wenn wir Abschied nehmen von etwas oder jemandem, mit dem wir lange verbunden waren, vor allem, wenn wir uns in dieser Verbindung auf eine Art erfahren haben, die mit uns besonders im Einklang war und unser Sein erfüllt hat. Oft gibt es aber auch Situationen im Leben, die wir liebend gerne loslassen würden. Zum Beispiel wenn die Wohnung zu klein geworden ist, oder die Umstände bei der Arbeit für uns nicht mehr stimmen.

Wir merken meist schon lange, dass „der Schuh zu eng geworden ist“ und immer wieder gibt uns das Universum, Gott, unser höheres Selbst, Zeichen, etwas zu verändern und loszulassen. Ja, manchmal werden wir regelrecht gedrängt und wehren uns doch mit Händen und Füßen. Desto mehr wir in den Widerstand gehen, desto schmerzhafter wird es dann für uns. Was hält uns also davon ab loszulassen? Zum Teil ist es die Sicherheit, die uns die bestehende Situation vermittelt: Was ich habe, habe ich. Darauf kann ich mich

verlassen, das kann ich einschätzen. Das Neue möchte ich zwar, aber es birgt auch Risiken, Ungewissheit und letztendlich Angst, die Angst vor dem Unbekannten. Und genau da setzen Yoga und Meditation ein: „*You are afraid of the Unknown*“, sagte Yogi Bhajan. „*As Kundalini Yoga Teacher, you teach the Unknown.*“ Durch Yoga und Meditation erfahren wir das Unbekannte, wir erleben das Sein, unabhängig vom Ich. Der Körper ist das Gefäß, das Ich tritt in den Hintergrund oder löst sich gar auf und das Sein kommt zum Vorschein.

In diesen Übergängen, wo etwas in uns stirbt und etwas Neues geboren werden möchte, liegt eine tiefe spirituelle Kraft. Es ist der Moment, in dem wir unser Ich, das so viele Wünsche und Bewertungen, Erwartungen und Hoffnungen hat, loslassen, SURRENDER, um uns dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.

Wir hören auf, unseren karmischen Spuren zu folgen und lassen unser Höheres Selbst führen.

Das ist die Bedeutung von Jivanmuktha. Befreiung während des Lebens: Im Sein zu sein.

www.shuniya.de

www.yoginisgrace.de

Das Chanten von Akaal

So begleitete ich meine Eltern hinüber Von Heike Prem Prakash Kaur Dünow

Immer dankbar werde ich dafür sein, dass Kundalini Yoga vor gut viereinhalb Jahren in mein Leben kam. Aus den vielen Gründen, wie wir sie alle in unserer Kundalini Yoga Gemeinschaft erfahren, aber insbesondere deshalb, weil es genau zum richtigen Zeitpunkt kam, um mich in einer schwierigen Phase meines Leben zu unterstützen.

Vor vier Jahren verließen meine Eltern diese Erde im Abstand von zweieinhalb Wochen.

Während mein Vater in einem Krankenhaus im Sterben lag, wurde meine Mutter in einem anderen (erfolglos) notoperiert und ich verbrachte vier Wochen damit, sie ‚hinüber zu begleiten‘. Zunächst kümmerte ich mich um meinen Vater, dann um beide und schließlich um meine Mutter. Ich war mit all dem auf mich gestellt und während dieser Wochen blieb ich durch mein tägliches Sadhana stark, klar und fokussiert.

Zuerst chantete ich Akaal für meinen Vater und es brauchte nur einige Minuten, bis ich ihn sagen hörte, dass es jetzt Zeit für ihn wäre, zu gehen. Dann sah ich vor meinem inneren Auge eine weiße Stadt, die aussah wie aus einem Märchen. Meine Mutter brauchte ein paar Tage länger, bis sie bereit war, die irdische Atmosphäre zu verlassen. Aber als die Zeit kam, sah ich erneut diese weiße Stadt. Beide Male war ich von Freude erfüllt und wusste, dass sie endlich auf ihrem Weg nach Hause waren. Erst später erfuhr ich, dass die legendäre weiße Stadt der Ort ist, wo die Akasha-Chronik aufbewahrt wird. Dies machte mich noch glücklicher, denn es gab mir die Bestätigung, dass sie zu diesem Zeitpunkt tatsächlich ihre ewig währende Reise fortsetzten.

Das Mantra Akaal

Akaal bedeutet „das, was nicht stirbt“. Yogi Bhajan lehrte uns, dass es der Seele des Verstorbenen hilft, das

elektromagnetische Feld der Erde zu durchqueren, wenn wir das Mantra *Akaal* chanten. Am besten ist es, wenn mindestens fünf Personen vom Todeszeitpunkt an täglich 17 Tage lang über jeweils 31 Minuten das Mantra chanten. Das Minimum sind 3 Tage und dann pro Tag 11 Minuten. Eine andere Variante ist das Chanten vom 4. bis 15. Tag nach dem Tod über 11 Minuten in drei gleich langen, immer höher werdenden Tonlagen. Doch auch noch zu einem späteren Zeitpunkt hilft das Mantra selbst bei einmaligem Chanten, loszulassen, wenn dies noch nicht geschehen ist, damit jeder seine Reise fortsetzen kann - sei es hier auf der Erde oder im Universum.

„*Deine Unterstützung kommt aus dem Herzen. Du wirst durch die Unterstützung deines Herzens gehalten, niemals durch die Unterstützung deines Kopfes.*“

(Yogi Bhajan)



Hospizarbeit ist Herzens-Bildung

Von Lydia Padmani Kaur Röder

Hospizarbeit ist heute immer noch relativ unbekannt. Mein Anliegen und das der Hospizbewegung ist es, die Themen Sterben, Tod und Trauer in das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu bringen. Sterben werden wir alle. Nichts ist so gewiss wie der Tod.

Die Hospizidee wurde 1967 durch Cicely Saunders, Ärztin, Sozialarbeiterin und Krankenschwester in London, ins Leben gerufen. Zeitgleich begründete Elisabeth Kübler Ross, Ärztin und Psychiaterin in den USA, die Sterbeforschung. Beide gelten als Begründerinnen der modernen Hospizbewegung und Palliativmedizin. Die Hospizidee umfasst eine würdevolle, respektvolle und ganzheitliche Begleitung von Menschen am Lebensende, unabhängig vom Ort: zuhause, im Pflegeheim, im Krankenhaus oder im stationären Hospiz, überall dort, wo Menschen sterben. Die meisten Patienten im Hospiz haben eine Krebserkrankung, inzwischen werden aber auch vermehrt Hochbetagte und Menschen mit Demenz einbezogen.

Wir arbeiten mit Palliativmedizinerinnen und Palliativpflegediensten zusammen. Ehrenamtliche MitarbeiterInnen schenken den sterbenden Menschen Zeit, Zuwendung und Verbundenheitsmomente und halten in den letzten Stunden des Da-Seins Sitzwachen. Wir beraten zu Patientenverfügungen, begleiten Trauernde, bieten Angehörigentreffen an und führen Informationsveranstaltungen und Vorbereitungskurse auf die ehrenamtliche Tätigkeit im Hospiz durch. Das beinhaltet die Schulung in Wahrnehmung, Selbst-Reflektion, Sensibilisierung, einfühlsamen Kommunikationstechniken, verbalen und nonverbalen, und die persönliche Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer. Außerdem werden Projektwochen an Grundschulen „Hospiz macht Schule“ angeboten. Alle Angebote sind kostenfrei, die Finanzierung erfolgt über Krankenkassen, Pflegekassen und zu einem Teil über Spenden.

Meine Aufgabe ist seit vielen Jahren die Leitung, Koordination und Weiterentwicklung des Ambulanten Hospizdienstes sowie die Schulung der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen und die Fortbildung von Pflegepersonal in Pflegediensten und Pflegeheimen zu den genannten Themen. Mein Hauptanliegen ist dabei zu vermitteln, dass Hospizarbeit Herzens-Bildung ist.

Mein Herz ist der innerste Raum, in dem ich fähig bin zu lieben und mich von Anderen berühren zu lassen. Hier verbin-

*„Wenn du den Geist des Todes wirklich sehen willst,
musst du dein Herz zum Körper des Lebens hin öffnen.*

*Denn Leben und Tod sind eins,
wie der Fluss und das Meer eins sind.“*

Kahlil Gibran

den sich Fühlen und Denken sowie Erfahrung und Erkenntnis. In der Begegnung mit sterbenden und trauernden Menschen, genau genommen mit ALLEN Wesen, versuche ich, mein Herz zu öffnen, auf mein Herz zu hören und die Logik meines Herzens zu verstehen. Dieser innere Raum meines Herzens kann kristallklar und zerbrechlich sein und will genährt und gebildet werden. Eine Möglichkeit, mein Herz zu bilden, ist, nicht zu urteilen, nicht zu bewerten. Das Ich mag urteilen, das Herz schaut ohne Ansehen der Person. Herzliche Zuwendung entsteht aus der Schwingung der Seele, nicht aus Verpflichtung. Sie stellt sich von sich aus ein, zwischen zwei Menschen, als universale Atmosphäre. Sie ist neutral und doch voller Herzlichkeit. Sie besteht ohne Ansehen der Person und ist zugleich der Person ganz zugewandt. Sie kommt von Herzen, doch das Herz, von dem sie kommt, ist nicht allein mein kleines Herz, sondern zugleich auch ein Größeres.

Wir sind verbunden miteinander - nicht getrennt. Diese Einsicht und Erkenntnis habe ich immer wieder mit den Menschen, die sterben und denen, die weiterleben, gewonnen. Ich entdecke

meine eigenen Wurzeln und meine Spiritualität, z.B. finde ich Verbundenheit, Vertrauen und Heilung in der Meditation, vor allem wenn es Momente ohne Zeit und Raum gibt.

Gemeinsamkeit, Erkenntnis und Gleichmut erfahre ich im Kundalini Yoga. Transzendenz, Resonanz und Erfüllung fühle ich beim Gongspielen, Innigkeit, Geborgenheit, Großzügigkeit, Mitgefühl und Liebe in der Beziehung zu meiner Partnerin. Selbstverwirklichung, Ehrfurcht und Weisheit erwachsen in der Arbeit mit den Patienten, Angehörigen, Ehrenamtlichen und KollegInnen.

Hospizarbeit bedeutet für mich, heil zu werden. Das meint nicht wieder gesund zu werden, sondern den Kreislauf aus Geburt, Leben und Sterben heil werden zu lassen, rund und vollkommen. Dies kann heißen zu lieben und eine authentische Verbindung zu anderen zu spüren, Leiden zu verstehen und zu transformieren, Vertrauen in die Quelle des Inneren zu haben und Sinn im Leben zu erfahren. Wenn Menschen schwer krank werden oder gar eine lebensbedrohende Erkrankung bekommen, dann ändert sich ihr Leben dramatisch. Plötzlich wird es wichtig, einen Sinn im Leben zu sehen.



Im Berliner stationären Hospiz können schwerkranke und sterbende Menschen im Pflegebett auf der Terrasse verweilen.



Die gewöhnliche Art, Selbstwert in Beziehungen, Arbeit oder Zukunftsträumen zu finden, wird durch das brennende Bedürfnis ersetzt, etwas Tiefgründiges zu finden. Wir versuchen, eine Atmosphäre und Umgebung zu schaffen, damit sich dieser Prozess durch all seine schwierigen, schmerzvollen und letztlich bereichernden Phasen entfalten kann.

Ein „Mantra“ in der Hospizarbeit heißt *Investition in den Augenblick*. Um es mit dem bekannten Sprichwort zu sagen: Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben. Es geht darum, das Sein zu erfahren statt Erkenntnis über den Geist zu vermitteln.

Mein Leben ist erfüllt von Würde, Achtung, Respekt, Demut, berührt sein. Deshalb liebe ich meine Arbeit. Hier kann ich tagtäglich all das leben, was mir wichtig ist und sogar noch meinen Lebensunterhalt damit verdienen. Wahe Guru!



„Du zählst, weil du bist, wer du bist, und du zählst bis zuletzt.“
Dieses Motto gilt für Hospizarbeit, wie Lydia Padmani Kaur Röder sie leistet.



Eine persönliche Bestandsaufnahme

Wer oder was ist Gott?

Von Barbara Becker-Rojczyk

Die Beschäftigung mit Yoga hat mich nach und nach mit einem wichtigen Thema meiner Kindheit konfrontiert: meiner Vorstellung von Gott. Ich hörte von „kosmischer Energie“ und „kosmischer Schwingung“, von dem erschaffenden, dem erhaltenden und dem zerstörenden Gott, von Mitgefühl und Vergebung, von Ursache und Wirkung, von Verantwortung und Bewusstsein. Teilweise sind dies Begriffe, über die ich mir seit vielen Jahren keine Gedanken mehr gemacht hatte.

