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

# Kundalini Yoga JOURNAL

Ausgabe 25 / Juli 2015

## Titelthema:

# Yoga und Zeit

**Über das Phänomen Zeit**

**Die vier Phasen und das Paradox der Zeit**

**Rhytmen im Lebenslauf**

**Zeit der Unschuld**

**Zeitdruck**

**Glück jenseits der Zeit**

**Redaktionsschluss: 14. September 2015**

Thema der Herbstausgabe ist
„Ego, Geist, Seele, Bewusstsein“.

Textbeiträge und Vorschläge hierzu werden ab sofort gern entgegen genommen!
Texte bitte im Format Times New Roman 12 pt, einein-halbzeiliger 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, bitte bevor ihr schreibt: redaktion@3ho.de.

**Anzeigenschluss: 25. September**

Anzeigen bitte im Format jpg oder pdf mit eingebetteten Schriften; Fotos als jpg, s/w-Fotos in einer Auflösung von 180 dpi, 4c Fotos in 300 dpi Auflösung.
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 Kirn 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:**
Armin Nirbhao Singh Aulinger, Nadine Tejpal Kaur Beißwenger, Cornelia Meherpal Kaur Brammen, Muktiar Kaur Dettmann, Katharina Balwant Kaur Ege, Devinderpal Kaur Manuela Eilers, Atma Singh Harazim, Diana Gurprasad Kaur Keune, Anna Tejpal Kaur Klein, Martin Sevak Karan Singh Knab, Clarissa Mandev Kaur Köpfer, Stefanie Atmaroop Kaur Legeland, Devinderjit Kaur Ada Namani, Petra Mayer, Savitri Kaur Olivieri, Bhagwati Kaur Pangerl, Eva Guru Sant Kaur Pawlas, Ram Nam Kaur Inka Raubold, Lydia Padmani Röder, Angela Simrat Kaur Schneider, Dörte Prem Hari Kaur Strehlow, Satnam Kaur Wester, Satya Singh Wester, Bernd Siri Vias Singh Wichmann, Bibi Nanaki Kaur Wiechmann, Alexandra Sangatjeet Kaur Wilhelm, Nicole Siri Adi Kaur Witthoefft.
**Übersetzungen:** Simran Kaur Wester.
**Zeichnungen:** Grit Agiapal Kaur Zeume,
Guru Dashan Kaur Petra Kolitsch

*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.*

3HO ist Mitglied im DYV Deutscher Yoga Dachverband

INHALT

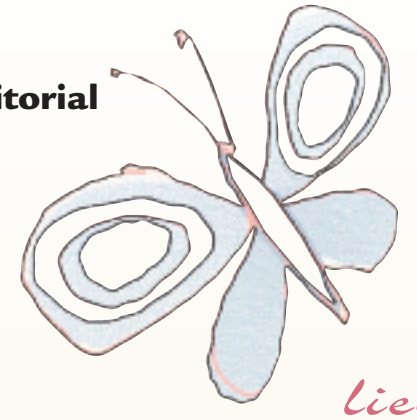
Editorial ..... 3

**Titelthema: Yoga und Zeit**

Von Yogi Bhajan ..... 4
Über das Phänomen der Zeit ..... 5
Die vier Phasen und das Paradox der Zeit ..... 6
Rhythmen im Lebenslauf ..... 7
Im Sterben die Zeit erleben ..... 8
Der Aspekt Zeit ..... 9
Zeit der Unschuld ..... 10
Die Rhythmen des Kindes ..... 11
Unter Zeitdruck ..... 12
Yoga schenkt mir ein Plus an freudvoller Zeit ..... 13
Raum, Zeit und Japji ..... 14
Brot backen - und Brot essen ..... 14
Meine yogische Berufung ..... 15
Glück jenseits der Zeit ..... 16
Früher war alles besser und heute ist alles anders? ..... 18
Umfrage: Was ist dein bester Tipp, um Zeit zu gewinnen? ..... 18
Interview mit Dharma Singh Arne Raap-Mehl ..... 19
Das Ei ..... 28

BLISS – der Name ist Programm ..... 20
Das Self Sensory System ..... 21
Grüner Yogi Chai Smoothie ..... 21
Fragen an Yogi Satya ..... 22
Serviceseite ..... 23
Radikale Selbstheilung mit lebendiger Ernährung ..... 24
Nachruf auf Nanak Dev Singh Khalsa ..... 25
Erstes Weißes Tantra in Berlin ..... 27
World of Yoga München 2015-06-17 ..... 27
Gedicht nach Tratakam ..... 29
Yoga und Ayurveda ..... 29
Aus den Ausbildungen ..... 30
Fortbildungen/Ankündigungen ..... 31
Bitte um Spenden für den Miri Piri Fonds ..... 32
Sangat im Unendlichen Klangstrom ..... 33
Buchtipps ..... 34
CD-Tipp: „Amana“ ..... 34
Yogische Kurznachrichten ..... 35

## Editorial



# liebe Yogalehrerinnen und Yogalehrer und Freunde des Kundalini Yoga,

**das Schwerpunktthema der Sommerausgabe lautet „Zeit“.** Wir bewegen uns alle in Zeit und Raum, ob wir das nun wollen oder nicht. Als Chefredakteurin des Kundalini Yoga Journals bin ich Wächterin über die Einhaltung von Zeiten wie Redaktionsschluss, Abgabetermine, Erscheinungsdaten. In den zwölf Jahren meiner Tätigkeit ist das Heft noch nie zu spät erschienen - ich agiere gewissermaßen immer im Zeitrahmen.
Nun, manche Menschen sind der Zeit mehr verhaftet, andere weniger. Das gilt auch für Yogalehrer. Ich gehöre eindeutig zur ersten Kategorie – wenn man mich nachts weckt, kann ich fast auf die Minute genau sagen, wie spät es ist. Ein durchaus zweifelhaftes Vergnügen ... denn auf der anderen Seite sehne ich mich geradezu danach, die Zeit zu vergessen, das Tor zur Zeitlosigkeit zu durchschreiten und im ewigen Jetzt zu verweilen. Gewissermaßen wünsche ich mich zurück in die „Zeit der Unschuld“, wie Ram Nam Kaur sie beschreibt. So wie beim Yoga, beim Meditieren, beim Tanzen.
Wunderbar ist ebenfalls, zu verreisen, alle Strukturen hinter sich zu lassen und zeitlos durch fremde Städte zu treiben. Urlaub von der Uhr. Gibt es etwas Schöneres als unendlich viel Zeit zu haben, um sie ans süße Nichtstun zu verschwenden?
Beim Yogaunterrichten ist es anders, dort sehe ich es als meine Aufgabe an, verlässlich und kalkulierbar zu sein. Die Yogastunden beginnen und enden immer pünktlich – doch in dem Zeitraum, den ich schaffe, lade ich meine SchülerInnen ein, in den Kriyas und der Meditation die Unendlichkeit zu erfahren, den Moment des Spürens auszukosten, um dann in der Tiefenentspannung in die Wonne des Schwebens hinein zu gleiten. Ähnlich handhabt es Dharma Singh, wie er Devinderpal Kaur im Interview verriet.
Wieder einmal ist es faszinierend, welche Tiefe, Weisheit und Vielfalt sich in den Artikeln unserer Sangat versammelt hat: Sei es Nirbhao Singh, der als Physiker über das Phänomen der Zeit referiert, Atma Singh, der aus mystischer Sicht das Wesen der Zeit beleuchtet oder Bhagwati Kaur, die von den Rhythmen im Lebenslauf berichtet. Um Rhythmen, jedoch des Kindes, geht es auch in dem Artikel von Muktiar Kaur; Padmani erzählt von ihrer Hospizarbeit, bei der im Sterben die begrenzte Zeit erlebt wird. Die Sehnsucht nach der hellen Weite kennt auch Meherpal Kaur, so wie Siri Vias Singh erkannt hat, dass Yoga ihm ein Plus an freudvoller Zeit schenkt. Bibi Nanaki und Tejpal Kaur beschreiben ihren jeweiligen Umgang mit Zeitdruck.
War früher, vor dem digitalen Zeitalter, alles besser? Das fragt sich Gurprasad Kaur, und Savitri Kaur beschreibt ihre Suche nach dem Glück jenseits der Zeit. Erstaunlicherweise kam wenig Resonanz auf die Umfrage nach dem besten Tipp, um Zeit zu gewinnen, was vielleicht zeigt, dass die meisten Yogis sich in ihrer Zeit so wohlfühlen, dass sie den Umgang damit nicht noch ökonomischer betrachten wollen. Yogi Satya gibt unter anderem Tipps, wie man sehr lange Meditationen durchhält und auf der Serviceseite gibt es drei Meditationen zum ewigen Hier und Jetzt.
Andere schöne und inspirierende Texte runden das Journal ab – nehmt euch die Muße und die Zeit, es zu lesen.

Ich wünsche euch eine wunderbare Sommerzeit,
*eure Ravi Kirn Kaur.*

**Von Yogi Bhajan**

# „Solange du Zeit und Raum unterliegst, unterliegst du Problemen und Schmerz“

*Yogi Bhajan hat erstaunlicherweise keine explizite Lecture zum Thema Zeit gehalten. Zumindest sind wir in der Library of Teachings nicht weiter fündig geworden. Diese drei Zitate stammen jedoch von ihm und beleuchten das Phänomen Zeit auf verschiedenen Blickwinkeln:*

„Wenn wir Auto fahren, drehen wir den Schlüssel um und sagen:
„Aad gureh nameh,
Djugaad gureh nameh,
Sat gureh nameh
Siri guru deveh nameh.
Wahe Guru dji ka Khalsa, Wahe Guru dji ki Fateh.“
Ihr nennt es ein Ritual, ich sage, wir nehmen zwanzig Sekunden. Falls es einen Unfall geben soll, dann passiert er zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Ort, bei einem bestimmten Längengrad und Breitengrad.
„Desh kaal mileh taa vidieh ban djandie heh.“ „Längengrad und Breitengrad sind für die Zeit festgelegt, wenn etwas passieren wird.“
Das ist ein Gesetz. Ich kann die Zeit nicht verändern, aber ich kann den Raum ändern, ich verspäte dich also um zwanzig Sekunden.“

„Es gibt immer einen Streit zwischen Realität und Nicht-Realität. Warum? Warum gibt es Streit? Warum gibt es Scheidung? Warum gibt es Streit zwischen Menschen? Warum sind die Menschen nicht glücklich? Wisst ihr warum? Es gibt eine sehr schlichte Antwort: Wir glauben, dass die Erde permanent sei. Wenn wir einfach akzeptieren würden, dass die Erde temporär ist, dann müssten wir Verantwortung übernehmen für was auch immer wir hier tun. Unser Verhalten müsste vollkommen ehrbar sein. Aber das wollen wir nicht akzeptieren. Wenn wir über Maya sprechen, dann hat das nichts mit Geld zu tun, es hat nichts mit seidenen Gewändern zu tun oder Schmuck oder einem guten Auto. Ihr versteht das Wort Maya nicht. Maya findet statt, wenn du die gesamte Kraft deines Lebens, dein pranisches Leben, darauf ausrichtest und sie dafür einsetzt, auf Teufel komm raus irdischen Erfolg zu erzielen. Maya bedeutet, dass dein temporärer Aufenthalt auf der Erde permanent wird, und dass die permanente Anwesenheit Gottes temporär wird. Das ist Maya.“

„Im Kundalini Yoga verstehen wir, dass ein Mensch wunschlos sein muss und ein verdienter Schüler, um sich selbst über Zeit und Raum erheben zu können. Dann wird der Lehrer ihm helfen. Solange du Zeit und Raum unterliegst, unterliegst du Problemen und Schmerz. Die Zeit zieht an dir, und der Raum legt dir Verpflichtung auf. Zwischen Zug und Pflicht schwankst du immer hin und her. Aber wenn sich deine Pflicht (duty) in Schönheit (beauty) verwandelt, kannst du dich über die Zeit erheben. Wenn deine Pflicht deine Liebe wird, erhebst du dich über den Raum.“

*Alle Zitate aus der Zitatensammlung „The Laws of Life: The Teachings of Yogi Bhajan“. Herausgeber: Kundalini Research Institute, Santa Cruz, New Mexico, ISBN 978-1-934532-88-1, übersetzt von Simran Kaur)*

**Physikalisches Objekt oder persönliche Erfahrung?**

# Über das Phänomen der Zeit

*Von Nirbhao Singh Armin Aulinger*

Jeder hat vermutlich schon die Erfahrung gemacht, dass einem dieselben Zeiträume unterschiedlich lang vorkommen, je nachdem, ob einem langweilig ist oder man viel zu tun hat. In der Relativitätstheorie hat uns Albert Einstein gezeigt, dass die Länge von Zeiträumen nicht nur aus geistiger, sondern auch aus physikalischer Sicht als relativ zu beschreiben ist. Kern der so genannten Speziellen Relativitätstheorie ist zum einen die Entdeckung, dass man seine eigene Geschwindigkeit - oder ob man sich überhaupt bewegt - nur feststellen kann, wenn man ein anderes Objekt als Bezugspunkt hat. Das heißt, ein Objekt kann sich nur relativ zu einem anderen bewegen. Wenn nun beispielsweise zwei Astronauten, die auf Raumschiffen unterschiedlicher Geschwindigkeit unterwegs sind, die Geschwindigkeit eines dritten Raumschiffes messen, würden beide eine unterschiedliche Geschwindigkeit messen. Denn jeder Astronaut misst die Geschwindigkeit des dritten Raumschiffes relativ zu seiner eigenen. Jedoch hat Einstein bewiesen, dass diese Relativität der Geschwindigkeitsmessung nicht für die Lichtgeschwindigkeit gilt. Die ist immer gleich, egal wie schnell man sich selbst bewegt. Diese Feststellung führte schließlich zu der Erkenntnis, dass für einen Beobachter die Zeit auf einem Objekt, das mit annähernder Lichtgeschwindigkeit an ihm vorbei fliegt, langsamer vergeht als bei dem Beobachter selbst. Das mag erst mal widersinnig erscheinen, wurde aber experimentell bestätigt. Wenn man nämlich instabile Elementarteilchen, deren Zerfallsgeschwindigkeit messbar ist, auf nahezu Lichtgeschwindigkeit beschleunigt, zerfallen sie langsamer, als wenn sie ruhen.

## Das Zwillingsparadoxon

Dass die Relativität der Zeit dennoch nicht vollständig zu verstehen ist, zeigt das so genannte Zwillingsparadoxon. Das handelt davon, dass man einen der Zwillinge in ein Raumschiff setzt und ihn fast mit Lichtgeschwindigkeit durch das Weltall jagt, bis er nach einigen Jahren zur Erde zurückkehrt. Zum Zeitpunkt der Trennung waren die Zwillinge offensichtlich gleich alt. Aus Sicht des Zwillings, der auf der Erde geblieben war, verging die Zeit seines Bruders im Raumschiff viel langsamer als seine eigene. Deswegen ist der Rückkehrer jünger als er selbst. Allerdings ist die Situation aus Sicht des Zwillings im Raumschiff dieselbe. Das heißt, aus seiner Sicht verging die Zeit seines Bruders auf der Erde langsamer und somit ist für den Raumfahrer der auf der Erde gebliebene Bruder jünger. Beide sehen aus ihrer Sicht die Wahrheit, aber offensichtlich leben sie in unterschiedlichen Realitäten.