Allmählich erstand durch die Beschäftigung mit dieser Thematik der Gott meiner Kindheit in mir wieder auf, den ich seit Langem verbannt hatte. Dieser Gott, den ich mir als Person vorgestellt hatte, den ich vor allem als strafenden, mich ständig kontrollierenden Gott in Erinnerung habe, der meine sämtlichen Gedanken kennt und beurteilt, der mir schon bei der Geburt die Erbsünde auferlegt hat, und hierbei insbesondere mir als Deutscher die Erbschuld für die Ermordung von Millionen von Juden. Diesen Gott hatte ich irgendwann als junge Frau – nach einer Phase in meiner Jugend, in der ich sogar Pastorin werden wollte – verworfen. Von da an existierte für mich ein Gott nicht mehr und ich trat deshalb aus der Kirche aus.

Erst Jahrzehnte später konfrontierte meine Yogapraxis mich wieder mit der Frage der Existenz Gottes. Ich reagierte zunächst ablehnend und betrachtete die indischen Gottheiten interessiert von außen. Ich kam zu dem Schluss, dass sie verschiedene Aspekte menschlicher Ei-

genschaften darstellen, die wir durch Mantras an- und aufrufen und sogar bearbeiten können. Mit einem Gott wollte ich jedoch weiterhin nichts zu tun haben, Yoga ist schließlich keine Religion.

Eines Tages erlangte ich in der Meditation die sichere Erkenntnis, dass es einen Gott außerhalb von mir nicht geben kann, weil Gott und das, was er ist, eine Definition des Menschen ist, also eine Projektion des Menschen, der eine Erklärung suchte für die gigantischen Mächte der Natur, der Berge, der Meere, der Wettererscheinungen, des Sternenhimmels, des Weltalls und all dessen, was ihn erstaunte und dessen Ursache er nicht kannte.

Das, was der Mensch als göttliche Qualitäten bezeichnet, ist all das, was in uns selbst schlummert, sonst könnten wir es nicht kennen, denn es handelt sich um menschliche Talente, Charakterzüge, Verhaltensweisen und Seinszustände. Diese Eigenschaften sind sämtlich in uns selbst vorhanden und von vielen Schichten von Erlebnissen und Erfahrungen umgeben. Dies bedeutet für mich, dass wir das Göttliche in uns tragen. Trotz dieser Erkenntnisse ließ sich in mir die Frage nach der Existenz einer äußeren Macht nicht auflösen.

Da begegnete mir die Geschichte von Indras Netz, das alles in der Welt miteinander verbindet. Und plötzlich wusste ich, dass es auch für mich eine höhere Macht gibt, die alles durchdringt, alle Lebewesen, alle Gegenstände, auch mich, und die dadurch alles miteinander

verbindet. Als „Gott“ mag ich diese Macht nicht unbedingt bezeichnen. Es handelt sich für mich um die Energie des Weltalls, die etwas ist, das überall existiert, eine vollkommen neutrale Kraft. Bei ihr erscheint es mir allerdings unwahrscheinlich, dass sie meine „bösen“ Gedanken liest und verurteilt (sie sind gemessen an der riesigen Macht der Energie viel zu unbedeutend) und mir die Schuld an der Judenermordung gibt, wie der Gott meiner Kindheit. Die so als Gott dargestellte Macht ist aus meiner Sicht eine menschliche Erfindung, die einen gewissen pädagogischen Zweck erfüllt, nämlich uns dazu zu bringen, innerhalb der Werte unserer Gesellschaft zu funktionieren.

Trotzdem kann die Form von Schwingung, die die millionenfache Vernichtung menschlichen Lebens erzeugt hat, nicht einfach verschwunden sein. Sie ist weiterhin vorhanden und umgibt uns alle, wir leben darin, genauso wie alles Schöne sich um uns herum und in uns ausbreitet.

Ich bin froh, die persönliche Schuld, die „Erbschuld“ die auf mir lastete, abwerfen zu können, und mich selbst als ein wunderbares Wesen sehen zu können, so schön und perfekt wie jede Blüte in der Pflanzenwelt und jedes Vögelchen in der Tierwelt. Die allumfassende Energie weist keine Schuld zu, sie erlegt mir aber die Verantwortung für mein Denken und Handeln auf – und natürlich muss ich die Auswirkungen aller Kriege, aller Ereignisse, die auf dieser Welt geschehen, mit tragen, zusammen mit allen Anderen und mit dem gesamten Kosmos.



Yogi Bhajans Todeserfahrung

Übersetzt von Lydia Röder

Yogi Bhajan hatte nach einem steilen Anstieg gerade Vaishnu Devis Höhle erreicht, einen heiligen Ort in Indien.

Nachdem er eiskaltes Wasser getrunken hatte, wurde er ohnmächtig. Mit seinen eigenen Worten beschreibt er seine Erfahrung.

„Du kannst während der ersten fünf Sekunden im Sterbeprozess zwei verschiedene Wege einschlagen. Wenn die Seele vom feststofflichen in den feinstofflichen Körper wandert, schrumpft ihr Gewicht auf circa sieben Gramm zusammen und ihre Größe schrumpft auf die des ersten Daumengliedes oder die Größe einer Gasflamme.

Der Tod ist etwas sehr Friedvolles. Es ist die friedvollste Erfahrung in der Welt. Ich habe das persönlich erfahren. Nachdem du die Tunnelerfahrung durchlebt hast, erreichst du einen Ort, an dem du dich sehr ruhig, friedvoll und vollkommen fühlst.

Davor durchlebst du alle Handlungen deines Lebens wie in einem Panorama, vom ersten Atemzug bis zur dieser Sekunde. Es gibt nichts Vergleichbares im Leben. Du weißt nicht, ob es gut oder schlecht war - es ist dein Karma. Es liegt an dir, ob du dich selbst akzeptierst oder verdammt. Und wenn du durch diesen Tunnel gehst und den Ort der Ruhe und des Friedens erreichst, dann kommt ein großer, sehr heller Lichtkreis auf dich zu.

Auf der einen Seite wirst du eine hübsche, gräuliche, alte Tür sehen. Jeder sieht das. Niemand von euch wird sterben, ohne

diesen Prozess zu durchlaufen. Hinter der Tür ist es warm und duftet nach Essen. Wenn du dich in diese Richtung wendest, dann ist das der Weg der Wiedergeburt. Auf der anderen Seite findest du einen schnurgeraden Pfad, der durch eine eisige Bergwelt führt. Entscheide dich! Auf beiden Seiten siehst du deine Angehörigen, die du liebst und schätzt.

In diesem Moment stand ich still und dachte, „Nein, ich gehe weder zur einen noch zur anderen Seite. Dies ist ein heiliger Ort hier, an dem ich ohnmächtig wurde. Wenn ich hier versterbe, dann könnten all die Menschen ihren Glauben verlieren, die zu diesen heiligen Pilgerorten kommen.“

Ich verneigte mich im Gebet und sagte, „Oh, göttliche Mutter ich möchte dem Glauben der Menschen keinen Abbruch tun.“ Sie antwortete: „Dann geh zurück und lehre den Glauben.“

Als ich aufwachte, waren 30 oder 40 Decken um mich herum ausgebreitet. Der Arzt hatte mich bereits für tot erklärt. Es war vorbei. Als ich aufstand, rannten die Leute davon. Der Arzt sagte mir im Vertrauen, dass ich 45 Minuten zuvor verstorben war.

Ich hatte mich einfach dafür entschieden, noch nicht zu gehen. Es war ein heiliger Ort und ich dachte, meine Familie würde diesen Ort nie aufsuchen, wenn ich hier verstorben wäre.“

Literaturempfehlungen zum Thema Tod und Sterben

Von Simran Kaur

Joachim-Ernst Behrendt: Hinübergehen. Das Wunder des Spätwerks. Frankfurt a.M., 1993 (Das Buch zur CD)

Felicita Goodman: Meine letzten 40 Tage. Eine indianische Vision über das Sterben und den Tod. Zürich 1996

Stephen Levine: Noch ein Jahr zu leben. Wie wir dieses Jahr leben können, als wäre es unser letztes. Bielefeld 1997 (Titel der Originalausgabe: A Year to Live)

Ders.: Sich öffnen ins Leben. Gespräche mit Schwerkranken, Sterbenden und Trauernden – Wie wir behutsam begleiten können. Freiburg 1996

David Feinstein und Peg Elliott Mayo: Zeit des Lebens, Zeit des Sterbens. Rituale für den Umgang mit der eigenen Sterblichkeit. München 1996

Francesca Fremantle u. Chögyam Trungpa (Hrsg): Das Totenbuch der Tibeter. München 1976 (Titel der Originalausgabe: The Tibetan Book of the Dead)

Elisabeth Kübler-Ross: Verstehen, was Sterbende sagen wollen. Gütersloh 1990

Ders.: Was können wir noch tun?

Antworten auf Fragen nach Sterben und Tod. Stuttgart 1974

Klaus Lange: Bevor du sterben willst, lebe! Stuttgart 1996

Ram Dass: Die Reise geht weiter. Den Kreislauf von Leben und Tod annehmen. München 2001 (Titel der Originalausgabe: Still Here)

Guru Terath Kaur Khalsa: Dying into Life. The Yoga of Death, Loss and Transformation. As taught by Yogi Bhajan, Ph.D., Master of Kundalini Yoga and Meditation. Santa Cruz, New Mexico, 2006

Alok Pandey, MD: Death, Dying and Beyond. The Science and Spirituality of Death. Pondicherry 2009 (mit einem Vorwort von The Mother / Aurobindo)

M.V. Kamath: Philosophy of Death and Dying. Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy, Honesdale, Pennsylvania 1978

Anya Foos-Graber: Deathing. An Intelligent Alternative for the Final Moments of Life. York Beach, Maine, 1989 (Dedicated to Sathya Sai Baba)

Von Caroline Schoeniger

Dr. med. Raymond A. Moody: Leben nach dem Tod, Rowohlt

Arno Bohlmeijer: Ich muss dir etwas Trauriges erzählen. anrich

D. Tausch-Flammer/L.Bickel: Wenn Kinder nach dem Sterben fragen Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher, Herder/Spektrum

Sogyal Rinpoche: Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod mit, einem Vorwort des Dalai Lama. O.W.Barth Verlag

Genevieve Davis Ginsburg: Trauer, Schuld und Zorn, ein Selbsthilfebuch für Witwen.

Von Dharma Singh Arne Raap

Stephen Levine: Wer stirbt? Wege durch den Tod, Context Verlag

Ruthmarijke Smeding: Trauer erschließen - eine Tafel der Gezeiten, Hospiz Verlag

Verena Kast: Trauern - Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Stuttgart 1982

Yogi Bhajan: Crossing the crossroads of crisis, women in training 1987

Im Frühjahr 2013 erscheint von Satya Singh: Das Yoga Buch vom Leben und vom Sterben, O.W. Barth Verlag



Die Tendenz, an Bestehendem festzuhalten

Von Devinderpal Kaur Manuela Eilers

„Sich die eigene Endlichkeit vor Augen führen und aus dieser Perspektive all die Streitigkeiten relativieren“ - das ist nur eine Erfahrung, die Kai Michaelis aus München mit Devinderpal Kaur Manuela Eilers teilte.

Der 56jährige Kai Michaelis ist Lehrer für Yoga und Meditation und studierter Wirtschaftsingenieur. Er ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder aus erster Ehe und lebt in München. Im Mai 1981 entdeckte er als Student in den USA für sich Yoga, es nannte sich Kripala Yoga. Schnell war ihm klar, dass ihm darin etwas fehlte. Und so besuchte er kaum ein Jahr später im Mai 1982 sein erstes Weißes Tantra mit Yogi Bhajan. Auf der Suche nach Menschen, die ebenfalls am Kundalini Yoga interessiert sind, startete er 1983 den ersten Yogakurs in München. Zahlreiche Ausbildungen und Weiterbildungen folgten über die Jahre, verbunden mit dem Aufbau von Kundalini Yoga in München. Sein derzeitiges Wirkungsfeld: „Ich habe den Fokus auf die Ausbildungen von Yogalehrern und Sat Nam Rasayan Anwendern gelegt. Mein Schwerpunkt liegt eher beim Kundalini Yoga, wenn auch die Arbeit und die Methode des Sat Nam Rasayan mich weiterhin stark prägen.“

Was haben Tod, Trauer und Abschiede für dich gemeinsam?