## Raumzeit – ein vierdimensionales Koordinatennetz

Nicht nur auf Objekten mit hoher Geschwindigkeit, sondern auch in der Nähe massereicher Objekte vergeht die Zeit langsamer. Das ist eine Vorhersage der Allgemeinen Relativitätstheorie und lässt sich experimentell nachweisen, indem man die Zeit auf zwei Präzisionsuhren vergleicht, von denen eine auf der Erde und eine im Weltall, zum Beispiel auf einem Satelliten tickt. In der Allgemeinen Relativitätstheorie ist die Zeit als eine vierte Achse neben den drei Raumachsen (Höhe, Tiefe, Breite) beschrieben. Wer sich das vorstellen kann, müsste sich etwas wie einen Schuhkarton denken, bei dem sich in dem Punkt, in dem sich drei Kanten im rechten Winkel treffen, eine vierte Kante rechtwinklig zu den drei räumlichen Kanten befindet. Deswegen spricht man in der Astrophysik nicht von Raum und Zeit, sondern von der Raumzeit, die wie ein vierdimensionales Koordinatennetz unsere Welt aufspannt. Ein Ereignis, das sich in einer bestimmten Zeitspanne innerhalb einer bestimmten räumlichen Ausdehnung erstreckt, wie zum Beispiel das Aufblasen eines Luftballons, ist darin ein vierdimensionales Objekt - während der Luftballon selbst ein dreidimensionales Objekt ist.

## Der verrückte Effekt der Unendlichkeit

Verwirrend wird die Beschäftigung mit Zeit und Raum, wenn man sich auf deren Unendlichkeit einlässt. Wenn man sich unendlich lange vor einen Berg setzt und ihm beim Verwittern zusieht, wird man ganz sicher irgendwann beobachten, dass er aus dem Staub zu seiner vollen Größe aufersteht. Der Grund dafür ist schlicht, dass das nicht unmöglich ist, auch wenn die Wahrscheinlichkeit dafür noch so gering ist. Es ist sogar so, dass in der Unendlichkeit jeder Grad an Verwitterung gleich oft, weil unendlich oft, vorkommt. Man könnte dann nicht mehr sagen, dass der Berg mit der Zeit verwittert. Es gibt ein Gedankenexperiment, das den verrückten Effekt von unendlicher Zeit noch deutlicher macht. Darin stellt man sich einen Affen vor, der unkoordiniert auf eine Klaviertastatur tippt und dadurch Töne in zufälliger Reihenfolge, Lautstärke und Rhythmus aneinander reiht. Wenn er das unendlich lange macht, wird er unter anderem sämtliche Klaviersonaten von Beethoven spielen - und zwar unendlich oft.

## Grenzen der Erkenntnisfähigkeit

Die sogenannte Quantenfeldtheorie beschreibt ein Feld unendlicher Ausdehnung, das vollkommen leer ist. Es gibt darin weder Energie noch Materie, und wenn man Zeit und Raum auch als Quanten auffasst, keine Raumzeit. Nur wenn man einen endlichen Bereich dieses unendlichen Feldes betrachtet, findet man darin Universen aus Raum, Zeit, Materie und Energie. Um diese Gedanken auf die Spitze zu treiben, könnte man annehmen, dass es unser Universum und unendlich viele andere Universen unendlich oft gibt, aber ausschließlich dann, wenn man nur einen Teil des Unendlichen betrachtet. Auch wenn diese Gebilde vermutlich nie experimentell nachgewiesen werden können, resultieren sie aus quantenphysikalischen Gleichungen und Überlegungen, die auf der anderen Seite praktische Anwendung finden, wie zum Beispiel in der Elektronik oder Chemie. Dennoch muss man so etwas wie die Multiversentheorien nicht für wahr halten. Vielleicht haben derartige Gedanken über Zeit und Raum auch keinen anderen Nutzen als den, dass sie uns an die Grenzen unserer Erkenntnisfähigkeit führen. Im Samadhi können wir in einem Augenblick nahezu die Ewigkeit erspüren, und im Moment der endgültigen Befreiung verschmilzt das Nichts und die Unendlichkeit zu Eins - jedenfalls in meiner Vorstellung. Am Ende oder bis dahin bleibt die Frage, ob die Zeit ein physikalisches Objekt oder eine persönliche Erfahrung ist.

Nirbhao Singh Armin Aulinger lebt in Hamburg, ist Kundalini Yoga Lehrer und Achtsamkeitstrainer und hauptberuflich angestellt als Umweltchemiker am Helmholtz-Zentrum Geesthacht.
www.nirbhao.de

**Einblicke in das Mysterium**

# Die vier Phasen und das Paradox der Zeit

*Von Atma Singh Harazim*

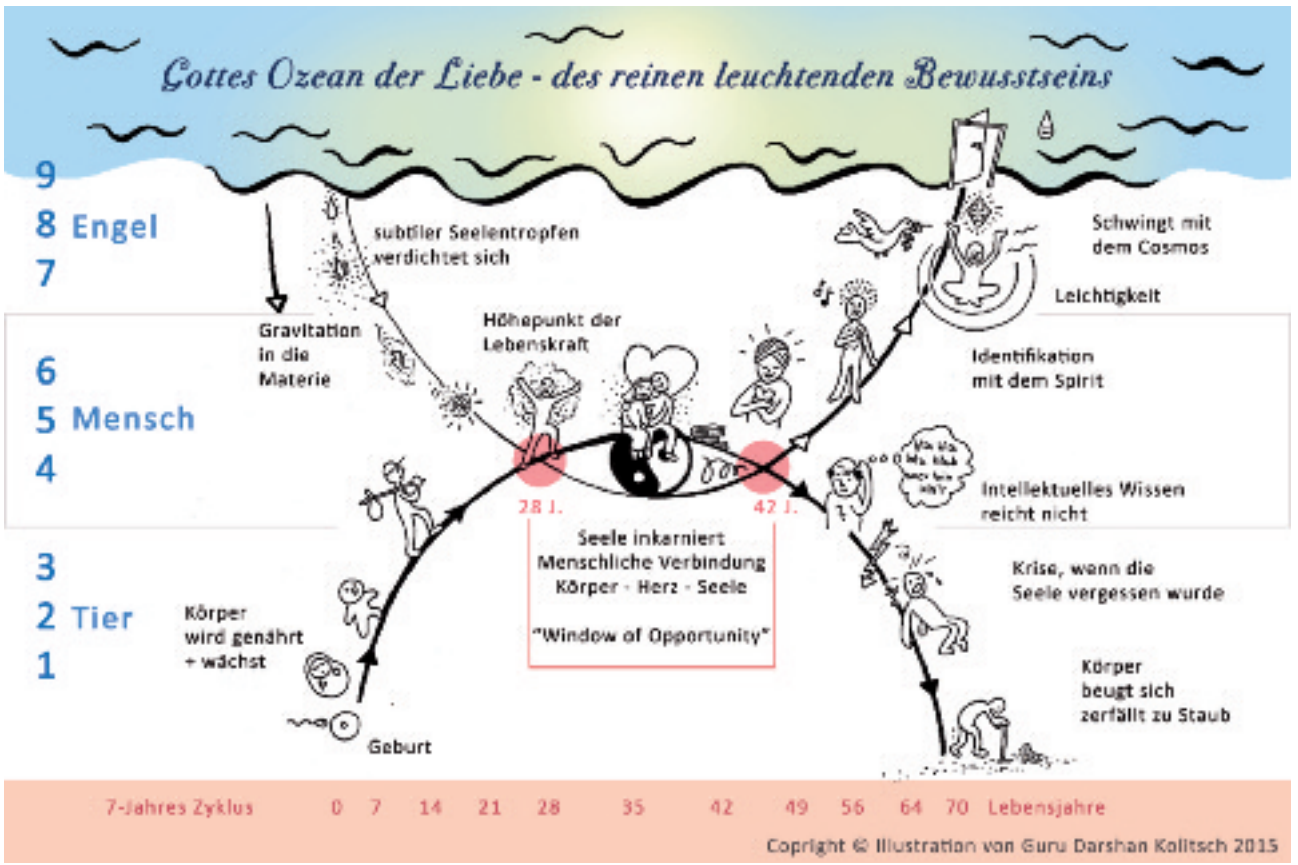



*Illustration von © Guru Darshan Kolitsch Mai 2015*

**Die Reise der Seele und ihre Lebensphasen durch die Zeit,eingebettet in die Wirkungskräfte „Gravitation - Materie" und „Dispersion - Emporstrebend - Geistig" aus der yogischen Kosmologie, inspiriert durch Karam Kriya Numerologie.**

Zeit ist ein wundersames Paradox. Obwohl Zeit eine ganz alltägliche Erfahrung ist, können selbst die großen Mystiker sie nicht erklären. Trotzdem - oder gerade deshalb - haben sie immer wieder über das Mysterium der Zeit gesprochen, um uns Einblicke in das Wesen der Zeit zu geben.

Guru Nanak beschreibt im Mul Mantra die eine göttliche Wirklichkeit und gibt uns gleichzeitig eine universelle Formel, wie wir zu ihr zurückfinden können. Dann, im zweiten Teil des Mul Mantras, beschreibt er, wie sich diese ewige Realität („Satch") durch die vier Phasen der Zeit manifestiert:

**1. Aad Satsch:** Der Urzustand, der schon vor Beginn der Zeit existierte und daher ihren Anfang und ihr Ende Zeit darstellt. Es ist eine zeitlose Zeit, denn die ewige Wirklichkeit ist bereits da und ihr eigener Anfang in sich selbst.

**2. Jugaad Satsch:** Der Fluss der Zeit, der sich zwischen dem Anfang und dem Ende der Zeit erstreckt und der zugleich weder Anfang noch Ende hat. Die ewige Wirklichkeit im Fluss der Zeit, den sie selbst hervorgebracht hat und in dem sie durch alle Zeitzyklen hinweg gegenwärtig ist.

**3. Häbhie Satch:** Die Zeit konserviert als Momentaufnahme, der Stand der Dinge. Die ewige Wirklichkeit hat sich hier und jetzt in der sichtbaren Welt manifestiert und betrachtet sich selbst in ihrer Manifestation.

**4. Nanak Hossie Bhie Satch:** Nanak, der im Einklang mit der ewigen göttlichen Wirklichkeit lebt, bekräftigt, dass diese auch in Zukunft immer sein wird.

Die eine göttliche Wirklichkeit entfaltet sich also durch diese vier Phasen der Zeit und bleibt zugleich, was sie ist. Das Paradox ist, dass die Veränderung selbst das ist, was kontinuierlich ist. Das ist die fünfte, alles verbindende Phase der Zeit.

Weil dies die Entfaltungsstadien der einen Wirklichkeit sind, spiegeln sie sich überall in der Schöpfung wieder, zum Beispiel in den Jahreszeiten, in den Wachstumsphasen von Pflanzen, Tieren und Menschen oder in den Wandlungsphasen der Elemente.

## Göttliche Gesetzmäßigkeiten als Basis unseres Seins

Indem wir die organische Natur in diesem Bewusstsein studieren, können wir die göttlichen Gesetzmäßigkeiten erkennen, die die Grundlage unserer eigenen Existenz sind und so das Eine sehen, das sich hinter der Vielfalt verbirgt. Wir können uns davor verneigen und beginnen unser eigenes Leben so zu erschaffen, dass es sich im bewussten Einklang mit der einen Wirklichkeit bewegt, die uns geschaffen hat. Wenn dies geschieht, nennen wir es Karam Kriya.

Dies beinhaltet, Zugang zu der essenziellen Information zu erhalten, die schon seit Anbeginn der Zeit in unsere Seele geschrieben ist (Aad Satsch) und die wir benötigen, um unsere Lebenszeit (Jugaad Satch) effektiv zu nutzen. Dies ist möglich, indem wir die Form, in der wir uns gegenwärtig befinden (Häbhie Satsch) so transformieren, dass sich unsere wahre Zukunft offenbart (Nanak Hossie Bhie Satsch) und wir als Seele unsere Bestim-

mung erfüllen können. Unsere Bestimmung ist nicht ein Ziel dort draußen, das es zu erreichen gilt. Es ist vielmehr das, wozu wir auf unserem Weg werden. Wir können nur das werden, was wir schon seit Anbeginn der Zeit sind und wir verwirklichen es, indem wir uns durch die vier Phasen der Zeit hindurch entfalten. So schließt sich der Kreis. Obwohl sich also nichts verändert hat, hat sich alles verändert. Das ist das Paradox der Zeit. Dieses Paradox sind wir selbst.

*Dieser Text ist inspiriert durch die Lehren von Karam Kriya, die durch Shiv Charan Singh in die Welt gebracht wurden und mittlerweile durch viele seiner SchülerInnen in aller Welt unterrichtet werden. Mehr Informationen zu Karam Kriya findest du u.a. unter www.karamkriya.eu oder www.karamkriya.de*

21. Paurie, JapJi:

(...) Gegrüßt seiest Du, erstes Wort, Brahma,
Schönheit, Wahrheit, fortwährende Glückseeligkeit!

Welche Stunde, welche Zeit,
welcher Mond-Tag, welcher Sonnen-Tag?

Welche Jahreszeit, welcher Monat,
als die Schöpfung entstand?

Die Weisen haben die Stunde nicht gefunden,
sonst stünde sie in den Puraanas.

Die Islam Gelehrten haben die Zeit nicht gefunden,
sonst stünde sie im Koran.

Kein Yogi kennt Mond-Tag noch Sonnen-Tag,
noch Jahreszeit, noch Monat.

Wann der Schöpfer die Welt erschaffen hat,
Er selbst er weiß es!

**Zyklische Zeitbetrachtung**

# Rhythmen im Lebenslauf

*Von Bhagwati Kaur Pangerl*

Yogi Bhajan hat uns die Zyklen im Leben als den „Kreislauf der Bestimmung“ und „die drei Ringe des Gelingens“ gelehrt. Jeder dieser drei Zyklen repräsentiert Veränderung und Wandlung. Alles in unserem Universum unterliegt ganz spezifischen Rhythmen und Zyklen:
Herzschlag, Atmung, Cranio-Sakraler Rhythmus, Biorhythmus der Organe, rhythmischer Wechsel von Tag und Nacht, Sieben-Tage Woche, 12 Monate des Jahres, Jahreszeitenwechsel, hormoneller Zyklus und Mondpunkte der Frau, wechselnde Nasenlochatmung, Geburt und Wiedergeburt ...
Die Zyklen sind Kreisläufe der Entwicklung, die uns Gelegenheit geben, unser Leben, unsere Intelligenz und unser Bewusstsein zu überprüfen. Sie sind Fenster der Gelegenheit für unsere eigene Ausdehnung und Wachstumsentwicklung.