„Sie erinnern mich an Vergänglichkeit, auch meine eigene, und meine Tendenz, mich an 'Bestehendem' festzuhalten. Yogi Bhajan erinnert uns daran, dass wir auf Erden zu Besuch sind, gekommen, um bestimmte Erfahrungen machen zu können. Leicht nehme ich manchmal die Erfahrungen für das Eigentliche und versäume dabei, sie gelassen zu erleben und jeden Atemzug zu genießen. Manche Situationen und die Nähe von geliebten und geschätzten Menschen zu 'haben' verleitet mich leicht dazu, eine selbstverständliche Permanenz anzunehmen. Wenn sie heute um mich herum sind, dann morgen sicherlich auch noch. Dann schiebe ich auf, was für gleich angesagt wäre, sei es einen Streit klären, die fällige Anerkennung formulieren oder meine Verletzlichkeit zeigen. Später kommen diese Momente nicht mehr unbedingt wieder und dann können Abschied oder Tod dem ein definitives Ende setzen. So bleibt Ungesagtes, Ungelebtes, Ungeteiltes, Unvollendetes - Trauer in ihren vielen Formen erscheint. Dazu gehört auch der Verlust, etwas mir Wichtiges unwiederbringlich nicht mehr 'besitzen' zu können, sondern abrupt davon getrennt zu werden.“

Was bedeutet für dich Tod? Hast du damit Erfahrungen?

„Der Tod anderer Menschen ist eine Sache; hier erlebe ich primär die Trauer über Verlust und verpasste Gelegenheiten. Inzwischen erscheint dabei auch öfters das Erkennen, wie unsere Begegnung in diesem Leben mich beeinflusst hat.

Mein eigener Tod ist für mich noch etwas 'ganz anderes'. Da geht es ja um eine mögliche 'Zeit danach' und wie schwer ich mir selber diesen Übergang dorthin mache. Ich vermute sehr, dass Yogi Bhajan mit seinen Aussagen zum Prozess des Todes richtig liegt. Doch diese ganzen 'metaphysischen' Aussagen können auch eine wunderbare Ablenkung vom Leben im Hier und Jetzt sein. Ich mache mir wenig Gedanken über meine Existenz vor meiner Geburt, warum dann über die Zeit danach? Mir gefällt noch am ehesten das Bild vom Tod als Begleiter, der mich stets an meine Endlichkeit erinnert und mir dadurch hilft, ganz präsent zu leben.

In der Theorie kenne ich also diesen Prozess des Sterbens und hätte dementsprechend wenig zu fürchten. Gleichzeitig vermute ich stark, dass ich mehr am Leben hänge, als ich mir das so vorstelle. Und ich gehöre auch zu denen, die sich einen 'guten' Tod wünschen, ohne Qualen. Da ist es bei mir mit der 'yogischen Abklärtheit' nicht so weit her.

Sehr berührt hat mich vor vielen Jahren eine Übung zum Thema des eigenen Todes. In der anschließenden Meditation wurden mir zwei Dinge klar: schlimmer noch als unerledigter Groll sind all die verpassten Gelegenheiten, Anerkennung und Liebe auszudrücken; und einen lebendigen Körper zu haben und zu spüren ist wahrlich bereits eine Quelle von Glückseligkeit.“



Praktizierst du regelmäßig Meditationen, um dich auf deinen eigenen Tod vorzubereiten, beispielsweise „Crossing the hour“¹?

„Ich meditiere regelmäßig, aber nicht spezifisch als Vorbereitung auf den Tod. Ich gehe aber davon aus, dass die meisten Meditationen wichtige Aspekte unterstützen: Loslassen, Erkennen des eigenen Höheren Selbst, Unerschrockenheit und mehr.“

Wie gehst du mit Trauer um?

„Ich versuche sie als eine weitere Emotion zu betrachten. Für sie gilt, wie auch für die anderen: ich habe Emotionen, aber sie haben nicht mich. Insofern habe ich die Wahl, wie ich damit umgehen möchte. Manchmal gelingt dies besser, mal schwerer.“

Welche Abschiede hast du erlebt? Wie bist du damit umgegangen?

„Nahe Angehörige sind gestorben: erst meine Großeltern, dann mein Vater. Besonders bei meinem Vater erlebte ich neben der ganz realen Trauer auch die Dankbarkeit, mit diesem besonderen Menschen lange verbunden gewesen zu sein. Viele seiner Ideen und Werte leben in mir weiter. Hilfreich war, dass ich in der Zeit vor seinem Tod zahlreiche ehrliche und anerkennende Gespräche mit ihm geführt hatte, so dass wenig 'Ungesagtes' zurück blieb.

Eine bereichernde Erfahrung war für mich, gemeinsam in der Familie mit seinem Tod klar zu kommen. Und auch heute noch rufe ich regelmäßig meine Mutter zum Geburtstag wie zum Todestag meines Vaters an, weil für uns beide diese Tage leichter zu leben sind, wenn wir uns in unseren Gefühlen verstanden wissen.“

Wie begleitest du deine Schüler, wenn sie solche Erfahrungen machen?

„Jeder geht ganz persönlich mit dem Tod um. So braucht es immer Einfühlungsvermögen, um die anderen in ihrem Schmerz und Trauer unterstützen zu können.

Eine Hilfe ist für viele die Akaal Meditation, wie auch der Vorschlag, in einem Gespräch der Seelen die wichtigsten offenen Punkte zu klären. Eine weitere Hilfe kann es sein, die Trauer zu akzeptieren, den Verlust, die Fassungslosigkeit, die Ohnmacht oder die Wut zu sehen. Und dann sachte auch anderen Gefühlen daneben ihren Raum zu geben.

Nicht zuletzt war der Tod von Mitgliedern der Yogagemeinschaft auch ein Anlass, eine gemeinsame Abschiedsfeier zu gestalten und so in der Sangat ein Gefühl tiefer Verbundenheit zu erleben.“

Hast du einen Tipp, wie Yogis und Yoginis mit dem Thema besser umgehen können?

„Immer wieder mal hinschauen, sich die eigene Endlichkeit vor Augen führen und aus dieser Perspektive all die Streitigkeiten dann relativieren. Mit dem eigenen Leben nicht darauf warten bis ich irgendwann mal soweit bin reif, groß, gescheit ..., sondern mit der Perfektion der Unzulänglichkeiten dieses Leben ganz und gar und jetzt leben.“

Was im Kundalini Yoga hilft bei der Thematik?

„Die übliche Antwort auch hier: Yoga und Meditation! Baue dir deine eigenen Gewohnheiten auf, die dich daran erinnern, dich mit deinem Ego-Befindlichkeiten nicht so ernst zu nehmen.

Reflektiere dich und deinen Umgang mit dem Leben und den Mitmenschen gelegentlich in einer Gemeinschaft, denn auf uns selbst gestellt erliegen wir unseren blinden Flecken.“

Vielen lieben Dank für das Interview!

¹ Diese Meditation gibt es auf Video. Sie ist Teil der Stufe 2 Ausbildung. Yogi Bhajan führt dich mit verschiedenen Atemübungen durch den Todesprozess. Die Meditation wird in der Nacht gemacht, man kreuzt dabei Mitternacht.



Yogi Bhajans Meditation auf den Tod

Unterrichtet am 2. November 1986 in Los Angeles, übersetzt von Lydia Padmani Kaur Röder

Am Abend zuvor stelle deinen Wecker 15 bis 20 Minuten vor deiner gewöhnlichen Weckzeit.
Wenn dein Wecker klingelt, folge diesen zehn Schritten

1. Stehe nicht auf. Sprich die Worte „Wa-he Guru.“
2. Liege in der Leichenstellung (flach auf dem Rücken, beide Arme an den Seiten abgelegt mit den Handflächen nach oben zeigend). Stirb bewusst.
3. Nimm Kontakt mit deiner Seele auf.
4. Schmücke deinen feinstofflichen Körper mit dem Mantra „Wa-he Guru“, so wie du den Palki Sahib mit Blumen schmücken würdest. (Der Palki Sahib ist eine Art heiliger Kutsche oder ein Altar für die Sikh Schriften oder den Guru. Er hat vier Pfosten an den Ecken, damit der Sangat - die Gemeinschaft - ihn tragen kann.)
5. Mach einen Palki daraus. Gehe und chante.
6. Trage ihn selbst in die Unendlichkeit Gottes.
7. Komme dort an, reinige dich und genieße die Glückseligkeit.
8. Dann, während du einmal das Mantra „Wa-he Guru.“ aussprichst, komme geschwind zurück in deinen Körper. Dies wird dir Macht über die Dimension des Raumes verleihen.
9. Als nächstes nimm Dhandwaat Pranaam ein: Lege dich flach auf den Bauch mit den Fersen zusammen. Die Arme sind nach vorne gestreckt mit den Händen in der Gebetshaltung. Danke Gott. Dies wird dir Macht über die Dimension des Raumes verleihen.
10. Beginne deinen Tag.

Praktiziere diese Übung mindestens vierzig Tage lang. Du kannst es auch auf drei bis sechs Monate ausdehnen, damit du diese Übung für den Todeszeitpunkt nie wieder vergisst.

(Aus dem Buch "Dying into Life, the Yoga of Death, Loss and Transformation" von Jivan Joti Kaur (Guru Terath Kaur), copyright 2006 Guru Terath Kaur)

Meditation, um den Tod zu kontrollieren

Unterrichtet am 10. August 1979, übersetzt von Kerstin Ravi Kirn Kaur

Was die Meditation für dich tun kann:

Die alten Schriften widmen dem Nutzen dieser Meditation drei Seiten, unter anderem die Erlangung der Kontrollen über den eigenen Tod und den anderer Menschen.

Wie sie auszuführen ist:

Sitze mit gekreuzten Beinen und gerader Wirbelsäule. Entspanne die Arme nach unten mit gebeugten Ellbogen. Presse dann die Ellbogen in die Seiten und hebe die Unterarme an, bis die Hände in Brusthöhe vor der Brust sind. Mit den Handflächen nach oben, halte die Hände vom Körper weg, und zwar so, dass etwa 40 bis 60 Zentimeter Abstand zwischen den Händen sind (abhängig von deiner Statur). Die Finger sind dicht zusammen, die Daumen außen vor, aber nicht zurück gezogen. Dies ist eine sehr entspannte und angenehme Arm- und Handposition.

Die Augen sind 1/10 geöffnet. Konzentriere dich auf das Dritte Auge. Atme tief ein. Atme vollständig aus. Halte den Atem aus, während du das Mantra SA TA NA MA mental kontinuierlich viermal durch dich schwingen lässt. Dieses innere Mantra wird benutzt, um den Atem zu regulieren, während er aus den Lungen heraus gehalten wird. Diese Zeitspanne sollte bei jedem Atemaushalten gleich lang sein. Deswegen muss das Mantra beständig in derselben Zeit mental gechantet werden.

Beginne mit elf Minuten und baue die Übungspraxis langsam auf 31 Minuten auf.





Foto v.l.n.r. Valika, Kristy, Dietrich, Francesco, Guru Amrit Kaur, Richy, Siri Kartar Kaur, Khalsa Singh, Satguru Sirio, Dori

Sirio in Boizenburg

Von Brigitta Guru Amrit Kaur von Vacano-Magdanz

Donnersta 17. Mai, Himmelfahrt! Ich habe mir den Freitag danach frei genommen und mir so einen Kurzurlaub von vier Tagen kreiert. Was mache ich mit dieser Zeit? Ach, ich möchte endlich wieder nach Boizenburg in den Guru Ram Das Ashram. Ich maile Siri Kartar Kaur, der Ashramleiterin, und erfahre, dass der Ashram am Wochenende voll ist. Es kommt Guru Sirio, der singt und von einer anderen Sikhlinie ist. Ich könne gerne als Sevadar, als freiwillige Helferin, kommen. Ich fahre also am Donnerstag hin und bin wiederum erfreut, wie schnell man von Hamburg aus in Boizenburg ist.

Ich habe keine Idee, wer Sirio ist, weiß nur dass er singt, und Singen ist eine meiner liebsten Beschäftigungen von Kindheit an. Von Siri Kartar Kaur höre ich, dass er ein italienischer Satguru ist. Ein italienischer Satguru? Wie ungewöhnlich! Ein Satguru ist ein „wahrer Guru“ - das Wort Sat kennen wir ja aus Sat Nam, es wird auch im Siri Guru Grant benutzt. Ich kannte bisher nur Satgurus aus Indien. Guru Sirio versteht sich im weitesten Sinne als Nachfolger in der goldenen Kette von Guru Gobind Singh. Wie aufregend!