## Der Sieben-Jahres-Zyklus: Zyklus des Bewusstseins

Viele Erscheinungen in der Natur sind von Siebener-Rhythmen geprägt: Sieben-Tage-Woche, sieben Töne in der Tonleiter, sieben Farben im Regenbogen, sieben Chakras, sieben Weltmeere, sieben Weltwunder und „über sieben Brücken musst du gehen“, wie es in einem bekannten Lied heißt.
Die Jahrsiebte sind für unsere Identität grundlegend. Alle Zellen erneuern sich in sieben Lebensjahren und ein neues Thema wird sichtbar. Oft sind auch Inkubationszeiten von Infektionskrankheiten sieben oder 14 Tage lang - und auch Heilung geschieht meist in sieben Tagen.

*„Das Leben verläuft in bestimmten Phasen, und auch der Körper durchläuft verschiedene Abschnitte. Zuerst seid ihr ein Kind, dann ein Erwachsener und anschließend altert ihr. Jede dieser Phasen muss berücksichtigt und geachtet werden. In jeder Phase sollte der Geist dem Körper und die Seele dem Geist Sicherheit geben. Wenn dies geschieht, dann erlangt ihr Ausgeglichenheit, Tugenden und Erfolg.“*
*(Yogi Bhajan)*

Der Sieben-Jahres-Zyklus repräsentiert ein Wiedererwachen unseres Minds. Unser Bewusstsein verändert sich: Wie verstehe ich die Welt? Wie begreife ich Dinge? Was macht für mich Sinn? Was sind meine Werte? Wie nehme ich mich selbst wahr?

## Elf-Jahres-Zyklus: Zyklus der Intelligenz

Die Zahl Elf steht für das Beherrschen und Meistern von Lernprozessen. Sie zeigt die Fähigkeit, aus verschiedenen Möglichkeiten eine Entscheidung, einen Weg auszuwählen, der mich zum Ziel führt: Wie setze ich meine Vorstellungen, meine Wünsche in meinem Leben um? Welchen Weg wähle ich dazu? Wie erreiche ich meine Ziele?
Dieser Zyklus ist ein Prozess, um die Intuition zu erhöhen. Intuition ist die Fähigkeit, in jeder Situation die Wahrheit zu erkennen.
Der Elf-Jahres-Zyklus schwingt im Einklang mit der Yogaphilosophie. Die Siebener und 18-er Zyklen sind in der Astrologie verwurzelt.

## 18-Jahres-Zyklus: Zyklus des Lebens und der Lebensenergie; Mondknotenzyklus

Genau alle 18 Jahre, sieben Monate und neun Tage kehren die beiden Schnittpunkte der Mond- und Sonnenbahn in diejenige Stellung im Tierkreis zurück, die sie bei der Geburt eines Menschen innehatten. Die Anthroposophen sprechen vom „Atmen des Makrokosmos“.
Bei der Hälfte der Umlaufzeit findet eine Mondknotenopposition statt. Mondknotentransite spiegeln sich in den Lebensläufen vieler Menschen als besonders markante Ereignisjahre, in denen meist um den „Sinn des Lebens“ gerungen wird.
Wir fragen uns: Wie lebe ich? Wie ist meine Lebensqualität? Bin ich gesund und voller Vitalität oder muss ich mehr auf mich aufpassen?
Der wiederkehrende Mondknoten ist ein Geburtsereignis im Leben. Wie bei der leiblichen Geburt treten Schmerz und Freude, Finsternis und Licht auf. Das eigene Wesen ist vor eine Prüfung gestellt.

| Mondknotentransit | Mondknotenopposition (halber Mondknoten) |
|---|---|
| | 9 Jahre, 3 Monate und 20 Tage |
| 18 Jahre, 7 Monate und 9 Tage | |
| | 27 Jahre und 11 Monate |
| 37 Jahre und 2 ½ Monate | |
| | 46 Jahre und 6 Monate |
| 55 Jahre und 10 Monate | |
| | 65 Jahre und 2 Monate |
| 74 Jahre und 5 Monate | |
| | 83 Jahre und 9 Monate |

Es wird streng auf sein ursprüngliches Ziel hin befragt. Diese Einschnitte im Leben bedeuten aber nicht nur Krisen, sondern auch Möglichkeiten, sich von Altem zu lösen und die zukünftige Entwicklung neu aufzugreifen.

Jeder Lebenszyklus beinhaltet einen oder mehrere Bewusstseinsjahre (Jahrsiebte) und Intelligenzzyklen (elf Jahre), und es gibt einen Prozess des geistigen Wachstums, der innerhalb jedes Lebenszyklus vollendet sein muss. Geschieht dies nicht, führen wir diese unvollendete Aufgabe weiter bis zum nächsten Zyklus, aber wir treten ein ohne die ganze Erfahrung.

### Weltenjahr und Bezug zum Atemrhythmus

Das Platonische Weltenjahr mit seiner Dauer von etwa 25.920 Jahren – das ist die Zeit, die die Sonne als Folge der Bewegung der Erdachse braucht, um rückläufig durch alle zwölf Tierkreiszeichen wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurück zu gelangen – ist von grundlegender Bedeutung für die menschheitliche Entwicklung. So dauert eine Weltentwicklungsstufe durchschnittlich so lange, wie die Sonne braucht, um ein Tierkreiszeichen zu durchlaufen, also 2.160 Jahre. Die Sonne vollendet einen Weltenschritt. Plato, der griechische Philosoph, hat diese 25.920 Jahre ein „Weltenjahr“ genannt. Eine Weltenminute dauert 17 Tage, eine Weltenstunde 3 1/3 Jahre, ein Weltentag 72 Jahre, ein Weltenmonat 2.160 Jahre und ein Weltenjahr 25.920 Jahre.

Und nun die Beziehung zu unserer Atmung: Normalerweise atmet der Mensch in der Minute rund 18 Atemzüge. Wie viele Atemzüge sind das pro Tag? 25.920.
Rhythmus leitet unser Leben, Zyklen begleiten unser Leben. Für uns Menschen ist es wichtig, diese Energieflüsse zu verstehen. Jeder Zyklus zeigt sich in Veränderung und Wandel sowie unserer Selbstwahrnehmung. In manchen Jahren fallen mehrere Zyklen zusammen, das sind Schicksalsjahre (18, 21, 22 – 33, 35, 36 – 54, 55, 56), die uns bewusst sein sollen.
Kundalini Yoga lehrt uns Bewusstsein und Achtsamkeit im Leben. Die Zyklen und Arbeit an unserem eigenen Lebensbild gehören dazu.

*„Ihr möchtet das Geheimnis des Todes kennenlernen? Aber wie werdet ihr es finden, wenn ihr nicht im Herzens des Lebens sucht?“*
*Khalil Gibran*

**„Nur Liebe und Tod ändern alle Dinge“**

# Im Sterben die Zeit erleben

*Von Lydia Padmani Röder*

Zeit im Sterben erlebe ich als sehr kostbar. Ich bin viel im Kontakt mit Menschen, deren Lebenszeit meist begrenzt ist und die in absehbarer Zeit sterben könnten, denn ich arbeite in einem Ambulanten Hospizdienst in Berlin.

Durch den nahen Tod nimmt Zeit eine andere Dimension an, das absehbare Ende des Lebens rückt in unmittelbare Nähe. Wird Zeit an sich dann auch anders erlebt oder bleibt Zeit Zeit? Für Menschen mit lebensbedrohlicher Erkrankung geht es um Zeit im weitesten Sinne: Entweder nicht genug Zeit im Leben gehabt zu haben, um vollständig sie selbst geworden zu sein oder auch exakt so viel Zeit zu haben, wie sie brauchten, um genau das Leben zu leben, das sie sich gewünscht haben. Ich höre öfter: Mein Leben war reich und schön, es ist okay, wenn es jetzt zu Ende geht. Ein wunderbares Fazit, wenn die Zeit zu Ende geht. Wann empfindet ein Menschsein Leben als erfüllt? Durch Erlebnisse mit Menschen? Durch Familie? Durch Beruf? Durch Naturverbundenheit? Es gibt jedoch auch Menschen, die sterben wollen, die gar keine Lebenszeit mehr haben möchten. Sind sie des Lebens müde? Ist Zeit vielleicht zu einer Belastung für sie geworden?

### Was ist das Wesen der Zeit?

Was ist eigentlich die Zeit und wie wird sie wahrgenommen? Als physikalische Größe? Denke, zähle, lebe ich in Jahren, Monaten, Wochen, Tagen, Minuten und Sekunden? Als Abfolge von Ereignissen, die im Gegensatz zu anderen physikalischen Größen eine eindeutige, unumkehrbare Richtung hat? Oder beschreibt Zeit aus einer philosophischen Perspektive das Fortschreiten der Gegenwart von der Vergangenheit kommend zur Zukunft hinführend? Jede Sekunde ist nach der Sekunde Vergangenheit. Wie lange ist dann eigentlich ein Augenblick? Oder kann Zeit zyklisch erlebt werden, also nicht linear? Können mehrere Zeitebenen auch parallel stattfinden? Manchmal fühle ich mich in einen Moment der Vergangenheit zurück versetzt, als wäre es jetzt. Es ist ein Wiedererleben statt Wiederbeleben. Die Erinnerung reproduziert das Ganze: Was ich sah, hörte, fühlte und verstand. Es ist, als hätte ich jetzt ein Gefühl für mein Gefühl, statt des Gefühls selbst. Auch in meinen Träumen gibt es ein anderes Zeitverständnis, ein anderes Gefühl zu Zeit. Am Lebensende fragen wir wohl eher nach dem Wesen der Zeit, nach dem Zeitempfinden und dem Zeitgefühl.
Gibt es einen für den Menschen verborgenen Zeitplan, der festlegt, wie lange wir leben und wann wir sterben werden? Der Tod wird uns alle finden, egal ob wir

danach suchen oder nicht. Gibt es so etwas wie eine Gleichung? Wird die Angst vor dem Tod umso größer, je mehr ungelebtes Leben in uns ist? Fürchten wir umso mehr zu sterben, je mehr wir bedauern, etwas nicht gelebt zu haben? Fällt uns das Loslassen vom Leben desto leichter, je mehr wir das Leben lebendig erlebt haben, uns selbst verwirklicht haben, unser wahres Ich gelebt haben? Können wir umso „leichter" sterben, je intensiver, erfüllter und erfreuter wir unser Leben gelebt haben?

### Der Wunsch nach Intensität und Lebendigkeit

Am Lebensende taucht oft die Frage auf: Lebte ich das Leben, welches ich leben wollte? Was bereue ich in meinem Leben? Was ist mir wichtig im Leben? Sind es vielleicht auch ganz alltägliche Wünsche und Bedürfnisse, die alle Menschen haben? Ist es der Wunsch nach Nähe und Berührung, nach gesehen, erkannt und wahrgenommen werden, nach aufgehoben und geborgen sein, sich wohlfühlen und verbunden sein mit anderen und der Wunsch nach Intensität und Lebendigkeit?
Worin unterscheiden sich Menschen, die unheilbar krank sind, von denen, die es vermeintlich nicht sind? Denn sterben werden wir alle, früher oder später. Auch wenn es jetzt unvorstellbar ist und viele denken, es sei noch unendlich weit weg. Für schwerkranke Menschen ist das Lebensende fühlbar, die Gedanken ans Sterben werden zu einem Gefühl.

Es gibt keine Lösung dafür, es geht eher um Erleichterung der Situation. Jemandem zu helfen bedeutet, ich verstehe den Menschen erst einmal weniger als er sich selbst. Ich muss zunächst nachvollziehen, was er versteht. Alles wahre Helfen beginnt mit dem Akt der Demut, die Helfende muss sich zuerst unter diejenige ordnen, der sie helfen will, und dadurch kann sie verstehen, dass Helfen nicht herrschen heißt, sondern dienen. Ich diene dem Mensch und damit einem größeren Ganzen. Hier erscheinen mir Yoga und Meditation sehr förderlich.
Ich befragte eine junge Frau, die lebensbedrohlich erkrankt ist und die regelmäßig ins Hospiz kommt, in dem ich arbeite und einmal in der Woche für sie und die Patienten, Angehörige, Mitarbeitende und Gäste eine Gongmeditation anbiete: Was bedeutet für sie Zeit? Hat sich etwas im Angesicht der Krankheit oder des Sterbens verändert? „Wenn nur noch wenig Zeit bleibt, wird diese bedroht", sagt sie. Insgesamt wirkt alles bedrohcher. Das Leben und die damit verbundene Zeit, die uns bleibt, wird umso kostbarer, je stärker sie uns aus den Händen zu gleiten droht. Gleichzeitig rückt viel mehr in den Fokus, wie wir die verbleibende Zeit füllen wollen, was sie ausmachen soll, wie wir sie gestalten wollen. Es bleibt nicht nur die Frage nach der Menge an Zeit, sondern auch nach Art der Zeit. Wie viel „gute Zeit" bleibt mir noch – eine Frage der Qualität, nicht der Quantität. Und wie gelingt es mir ,diese zu füllen, mit intensiven Momenten, aber auch mit so viel Normalität wie irgendwie möglich.

### Jede Sekunde macht Zeit zu etwas sehr Kostbarem

Die Gongmeditation wird oft als raumlos und zeitlos erlebt, auch tröstlich, weil Raum und Zeit sich auflösen können, keine weitere Bedeutung haben. Vielleicht wird der Gong in seiner vollen Lautstärke auch deshalb manchmal als kleiner Tod erlebt?
Ich selbst habe schon als relativ kleines Kind in der Küche gesessen und auf die Uhr mit dem Sekundenzeiger geschaut und diesen beobachtet. Oft mit dem Gedanken, wieder eine Sekunde um, wieder eine und wieder eine und wieder eine. Gleichzeitig waren der Gedanke und das Gefühl da, jede abgelaufene Sekunde ist auch schon gelebtes, vergangenes, eigenes, abgelaufenes Leben. Und jede Sekunde macht damit Zeit zu etwas sehr Kostbarem, und hat Einfluss darauf, wie ich mein Leben erlebe und gestalte.
Vielleicht liebe ich meine Arbeit deshalb so sehr und habe sie früh für mich entdeckt!?
Weil ich von den sterbenden Menschen ganz viel für das LEBEN lernen kann.