Im Ashram angekommen darf ich gleich Seva machen. Drei Frauen und ein Mann aus Ungarn sind schon da. Der „Meister“ wird erst des Nachts erwartet. Ich gehe

wie immer früh schlafen. In der Nacht, bevor ich etwas höre, fühle ich eine Energiewelle durch meinen Körper gehen. Dann erst höre ich ihn und seine zwei Schüler die Treppe hoch kommen. Morgens um sieben beginnt das Programm. Da treffe ich Sirio das erste Mal. Er hat, mir vertraut, einen langen weißen Bart, aber kurzes Haar und trägt keinen Turban. Seine Lehrer Kirpal Singh und Ajaib Singh waren Sikhs. Wie er uns später im Gespräch sagt, hat er sich bewusst entschieden, kein Sikh zu sein, um den Aspekt der universellen Religion zu betonen.

Als Sirio am Morgen zu singen beginnt, öffnet sich mein Herz weit. Er hat eine Stimme, die das ganze Haus erfüllt, und den Guru Ram Das Ashram wirklich segnet. Die Schüler singen entsprechend laut mit. Sirio singt meistens mit geschlossenen Augen, hingebungsvoll und mit großer Liebe. Nach ausführlichem Singen meditieren wir ungefähr eine halbe Stunde in der Stille. Am Ende der Sitzung grüßt Sirio jeden Schüler einzeln, indem er ihm oder ihr in die Augen schaut.

Den Rest des Tages machen Siri Kartar und ich viel Seva: kochen, die Gäste bedienen, aufräumen, alles mit viel Spaß und Gesprächen, das Haus erfüllt mit Sirios Gesang. Nachmittags spazieren wir mit Sirio und den anderen Schülern zum Garten, der auch zum Ashram gehört. Sirio weiß viel über Kräuter und

gibt, ähnlich wie Yogi Bhajan, Tipps, wie man sie zubereiten kann. Am Samstag beginnt das Programm in guter alter Sikhtradition schon um vier Uhr. Am Sonntag haben Siri Kartar Kaur und ich eine extra Audienz bei Sirio. Wir sitzen in dem schön eingerichteten kleinen Gurdwararaum. Sirio antwortet auf unsere persönlichen Fragen, liebevoll und voller Verständnis. Wir stellen fest, wir haben vieles gemeinsam: Das Singen, die zehn Gurus, Besuche im Goldenen Tempel und in Rishikesh. Was uns unterscheidet: Sirio glaubt, dass ein lebender Guru notwendig ist. Die Reihe der Gurus hat sich bis heute fortgesetzt und auch verzweigt. Er ist ein Zweig davon und sieht sich als Kanal der Guruenergie. Er wirkt bescheiden, obwohl er bei seinen Vorträgen auf einem Tisch sitzt, so dass die Schüler zu seinen Füßen sitzen können. Da ich schon als Vierzehnjährige zu Füßen eines lebenden Satguru gesessen habe, fühle ich mich vertraut und zu Hause. Ich war damals bei Guru Maharaj Ji und habe von ihm eine Meditations-einführung bekommen. Wir verehrten ihn als vollkommenen Meister und Satguru.

Das Resümee von dem Wochenende: Es gibt viele Wege zu Gott, und es ist wunderbar, Gemeinsamkeiten zu entdecken. Danke Siri Kartar Kaur und Khalsa Singh, die den Raum für so wunderbare Begegnungen schaffen!



Frage Yogi Satya



„Meine Mutter ist todkrank. Wie kann ich sie aufs Sterben vorbereiten? Meine Mutter kennt sich mit Yoga überhaupt nicht aus!“

(Hannah M. aus Berlin)

Liebe Hannah,

Bereite deine Mutter darauf vor, dass sie auf eine lange Reise geht. Sie wird sich bei dieser Reise total verwandeln und viel lernen. Du kannst dabei die Metapher von der Raupe gebrauchen, die sich verpuppt und dann in einen Schmetterling verwandelt. Erzähle ihr, wie wichtig es ist, dass sie sich jetzt gut von allen verabschiedet, besonders von denen, mit denen sie noch ungelöste Probleme hat.

Das wichtigste Thema dabei ist es, **Verzeihen zu lernen**. Eine gute Meditation dafür ist folgende (sie sollte sich dabei auf eine oder mehrere Personen ausrichten und den Prozess wiederholen, bis sie den Eindruck hat, dass sie dieser Person wirklich verzeihen kann):

Teil 1:

Sitze in der einfachen Haltung oder auf einem Stuhl. Lege die Hände auf die Knie. Rezitiere in Gedanken oder flüsternd:

„Ich verzeihe allen alles, was sie getan haben, was mir geschadet hat.“

Zeitdauer: Eine bis drei Minuten.

Zum Schluss halte deinen Atem für ein paar Sekunden ein. Atme aus und entspanne den Atem.

Teil 2:

Sitze in der einfachen Haltung oder auf einem Stuhl. Rezitiere in Gedanken oder flüsternd:

„Ich bitte um Verzeihung und empfangen Verzeihung für alles, was ich getan habe, was anderen geschadet hat.“

Zeitdauer: Eine bis drei Minuten.

Zum Schluss halte deinen Atem für einige Sekunden ein. Atme aus und entspanne den Atem.

Beide Teile kann sie auch im Liegen machen, wenn nicht anders möglich.

Teil 3:

Lege dich auf den Rücken. Rezitiere flüsternd oder in Gedanken:

„Ich verzeihe mir selbst. Ich bin voller Liebe und Licht. Ich bin in Gott.“

Zeitdauer: Drei bis fünf Minuten.

Zum Schluss atme ein, halte den Atem für einige Sekunden ein.

Atme aus und entspanne den Atem.

(Quelle: Yogi Bhajan: „Forgiveness Meditation“, Meditations for addictive behavior, Mukta Kaur, S. 52)

Manchmal ist in unserem Herzen kein Funken Mitgefühl oder Verständnis zu finden. Unser Geist meint leider häufig, genau zu wissen, was richtig und falsch war, und kann dann nicht verzeihen. Unsere Seele aber, zutiefst verbunden mit allen anderen Seelen, kennt diese Vorwürfe nicht. Durch diese Meditation hört der Geist auf, die Seele zu blockieren. Du kannst tiefste Ängste und bitterste Wut loslassen. Das ist nicht nur die beste Vorbereitung auf das Sterben, es bringt dir auch jetzt sofort einen Strom von Energie.

Ein weiterer Schritt zur Vorbereitung auf das Sterben ist es, wenn sie sich ein Pran-Sutra aussucht. Pran-Sutras sind Mantras, die Sterbende gebrauchen können, um während des Sterbeprozesses klar zu bleiben und nicht in einem Zustand der Verwirrung zu geraten. Die Mantras können laut, flüsternd oder auch nur in Gedanken wiederholt werden. Weil sie sich mit Yoga nicht so auskennt, könntest du ihr gerne empfehlen, ein christliches Mantra dafür zu gebrauchen, so wie z.B. „Amen“, ein Pran-Sutra der

Hingabe, das hilft, den Ruf Gottes zu akzeptieren und anzunehmen. „Halleluja“ ist ein Pran-Sutra der Freude, das hilft, dem Übergang des Sterbens freudvoll zu begegnen, weil er dich dichter an deinen Gott heran bringt. „Kyrie Eleison“ ist ein Pran-Sutra gegen Angst, mit dem man Gott um Erbarmen und Unterstützung bittet.

Sie kann natürlich auch yogische Pran-Sutras wie Hari, Ram, Wahe Guru oder Sat Nam benutzen. Wenn sie sich ein Pran-Sutra ausgesucht hat, ist es gut, das innere und äußere Chanten vorher so oft möglich mit ihr zu üben.

Weiter könntest du ihr empfehlen, sich vor dem Einschlafen abends vorzustellen, dass ihre Energie aus dem Scheitelpunkt herausfließt. Das ist eine Yogaübung, die später beim Sterben das Loslassen leichter macht.

Trösten, wenn es nötig ist, könntest du sie damit, dass sie nach dem Übergang ihre vor ihr gestorbenen Freunde und Verwandte wieder sehen wird. Und dass du und deine Mutter euch, nachdem du gestorben bist, in der Astral-Welt (oder welche Worte du auch gebrauchen möchtest – blauer Äther, Himmel) wiedersehen werdet. Vielleicht kann sie dich sogar begleiten, wenn du später selbst den Übergang machst.

Zum Schluss noch das Wichtigste: Rede vorsichtig mit ihr darüber, dass die Seele unsterblich ist. Dass der Tod eine Illusion ist. Und, dass sie sich während der Verwandlung entscheiden kann, ob sie später noch mal wieder auf die Erde zurückkommen möchte, um erneut geboren zu werden und zu leben oder ob sie eins werden möchte mit dem Licht.



Im Angesicht des Todes

Von Lydia Röder/khl

Nichts ist so sicher wie die Tatsache, dass wir alle sterben müssen. Jeder von uns. Irgendwann – nur wissen wir meistens nicht, wann und wie. Als Anregung für eine Bestandsaufnahme und die Beschäftigung mit dem Leben sowie dem Sterben hier ein paar Fragen:

- ♦ Wie siehst du dein bisheriges Leben?
- ♦ Was macht dein Leben für dich lebenswert?
- ♦ Wie bist du mit schwierigen Situationen umgegangen?
- ♦ Was hat geholfen weiterzuleben? Was hat die Wunden geschlossen?
- ♦ Wie hat sich das Leben verändert?
- ♦ Welche Rolle spielen Familie und Freunde?
- ♦ Wie gehst du mit Verletzungen oder Schuldgefühlen um?
- ♦ Was ist dir für die Zukunft wichtig?
- ♦ Welche Pläne und Ziele hast du?
- ♦ Welche Wünsche sollen noch erfüllt werden?
- ♦ Welche „unerledigten Angelegenheiten“ möchtest du noch erledigen?
- ♦ Wenn du eine chronische bzw. zum Tode führende Erkrankung hättest, was wäre dir in dieser Situation wichtig? Wie viel oder wie wenig möchtest du tatsächlich wissen?
- ♦ Was bedeutet es für dich, abhängig und/oder auf Hilfe angewiesen zu sein?
- ♦ Welche Erfahrungen hast du mit Leid, Behinderung und dem Sterben anderer Menschen? Was hat das bei dir ausgelöst?
- ♦ Woran denkst du bei Sterben und Tod? Was könnte sich ereignen?
- ♦ Hast du im Hinblick auf das Sterben Angst? Was könnte dich im Sterbeprozess erwarten? Was denkst du, kommt nach dem Tod?
- ♦ Hat sich deine Einstellung zu Sterben und Tod im Lauf der Jahre verändert? Wenn ja, wie?
- ♦ Welche Rolle spielen Glaube, Religion, Spiritualität in deinem Leben? Beeinflusst dies deine Einstellung zum Sterben?
- ♦ Wer wird deinen Tod betrauern?
- ♦ Welche Gedanken hast du dir für deine Bestattung gemacht?
- ♦ Werden die Angehörigen alles finden?
- ♦ Kennen sie deine Wünsche?
- ♦ Wie soll an dich erinnert werden?

Diskussionsbeitrag zu

„Wie leistungsorientiert ist Kundalini Yoga?“

Das Leistungsprinzip im Yoga

Von Barbara Santjeet Kaur Becker-Rojczyk

In der Lehrerausbildung erfahren und üben wir, durch den Schmerz, den schwierige Übungen und Meditationen verursachen, hindurchzugehen. Wir werden dazu ausdrücklich aufgefordert und auch angefeuert. Teilweise ist das Resultat ein Erfolgserlebnis, teilweise sind aber auch Verspannungen, Zerrungen und Behandlungen bei PhysiotherapeutInnen die Folge.

Das Prinzip, das dahinter steht, und das Yogi Bhajan immer wieder deutlich gemacht hat, ist Folgendes: Wenn ich es schaffe, im Yoga durch Schmerzhaftes hindurchzugehen, ermöglicht mir dies auch im sonstigen Leben, Unangenehmes durchzustehen.

Das hört sich logisch an, für mich aber auch wie der alte Spruch, den wir „Lateiner“ damals in der Schule immer wieder vorgehalten bekamen: *non scholae sed vitae discimus* – nicht für die Schule lernen wir, sondern für das Leben. Es stimmt – und es stimmt doch nicht immer. Das Problem scheint mir zu sein, dass wir von unserem Charakter und unserer Erziehung her teilweise bereits so strukturiert sind, dass wir versuchen, gegen unser eigenes Interesse durchzuhalten, dass wir auf den Lehrer, auf die Autorität hören – und dabei nicht spüren, wo unsere Grenzen sind. Zu unserer Erziehung – ich war in den 50er Jahren Kind – gehörte es, nicht auf uns selbst zu achten, denn wir selbst waren nicht wichtig, spielten keine Rolle – und schon gar nicht irgendwelche Befindlichkeiten.

Die Methode, die wir jetzt studieren, stammt aus Indien. Es könnte sein, dass sie für die andere Mentalität passend ist, es könnte sein, dass sie auch hier heute für jüngere Menschen, die anders aufgewachsen sind, passt. Vielleicht ist es auch so, dass es eine Methode ist, die mehr zur männlichen Struktur passt.