Gong im Hospiz

*Empfehlenswertes Interview mit der jungen Frau im Tagesspiegel: http://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/sonntag/diagnose-leukaemie-meine-seele-bleibt-doch-nicht-an-einer-glasscheibe-haengen/11620974.html.*

Lydia Padmani Röder ist Sterbe - und Trauerausbilderin und Begleiterin, Palliative Care Fachkraft, Yogalehrerin Stufe 2, Gongspielerin, Lebende und Sterbende in einem zu jeder Zeit. All in one. I am you.
„Diesen Text schrieb ich in Gedenken an Nanak Dev Singh, meinen Gonglehrer, der Anfang dieses Jahres gestorben ist. Auch von ihm habe ich viel gelernt! Und von seiner Frau Sabine lerne ich immer noch!"

**In der Kundalini Yoga Therapie nach Yogi Bhajan**

# Der Aspekt Zeit

*Von Atma Jot Kaur (Dhyan Tada) Güdel*

Als Menschen sind wir in unserem physischen Körper zeitlichen Rhythmen unterworfen, Tag und Nacht, Monaten und Jahren, aber auch unserem persönlichen Bio-Rhythmus, dem Herzschlag und Atem. Schwerwiegend, chronisch oder lebensverkürzend erkrankt, verändert sich das Zeitempfinden. Wie quälend lang kann die Zeit der Ungewissheit vom Verdacht bis zur Diagnosestellung sein, das Warten auf Untersuchungsergebnisse, wie kurz die Zeit, sich zu informieren und eine innere Haltung zu Behandlungsoptionen zu finden, während Ärzte auf Entscheidungen drängen. Wie lange werde ich von dieser Erkrankung eingeschränkt sein, den Rest meines Lebens? Wie lange werde ich noch leben? Unser Zeitempfinden wird geprägt von unserem physischen Befinden, habe ich Schmerzen oder leide unter Schlafstörungen; ebenso wie von unserer emotional-geistigen Verfassung - kann ich annehmen, was ist, bin ich in einem Zustand von Schock oder bekämpfe ich meine Realität?

In der Yogaphilosophie ist Zeit (kala, Sanskrit; kal Hindi) ebenso wie Raum (des, niyati), Wissen (vidya), Leidenschaft (raga) und Macht (kala) ein Aspekt der Prakrti und gehört zu den Begrenzungen, der unser stoffliches Dasein unterworfen ist. In Meditation transzendiert können wir unsere wahre, un-

*„Man is not made to change under pressure, period.*
*Man is made to surmount time and space.*
*You know, it is very cloudy, it's very dark,*
*but once you take a plane and go above the clouds,*
*you see there is beautiful sunshine;*
*it is a different planet. So you have to have a mind*
*which knows to go above time and space."*

*(Yogi Bhajan)*

begrenzte und unveränderliche Natur des reinen Bewusstseins jenseits der Limitierungen erkennen und Befreiung erlangen.

## Von der Linearität zur Simultanität

Die Einteilung unseres Lebens in Zeitspannen lässt unsere Erfahrungen als fortlaufend erscheinen. Der Raum von Konzentration und Meditation erlaubt Zeitlosigkeit, indem Zeit nicht mehr linear, sondern simultan erscheint. Der begrenzte Raum der Selbsterfahrung durch die Identifikation „Erkrankung" wird zu einem unbegrenzten Raum, in dem Heilung geschehen kann. Dieser öffnet einen Raum, in dem ich trotz aller Rückschläge zugleich erkrankt und gesund, kraftvoll und unendlich schwach, zuversichtlich und voller Angst, auf dem Weg der Heilung sein kann. Diesen inneren Freiraum jenseits beschränkender Selbstidentifikation in einem Zustand schwerer Erkrankung zu erfahren, ist schwer, da doch gerade jetzt der Körper mit all seinen Facetten Begrenzungen aufzeigt. Dies gilt für uns alle, doch besonders für Menschen, die bereits erkrankt unsere Hilfe als Yogalehrende suchen und in den Techniken von Yoga und Meditation nicht bewandert sind.

## Prana aufbauen, Überforderung vermeiden

Es gilt, ausschließlich positive und Prana aufbauende Erfahrungen im Rahmen von Kundalini Yoga Therapie zu machen und jegliche Entmutigung durch Überforderung zu vermeiden. Daher hat Yogi Bhajan gelehrt, in der therapeutischen Begleitung von Menschen mit Kundalini Yoga die Begrenzungen unserer Natur und besonders den Aspekt von kala in vielfacher Hinsicht zu berücksichtigen. Bereits die Auswahl der Kriyas orientiert sich nicht an der Diagnose, sondern adressiert vorhandene Ressourcen und betont den Aufbau von Prana.
Der Ablauf einer Yogastunde wird durch erheblich kürzere Übungszeiten und eine stärkere Rhythmisierung des Ablaufs mit zahlreichen Pausen verlangsamt. Der Aufbau eines mehrwöchigen Kurses zur therapeutischen Begleitung ist durch zahlreiche Wiederholungen und, wenn überhaupt, ein sehr langsames Erhöhen der Anforderungen an Kraft und Konzentration geprägt. Die Anleitung einer Kundalini Yoga Therapeutin ist nie antreibend („Noch eine Minute!") sondern einladend.
Auf diese Weise werden auch kleinste Veränderungen in der Selbstwahrnehmung dem erkrankten Übenden erfahrbar. Die Gedanken, die zwischen Vergangenheit, vor der Erkrankung, und ungewisser Zukunft pendeln, können zur Ruhe kommen. In diesem Ruhepol von sahej kann die schmerzhafte Wertung „so krank wie ich bin, bin ich falsch, ich bin nur richtig, wenn ich gesund bin" ihre Kraft verlieren.

Atma Jot Kaur Güdel
ist Europäische Repräsentantin
des Guru Ram Das Center for
Medicine and Humanology,
Espanola

*Von Ram Nam Kaur Inka Raubold*

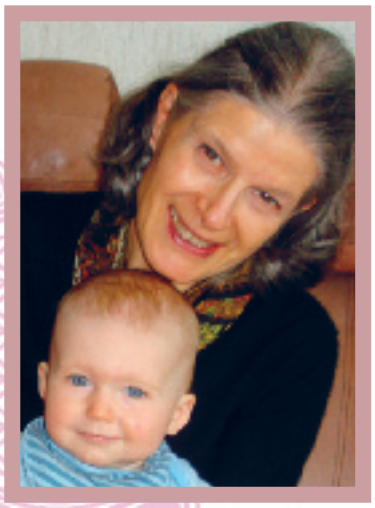
Wir leben auf dieser Erde in Raum und Zeit. Über die Zeit kann man lange philosophieren. Sie wird gemessen, ist knapp, man hat sie oder man hat sie nicht ... Was wir beobachten, ist, dass sie sich in eine Richtung bewegt, die nicht zurückgedreht werden kann. Wir sehen das an unseren Kindern. Sie wachsen, lernen, verlassen uns und gehen ihre eigenen Wege. So ist, pauschal gesagt, der Lauf der Dinge, der Lauf der Zeit. Am interessantesten ist es - und ein großes Geschenk - mitzuerleben, wie sich so ein Winzling zu einem kleinen Menschlein entwickelt, sich in unsere Welt hinein „dreht". Wenn ich auch immer wieder empfinde, was für Geschenke meine eigenen beiden Kinder sind, hat diese Empfindung sich noch vertieft, seitdem ich drei wunderbare Enkelkinder habe. Viel bewusster als früher als Mutter, verfolge ich die Entwicklung dieser drei kleinen Hamburger Jungs, nun als Großmutter. Sie sind fünf Jahre, drei Jahre und zehn Monate alt.

## Neugeborene sind wie aus der Zeit gefallen

Als frischgebackene Eltern sind wir erst einmal überglücklich, wenn das Kind gesund geboren ist. Dann kümmern wir uns, pflegen dieses kleine Wesen und merken, wie anders nun unsere Zeiteinteilung ist – wenn man das überhaupt so nennen kann, denn es gibt überhaupt keine Regelmäßigkeit in unserem Tagesablauf. Besonders die Nächte sind nicht mit Schlaf gesegnet. Unser Neugeborenes lebt absolut in keinem Zeitmodell und „macht so manche Nacht durch". Es macht sich aus den verschiedensten Gründen unüberhörbar bemerkbar, auf seine eigene Weise und in unregelmäßigen Zeitabständen. Vielleicht hat es Hunger oder die Windel muss gewechselt werden oder es braucht liebevolle Nähe. Ganz langsam gewöhnen wir es an einen Zeitplan, der aber immer wieder durchbrochen wird. Nach vielleicht vier schlaflosen Monaten (es dürfen auch ruhig weniger sein ... oder mehr!) freuen wir uns, wenn das Baby endlich durchschläft. Aber der neue Erdenbürger erlebt die erste Lebenszeit und alles, was damit verbunden ist, überhaupt nicht bewusst. Das Kind nimmt zunächst die Mutter wahr und dann alles andere über seine Empfindungen, über seine Gefühle.

### Erstes Zeitbewusstsein durch Licht und Dunkelheit

Das erste Zeitbewusstsein tritt ein bei der Unterscheidung von Tag und Nacht, von Helligkeit und Dunkelheit. Wir messen ja auch das Licht in Zeiteinheiten (Lichtjahre). Das bedeutet, dass wir Menschen die Zeit über das Licht erfassen können, oder das Licht über die Zeit. Genau so geschieht es bei unseren Jüngsten. Mit geschlossenen Augen nimmt ein Baby die Helligkeit weniger wahr als mit geöffneten. Und wenn es nachts dann dunkel ist, kann es nach einigen Monaten im Allgemeinen ohne Unterbrechung schlafen. Nachdem das Kind laufen gelernt hat, gefällt ihm diese Bewegung als etwas Befreiendes. Nun ist die Dunkelheit sehr interessant, besonders dann, wenn es den dunklen Weg mit der Laterne erhellen kann. Ein vorangehender Spielmannszug erhöht noch das Gefühl von Besonderheit. Aber auch ein Tag mit seinen Abwechslungen ist jedes Mal wieder ein Erlebnis. So sehen wir, dass die Zeit von den Kleinen als Veränderung empfunden wird, nicht aber als bewusstes Zeiterleben.



Ram Nam Kaur mit ihrem jüngsten Enkelkind

Wir Erwachsenen denken stets an das, was wir versäumt haben, was wir noch tun können und wie lang etwas dauert. Ein Kind lebt im Jetzt. Wir erkennen es daran, wie Kinder spielen. Sie beschäftigen sich, sie sind ruhig oder unruhig, sie sind neugierig, sie haben Spaß an etwas, sie wollen beachtet werden. Ihr Verhalten ist diesem einen Moment gewidmet und sie brauchen nur das eine: Liebe. Hier spielt die Zeit keine Rolle. Wahre Liebe ist unendlich. Wie weise sind doch unsere Kinder!

### „Was ist Ewigkeit?“

Im Kindergartenalter erleben die Kleinen dann, dass man sich an bestimmte Zeiten halten muss. Es gibt in regelmäßigen Abständen eine kleine oder große Mahlzeit und es gibt Zeiten, an denen Spiele angesagt sind oder alle draußen spielen oder an denen sie Sport und Yoga machen. Und es gibt den Moment, an dem das Kind nach Hause abgeholt wird. So wachsen die Kinder langsam in diese Welt hinein, die so sehr von der Zeit bestimmt ist. Neulich fragte mich mein ältester Enkelsohn: „Was ist das, Ewigkeit?“ Das zu erklären ist eine echte Denkaufgabe für Erwachsene. Vielleicht hat er meine Erklärung ein wenig verstanden. Sicher bin ich mir da nicht.

Und noch etwas ist sehr bemerkenswert. Ein kleines Kind ist offen, aufmerksam und seinem Wesen nach rein und völlig unschuldig. Außerdem ist es neugierig und liebt es, mit neuen Dingen zu spielen. Einem unbekannten Lied hört der Kleinste meiner Enkelkinder aufmerksam zu und lächelt bei gesungenen Endungen im Text, die sich reimen. Auch liebt er es, wenn ihm ein bekanntes Lied wieder vorgesungen wird. Dann kann man deutlich an seinen Augen erkennen. Die größeren Kinder im Kindergartenalter mögen es, Lieder mit Arm – und Beinbewegungen zusammen zu singen, oder auch mal den ganzen Körper dabei zu bewegen. Wie wunderbar sind da doch die Celestial Communications aus dem Kundalini Yoga. Sie werden immer wieder sehr gerne geübt bei den Yoga Kindern. Ein Kind kann dabei aus seiner wirklich unschuldigen und anmutigen Art heraus aktiv sein und seinem Bewegungsdrang gerecht werden. Außerdem stärken diese Bewegungsmeditationen spielerisch Körper, Geist und Seele der Kleinen.

### Reine Anmut und Unschuld

Die Kleinsten stehen noch nicht unter den Einflüssen unserer Gesellschaft. In ihrer Unschuld liegt die reine Anmut, wie es Yogi Bhajan beschrieb bei einem seiner Frauencamps. Auch ich erlebe das immer wieder so. Wenn mein jüngstes Enkelkind lächelt, schmelzen alle dahin. Mit seinem Lächeln sagt ein Kind: „Ich bin da.“ Und wenn es dann seine kleine Hand nach mir ausstreckt und mich freundlich ansieht, sehe ich seine absolute Unschuld, sein Vertrauen, seine reine Einfachheit. Die größeren Kinder haben keine Scheu, an uns Erwachsene auch knifflige Fragen zu stellen. Sie fragen mit der ihnen eigenen Unbefangenheit und Unerfahrenheit, eben aus ihrer Unschuld heraus. Das Verständnis von Zeit ist auch bei ihnen noch gar nicht so richtig vorhanden. Es wächst mit der Zeit.

**Jeder Schritt hat seine Zeit**

# Die Rhythmen des Kindes

*Von Muktiar Kaur Dettmann*

Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Einatmen und Ausatmen. Die Welt besteht aus Rhythmen, ohne dass wir Einfluss darauf haben. Die immer wiederkehrende Folge beruhigt uns und bringt Sicherheit – Rhythmen unterliegen keinem Modetrend, sie bestehen über Generationen und Kulturen hinweg. Als Pädagoginnen haben wir das Glück, Kinder dabei unterstützen zu können, wenn sie in einer kleinen, geschützten Gruppe die Welt entdecken. Trotz aller Individualität und Einzigartigkeit beobachten wir zentrale Themen, die einem gewissen Rhythmus in der Entwicklung folgen. Bestimmte Schritte haben ihre Zeit und ihre Reihenfolge.