Mir selbst passierte es jedenfalls immer wieder wahrgenommen zu haben, dass das Durchhalten über bestimmte Grenzen hinaus nicht in jedem Fall richtig ist und nicht nur ein „Hindurchgehen“ durch Schmerzen und Widrigkeiten, sondern zusätzliche Schmerzen verursacht, die zu neuen gesundheitlichen Problemen werden können, die später mit fachkundiger Hilfe beseitigt werden müssen. Auffällig war auch, dass ich eine ähnliche Rückmeldung während der Ausbildung immer von Frauen erhalten habe. Ich weiß deshalb nicht, ob sich bei Männern dieselben Probleme entwickelt haben und sie einfach nicht darüber sprechen, oder ob das gewählte Prinzip vor allem die männliche Struktur anspricht.

Im Rahmen der Ausbildung hat mich die Frage des Durchhaltens einer Übung gegen die eigene Wahrnehmung sehr beschäftigt. Ich bin deshalb mit diesem Thema zu meiner früheren Yogalehrerin gegangen, um mit ihr darüber zu sprechen. Sie hat mich darin bestärkt, lieber mit einer Übung aufzuhören, wenn ich das Gefühl habe, dass sie mir nicht mehr gut tut – auch wenn ich noch so sehr angefeuert werde. Die Alternative ist, die längere Dauer allmählich aufzubauen.

Dies erlaube ich mir seit einiger Zeit. Wenn ich spüre, dass eine Übung zu Schmerzen führt, versuche ich nicht mehr, den Schmerz durchzustehen, sondern ich versuche, jeden Tag etwas länger durchzuhalten. Das kann dazu führen, dass ich wochenlang brauche, bis ich eine Übung „kann“. Es gibt z. B. eine Meditation für Akzeptanz, bei der ich von Anfang an überzeugt war, dass sie sehr gut für mich ist. Es hat allerdings tatsächlich sechs Wochen gedauert, bis ich sie durchhalten konnte. Ich praktiziere sie bereits seit eineinhalb Jahren und habe bis heute nicht das Gefühl, sie wirklich zu beherrschen, sie also gemeistert zu haben.

Im Unterricht habe ich den Eindruck, dass meine Teilnehmerinnen ähnlich strukturiert sind, wie ich es bin – sie halten Übungen eher zu lange durch, und gehen hinterher zur Osteopathin. Ich habe aus diesen Erfahrungen für mich die Entscheidung getroffen, in den Kursen nicht mehr zum Durchhalten zu animieren, sondern jeder Teilnehmerin die Entscheidung selbst zu überlassen, ob sie die Übung in voller Länge mitmacht oder ob sie vorher aufhört. Ich setze eher auf das Prinzip: Wir bauen langsam auf. Dies bedeutet nicht, dass wir keine „Leistung“ erbringen oder nicht versuchen, unsere Grenzen zu überschreiten. Auch das Durchhalten auf diese eher sanfte Art hat seine Daseinsberechtigung. Trainiert wird hier eher, ein Ziel vor Augen zu haben, und langsam aber sicher darauf zuzugehen, ohne aufzugeben.

Für uns als YogalehrerInnen ist es sicher auch hilfreich, uns bezüglich unseres Unterrichts daran zu erinnern, dass für Yogi Bhajan zur Morgensadhana gehörte, eine Stunde lang Mantras zu singen. Diese wichtige und sanfte Methode des Meditierens, die dabei helfen kann, auf subtile Weise sehr tief in sich selbst einzudringen und sich zu lösen, sollte regelmäßig Bestandteil des Yogaunterrichts sein. Ich habe den Eindruck, dass das Singen zugunsten anderer – herausfordernderer und anstrengenderer Methoden – zu kurz kommt.





Erfahrungen mit der 3HO Fachausbildung in München

Kundalini Yoga in der Schwangerschaft

Von Ramona Raghubir Kaur Weyde-Ferch

Letztes Jahr durfte ich bei der 3HO Fachausbildung „Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung“ in München mitmachen. Es war toll! Welch wunderbares Gefühl, wenn sich eine Gruppe von Frauen zu einem schönen Mantra im Kreis festhält und wiegt, zusammen Erfahrungen austauscht und teilt. Die Ausbilderinnen haben uns gemeinsam durch die Wochenenden geführt. Der Fokus liegt auf Frausein und Unterstützung von Frauen in allen Lebensphasen, vor allem während der Schwangerschaft und Rückbildungszeit. Außerdem habe ich viele Details über unsere Anatomie gelernt bzw. wieder gelernt, vor allem immer Zusammenhänge zwischen unserer Haltung, dem Becken und der Statik unseres Körpers.

Weibliche Urkraft

Es war sehr schön, gemeinsam Kreativität, Anmut und urweibliche Kraft zu erfahren. Wir haben viel gelacht, auch mal geweint, meditiert und unser Frausein genossen. Wir hörten zu, stopften uns Kissen unter das T-Shirt, sangen

und stöhnten. Zum Schwangeren yoga gehören Töne und Wehensimulationsübungen. Wenn man durch Spannung (und Schmerzen) geht, tragen uns Töne hindurch. Singen, Brummen, Stöhnen ... Hauptsache, raus damit. Denn es gibt eine direkte Verbindung zwischen Mund/Kiefer und Vagina/Becken. Yogasets und Tanz begleiteten uns durch die Wochenenden. Wir waren eine angenehme Gruppe von 13 Frauen. Die Ausbildung ist nicht nur gut, um sich Fachwissen anzueignen, sondern gleichzeitig auch eine Gelegenheit, Gemeinschaft zu leben und die starke Energie von Frauen und der Gruppe zu spüren, spirituell an sich zu arbeiten und Prozesse in Gang zu bringen.

Fachausbildungen und Wissensaustausch

In 3HO finden regional Fachausbildungen zur Yogalehrerin für Schwangere in ganz Deutschland statt. Details findest du auf der 3HO Webseite (www.3ho.de) unter der Rubrik Fachausbildungen. Aus dem in der Ausbildung und

Schwangerschaft Erlebten entstand die Idee für ein Portal, wo wir unsere Erfahrungen teilen und auch andere zum Austausch einladen wollen.

Dieser wachsende Schatz ist zu finden unter www.schwangeren-yoga.com, wo man künftig über spirituelle Schwangerschaft, Kundalini Yoga für Schwangerschaft und Rückbildung lesen kann sowie Tipps, Tricks und Inspirationen für eine wunderbar runde Zeit erfährt. Aufgelistet sind außerdem Kurse, Workshops und Informationen zu den Ausbildungen in der Münchener Region. Gern kannst du auch Erfahrungen und Empfehlungen dazu beitragen. Du erreichst uns unter der E-Mail sangat@schwangeren-yoga.com.



Über Spirit Voyage Deutschland

Ein erhebender Raum im Internet

Von Sat Hari Kaur Bettina Stülpnagel-Pomarius

Das Jahr 1985 war das Gründungsjahr der sogenannten Onlinecommunitys (Netzgemeinschaften). Im nordkalifornischen Sausalito wurde ein Debatteclub mit Namen „The Well“ auf die Beine gestellt, der sich zum ersten Mal in der Weltgeschichte nicht von Angesicht zu Angesicht austauschte, sondern in dem die Teilnehmer von Computer zu Computer kommunizieren konnten.

„The Well“ bedeutet einerseits Quelle und ist andererseits zusammengesetzt aus den Worten the Whole Earth 'Lectronic Link. Die Nachricht von der Gründung dieses Clubs wurde in jenen Tagen von Yogi Bha-jan mit Begeisterung als Zeichen einer Kommunikationsmöglichkeit über alle Grenzen hinweg aufgenommen. Er entwarf ein Zukunftsbild, in dem sich Yoginis und Yogis auf der ganzen Welt uneingeschränkt miteinander austauschen



Sat Hari Kaur, Panch Nishan Kaur und Hari Art Singh (v.l.n.r.) gehören zu Spirit Voyage Deutschland.

konnten. Viele seiner Schülerinnen und Schüler hörten ihm ungläubig zu. Es herrschte damals der „Kalte Krieg“ und auch der „Eiserne Vorhang“ existierte noch, innerhalb Europas waren die Grenzen geschlossen und gut bewacht. Uns Europäern erschienen die Kontinente Asien und Afrika so fremd und exotisch wie die Sterne oder der Meeresboden. So tat man das Ganze als schöne Phantasterei ab. Und heute sind wir in dieser Zukunfts-

phantasie angekommen: Es gibt unzählige Onlinecommunitys, in denen Menschen sich global über das Internet begegnen und austauschen können. Spirit Voyage International ist eine solche Onlinecommunity rund um die Themen Yoga, Lebensführung und Musik. Zwanzig Jahre nach der Gründung von „The Well“ wurde der „Spirit Voyage Blog“ ins Leben gerufen. Etwas später begann Spirit Voyage International die Möglichkeiten von Facebook und Twitter als Plattform zum gegenseitigen Austausch und zur Informationsübermittlung zu nutzen. Und seit Anfang dieses Jahres gibt es den Spirit Voyage Deutschland Blog für alle deutschsprachigen Länder. Und du darfst diese Plattform für dich gebrauchen, die Informationen rund um den Yoga nutzen, die in dem Blog zu finden sind, gerne selbst für den Spirit Voyage Blog schreiben (bitte kontaktiere dann betina@spiritvoyage.com) oder du kannst dich an dem lebendigen Austausch auf Facebook beteiligen.

Website: www.spiritvoyage.de

Facebookkontakt:

www.facebook.com/spiritvoyage.de



2. Deutsches Kundalini Yoga Festival in Oberlethe

Familiäre Atmosphäre und internationale Gäste

Von Gabriele Gurudev Kaur Poschen (Orga-Team)



Das erste Deutsche Kundalini Yoga Festival fand im Mai 2011 statt. Spontan hatte sich im Februar davor in Hamburg ein kleines Team aus einigen - teilweise erst angehenden - Yogis und Yoginis um Sat Hari Singh zusammengefunden. Auch unter einem gewissen Zeitdruck und ohne große finanzielle Ambitionen waren sie bereit, der Idee eines deutschen Kundalini Yoga Festivals zu dienen, das die mittlerweile so gewachsene deutsche Kundalini Yoga Gemeinschaft einmal im Jahr zusammenbringt. In schöner Natur wollten wir gemeinsam Teachings praktizieren, uns und die durch uns alle gelebte Vielfalt unserer Praxis besser kennenlernen, eine Plattform schaffen, wo wir uns einmal im Jahr austauschen und uns sowohl als Lehrer und als Schüler gegenseitig inspirieren können.

Trotzdem hatten wir auch in 2011 schon einige internationale Gäste eingeladen: Das Festival sollte auch noch etwas exotischen Wind in unsere nationale Vielfalt bringen. Am Ende waren wir ca. 250 inspirierte und dankbare neue und alte Yogi(ni)s, die ihre Arbeit vorgestellt, neue Erfahrungen gemacht und neue Freunde gefunden, gemeinsam Yoga gemacht, gechantet, getanzt und gegessen hatten. Vor allem gab es auch eine gute Zusammenarbeit mit dem Team vom wunderschönen Hof Oberlethe in der Nähe von Oldenburg, die Lust machte auf viele weitere Jahre Yogafestival in Deutschland.

In diesem Jahr, beim zweiten Deutschen Kundalini Yoga Festival im Mai 2012, waren wir schon rund 350 TeilnehmerInnen. Und immer noch gab es diese wunderbare familiäre Atmosphäre! Vor

allem in den ersten beiden Tagen hat es jedoch viel geregnet. Dadurch konnten die Kinder leider gar nicht erst ins Kinderzelt einziehen und mussten in den Sauna-Wintergarten ausweichen, aber ich habe kaum jemanden getroffen, den das sein Lächeln gekostet hätte, nicht mal die Camper unter uns!

Jeden Tag gab es Sadhana, Kirtan in der Gurdwara am Morgen, einen täglichen All-Camp-Talking Circle, eine All-Camp- und eine Ra Ma Da Sa-Meditation, leckeres Essen („Yogi Kitchen in Training!“ - die Küche hat sich wirklich Mühe gegeben...) und abends ein buntes Programm mit viel Mantramusik. Ab und zu formierten sich neben den nationalen und internationalen Stars wie einerseits Jiwan Pal Kaur, Gurubasant Singh mit Mardana, Shoshan und Sat Hari Singh, andererseits Sat Kirin Kaur (USA), Ram Singh (Frankreich), Gurnam Singh (USA), Prof. Surinder Singh (Großbritannien) und Kevin James (Australien) auch spontan Camp-Combos, die wir alle mit viel Begeisterung beim Chanten unterstützten. An einem Abend gab es eine unverhoffte Cabaret-Einlage von YogaConCello und Co., bei der das Camp fast genauso sich-den-Bauch-haltend am Boden lag wie bei der kurzen Lach-Yoga-Einführung am Abend darauf.