### Laufen lernen ist erste große Trennung von der Mama

Die Kinder kommen zu uns, wenn sie laufen können, d. h. sie sind etwa 12 bis 15 Monate alt. Waren die Kinder bis dahin noch im Nestschutz der Mutter, so ist der aufrechte Gang der unaufhaltsame Start, den Radius zu erweitern und die Welt fern von Mama und Papa zu erkunden. Diese Schritte bedeuten so viel wie: Mama, Papa, ich kann mich jetzt von euch entfernen und schauen, was es noch so auf der Welt gibt. In erster Linie ist dies vor allem die erste große Trennung von der Mutter, da sich aus yogischer Sicht die Kinder, bis sie drei Jahre alt sind, die Aura mit der Mutter teilen. Väter können sich in dieser Zeit etwas „überflüssig“ vorkommen – aber ihre Zeit kommt noch. Mit dem selbstständigen Laufen wird das Kind autonomer. Die gewonnene Selbstständigkeit geht aber auch mit den uns so gut bekannten Wutausbrüchen einher. Das Kind scheint nun so viel zu können – es beschreitet die Welt, spricht erste Wörter, lernt Zusammenhänge verstehen. Dennoch gelingt nicht alles und manchmal ist es schwer, sich gegenseitig zu verstehen. Es ist zum Verzweifeln.

Mit zweieinhalb Jahren steht die nächste große Trennung an – die Loslösung aus der mütterlichen Aura. Der Prozess vollzieht sich bis zu der Zeit um den dritten Geburtstag. Nachdem das Kind bisher

die Welt mit der sicheren Anbindung an die Aura entdeckt und erforscht hat, steht es nun als eigenständiges Wesen auf eigenen Füßen. Deswegen ist es so wichtig, bis zu diesem Zeitpunkt eine gute Basis, ein sicheres Vertrauen in die Welt gebildet zu haben. Eine liebevolle Begrüßung des Kindes in der Familie, sowie tägliche Rituale und geregelte Tagesabläufe stärken das Kind in seiner Sicherheit. Diese neue Erfahrung der Eigenständigkeit kann je nach Temperament des Kindes und der Festigkeit seiner Wurzeln unterschiedliche Gefühle hervorrufen – Unsicherheit, welche sichtbar wird durch das Aufgreifen alter Verhaltensweisen (z. B. Baby spielen), Wutausbrüche, Krankheit oder auch lebhafte Abenteuerlust. Schürfwunden und blaue Flecken sind Zeugen dieser Unternehmungen. Jetzt ist der Vater gefragt. Hat bisher vor allem die Mutter für Nestwärme, Sicherheit und Geborgenheit gesorgt, zieht nun der Vater mit seinem Kind hinaus in die Welt, um zu erkunden, wie sie aufgebaut ist. Woraus besteht sie? Wie funktioniert sie? In dieser Zeit, welche zwischen Unsicherheit und Abenteuerlust schwankt, ist der Vater der Fels in der Brandung. Auf jede erdenkliche Weise wird die Welt sich zu eigen gemacht – ob im Rollenspiel, beim Basteln und Materialerkunden oder Bauen.

### Mit vier Jahren ganz in der Welt angekommen

Und so können wir oft nur staunen, welche großen Sprünge zwischen dem dritten und vierten Geburtstag gemacht werden. Die Kinder legen ihr Kleinkindkleid vollständig ab und entwickeln sich sowohl innerlich als auch äußerlich zu großen selbstbewussten Kindern. Mit vier Jahren sind sie wirklich auf dieser Erde angekommen. Indem die Welt den Kindern langsam klarer wird, werden sie auch sich selbst immer bewusster. Die Erkundungstouren werden nun komplexer und tiefgreifender. Die Kinder erleben bewusst, dass die Welt aus Freuden, aber auch aus schmerzvollen Erfahrungen besteht. Indem die Kinder verschiedenen Gefühlen begegnen, können sie ihr Wesen vervollständigen.
Der Prozess des Inkarnierens in dieser Welt ist zwischen sechs und sieben Jahren abgeschlossen. Das Kind ist jetzt komplett in seinem Körper mit all seinen Gefühlen und Gewohnheiten angekommen. Mit dem Zahnwechsel beginnt eine neue Zeit. Und so traurig es für uns ist, von den Kindern Abschied zu nehmen, um sie in die Schule ziehen zu lassen, so glücklich sind wir, dass wir ihre ersten Schritte begleiten durften.

**Über die Grenzen von Raum und Zeit hinaus leben**

# Unter Zeitdruck

*Von Bibi Nanaki Kaur Wiechmann*

Das war schon spannend – in dem Moment, wo ich mir durch enge Aneinanderreihung von beruflichen und Lehrerausbildungsterminen ein Maximum an Zeitdruck selbst produziert hatte, kommt die Anfrage von Kerstin Ravi Kirn, ob ich nicht einen Artikel über ... Zeitdruck ... schreiben möchte. Die erste Reaktion war – nein, bloß nicht, dafür habe ich gar keine Zeit ... dann musste ich jedoch in mich hinein schmunzeln und sagte mir – Wahe Guru, wenn das Thema jetzt sogar schon von außen an dich herangetragen wird, muss es ja etwas mit dir zu tun haben. Und so sagte ich zu.
An dem oben beschriebenen Ausbildungswochenende im März, wo ich mir diesen maximalem Zeitdruck manifestiert hatte und an dem auch die Schüler dieses Thema ansprachen, weil sie es selbst im Alltag erleben, hatte ich eine sehr tiefe und transformierende Erfahrung. Es fühlte sich an, als wäre ich durch mein persönliches Nadelöhr zum Thema Zeitdruck hindurch gegangen. Wie? Dank eines 31minütigen Jappas mit dem Mool Mantra. Es war unglaublich beeindruckend. Vor dem Jappa war mein Körper fest und angespannt, ganz eng und zusammengezogen, ebenso, wie wenn man sich klein und eng machen muss, um durch ein Nadelöhr zu passen. Im Kopf ratterten all die Dinge vorbei, die ich noch zu tun hatte, ich konnte den selbst kreierten Druck auf jeder Ebene - körperlich, emotional, mental - regelrecht spüren.
Dann kam zum Glück das Jappa. Ich liebe Jappa und weiß um seine Kraft. Aber so eine physisch starke Erfahrung hatte ich dabei bisher noch nie. Die Gruppe war vom ersten Moment an auf einer Schwingungsebene, es lief von allein, es war leicht und erhebend, gleichzeitig tief und transformierend. Und nach etwa 20 Minuten hatte ich das Gefühl, dass der Naad des Mool Mantra Jappa mich durch das Nadelöhr hindurch in die Ausdehnung geschwungen hat. Der Körper entspannte sich vollkommen, der Geist wurde weit und ich war in einem Raum außerhalb der Zeit, wo alles langsam und in seiner natürlichenZeit geschah.
Was für eine Wohltat. Mir wurde klar, dass man sich Zeitdruck immer nur selbst erschafft. Shiv Charan sagte einmal „Take time to make time“ – nimm dir Zeit, um Zeit zu gewinnen. Wie wahr.

*„Turn your mind to the Universal mind and let things come with ease." - „Richte deinen Geist auf den Universellen Geist hin aus und lasse die Dinge in Leichtigkeit zu dir kommen.“ Yogi Bhajan*

Aus der dann entspannten Situation heraus tat ich das auch und es war wunderbar – die Zeit dehnte sich buchstäblich aus. Ich hatte ausreichend Zeit für alles Wichtige und gleichzeitig noch für schöne Dinge.
Unter Zeitdruck agieren wir vom begrenzten Ego, aus der inneren Enge heraus. Wenn ich jedoch von meinem wahren Kern, meiner Essenz, meinem Sat Nam, komme, dann gehe ich vom Tun ins Sein, ich gebe mich dem Fluss des Lebens hin und vertraue darauf, dass alles genau so kommt, wie es richtig ist. Dann bin ich ein Instrument Gottes und weiß, er wird mich perfekt im Sinne des großen Ganzen einsetzen. Dann kann ich entspannen. In dem Moment komme ich, um es mit den Worten von Shanti Shanti Kaur zu sagen, vom Prana und nicht vom Adrenalin – „then you are pranaing, not pushing from Adrenalin“. In unserer sehr schnelllebigen Welt, die geprägt ist von einer stetigen Beschleunigung der Energien und Erhöhung der Frequenzen, von dauerndem Informationsfluss und ständiger Erreichbarkeit, ist es wichtig, bewusst zu entscheiden, wofür ich mein kostbares Prana nutzen und mit wem ich es teilen möchte. Wenn du dir diese Frage zu Herzen nimmst, kannst du Zeitdruck wie von selbst vermeiden, da du viele Dinge gar nicht mehr wählen wirst, die dein Prana nicht verdient haben. So entschleunigst du auf natürliche Art und Weise im Einklang mit deiner Essenz und hast genug Zeit für die Dinge, die dir wirklich wesentlich sind.
Kundalini Yoga gibt dir kraftvolle Instrumente an die Hand, um dich mit deinem Wahren Selbst und deiner Seele zu verbinden. Wenn du dein Leben aus dieser Verbindung heraus führst, lebst du über die Grenzen von Zeit und Raum hinaus. Dann kennst du deinen Weg und kannst ihn frei von Angst und Zeitdruck gehen. Dann kommst du aus deiner Mitte heraus und lässt die Dinge zu dir kommen.

**Im Zeitdruck zwischen zwei Berufen?**

# Yoga schenkt mir ein Plus an freudvoller Zeit

*Von Siri Vias Singh Bernd Wichmann*

Als ich vor nunmehr zwölf Jahren den Mut aufbrachte und eine Kundalini Yoga Männergruppe besuchte, hätte ich die Gründe für diesen Schritt nur vage benennen können: Der Wunsch nach innerer Ruhe und emotionaler Ausgeglichenheit, mehr Gesundheit und Beweglichkeit, das Annehmen einer Herausforderung usw. – dass Yoga einmal elementarer Bestandteil meines Lebens werden würde, hätte ich nicht gedacht. Eher introvertierter Kopfmensch, habe ich mich als Individuum und gleichzeitig als fest in der Gruppe mit anderen verbunden wahrgenommen und meine eigene Lebendigkeit gespürt. Diese Erfahrungen haben mich veranlasst, tiefer einzutauchen und im Jahr 2011 bei Satya Singh in Hamburg die Stufe 1 und im Anschluss daran die Stufe 2 der Yogalehrer-Ausbildung zu absolvieren. Seit 2012 unterrichte ich neben meinem Vollzeit-Beruf regelmäßig wöchentlich mehrere Gruppen und erlebe dies als Herausforderung und Kraftquelle zugleich. Wie für die meisten anderen auch wurde Kundalini Yoga für mich in der Ausbildungsphase zunehmend zum Lebensmittelpunkt. Einigen offenbart sich hier ihre Berufung, ihre Bestimmung. Die Vision, durch freibestimmte Tätigkeit als Yogalehrer uneingeschränkt die eigene Intuition zu leben und zugleich den Lebensunterhalt abzusichern, ist geradezu phänomenal. Der Schritt, sich diesen Traum zu erfüllen und die Brücken zum alten Beruf abzubrechen, um sich voll und ganz dem Unterrichten hinzugeben, ist zweifelsohne mutig, konsequent und nachvollziehbar. Er schließt neben dem Vertrauen auf sich selbst und die eigene Intuition das große Ur-Vertrauen mit ein, dass das Universum alles Notwendige für dich bereithalten wird.

## Wertschätzung eines Berufes, der materiell unabhängig macht

Bei mir liegen die Dinge - zumindest derzeit - anders, weil ich gar nicht eindeutig benennen kann, was denn meine Berufung ist, wofür ich mit jeder Faser meines Herzens tief aus meinem Inneren heraus brenne. Ich weiß dies: Ich wertschätze meinen Beruf. Ich bin Landesprüfer im niedersächsischen Sozialministerium und mit der Prüfung der Geschäfts- und Betriebsführung bei Körperschaften des öffentlichen Rechts, vornehmlich Krankenkassen, betraut (Das hört sich aber echt spießig und unlustig an, mögen jetzt einige denken...). Meine Arbeit bietet mir materielle Unabhängigkeit und befreit mich von Existenzängsten - unabhängig von konjunkturellen Schwankungen oder krankheitsbedingten Arbeitsausfällen erhalte ich regelmäßig meinen Verdienst. Die finanziellen Mittel aus meinem Brotjob haben mir meine Yogalehrer-Ausbildung ermöglicht. Hierfür bin ich dankbar.
Und ich weiß dies: Kundalini Yoga ist fest in meinem Leben integriert. Durch das Yoga, meine Ausbildung, tägliches Sadhana, meinen Unterricht und die Verbindung zu anderen Yogalehrern und –schülern habe ich einen tieferen Zugang zu mir selbst erhalten, bin offener und aufmerksamer geworden. Ich kann den Augenblick, das Hier und Jetzt, besser wahr- und annehmen. Das konnte ich früher nicht. Dieses Bewusstsein hat dazu geführt, mir die Augen für die positiven Dinge in meinem Leben zu öffnen. In meinem Beruf sind dies die Begegnungen mit Menschen in unterschiedlichsten Verantwortungs- und Aufgabenbereichen sowie die Möglichkeit, meine Tätigkeit weitestgehend eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu gestalten. Ich bin grundsätzlich zufrieden mit dem, was ich tue und weiß meine Freiheiten zu schätzen, ohne meine eigene Bedeutung, bzw. die Bedeutung dessen, was ich mache, zu überschätzen. Und ich bin der Überzeugung, dass viele Menschen ebenso in ihren täglichen Verrichtungen, so profan und uninspirierend diese erscheinen mögen, durchaus mehr positive Aspekte und Chancen erkennen könnten, wenn sie einen offeneren Blick zulassen würden.

## Energie und Lebensfreude, gepaart mit Disziplin und Verbindlichkeit

Dharma Singh sagte uns in der Ausbildung zum Thema Berufung: „Deine Bestimmung muss keine große Sache sein, sondern kann sich ebenso in kleinen, alltäglichen Dingen äußern. Du kannst deine Bestimmung leben, wenn du deinen Alltag mit besonderen Qualitäten anreicherst, wenn du dem, was du gerade tust, eine besondere Qualität gibst.“ Das trifft es meines Erachtens vollkommen. Beides, mein Brotjob und mein Yoga ergänzen sich und stehen nicht in Konkurrenz zueinander oder schließen sich gar gegenseitig aus. Ich kann die Energie und Lebensfreude aus dem Yoga in meinen Alltag integrieren und erfahre umgekehrt, dass die mir vertraute Disziplin und Verbindlichkeit aus meinem Berufsleben Durchhaltevermögen für meine tägliche Übungs-Praxis beschert. Ich versuche, meine Kraft und Aufmerksamkeit nicht nur auf das Yoga zu konzentrieren, sondern möchte diese Qualitäten auf sämtliche Facetten meines Lebens ausdehnen, privat wie beruflich. Diese Lebensnähe und Praxistauglichkeit sind für mich das eigentliche Geschenk. Der Begriff „Yoga“ steht für das miteinander Verbindende - da bleibt für Trennung, Abgrenzung und Polarisierung kein Platz.

## Zunehmend im Hier und Jetzt verankert

Und wie sieht es jetzt mit dem Zeitdruck aus? Natürlich beanspruchen Yoga-Ausbildung, Unterrichten und Sadhana rein quantitativ bemessen Zeit, die vorher anderen Dingen vorbehalten war. Bei mir waren diese anderen Dinge u. a. längeres Schlafen und, mal ganz undifferenziert ausgedrückt, Zeit unbewusst und ungenutzt verstreichen zu lassen. Erstes Phänomen kann ich durch konsequentes Früher-zu-Bett-gehen kompensieren und zweites durch meine Yoga-Praxis selbst. Dadurch, dass ich zunehmend mehr im Hier und Jetzt verankert bin und neue Erfahrungen zulasse, koste ich meine Tage bewusster und intensiver aus als jemals zuvor, entscheide mich bewusst dafür, etwas zu tun oder auch nicht und vergeude weniger Zeit. Das soll nicht heißen - so viel Ehrlichkeit muss sein -, dass ich nicht hin und wieder zu spät ins Bett und morgens zu spät aus selbigem heraus komme, tagsüber in kopflose Hetze verfalle, familiäre und partnerschaftliche Angelegenheiten vernachlässige, aus Angst, zu spät zum abendlichen Yoga-Termin zu erscheinen, unter höchst individueller Auslegung der Straßenverkehrsordnung „im Auftrag des Herrn“ unterwegs bin usw..
Aber – so paradox es auch klingen mag - unterm Strich gilt dies: Durch die zeitliche Investition ins Yoga schenke ich mir ein Plus an qualitativ hochwertiger, freudvoller Zeit. Und dies bezieht sämtliche Komponenten und Beziehungen in meinem Leben mit ein. Hierüber freue ich mich. Sat Nam.

## In die helle Weite kommen

# Raum, Zeit und Japji

*Von Cornelia Meherpal Kaur Brammen*

Einen maximal verengten Raum und das Klirren zerschellender Zeit kann ich körperlich spüren, wenn ich meine Kinder anschreie. Als zöge sich das Universum blitzartig um uns zusammen, das Herz verschließt sich, die Atmung wird flach oder womöglich paradox, Dunkelheit breitet sich aus. Genau das Gegenteil erleben wir, wenn wir im yogischen Sinne nicht reagieren, aus einem offenen Herzen heraus in einen sich weitenden Raum spüren, in dem alles möglich ist. Auch, zu lächeln, wenn der 16jährige sich altersgemäß ruppig, selbstschützend und freiheitshungrig verhält. Nichts zu sagen, sondern darauf zu vertrauen, dass schon alles seinen Gang gehen wird. Dann vollzieht sich Wachstum, und unser System kann die Information aufnehmen, dass Raum und Zeit von uns gestaltet werden können.

16 Minuten Japji am Morgen helfen Cornelia gegen den Druck der Zeit

### Raum und Zeit können sich dehnen

Wie Raum und Zeit sich zueinander verhalten könnten, hat mir der Physikunterricht in der Schule leider nicht vermittelt. Wie machtvoll die Gesetze von Masse, Weg und Zeit in unserer Welt wirken, wie großartig das Gesetz der Thermodynamik – Energie geht nicht verloren – ist. Eine Ahnung davon habe ich manchmal im Philosophiestudium erhascht. Wenn Einstein und die Quantenphysik im Zusammenhang mit Erkenntnistheorie ins Spiel kamen. Dass die Zeit mal schneller und mal langsamer vergeht, wir mal mitten in einem Raum voller Möglichkeiten stehen und mal das Gefühl haben, herausgekullert zu sein, kennt sicher jeder. Dass sich Raum und Zeit tatsächlich dehnen können, ist eine Erfahrung, die uns eine regelmäßige Meditationspraxis schenken kann. Ähnliches hat sich mir gezeigt, wenn ich in Momenten großer Hilflosigkeit gebetet habe, in der katholischen Tradition. Um Kraft, um Einsicht, um die richtige Entscheidung. In diesem Gottvertrauen, das im Kern Verbindung mit etwas Größerem als uns selbst ist, war ich bei mir und gleichzeitig verbunden. Und plötzlich weitete sich der Raum wieder, den Zweifel, Ängste, Überforderung vorher zusammengedrückt hatten.

Heute kenne ich genau den Unterschied zwischen Tagen, an denen ich morgens das Japji gebetet habe und solchen ohne. Meine Kollegen kennen den Unterschied auch. Mit der Entscheidung, 16 Minuten früher aufzustehen – ja, es ist ein sehr schnelles Japji -, entscheide ich mich gegen Hetze, in-den-Tag-Stolpern und zu-wenig-Zeit-haben. Während ich die Worte spreche, spüre ich oft den Tag mit seinen Anforderungen drängeln. Lasse ich zu, dass sich einer dieser Alltags-Gedanken zwischen die Gurmukhi-Zeilen quetscht, verspreche ich mich sofort und verliere die Verbindung. Indem ich vollständig im Japji bleibe, stemme ich mich gegen die Zeit und schaffe den Raum, in dem ich bin. Sat Nam. Danach verläuft der gesamte weitere Tag ruhiger, ich schaffe viel mehr, ohne atemlos oder von dem Gefühl getrieben zu sein, nicht alles auf die Kette zu bekommen. Alles ist, wie es ist. Es ist hell, für alles ist Zeit und der Raum ist voller Möglichkeiten. Das gleiche erleben die Kollegen, die einmal in der Woche Yoga in der Mittagspause bei uns im Verlag machen. Und alle, die zweimal am Tag elf Minuten mit ihrem Lieblingsmantra entspannen. Das Schönste daran: Unsere Familie und Kollegen nehmen wir mit in diese helle Weite. Nicht zu beschreiben, was möglich ist, wenn wir jeden Tag Sadhana machen. Wahe Guru.

## Dem Zeitdruck im Beruf begegnen

# Brot backen - und Brot essen

*Von Anna Tejpal Kaur Klein*

Ich freue mich, dass die Redaktion mich gebeten hat, diesen Artikel zu schreiben, und ich freue mich über das Thema. Zeitdruck war einer der Gründe, warum ich mich mit den Jahren immer mehr zum Yoga hingezogen gefühlt habe, und er spielte auch eine Rolle bei meiner Entwicklung als Lehrerin. Zeitdruck habe ich oft gespürt. Ich denke, wir wissen alle aus unserem täglichen Leben, wie schwierig es manchmal ist, spirituelles Wachstum mit den Erfordernissen des Alltags zu vereinbaren.

Als ich mit Yoga begann, war dies für mich ein Gegengewicht zum Stress in meinem Job als Stylistin und Kostüm-Designerin. Typisch dafür sind sehr viel Arbeit, oft bis tief in die Nacht, die Unberechenbarkeit des Freiberuflerdaseins und der kreative Druck, Stimmungen in Kleidung auszudrücken. Das Statement, dass du nur so gut bist wie dein letzter Job, trifft auf die Modewelt zu. Beruflich um die Welt zu reisen ist natürlich ein Privileg, und ich bin dankbar dafür, dass meine Arbeit mich nach Neuseeland, Italien oder Alaska geführt hat und mich mit so unterschiedlichen Menschen zusammenbringt. Es bedeutet aber auch, dass ich in anderen Zeitzonen arbeite, bevor sich meine innere Uhr umgestellt hat, und dass ich auf chaotischen Flughäfen Berge von Gepäck im Auge behalten muss, in dem die Ausstattung für Filmproduktionen steckt. Durch meine Arbeit lerne ich Leute kennen, die anders denken, essen, sprechen und arbeiten als ich. Zeit war schon immer knapp in dieser Welt, aber mit Hilfe von Internet und Smartphones wird heute jede freie Sekunde aus den Produktionsplänen heraus organisiert.

### Die kreative Vision unter Druck bewahren

Der Job ist also stressig, und er erfordert es, unter Druck die Ruhe zu bewahren. Jeder Beruf, der unsere Kreativität beansprucht, greift auch in unser Ego ein. Zum Job der Stylistin gehört es, eine kreative Vision zu haben und mit anderen kreativen Leuten zusammenzuarbeiten, ohne diese Vision aufzugeben. Das kann zu ziemlichen Spannungen führen.

Yoga war für mich ein Rückzugsort in einer immer schnelleren Welt. Ein Ort, wo ich in Ruhe und Frieden zu mir selbst

fand und meine Batterie wieder aufladen konnte. Hier entwickelte ich die Strategien, um mit den Egos um mich herum zurechtzukommen – und meinem eigenen. Es war, als hätte ich zwei Leben: Mein Arbeitsleben und mein Yogaleben. Die Anspannung in dem einen brauchte die Entspannung im anderen, damit ich in Balance war.

Doch je mehr Zeit und Energie ich für Yoga aufwandte, desto deutlicher spürte ich eine Perspektivlosigkeit in meinem Beruf – er fühlte sich oberflächlich und hohl an. Ich entdeckte Sinn an anderer Stelle und gleichzeitig machte ich mir Gedanken, was ich tun sollte, um mir meine Lebendigkeit zu bewahren. Ich weiß, dass dies nur die zwei Seiten einer Medaille sind, aber wenn ich auf der einen Seite stand, fand ich es schwierig, mir die andere vorzustellen.
Es hat einige Zeit gedauert, bis ich erkannte, dass diese zwei Seiten meines Lebens einander nicht ausschlossen. Ich habe keine zwei Leben, sondern eines. Wenn ich aus meiner spirituellen Erfahrung wirklich etwas gelernt hatte, musste ich Dinge aus meiner Yogawelt in meine Jobwelt einführen – gesunde Ernährung, Körperübungen, ausreichend Schlaf und eine gesunde Einstellung mir selbst und anderen gegenüber. Das war ein wichtiger Schritt, und ich versuche, mir dessen auch weiterhin bewusst zu sein.

### Entwicklung der eigenen Yoga-Kollektion „nahbi“

Ich habe also mein Yoga in meine Arbeitswelt aufgenommen, und jetzt bringe ich mit der Yoga-Kollektion „nahbi“ meine Arbeit in mein Yoga ein. Ich habe Teile entworfen, die auf meine Bedürfnisse zugeschnitten sind, darunter einen Gürtel, um die Körpermitte zu unterstützen, und Hosen mit überlangen Beinen, die man während der Entspannung über die Füße ziehen kann.

Der Arbeitstitel dieses Artikels lautete zunächst„ Yogalehrer unter Zeitdruck - zwischen Brotjob und Berufung”. Ich habe im Lauf der Jahre gemerkt, dass ich ein Problem mit dem Wort „zwischen“ habe. Es lässt mich Unterschiedlichkeit fühlen, Polarität, Unausgeglichenheit. Mir ist klar geworden, dass es nicht mein Ziel ist, „zwischen“ Job und Yoga zurecht zu kommen, sondern dass ich das eine in das andere integrieren will. Alles, was ich tue, enthält mein Yoga: Vom Aufstehen über das Einkaufen und Designen bis zur Buchführung. Ich versuche, die Verbindung zu meinem Partner liebevoll und gesund und meine Gedanken klar und mitfühlend zu erhalten.

Es ist schön, von Freunden und Kollegen umgeben zu sein. Es ist andererseits beruhigend, eine spirituelle Gemeinschaft

Anna Klein (51) stattete zunächst Darsteller in Theater- und Opernaufführungen aus. Heute arbeitet sie für Werbefilmproduktionen, berät TV-Journalisten und Künstler. Seit 1995 macht sie Yoga, seit 2010 ist sie Yogalehrerin.

mit jemandem zu haben, mit dem man reden und Erfahrungen austauschen kann, aber das kann dazu führen, dass man auf einer Insel lebt, auf der nur die eine Seite des Lebens stattfindet. Ich suche beides. Brot backen ist genauso wichtig wie Brot essen, und ich arbeite darauf hin, dass „Brotjob“ und Berufung bei mir eines werden.
Statt an die zwei Seiten einer Münze, „zwischen“ denen ich wählen kann, stelle ich mir jetzt lieber einen Teig vor, in dem alle Zutaten wichtig sind, damit das Brot schmeckt und mich satt macht. Ohne Zeitdruck.

## Meine yogische Berufung

Foto: Judith Bader

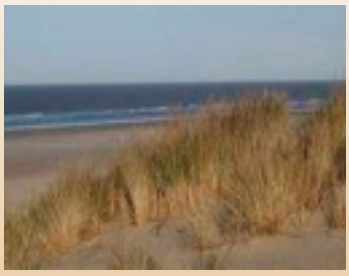
# Nimm dir Zeit, herauszufinden, was du zu geben hast

*Von Stefanie Atmaroop Kaur Legeland*

Das Thema ZEIT wird immer aktueller. Das beginnende Wassermannzeitalter bringt scheinbar viele zum Rasen, Ausrasten und in Wut und Trauer. Es kommt die Zeit, da die Menschheit in ihre Bewusstheit kommt. Folgende Sätze sind alltäglich, entweder gesprochen oder gehört:

*Die Zeit läuft mir davon.*
*Zeit ist Geld.*
*Jetzt ist keine Zeit dafür.*
*Wo ist die Zeit geblieben?*
*Die Zeit wird unnütz vergeudet.*
*Das Zeitkonto ist leer.*
*Mein Zeitfenster ist zu klein.*
*Ich habe einfach keine Zeit!*

Krankheit, Depression und Burnout zeugen davon, dass Menschen keine



„Zeit für sich“ haben. Auch ich erfahre in meinen Kursen, dass für Yoga „keine Zeit“ ist. Schade, denn erst wenn der Mensch krank ist, wird er gezwungen, sich Zeit für sich zu nehmen.

### „Kein Mensch ist schwach, aber einige sind entspannt.“

Kundalini Yoga setzt genau hier an. Es holt uns in unserer Zeit- und Rastlosigkeit ab. Und zwar genau dort, wo wir gerade stehen! Kundalini Yoga wirkt nicht nur präventiv, sondern auch unterstützend heilend. Dies ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Kundalini Yoga ist das Bindeglied zwischen dem, was wir gerade von uns wahrnehmen und unserem ganzen (wahren) Potenzial. Wir sind eingeladen, uns ein wenig Zeit zu nehmen und unseren Körper in der Bewegung zu spüren. Es gibt zwei Unterstützer: unseren Atem und gesprochene oder im Stillen wiederholte Mantras. Der Atem trägt uns durch die Zeit und das Mantra verwandelt Negativität in Positivität. Für diesen Moment des Übens wird das Gedankenkarussell gestoppt – die Verbindung findet statt. Yogi Bhajan sagt hierzu: „Erwache für die Wunder des Lebens.“ Ein sehr erhebendes Gefühl, welches uns einlädt, beim nächsten Mal etwas länger dabei zu bleiben. Die Zeit, die wir investieren, bekommen wir vielfach zurück. Und auf einmal ist wieder mehr Zeit da, so dass diese Affirmationen passen:

*Ich gehe mit meiner Zeit.*
*Zeit ist Energie, mit Yoga sanft*
*in Fluss gebracht.*
*Ich bin bewusst in meiner Zeit.*
*Meine Entscheidungen treffe ich bewusst*
*– so habe ich mehr Zeit.*
*Auf meinem Zeitkonto ist Fülle.*
*Mein Zeitfenster erweitert sich.*
*Ich fließe mit dem Strom der Zeit.*

### „Das Leben ist ein phantastischer Tanz.“

Ich verbringe inzwischen viel Zeit mit Kundalini Yoga. Seit 2011 unterrichte ich am unteren Niederrhein in Hamminkeln-Wertherbruch „auf dem platten Land“. Es freut mich, dass sich immer Menschen Zeit nehmen, Yoga lieben zu lernen. Für mich ist Kundalini Yoga nicht nur Beruf, sondern Berufung und Erfüllung. Jede Stunde bereite ich bewusst vor: Was ist heute angesagt? In der Vergangenheit habe ich manchmal schöne Übungsreihen zu bestimmten Themen nicht sofort gemacht, sondern wollte sie aufschieben, weil ich für den Tag etwas anderes geplant hatte. Merkwürdigerweise kam ich dann zum neuen Zeitpunkt nicht in meine Energie für diese spezielle Übungsreihe. Dadurch habe ich gelernt, dass HEUTE wichtig ist und ich in dem Moment der Vorbereitung in meine volle Kraft komme, wenn ich das geben kann, was die Zeit heute erfordert. Ein wunderbares Gefühl.