Das Workshop-Programm am Morgen und Nachmittag war sehr vielfältig und bunt: Es gab ein Gatka Team, diesmal um Har Anand Singh und Sant Subagh Singh aus Leipzig und Berlin, das auch die Kids und Teens begeistern konnte, in der zur „Gatka-Akhara“ umfunktionierten ehemaligen Reithalle zu trainieren.



Das Kinder-Yoga-Ausbilder-Team unterrichtete Kinderyoga für Kinder und/oder Eltern und es gab viele themenbezogene Yoga Workshops: Vom Haltungs-Workshop mit Karta Purkh Singh und Hari Har Singh über „Yoga und Sucht“ mit Eva Pawlas bis hin zu „Yoga und Quantenphysik“ mit Nirbhao Singh und „Yoga und Sterbegleitung“ mit Dharma Singh aus Freiburg und vielen anderen mehr. Andere Themen waren Yogalehrersein, Mudras, Yoga 50plus, Teenager, Survival Kit, Karam Kriya, „Gurmukhi - Sprache der Meister“, und immer wieder Naad Yoga in all seinen Facetten, traditionell und „western style“.

Das Haus am See wurde diesmal zum Heiler-Haus am See, unter anderem mit Sat Nam Rasayan Workshops und Heilbehandlungen. Ada Devinderjit Kaur, aber auch Nanak Dev Singh und seine Taiko Trommlerinnen aus Berlin schenkten dem Camp intensive Erfahrungen mit dem Gong und Sadhana Kaur brachte mit Bhagara das ganze Camp in Bewegung. Last but not least hat Siri Prakash Kaurs yogische Küche auch diesmal eingeladen zum Mitmachen und Genießen.

Anders als im letzten Jahr sollte das i-Tüpfelchen des diesjährigen Festivals ein Musik Festival am letzten Tag (Sonntag) sein, das in Zusammenarbeit mit dem Sat Nam Versand organisiert wurde.

Letztendlich war es das auch: Ein buntes Musik-Programm von morgens bis abends mit unterschiedlichen deutschen und internationalen Jathas! Die Stimmung war super bis zum tollen Finale mit Mirabai Ceiba. Schade war nur, dass viele von uns solange nicht ausgehalten bzw. den Sonntag von Anfang an gar nicht eingeplant hatten, wohl geschuldet der meist mehr als weniger langen Heimreise am Sonntagabend, da viele von weit her gekommen waren.

Aus diesem Grund möchten wir das Musik Festival im nächsten Jahr zwar auch in Zusammenhang mit dem Yogafestival veranstalten, aber an einem Wochenende davor oder danach in Hamburg, Berlin, Frankfurt ...? Genauer erfahren wir bestimmt in der nächsten Ausgabe des Kundalini Yoga Journals.

Es gibt viele Videos, Fotos und Infos im Netz - auf youtube, facebook und www.kundalini-yoga-festival.de.

Wenn du im nächsten Jahr etwas zum Deutschen Kundalini Yogafestival, das vom **29. Mai bis 2. Juni 2013 stattfindet**, beitragen möchtest oder Anregungen hast, kontaktiere uns, das Oberlethe-Team, unter: info@kundalini-yoga-festival.de.

Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin

Zeit zum Austausch mit Tiefe und Leichtigkeit

Von Sat Hari Kaur Bettina Stülpnagel-Pomarius

Den schönen Hof Oberlethe erreichten meine Tochter Siri und ich nach anstrengender Autobahnfahrt am frühen Abend des 1. Junitages. Ich als naturliebende Stadtpflanze entspannte allmählich, als ich einen Spaziergang über das weitläufige Parkgelände des Seminarhofes machte. Diesen Spaziergang musste ich allein machen, denn meine Tochter schloss sich anderen Kindern an und erforschte das zauberhafte Gelände des Hofes auf ihre Art. Ich entdeckte sie an einem kleinen See wieder, an dessen Ufer die Kinder ein Boot fanden. Ich verweilte meditierend. Dann entdeckte ich einen Zengarten und einen Pool. Dort saß ich später oft, während ich die Yogaübungen und Meditationen, das Gelernte und Gelehrte und die vielen schönen Gespräche nachwirken ließ.

An diesem ersten Abend kam mein Mann mir mit dem Abendessen entgegen. Er freute sich über die Sonne, denn am Tag zuvor hatte es viel geregnet. Nach dem Essen zeigte er mir die Seminargebäude: Große und kleinere Veranstaltungsräume und das liebevoll ausgestattete Zirkuszelt von Willem Wittstamm, die Sauna, die gemütlichen Aufenthaltsräume, die Schlafstätten und Zimmer und das Campinggelände. Der Hof Oberlethe war einmal ein Gestüt. Auch in den Pferdeställen hatten es sich einige Camper gemütlich gemacht.

Ich hatte unser Auto auf einem vollen Parkplatz abgestellt: Circa 350 Menschen sollten sich auf diesem Gelände befinden! Einerseits wünschte ich dem Yogafestival ganz viele TeilnehmerInnen und hatte andererseits Bedenken, auf so viele Menschen zu treffen. Doch die familiäre Atmosphäre überraschte mich positiv. Die Stimmung dort erinnerte an die frühen und gemütlichen Yogafestivals in Loches, Frankreich. Hof Oberlethe bietet Platz für achthundert Gäste. So hatten wir genügend Raum uns zu bewegen, zu entfalten, zu kommunizieren oder einfach nur für uns zu sein. Obwohl die meisten TeilnehmerInnen aus Deutschland waren, traf ich auch Gäste aus den USA und Frankreich, aus Italien und sogar aus der Volksrepublik China.

Ich genoss die Gespräche mit meinen Kolleginnen und Kollegen, anderen Yoginis und Yogis. Ich nahm mir bewusst Zeit zum Austausch. Wir sprachen über den Yogaalltag und das Unterrichten, die unterschiedlichen Lebensentwürfe und wie all die kleinen und großen Yogagemeinschaften einmal entstanden sind und heute funktionieren.

Das Programm des Festivals folgte einer regelmäßigen Tagesstruktur. Es gab All-Camp-Aktivitäten, parallel laufende Hauptkurse, eine Vielzahl an kleineren Gruppen, Workshops und Zusammenkünften. Die Tage begannen mit einem Sadhana in dem schönen und (beheizten!) Tao – Raum. Dadurch, dass am 3. Juni das Musikfestival stattfand, waren großartige Musiker vor Ort, welche die Sadhanameditationen mit guter Musik begleiteten. Das war ein besonderer Genuss für uns alle. Die Kursangebote boten Raum für yogische und meditative Erfahrungen, eigene Heilungsarbeit, Weiterbildung und Orientierung, Fröhlichkeit, Lachen, Tiefe und Leichtigkeit. Das tolle Festivalprogramm ließ die vorübergehende Kühle und die Feuchtigkeit vergessen. Mit der guten Verpflegung wurde auch gut für das leibliche Wohl gesorgt.

Ein großes Dankeschön an die Organisatoren, die sich viel Arbeit gemacht haben mit den Workshopangeboten, einer Kinderbetreuung, der Organisation des Sadhanas, der schönen Gurdwara und dem wunderbaren Musikfest. So endete das 2. Deutsche Kundalini Yoga Festival am 3. Juni 2012 mit Lachen, Tanz und einer Party.

Ich freue mich schon auf das Yogafestival 2013!



Yogaferien in der Türkei und in Griechenland

Immer mehr YogalehrerInnen möchten für ihre Gruppen Yogaferien anbieten. Dazu ist es nicht immer notwendig, die schönsten Plätze selbst herauszufinden und zu recherchieren, ob eine entsprechende Yogareise dorthin möglich ist. Stattdessen können Interessierte die Erfahrungen anderer nutzen, wie die von Adelheid Simran Kaur Haller-Niemann:

„Geboren wurde diese Idee während eines wunderschönen Urlaubs an der Lykischen Küste. Mit ihren einsamen Buchten und spektakulären Landschaften, mit traumhaft schönen Ausblicken und kleinen, verschlafenen Dörfern sowie den Überresten ihrer mehrtausendjährigen Geschichte zählt diese Gegend, zum großen Teil noch Naturschutzgebiet, zu den wohl abwechslungsreichsten und schönsten Küstenstreifen der Türkei und des gesamten Mittelmeerraums.

Aus der Idee heraus entstand bald der Wunsch, hier Yoga zu machen; und zwar mit meinen eigenen Yogaschülerinnen und Yogaschülern und noch einigen weiteren Interessierten. Mitte Mai war es soweit; es ergaben sich zwei Gruppen für je eine Woche, mit denen ich meinen „kleinen Traum“ realisieren durfte - Yoga im Einklang mit der Natur, für uns alle ein einmaliges Erlebnis!

Yoga morgens am Strand, abends bei Sonnenuntergang auf den Dünen, bei Vollmond in den Bergen oder auch auf der Dachterrasse des Hotels. Wunderbare, gemeinsam erlebte Tage, die wir abends mit Mantrasingen ausklingen ließen. Unvergessliche Momente, die noch umrahmt wurden von ganz besonderen privaten Touren, zum Beispiel eine Jeep Safari durch die Berge mit Picknick an sonst unerreichbaren kleinen Stränden,

eine Wanderung auf dem Lykischen Weg, hoch oben durch die Berge, wo alle möglichen Kräuter und Teesorten wachsen, umgeben von Olivenhainen. Mein ursprünglicher Gedanke war und ist, meine Erfahrungen, meine dortigen Kontakte und Informationen allen interessierten Yogalehrern und Lehrerinnen weiter zu geben. Ein sehr nettes junges (deutsch/türkisches) Paar, das wir während unseres Urlaubs kennenlernen durften und das uns während unserer Yogaferien ganz liebevoll und sehr persönlich betreut hat, würde auch allen Interessierten herzlich gern zur Verfügung stehen.

Infos im Überblick

Ort: Patara, Türkei

Hotel: Apollon

Flughafen: Dalaman. Vom Flughafen Dalaman bis Patara sind es circa knapp zwei Stunden Fahrt, die durch eine wunderschöne Landschaft führt, also fast wie eine „gebuchte Tour“ anzusehen ist. Das Hotel Apollon hat ungefähr 30 Zimmer (Einzel-, Doppel- und Drei-Bett-Zimmer).

Mahlzeiten: Gebucht war mit Frühstück, um die Planung vor Ort frei gestalten zu können. Drei Abende wurde im Hotel gegessen, wegen der phantastischen und vielseitigen Küche. Die anderen Mahlzeiten wurden im Ort eingenommen



Jeepsafari in der Türkei

(auch sehr günstig). Das kann alles flexibel gestaltet werden.

Kundalini Yoga haben wir meistens auf dem Dach des Hotels - mit herrlichem Blick auf die Berge - praktiziert, ansonsten direkt in der Natur, zum Beispiel am Strand.

Kontakt vor Ort: Die Hotelbuchung, der Transfer vom und zum Flughafen und alle Möglichkeiten um das Yoga herum wurden mit dem deutsch-türkischen Paar abgesprochen und von ihnen durchgeführt/organisiert. Obwohl es das Pilotprojekt war, hat alles super geklappt.

Falls Interesse besteht, nehmt bitte direkt Kontakt auf mit: Selina Formella und Süha Ekizoglu. Selina ist Deutsche, ihr Freund Süha ist Türke und spricht zusätzlich englisch und ein wenig deutsch. Selina und Süha würden alles Weitere vor Ort organisieren, den Kontakt zum Hotel herstellen beziehungsweise die Reservierung vor Ort vornehmen, vor allem jedoch erst einmal alle weiteren erwünschten Auskünfte erteilen etc.

Bei Kontaktaufnahme am besten einfach auf mich (Adelheid Simran Kaur Haller-Niemann) beziehen. Tel.: 00 90 – 53 96 74 78 49. E-Mail: selinaformella@googlemail.com.

Zusätzlich meine Kontaktdaten, falls du noch Fragen an mich hast: Adelheid Simran Kaur Haller-Niemann, Telefon: 0 50 41/77 01 44, E-Mail: adelheid.niemann@t-online.de.

Ort: Insel Paros, Griechenland

Ein weiterer Tipp kommt von Simran Kaur Wester: „Auf der malerischen Insel Paros gibt es eine hübsche Apartment-Anlage mit Restaurant, die für Yoga-Seminare und ähnliche Kurse bestens geeignet ist: Sie hat zwei luftige, schattige Plattformen aus Holz, 120 und 170 qm groß, und liegt nur wenige Meter vom Strand in einer ruhigen Ecke im Norden der Insel. Die Besitzerin der Anlage, Athanasia, ist selbst Yogalehrerin und zusammen mit ihrem Mann Angelo begeisterte Gastgeberin.

Mehr Infos gibt es unter: www.okreblue.com.



Die Gruppe von Adelheid Simran Kaur Haller-Niemann an der lykischen Küste



Männer im Wandel

Von Karta Purkh Singh Pomarius



Ich bin irgendwo im französischen Nirgendwo – nach 20 Stunden Zugreise habe ich die Orientierung ein wenig verloren, keinen Handyempfang, und die Betreiberin des Anwesens, auf dem das erste Europäische Kundalini Yoga Männercamp stattfinden soll, heißt ausgerechnet Maria...

Es ist warm, das Brunnenwasser ist köstlich, die Begrüßung herzlich. Das Gras lädt zum Barfußlaufen ein – überall hängt reifes Obst und es duftet reich. Ich lasse, Atemzug für Atemzug, mein Stadtleben und die Reise hinter mir und genieße das Ankommen. Das Land wird hier nach Permakultur-Grundsätzen betrieben. Alles, was das Land hervorbringt, wird hier auch wieder eingesetzt. Das passt auch für ein Männercamp: „Recyceln“, das Auflösen von alten Strukturen und das Gewinnen von neuer Energie, neuen Ressourcen. Ganz ehrlich, wir wissen nicht, wohin uns diese Reise führen wird. Wir haben fünf Tage, fünfzehn Teilnehmer (aus drei Ländern), ein Leiterteam von fünf Männern (aus fünf Ländern) und nur eine begrenzte Vorstellung davon, wie sich alles zusammenfügen könnte. Wir wollen dieses Camp anders gestalten, als wir es gewohnt sind – in der Leitung, im Teamunterricht, in den Workshops, im Miteinander mit der ganzen Gruppe. Wir sind es gewohnt, die Dinge allein in die Hand zu nehmen. Wie aber fügen wir uns zusammen zu etwas Größerem? Wie können wir abgeben und dadurch gemeinsam wachsen, Hierarchien auflösen und einander tragen? Und all das mit dem, was wir den Jahren zusammengetragen haben: Kundalini Yoga, Karam Kriya, Sat Nam Rasayan, Gatka und vieles mehr.

Für mich hat der Beginn des neuen Zeitalters viel mit dem Begriff des Unbekannten (Yogi Bhajan sprach oft „the Unknown“) zu tun. Ein Verlassen von Vertrautem, Schritte ins Ungewisse, einer nach dem anderen. Dieses Männercamp wartete für mich mit viel Unbekanntem auf. Es ergab sich ein Wechsel von Annehmen, Leiten, los- und sich überraschen lassen, sich leiten lassen. Nicht, dass alles reibungslos geklappt hätte. Es tat auch mal gut, sich richtig reiben zu können und zu dürfen, z. B. bei einem zünftigen Kabaddi – Spiel (einem indischen Mannschaftsspiel mit einer Mischung aus Ringen und Völkerball, jedoch ohne Ball) auf der Grasnarbe. Oder wir fanden Zeit in der Stille und dem Schweigen, an oder auf einem Baum. Vieles von dem, was Yogi Bhajan über unsere, speziell über die männliche Rolle im neuen Zeitalter sagt, ist für mich



Yogi auf dem Baum - ein besonderer Ort zum meditieren...



Männerdreiecke

noch nicht richtig greifbar. Theoretisch scheint alles ganz klar. Doch wie setze ich es praktisch um, ohne die alten Wege zu benutzen und es doch wieder nur so zu machen, wie es bislang ganz gut geklappt hat? Dieses Männer Camp hat mir gezeigt, dass es sich lohnt, Neues auszuprobieren. Es ist eine Verbundenheit unter uns Männern entstanden, die

mich sehr berührt hat, oftmals jenseits der Sprache. Und es blieb mir ein enormer Energieschub für mehrere Wochen. Ein „beseelt sein“, als hätte das Brunnenwasser des Landes nicht nur den physischen Durst gelöscht.

Wir machen weiter!

Mehr Infos unter <http://www.kundalinimencamp.com>

Ort des Männercamps: <http://bleenherbes.free.fr/>

Anmerkung der Redaktion:
Das zweite Männercamp fand bereits statt, und zwar vom 10. bis zum 15. August. Eine Fortsetzung ist geplant!



Geballte weibliche Energie

Von Bhagwati Kaur Pangerl



Bhagwati Kaur (Mitte) inmitten von Frauen

Das Münchner 3HO Frauencamp fand zum vierten Mal unter meiner Leitung im Ökologischen Tagungshaus Linden vom 30. August bis 2. September 2012 statt. Diese Tradition - von Yogi

Bhajan vor langer Zeit ins Leben gerufen - gibt Frauen und Kindern die Gelegenheit, ganz unter sich im geschützten Rahmen die geballte weibliche Energie, Kraft und Ausstrahlung zu spüren, ihre Spiritualität zu leben und ganz einfach Spaß zu haben. Über 40 Frauen und 17 Kinder haben sich mit dem Thema Mut und Strahlungskörper auseinandergesetzt. Und was wäre besser geeignet, um in die eigene Kraft und Mitte zu finden und an seiner Ausstrahlung zu arbeiten, als Yoga und Meditation? Während die Kinder im eigenen Kindercamp tagsüber liebevoll betreut wurden, kamen die Frauen zusammen, um Yoga und wundervolle Meditationen zu machen. Unter anderem hatte die Gruppe die Gelegenheit zu einer Vollmondmeditation, die eine stark heilende Wirkung hat. Darüber hinaus gab es viele andere Programmpunkte wie Shakti Tanz, Breathwalk und Gongmeditation. An einem Nachmittag gab es die Gelegenheit zu kreativen Malen. Alle Aktivitäten zusammen haben aus dem Frauencamp, zu dem Frauen aus ganz Deutschland und Österreich kamen, ein rundes Erlebnis gemacht, dass die Frauen in wunderschöner Erinnerung behalten werden.

Buchvorstellung

„Über das Sterben“



Wer liest schon gern Bücher über das Sterben? Ich gebe es zu – als Simran mir ihr gerade erworbenes Buch von Gian Domenico Borasio mit dem Untertitel „Was wir wissen, was wir tun können, wie wir uns darauf einstellen“ zu Rezensionszwecken in die Hand drückte, war ich nicht gerade begierig darauf, es zu lesen. Wer beschäftigt sich schon gern mit dem Tod, dem Sterben, dem eigenen oder dem von geliebten Menschen? Man kann sich angenehmere Themen vorstellen, um sich an einem

der wenigen deutschen Sommertage im Liegestuhl die Zeit zu vertreiben ... keine Frage, das Lesen schmerzt, denn Borasio lässt nichts aus, was am Ende des Lebens passieren kann. Aber wegucken nützt nichts, denn irgendwann sind wir alle dran. Und so liegt das 2011 erschienene Buch, mittlerweile in der achten Auflage gedruckt, bei Hamburgs führendem Buchhändler auf den Bestsellertischen – zu Recht, denn der Autor nähert sich dem Thema unaufgeregt, empathisch und absolut kompetent. Wenn es im deutschsprachigen Raum jemanden gibt, der sich mit dem Sterben auskennt, dann Borasio. Der Arzt ist Inhaber des Lehrstuhls für Palliativmedizin in Lausanne und einer der führenden Experten europaweit auf dem Gebiet. Palliativmedizin ist die aktive, ganzheitliche Behandlung von Patienten mit einer weit fortgeschrittenen Erkrankung und einer begrenzten Lebenserwartung, wenn die Erkrankung unheilbar ist die Beherrschung von Schmerzen und psychologischen, sozialen und spirituellen Problemen höchste Priorität besitzt. Maßgeblich ist es Borasio zu verdanken, dass sich heute jeder deutsche Medizinstudent mit der Begleitung Sterbender und ihrer Familien auseinandersetzen muss – zuvor ein Tabuthema. Außerdem tritt Borasio öffentlich für ein selbstbestimmtes Sterben, eine behutsame Sterbebegleitung und die Wichtigkeit von Patientenverfügungen ein.

In einem Interview mit der Zeit sagte er über sein Buch: „Es ist als eine Hilfsschrift gedacht und behandelt Fragen, mit denen sich jeder irgendwann auseinandersetzen muss. Zum Beispiel Familien, die einen sterbenden

Angehörigen begleiten, das sind immerhin zu jedem gegebenen Zeitpunkt weit über eine Million Familien hierzulande. Ich verbinde besonders eine Hoffnung mit diesem Buch: nämlich die bei uns in Deutschland weitverbreitete Angst vor dem Lebensende ein paar Millimeter herunterzubringen.“ Wie die Geburt, so läuft auch der Tod seiner Erfahrung zufolge nach einem physiologischen Programm ab, das man möglichst wenig stören sollte. Das „liebvolle Unterlassen“ erfordert meist mehr Mut als das Tun.

In seinem verständlich formulierten und logisch aufgebauten Werk geht es um Wunsch und Wirklichkeit am Lebensende, um Strukturen der Sterbebegleitung, um die Klärung der Frage, was Menschen am Lebensende brauchen (nämlich Kommunikation, medizinische Therapie, psychosoziale und spirituelle Begleitung). Er behandelt auch das Thema „Verhungern oder verdursten?“, die häufigsten Probleme am Lebensende mit entsprechenden Hilfestellungen. Ein kleines Kapitel geht auf Meditation ein, drei umfangreiche auf Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie auf Sterbehilfe, Hospizarbeit und Palliativmedizin, dem eigentlichen Kern des Buches, das es Schwerkranken ermöglichen soll, bis zuletzt weitgehend beschwerdefrei zu leben, um dann friedlich zu sterben.

Fazit: Dieses Buch eignet sich nicht zur unbeschwerten Sommerlektüre, gehört aber in jeden Bücherschrank, um es im Ernstfall zur Hand zu haben. Erschienen ist „Über das Sterben“ im Verlag C. H. Beck und kostet 17,95 €.

(khl)



„Was ist der Tod?

Nach Hause zu gehen.

*Wenn du nicht furchtlos nach Hause
gehen kannst, musst du etwas falsch
gemacht haben.*

*Ein furchtloser Geist ist der
höchste Bewusstseinszustand,
denn wenn ein Geist furchtlos ist,
kannst du nach Hause gehen.*

Ansonsten gibt es für dich kein

Zuhause. Du bist heimatlos.

*Wenn du deinen Geist durch
deine Lebenserfahrungen dahin
entwickeln kannst, dass du furchtlos
wirst, dann bedeutet dir der Tod nichts.*

*Und wenn der Tod dir
nichts mehr bedeutet,
dann bist du vom Tod befreit.“*

Neues Europäisches Event

„21 Stages of Meditation“
nach Yogi Bhajan

vom 2. - 8. Januar 2013

Offen für alle mit tiefer Liebe zur Meditation
und als Vorbereitung auf die
Lehrerausbildung Stufe 3

www.3HO-kundalini-yoga.eu

Start: 15.02.2013

**Im Programm
seit 2007**



**Fortbildung zum
„YIU® YogaCoach“**

Informationen unter: www.yiu-yogahaus.de

Stichwort: Fortbildung

Jetzt Flyer anfordern: info@yi-yogahaus.de



Der Yoga Shop

www.yoga-shop.org

☎ 030 – 44 73 76 52

Praktische und schöne Dinge
für Yoga & Meditation.

Schliemannstr. 25a, 10437 Berlin
Mittwoch geschlossen

Meditationskissen und Bänke, Yogamatten und Yogamode,
Buddhas, Räucherwaren, CDs, Bücher ... und vieles mehr.

Wir geben Yogalehrer-Rabatt.