### „Geh mit aufrechtem Gang.“

In diesen Wochen befinde ich mich in der Breathwalk®-Anleiter-Ausbildung. Breathwalk, das bewusste Gehen mit gezieltem Atem, ist eine einfache Technik der Verbindung. Sie führt dich – je nach Wunsch – in die Entspannung, oder gibt dir den nötigen Kick für deine nächste Herausforderung, schenkt Klarheit und Konzentration, genauso wie sie hilft, die Nahrung (physisch wie emotional) zu verdauen. Für mich bedeutet dies aktuell: Jeden Morgen Breathwalk an der frischen Luft. In dieser Zeit habe ich meine Yogamatte eingetauscht gegen die Bewegung in den neuen Tag. Hierfür habe ich mir ein festes Zeitfenster eingeräumt, denn wie beim Kundalini Yoga auch, so kann auch Breathwalk mir nur dienen, wenn ich es auch mache.

### „Genieße jeden Moment. Sei nicht Sklave der Zeit.“

Auf meiner Lieblingsinsel Juist geht alles etwas langsamer. Immer den Gezeiten „ausgeliefert“, werden Pläne auch mal über den Haufen geworfen. Selbst das An- und Abreisen ist zeitabhängig. Die Insel wird von ihren Bewohnern liebevoll Töwerland (Zauberland) genannt. Dieser Zauber hat mich gleich beim allerersten Besuch eingefangen. Die Insel und das Leben dort sind für mich im Fluss.

Kundalini Yoga dort zu machen, hat eine besondere Qualität. Denn hier erspüren wir uns inmitten des Großen Ganzen, lassen uns von Sonne, Wind und den Gezeiten leiten, entspannen und entschleunigen dabei von ganz allein und es fällt leicht, auch mal fünf gerade sein zu lassen. Spätestens nach drei Tagen hast du jeden Fleck der Insel erkundet und stellst dir die Frage: Und nun? Prima! Wie wäre es mit Nichtstun, einfach zu sein? Nirgendwo sonst habe ich so ein intensives Gefühl der Verbundenheit.

**Stefanie Atmaroop Kaur Legeland unterrichtet Yoga auf dem Mattenshof und auch auf Juist.**
**Unter www.yoga-hamminkeln.de finden sich die nächsten Termine.**

**Existenz als maßgeschneidertes Gewand**

# Die Suche nach Glück jenseits der Zeit

*Von Savitri Kaur Olivieri*

Auf dem Weg sein, den Pfad zu finden, der unserer Seele gehört, ist für mich die intensivste und wunderbarste Erfahrung unseres Lebens. Ein Gefühl von Ruhe und Seligkeit umgibt mich, wie eine maßgeschneidertes Gewand.
Gewiss, zwischen die Falten könnte etwas eindringen: eine Störung, verborgen, unsichtbar, bis dahin unverdächtig. Eine kleine Krume ist genau dorthin, zwischen die Falten geraten. Für einige Zeit merkst du es nicht. Langsam fängst du an, ein Gefühl, das an eine Störung erinnert, wahrzunehmen. Aber woher kommt es? Dann stehst du auf, nimmst eine eiskalte Dusche und fühlst dich wieder wie ein Löwe. Das Gefühl der Störung ist wie weggeblasen. Es erfolgen Ruhe und Freude durch Yoga, zusammen mit einer Erweiterung des Bewusstseins, während du dich durch das Guckloch, besser als drittes Auge bekannt, selbst anschaust. Was für eine Freude am inneren Wachstum!
Du gibst nicht auf, weil du weißt, dass es

in Wirklichkeit nichts Besseres gibt als das Glück. Und so entdeckst du, was dieses Wort bedeutet, welches allzu oft abstrakt bleibt. Dabei geht es um sehr konkrete Dinge: Du magst etwas, weil du dich liebst. Oder aber du liebst dich nicht und damit basta. Aber du tust etwas dafür.

## Das Leben ist eine Welle

Das Leben ist eine Welle, wie uns Yogi Bhajan gelehrt hat. Wenn du sie reitest, entdeckst du die wahre Bedeutung des Glücks: eine tiefe Ruhe auch im Wirbel der unverständlichen Dinge des Lebens. Um zu dir selbst zu gelangen, musst du durch das durch, was du nicht bist, und was du nicht bist, tut weh - und der Schmerz bist nicht du. Aber du schaffst die Welle und nimmst auch gleich die nächste.
Die Störung, die du spürst, entmutigt dich nicht, sondern beginnt dir weh zu tun, und wenn es beginnt weh zu tun, macht sie sich bemerkbar. Aber jetzt fängst du an, sie zu sehen.
Sagt man nicht normalerweise, dass die Zeit kostbar ist? Die Zeit ist kostbar, weil du kostbar bist. Darum nimmst du dir die Zeit, zu meditieren und jedes Mal wieder geboren zu werden. Der Schmerz wird abnehmen, langsam aber merklich.

Nach dem Italienisch-Unterricht schwinge ich mich auf mein Rad und fahre zum Yoga. Ich unterrichte erst Italienisch und dann Yoga. Manchmal umgekehrt. Zwischen einer Lektion und der anderen bleiben 30 Minuten, um zu verstehen, dass die Zeit nicht nur das ist, was ich mache, aber wie ich es mache. Die Art und Weise, wie du dich mit dir selbst und dem Leben konfrontierst, ist eine spirituelle Sache - und selbst Yoga verliert seinen spirituellen Charakter, wenn du nicht lernst, auf der Welle zu bleiben. Das Sadhana ist die tägliche Arbeit, wie Sri Aurobindo mich gelehrt hat. Die Welle zu reiten und aus Sadhana dein Leben zu machen bedeutet, Mitgefühl zu haben, vor allem sich selbst gegenüber. Sich selbst ganz zu umarmen, die eigene innere Zeit zuzulassen und eine Brücke zu der äußeren Zeit zu schlagen - auch der anderen Bedürfnisse wegen.

## Zeit und Raum sind untrennbar

Was für eine Freude, eine Welle wachsen zu sehen, ohne die Angst zu haben, fallen zu müssen. Aufhören, sich selbst zu bewerten, sich mit den anderen zu vergleichen, den eigenen Mut mit Energie zu füttern, und auf die nächste Welle aufzuspringen, weil wir wissen, dass wir in diesem Moment genau diese Welle brauchen. Weil Zeit und Raum untrennbar sind. Die Unendlichkeit ist für immer. Und wenn du in der Gegenwart und in der Endlichkeit mit Liebe dir selbst und der Welt gegenüber handelst, machst du ein Geschenk an deine Unendlichkeit für immer, weil sie es nicht vergisst. Guru Ram Das hat uns gezeigt, dass das Mitgefühl Teil der Seele ist, dieses unendlichen und wunderbaren Raums und für immer. Wenn du das verstehst, verschwindet das Leiden zusammen mit der Störung, und zwischen den Falten deiner maßgeschneidertes Gewandes bleibt nichts als eine ständige und sichtbare Bewegung, leicht wie eine Frühlingsbrise. Die Zeit wird so die Erweiterung unseres Bewusstseins, nichts anderes. Und einfach so, ohne Erwartungen, kommen die göttlichen Geschenke an: deine Tage nehmen eine andere Form und Struktur, das Geld findet woanders seine Quelle, deine Welt gründet sich neu. Ohne sich anzuhalten. Für immer.

## Zeit, sich neu zu erschaffen

Dein Rhythmus bedrängt die Zeit, verfolgt das Fließen deiner Energie, und du bist frei, dich kostbareren Aufgaben zu widmen. Der Gott in dir entscheidet, kein anderer. Der Italienisch-Unterricht löst sich langsam auf, von alleine, wie durch ein Wunder. Jetzt gehst du fort, egal was passiert. Jetzt kannst du nicht mehr zurückkehren, weil etwas Kostbares für dich angekommen ist. Jetzt musst du Ihn, den Gott in dir, handeln lassen, weil du und Er eine Sache seid. Als ich jung war, schrieb ich in mein Tagebuch „Ich erschaffe mich selbst". Eben, die Zeit ist, sich wieder neu zu erschaffen, wieder geboren zu werden, wieder dorthin zurück zu kehren, woher du kommst, um hier zu sein, um wirklich zu sein, wer du bist. Die Zeit besteht aus diesem lang andauernden und tiefreichenden Prozess. Manchmal ist die Zeit Disziplin, ein anderes Mal ist sie Pflicht, aber wenn du die Welle reitest und konzentriert bleibst, dann bist du bereit für die nächste Welle, und nur dann wird die Zeit zu deiner eigenen. Es existiert dann nichts mehr wie „Ich mag es" oder „Ich mag es nicht", stattdessen bemerkst du die nächste Welle, du erschaffst sie.
Die Zeit ist auch Geduld, weil die Zeit Vorbereitung ist, und Vorbereitung verlangt Geduld und Konzentration. Die Zeit ist Veränderung, ist ein Fluss, der sich immer mehr nährt an dem was du bist: Wie der Wind deine Kleidung modelliert, jeden Tag, formt die Zeit das, was dich einmalig macht, und macht genau das sichtbar.

So wird die Zeit zeitlos, existiert einfach nicht mehr, wenn deine Energie ohne Hindernisse fließt. Die Zeit verliert ihre Bedeutung, weil es nicht die Zeit ist, welche die Dinge transformiert: Du entscheidest und bist dir bewusst, dich mit bestimmten Dinge zu konfrontieren, du überholst die Zeit. Du annullierst die Zeit, wenn du nur die Gegenwart erkennst, weil du die Gegenwart bist, egal wo du bist, egal was du gerade machst. Man regeneriert sich in dem Moment des Mitgefühls sich selbst gegenüber, wenn man sich selbst akzeptiert, wie man ist, wenn man die Tage nach den eigenen Bedürfnissen strukturiert, aber immer bereit ist, auf die Veränderung einzugehen.

## Zeit ist eine Illusion

In unserer Gesellschaft ist es nicht unbedingt leicht, sich anders mit der Zeit zu konfrontieren. Die Normalität ist, sich einen Platz auf dieser Erde zu reservieren, und zu erklären „seit wann", „wie lange" oder „bis wann" du etwas machst - und der Zeit eine Bedeutung zu geben, die nicht immer trägt. Die Zeit wird Herausforderung des Egos.

Daher ist die Zeit auf der einen Seite der Kumpel des Lebens und Strategie, auf der anderen eine große Illusion. Auf der einen Seite liegen in der Zeit die Geduld, die Konzentration, die Veränderung, die Struktur unserer Tage. Aber auf der anderen Seite birgt die Zeit das Risiko des Wartens und dass wir, indem wir unsere Wünsche und Hoffnungen der Veränderung anvertrauen, uns selbst aus den Augen verlieren und damit auch unsere Konzentration. Aber wenn du dich findest, lebst du dich selbst einzig in der Entwicklung dessen, was in der Gegenwart ist und was für immer ist. Und nur in deiner Bewegungslosigkeit wirst du verstehen, dass die Zeit nicht existiert.

**Zeit nehmen, Zeit geben**

# Früher war alles besser und heute ist alles anders?

*von Diana Gurprasad Kaur Keune*

Nein, so ist es nicht. Damals, Mitte der 70er Jahre, war es sicher ungewöhnlich, mit zwei Telefonhörern gleichzeitig zu telefonieren, wie Yogi Bhajan es auf dem Foto tut - heute ist es auch noch so. Anders ist heute, dass sich die Technologien zwischenzeitlich verändert haben, denn Telefone gibt es weiterhin, nur kleiner und feiner in Form von Smartphones. Neue Kommunikationsmöglichkeiten gibt es jetzt zu Hauf, per Whatsapp, via Internet über Facebook, Twitter und sonst wie kann in (virtuellen) Kontakt gegangen werden, Tendenz steigend. Heutzutage machen wir vieles gleichzeitig und möglichst schnell und effektiv.

Als Wassermann Geborene (sogar noch im Aszendenten) sollte ich eigentlich ganz gut mit diesen neuen Technologien des Wassermannzeitalters klar kommen. Meine Empfindung ist allerdings häufig eine andere. Obwohl ich durchaus interessiert an neuer Technik und ihren Möglichkeiten bin, lähmen mich diese Schnelligkeit (und auch die damit verbundenen Veränderungen) und nehmen mir meine Ruhe. Für mich sind diese neuen Techniken definitiv Zeit- und Energieräuber. Ehe ich z.B. erst einmal ein Gerät verwenden kann, muss ich entweder neue Software installieren, im App-Store einkaufen, Programme downloaden etc. Erst danach kann ich mich mit der vorgesehenen Nutzung beschäftigen. Und eigentlich wollte ich gerade mit einer Freundin telefonieren, einkaufen gehen oder mich mit meinem Partner unterhalten – reale Dinge. Dabei stelle ich fest, dass mir meine ganz persönlich zur Verfügung stehende Zeit immer kostbarer wird. Mag es nun daran liegen, dass ich älter werde oder mir bewusster wird, dass meine Zeit hier im Diesseits begrenzt ist. Auf alle Fälle habe ich den Wunsch, ja die Erwartung an mein Leben, dass ich vieles erleben und wirklich real spüren möchte. Und das ist sicherlich auch der Grund, weshalb ich mir immer wieder das einfache Leben schenke, sei es beim Zelten in der Natur, in einer Waldhütte ohne Licht und Strom oder im Wohnwagen auf einer Insel. Hier erhält die Zeit für mich eine andere Bedeutung. Hier gelange ich nicht in den virtuellen Strom und den Drang, mich melden zu müssen. In diesen Momenten kann ich mich ganz und gar nur einer Sache widmen - mit all meinen Sinnen.