SHAKTA PRODUCTS

Internet SHOP unter: www.shakta-products.com



IIINDIA LINE Auslaufmodelle 2011 -nur noch wenige
Modelle verfügbar - Fragt einfach an!
Ab Sommer 2012 Neue INDIA LINE Sitzkissen



Sitzkissen



Yoga Hilfsmittel



PVC Matten



Natur Matten



AIREX Matten

INDIA - LINE



Sonderkonditionen für Yogaschulen, -lehrer, Gewerbetreibende in Gesundheitsberufen

Shakta Products • Christiane Harter Shakta Kaur (Yoga Lehrerin) Tel.: 07132 / 16630 Fax: 16631



„Heart of Compassion“

Von Susanne Jay Jot Kaur
Bodewaldt-Wesche



Im Untertitel dieser CD – „Songs for Grief, Loss and Recovery“ – wird deutlich, dass hier Lieder zusammengestellt sind, die uns in Zeiten von Trauer, Verlust und Genesung tröstende und stärkende Begleiter sein können. Zusammengetragen wurde Musik von Ashana, Thomas Barquee und Snatam Kaur. Das Zitat im beiliegenden Text drückt sehr umfassend aus, wozu Klänge imstande sind: „Musik hat die Kraft, uns aus dem Gewöhnlichen herauszutragen – fern von Schwierigkeiten, Ängsten und Fragen – hin zu einem Ort des Friedens, des Vertrauens und der inneren Ausrichtung, wo Anmut und Heilung sich entfalten können. Diese Musik bringt dieses Geschenk mit.“

So birgt diese CD wundersame Erfahrungen. Und Erfahrungen – wir erinnern uns – fließen ja nach Yogi Bajan direkt in unser Herz. „Heart of Compassion“ ist schon vor einigen Jahren erschienen (2007) und enthält eine Sammlung sehr unterschiedlicher Stücke: liturgischer Gesang, Kundalini Yoga Mantras und ein Chant stehen selbstverständlich nebeneinander und geben uns eine Idee davon, wie wunderbar ergänzend die unterschiedlichen religiösen Ansätze unserer Welt sind.

Die Sängerin Ashana bestimmt Anfang und Ende der CD. Mit ihrem engelsgleich gesungenen „Ave Maria“ erfahren wir ein Grundgebet der katholischen Kirche, eine Anrufung der Mutter Gottes, dessen zweiter Teil uns Beistand in der Stunde des Übergangs schenkt.

Von Thomas Barquee, den wir als Produzenten zahlreicher CDs im spirituellen Bereich kennen, sind gleich drei Stücke zu hören. Wir erleben ihn als einfühlsamen Sänger, der uns das „Gloria“,

den Ruhm Gottes, präsentiert. Die Engel bringen diese Lobpreisung dar, nachdem sie den Hirten von der Geburt Jesu berichtet haben: „Ehre sei Gott in der Höhe und Frieden auf Erden.“

Von seiner Interpretation geht eine tiefe, sehr eindrucksvolle Kraft aus. Mit „Lila“ zeigt er uns ein weiteres Mal seine Vielseitigkeit und Kreativität; die getragene, klavierbetonte Begleitung strahlt eine solche Ruhe aus, dass es leicht möglich ist, sich voller Vertrauen hinein sinken zu lassen.

Ich möchte gern eine Übersetzung, die ich gefunden habe, mit euch teilen: „Lila“ benennt das gemeinsame Spiel von Gott und Mensch, in dem sich göttliche Glückseligkeit und Gnade zeigen ... schön! In seinem dritten Beitrag „Lux“ entführt er uns in eine Welt des Trostes und eröffnet eine Möglichkeit, den Übergang als etwas Lichtvolles zu erleben.

Im Inlet stehen dazu die passenden Worte: „Unendliche Ruhe sei ihnen [den Dahinscheidenden] garantiert, O Lord, und möge das ewige Licht auf sie scheinen.“

Bleibt noch Snatam Kaur, die mit ihren bekannten Mantras „Aadays Tisai Aadays“ und „Ra Ma Da Sa“ auf dieser CD zu hören ist. Snatam Kaur's Musik spricht schon lange für sich und dennoch ist es für mich neu, sie auf einer CD mit zwei anderen Musizierenden zu erleben; die beiden ausgewählten Mantras passen sehr zum Thema Mitgefühl, Heil- und Ganzwerden.

Der Rhythmus in beiden Mantras ist getragen und sehr erdend. Die Instrumentierung ist sparsam und unterstreicht damit ganz klar den Inhalt: Ohne Schnörkel erhalten wir immer wieder Zugang dazu, uns in der Mitte unseres Selbstes zu verankern, so wie es im 28. Pauri, aus dem das „Aadays“ stammt, geschrieben steht. Unser Kundalini Yoga Heilmantra kann ich in ihrer Version immer wieder hören. Weitere Worte wollen darüber grad nicht kommen, es will mit Leib und Seele erfahren werden ... Hört selbst! Auf Snatams CD „Grace“ findet ihr es auch.

Am Ende der CD hören wir noch einmal Ashana. Sie entlässt uns mit dem stimmungsvollen Chant „When all is forgiven“. Mit den Worten: „beauty all around us, beauty deep within, the sign of awakening when all is forgiven“ erleben wir Ashanas hingebungsvolle, ätherische Stimme.

Mit „Heart of Compassion“ erleben wir eine Fusion von Stilrichtungen, die unterschiedlicher kaum sein können und genau deshalb einen erfreulich anderen Zugang zum Thema darstellen. Die schönen Zeichnungen des Covers hat Marcia Snedecor gestaltet.

Die CD ist erhältlich beim Sat Nam Versand für 16,95 Euro unter der Artikel-Nr. CD-489.

Yogische Kurznachrichten

Frohe Hoffnung ohne Leistungsdruck?

Schwangerschaft und Geburt im Wassermannzeitalter

Wir, die Ausbilderinnen der 3HO Fachausbildung für Kundalini Yoga in Schwangerschaft und Rückbildung in 3HO, laden ein zum ersten überregionalen Treffen aller ausgebildeten Lehrerinnen für Schwangeren yoga am 13. bis 15. September 2013 in der Begegnungsstätte Mariaspring in Göttingen.

Seit 30 Jahren bilden wir in 3HO Fachfrauen aus, die mit einem tiefen Wissen und reichhaltiger Erfahrung schwangere Frauen und ihre Familien begleiten. Wir wünschen uns einen lebendigen, fruchtbaren und bereichernden Austausch über uns betreffende Themen wie aktuelle Entwicklungen in der Geburtsbegleitung, Begleitung von Krisensituationen oder auch Lieblingsmeditationen. Weitere Infos erhältst du bei Ardas Kaur (Berlin) ardask@gmx.de, Bhagwati Kaur (München) bhagwati@k-y-m.de, Dhyan Tada (Göttingen) info@schwangerenyoga.de sowie bei Akashdeep Kaur (Hamburg) geburt@3ho.de.

3HO Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung findet statt am Freitag, den 16. November 2012, in der Zeit von 15 bis 20 Uhr im TRIGUNA Zentrum, Tschaikowskistraße 13, 13156 Berlin. Es wird folgende Gesprächspunkte geben: Bericht des Vorstands, Finanzbericht, Entlastung des Vorstands, Vorstandswahlen und andere spannende Themen. Wir laden alle Mitglieder herzlich dazu ein. Bitte merkt euch diesen Termin unbedingt vor. Weitere Informationen: info@3ho.de, Tel. 040/479099 oder im Mitgliederbereich unter www.3ho.de. Wir freuen uns auf euch. Dein 3HO Verein.

Wer bietet was?

Für das 3. Deutsche Yoga Festival des Wassermannzeitalters vom **29. Mai bis 2. Juni 2013** in Oberlethe bei Oldenburg werden Kundalini Yoga LehrerInnen gesucht, die Workshops anbieten wollen oder andere interessante Dinge aus dem Bereich Kundalini Yoga. Wir wünschen uns wieder ein vielfältiges Angebot mit den unterschiedlichsten Themen.

Kontakt: Sat Hari Singh Khalsa, Mail: info@kundalini-yoga-festival.de, Eindrücke und Infos unter www.kundalini-yoga-festival.de.



Aus den Ausbildungen

Neue YogalehrerInnen

Wir gratulieren den erfolgreichen Absolventen der YogalehrerInnenprüfung ganz herzlich:

Examen Stufe 1 Köln am 7. Mai 2012:

Gunnar Akermark, Jan Assenmacher, Katrin Sat Amrit Kaur Brinkmann, Stephanie Cronauge, Ilona Shama Kaur Gorke, Ingrid Ajaipal Kaur Kaster, Rita Jai Sangat Kaur Kathenbach, Barbara Hari Darshan Kaur Langemeyer, Gabriele Jeet Prakash Kaur Maier, Kirstin Sarakewitz, Ulrike Uttamjeet Kaur Wilhelmy, Hans-Werner Wolff, Yvonne Charandeep Kaur Vogel und Christa Sujjan Kaur Webers.

Examen Stufe 1 Hamburg am 1., 22., 23. und 24. Juni 2012:

Carmen Albrecht-Eisenschmidt, Beata Brod, Maren Sangeet Kaur Büttner, Nina Diederichsen, Astrid Dharam Gian Kaur Ewers, Janina Fein, Elvira Gaynanova, Margarita Giannoutsou, Sandra Griese, Swana Guru Raj Kaur Gutke, Melanie Hahn, Constance Heuer, Britta Amar Atma Kaur Hingst, Andrea Amanpreet Kaur Hirche, Silke Jänsch, Susanne Prem Amrit Kaur Junge, Janet Hari Raj Kaur Kindel-Lehming, Olga Siri Amardev Kaur Kisselmann, Corinna Knebel, Miriam Nam Rattan Kaur Koch, Vivien Dharamjodh Kaur Kretke, Christian Lada, Claudia Lassen-Eggert, Michael Lehmann, Nicole Sarab Shanti Kaur Lehmann, Simon Jaskaran Singh Lochmann, Melanie Nitankar Kaur Lorenzen, Gundula Maiwald, Julieta Harpreemjeet Kaur Manzi, Sabine Mauz, Ilka Meyer, Martina Meesenburg, Elodie-Tinuviel Anand Dev Kaur Mücklich, Stefanie Jai Jot Kaur Nagel, Jörg Bhagwantjeet Singh Neuberger, Daniela Hari Bachan Kaur Nicolai, Marei Püttmann, Denise Richter, Andrea Bhjanpreet Kaur Rittmann, Judith Gian Dharam Kaur Salamon, Susanne Dalpreet Kaur Scholz, Rike Devdeep Kaur Schotte, Claudia Param Sahej Kaur Siems, Sabrina Chananpreet Kaur Tilch, Christina Sat Tera Kaur Tix, Sarah-Jasmina Sat Ravi Narayan Kaur Vogt, Maren Westermann, Bernd Wichmann, Heike Siri Santokh Kaur Woop und Elke Miter Kaur Wüpping.

Examen Stufe 1 Berlin am 13. Juni und 12. August 2012:

Dariusz Jog Prakash Singh Bober, Ana Maria Carbia Garcia, Isabelle Dechamps, Britt Siri Prem Kaur Grunert, Nadine Padmani Kaur Hemme, Nadine Hofmann, Marcel Junker, Jana Nasedat, Christoph Panzer, Gitte Sat Tara Kaur Remisch, Björn Nirmal Singh Riemschneider, Elena Guru Karta Kaur Slobodin, Julia Meher Dharam Kaur von Meding, Ines Willauschus und Anastasia Lakshmi Narayan Kaur Zakharova.

Examen Stufe 2 Mitte Rheinland am 8. und 9. Juni 2012:

Renate Sunpreet Kaur Baumann, Dominique Siri Gobind Kaur Bichlmeir, Franziska Fateh Kaur Erdle, Manuela Mata Mandir Kaur Faki, Friedgund Sat Purkh Kaur Förster, Jutta Jiwan Shakti Kaur Frisch, Renate Geist-Wree, Ute Heiermann, Jaqueline Sunderta Kaur Heimgärtner, Nicole Nam Hari Kaur Lang, Pavla Sat Pavan Kaur Lukasova, Annick Mayrock, Alexandra Jai Karta Kaur Möller, Claudia Parmeet Kaur Moessel, Christine Keval Kaur Lohner, Gisela Jot Kaur Pangerl, Antonella Ramdeep Kaur Peinl, Margit Jaspreem Kaur Schaller, Erika Sant Subah Kaur Schießl, Heike Nirbhao Kaur Schimmer, Silvia Hari Bachan Kaur Schmid, Sabine Hari Darshan Kaur Sedlmayr, Gertraud Singh, Andrea Baljewan Kaur Told und Carsten Jai Hari Singh Trunk.

Examen Stufe 2 Süd Bayern am 16. und 17. Juni 2012:

Barbara Bradl, Anja Sat Pavan Kaur Engel, Ute Finsterbusch, Katrin Siri Swami Kaur Gellerer, Nicole Sohan Kaur Glowatzki, Margret Guru Hari Kaur Gottwald, Raimund Haas, Atmo Gurudeep Kaur Kohlbach, Anja Bhakti Kaur Kosboth, Heike Kreutzmann, Elisabeth Leinius, Bettina Sant Saroop Kaur Molitor, Silke Nentwig, Bettina Nam Hari Kaur Rennebaum, Elisabeth Jag Jagdish Kaur Rosenberg, Leah Claudia Miri Piri Kaur Scheiber und Ralf Jabir Singh Schröder.

Wir wünschen euch viel Erfolg und alles Gute auf eurem weiteren (Yoga-)Weg!



YOGI TEA®

DAS NEUE YOGI TEA® QUARTETT

WÜRZIG, HEISS & LECKER



www.yogitea.eu