### Ehe du dich versiehst, ist deine Zeit vorbei

Manche Menschen sagen häufig: „Dafür habe ich keine Zeit“. Seltener wird gesagt: „Für ... nehme ich mir jetzt Zeit“. Stattdessen heißt es: „Ach, wie die Zeit vergeht!“ und „Wenn ich mal Zeit habe (oder wenn ich RentnerIn bin), dann mache ich das und das“. Doch ehe du dich versiehst, ist die Zeit dahin und deine Träume verstrichen. Ich möchte meine Träume hingegen jetzt leben und darum versuche ich immer wieder aufs Neue, mir Ziele zu stecken und mir für ihre Umsetzung Prioritäten zu setzen. Häufig stelle ich mir neuerdings die Frage, was brauche ich, um dieses oder jenes Projekt zu verwirklichen. Was oder wer kann mir dabei helfen und mich unterstützen? Ein kleines Beispiel: Vor etwa sechs Jahren hatte ich mir Stoff für eine Yogahose gekauft, Schnittmuster, Knöpfe etc. Im Laufe der Jahre war ich immer wieder damit beschäftigt. Es blieb allerdings ein unvollendetes Projekt, das in meinem Geiste schwirrte, mir Energie raubte und mich frustrierte. Schließlich stellte ich mir eine der oben genannten Fragen und besuchte einen Nähkurs. Nun ist die Hose fertig und ich bin glücklich.

### Weniger ist mehr

Glücklich bin ich, wenn ich mir sage „weniger ist mehr“ und damit gehe ich in die Gelassenheit und Großzügigkeit, mit mir und mit meiner Zeit. Stetig schaue ich: Was nimmt mir Zeit? Und wofür möchte ich mir Zeit nehmen? Ich möchte mir Zeit nehmen, mich gesund zu ernähren und dafür gebe ich mir Zeit, zum Wochenmarkt zu gehen und mir gute Mahlzeiten zuzubereiten. Ich möchte meine Freunde persönlich sehen, statt via Mail mit ihnen kommunizieren. Und ich trenne mich von meiner Armbanduhr, weil ich mich von ihr beschleunigt fühle, nach dem Motto: „Wer hat an der Uhr gedreht, ist es wirklich schon so spät?“ Nein, es ist nicht zu spät, sondern genau jetzt ist die richtige Zeit.

**Umfrage**

## „Was ist dein bester Tipp, um Zeit zu gewinnen?”

„Unsere Antwort lautet:
- Sachen konzentriert machen
- Ausgeschlafen sein (ausgeruht)
- Achtsamkeit
- Einen Plan machen (Struktur haben)“

*Liebe Grüße von Vanessa Ohm mit Marion und Verena*

„Zeit gewinnen am besten durch Zeitmanagement, also sich vorher überlegen, was man am nächsten Tag macht und einen ungefähren Tagesplan erstellen. Fahrten und Erledigungen miteinander kombinieren - wie bei einer Spedition also Leerfahrten usw. vermeiden und Prioritäten setzen - wie kann man etwas miteinander verbinden? Oder: Wie am Bahnhof Pankow, da hat man die Uhrzeiger einer Bahnhofsuhr abmontiert, um wohl Zeit zu sparen, das hätten die Berlin vor dem BER Bau tun sollen, dann hätten sie wohl ihre Termine eingehalten ...“

*Sat Nam, Mohammed-Ali Jäger*

**Interview mit Dharma Singh Arne Raap-Mehl**

# „In das Zeitlose einzutauchen gibt mir Kraft, im Drama der Zeit zu bestehen“

*Von Devinderpal Kaur Manuela Eilers*

Bei manchen Interviews nimmt man die Qualität des Themas auf allen Ebenen wahr. So geschah es auch während dieses Interviews. Beim Thema Zeit war mir schnell klar, dass Dharma Singh Arne Raap-Mehl aus Freiburg der ideale Gesprächspartner sein könnte. Dharma Singh ist vielen bekannt als ehemaliges Mitglied des 3HO-Vorstandes, als Leadtrainer in Stufe 1 und 2 sowie als spiritueller Bestatter. Er hat tagtäglich mit dem Thema Zeit und Vergänglichkeit zu tun. Doch bis ich in den Genuss seiner Zeit kam, war es ein längerer Weg. Meiner Anfrage zum Interview hatte er vor einigen Monaten sofort zugestimmt und es sah so aus, als hätte ich wirklich mal „Zeit satt“, um ein Interview umzusetzen. Dharma Singh gab mir ein Zeitfenster vor, doch wir kamen nicht zusammen. Wochen verstrichen, viele weitere Anfragen blieben ohne Antwort und die Zeit rann dahin. Ein Computer-Virus hatte unseren Kontakt verhindert. Nun drängte die Zeit, der Redaktionsschluss rückte näher, der Zeitdruck wurde größer. Plötzlich ein Zeichen von ihm und eine erneute Zeitvorgabe. Auf den letzten Drücker haben wir es dann geschafft.

Im Gespräch fühlte ich mich dann so, als würde die Zeit stehen bleiben – sie war einfach nicht mehr existent. Dharma Singh ist ein absolut angenehmer Gesprächspartner. Man fühlt sich aufgehoben und so vertraut. Er hat die Fähigkeit, Nähe auch auf Distanz herzustellen, die sehr selten Menschen vis-à-vis gelingt.

### Dharma Singh – was bedeutet eigentlich dein Name?

*Ich habe ihn direkt von Yogi Bhajan bekommen. Er sagte zu mir: ‚Du bist jemand, der einen Weg geht, den andere nachvollziehen können.‘ Ich sollte mein eigenes Dharma leben. Seitdem ich mich mit dem Thema Sterben verbunden habe, merke ich, das ist mein Dharma.*

### Du hast deine Namensaufgabe erfüllt?

*Ja, es erfüllt sich im Alltag. Die Angehörigen sind berührt davon. Und es ist ein Unterschied zur Laborszene am Wochenende in den Kundalini Yoga Ausbildungen.*

Der 51 jährige hat seit dem 1. April 2015 wieder sein eigenes Bestattungsinstitut in Freiburg. Nach 15 Jahren als Bestatter hatte er für drei Jahre pausiert, um sich ganz der Arbeit als Leadtrainer der Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung zu widmen. Doch aus der „Parallelwelt Leadtrainer“ - wie er diese Arbeit bezeichnet - ist er ins Alltagsleben zurück gekehrt, um die yogischen Ansätze in den Alltag zu bringen.

### Wann hast du Yoga für dich entdeckt?

*Mit 19 Jahren bin ich mit Kundalini Yoga während einer Clownsausbildung in Berührung gekommen.*

### Wie bist du dabei geblieben?

*Ich habe drei Jahre einen Kurs besucht und als mein Lehrer weggezogen ist, musste jemand weiter machen. Ich habe den Kurs übernommen, mit einem Hefter voller Übungsreihen und einer Kassette, auf der ‚Rakhe Rakhanhaar‘ und ‚I am thine, in mine myself‘ waren. Durch die Yogafestivals wurde ich langsam eingebunden, habe Yogi Bhajan kennen gelernt und bin dann immer mehr eingetaucht.*

### Was lässt dich schon so lange am Kundalini Yoga festhalten?

*Banal gesagt, bin ich nicht dabei geblieben wegen der Präzision der Asanas, sondern die Klänge und Töne haben mich begeistert - Musik ist meine Passion. Das berührt mich nach wie vor am meisten.*

### Du setzt dich als spiritueller Bestatter sehr mit Vergänglichkeit auseinander, was ist für dich Zeit?

*Zeit ist für mich, in diesem Erdendasein, eine Dimension, mit der ich mich auseinandersetze. Sobald ich mich auf die Ebene des Ortes, der Lichtheit oder der Seele begebe, wird die Zeit relativ und verliert ihre Dimensionalität.*

### Wie erreichst du diese Dimension?

*Das ist das, woran ich regelmäßig versuche anzudocken. Das ist, was ich in der Meditation finde, in der Musik und seit einiger Zeit auch mit Menschen. Wenn ich mich verbinde, tauche ich in das Zeitlose ein, das gibt mir Kraft in dem Drama der Zeit zu bestehen.*

### Wie gehst du mit dem Thema Zeit in deinen Workshops und Ausbildungen um?

*Ich bin durch mein Bestattungsinstitut gewohnt, alles auf den Punkt zu bringen und dann wieder der Zeit Raum zu geben. Ich bin sehr strukturiert, auch in meinen Kursen und Ausbildungen, es gibt einen klaren Zeitrahmen, um dann den Moment der Zeitlosigkeit zu erleben. Viele beschreiben es so: ‚Das war jetzt so intensiv, ich habe ganz die Zeit vergessen.‘ Es gibt für mich einen Rahmen, die Zeitdimension, um dann in den befreienden Aspekt einzutauchen. Was mich nervt: Leute, die, sich komplett verlieren, rahmenlos sind und so konfus bleiben. Da bin ich deutsch. Rahmen sehe ich als Chance, um durch die Begrenztheit in die Unbegrenztheit einzutauchen.*

### Für die Menschen, die jemanden verloren haben steht manchmal die Zeit still. Wie gehst du damit um?

*Ich sage den Leuten oft: ‚Ihr könnt hinter den Vorhang schauen, da ist nur ein Übergang in eine andere Zeitdimension.‘ Die Chance im Tod ist, dass die Begrenztheit sich auflöst. Deswegen setzen sich so viele mit dem Tod auseinander, weil es kein Thema gibt, in dem man so intensiv fühlen kann, was Stille ist. Der Run auf Palliativ-Care-Ausbildungen zeigt, dass alle sich nur noch getaktet fühlen und Stille suchen. Darum befasse ich mich auch gern mit dem Thema. Für mich als Bestatter ist es eine Anforderung, eine Trauerfeier in drei Tagen zu organisieren. Ich*

*kann mich auf den Rhythmus der Angehörigen einlassen - Angehörige entschleunigen uns Bestatter und wir halten den Raum und halten ihn auch aus. In meinem Institut heißt es auch: ‚Wir geben Ihrer Trauer Raum'. Jetzt ist jetzt! Wir müssen jetzt nicht nach Einladungen schauen oder Grabsteine auswählen. Die Mutter stirbt nur einmal. Wir öffnen diesen besonderen Raum.*

**Du bist selbst nun 51 Jahre, wie denkst du über deine Zeit auf Erden?**

*Ich habe mich oft gefragt: ‚Wann werde ich sterben?' Da hatte ich eine Ansage: mit 56 Jahren. Der Termin rückt näher. Es stellt sich die Frage, wie intensiv ich lebe. Ich wache morgens auf und sage: Danke. Inzwischen bin ich komplett angstfrei. Wenn ich jetzt sterben würde, hätte ich das Gefühl: Es ist ein guter Tag. Das war auch stets ein Thema in meiner spirituellen Entwicklung. Ich bin immer im Moment. Mir ist wichtig, ob ich mich gut verabschiedet habe, wie gehe ich mit meinen Kindern, den Menschen um, ist mein Schreibtisch aufgeräumt, kann alles gefunden werden, wenn ich nicht nach Hause komme, ohne dieses: „Gott, oh Gott, ich komme nicht mehr nach Hause."*

**56 Jahre wirst du alt - hast du dich programmiert?**

Dharma Singh lacht.
*Ich habe mir das in vielen Meditationen bestätigen lassen und dann eine bekannte Handleserin gefragt, die es mir nicht sagen wollte. Ich habe sie dann gebeten, mir nur zu bestätigen, was ich in vielen Meditationen bekommen habe, das hat sie dann getan. Vielleicht ist es ein innerlicher Tod und ich bleibe. Mein Vater ist kurioserweise ebenfalls mit 56 Jahren gestorben.*

**Es wäre doch schade, wenn du schon so bald gehst!**

*Ich habe nicht den Eindruck, dass ich etwas verpasst habe. Ich könnte meine Enkel nicht sehen, aber ich habe das Vertrauen, die werden auch ohne mich groß. Es ist für mich kein Qualitätsmerkmal, alt oder jung zu sterben, es hat mit dem Empfinden zu tun, jetzt im Kontakt zu sein.*

**Was hast du für einen yogischen Tipp im Umgang mit Zeit?**

*Der yogische Tipp ist: ‚Mache den Tod zu deinem Freund, dann wird sich eine neue Zeitdimension erschließen.' Das Sutra von Yogi Bhajan: ‚When time is on you, start, and the pressure will be off' kann man unterschiedlich verstehen. Für mich bedeutet es: Wenn der Tod anklopft ... Deshalb mach den Tod zum Freund.*

**Meine Frage erübrigt sich eigentlich: Wo willst du in zehn Jahren sein?**

Wir scherzen ein bisschen und er sagt: „In the fifth ether!!!"

**Machst du ein tägliches Sadhana?**

*Ich habe ein tägliches Sadhana, mache 40- und 1000-Tage Meditationen, jetzt gerade die Ra Ma Da Sa Meditation. Ich gehe jeden Tag mit meinem Hund und begrüße die Natur, das ist für mich auch Sadhana. Und ich wecke meine Kinder jeden Morgen mit einem Lied auf der Gitarre, auch wenn sie jetzt schon 15 Jahre und älter sind.*

**Ganz lieben Dank für dieses Gespräch!**

**Erstes Kundalini Yoga Zentrum in Hannover**

# „BLISS" – der Name ist Programm

*Von Nadine Tejpal Kaur Beißwenger und Dorte Prem Hari Kaur Strehlow*

Am 18. November 2014 haben wir das erste Kundalini Yogazentrum in Hannover eröffnet. Es kam uns teilweise wie im Traum vor. Anfang 2014 hatten wir locker verabredet, dass wir uns nach Ostern konkreter um diesen Wunsch kümmern wollen. Bereits am Osterwochenende haben wir beim entspannten Beisammensein in einem unserer Lieblingsrestaurants den jetzigen Raum direkt gegenüber entdeckt, Kontakt aufgenommen und sind dran geblieben.
Wir haben einen Businessplan geschrieben und uns Fragen gestellt wie: Wer ist unsere Zielgruppe und was macht uns als Unternehmerinnen aus? Dabei stellten wir fest, dass wir uns in einigen wichtigen Dingen - abgesehen davon, dass wir beide seit einigen Jahren begeistert Kundalini Yoga unterrichten - super ergänzen. Tejpal Kaur hat BWL studiert, ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Anfang 30 und Prem Hari Kaur hat mit Ende 40 viel Erfahrung als selbständige Physiotherapeutin, Tanzpädagogin und Künstlerin. Unser Fundament ist also breit aufgestellt und auf dieser Basis fühlen wir uns sehr wohl. Literarisch gesprochen sind wir in unserer Herangehensweise wie Humbold und Gauss. Wir gehen auf unterschiedlichen Wegen und kommen doch am gleichen Ziel an!

Nach einigen interessanten, zum Teil unerwartet lustigen und freundlichen, jedoch auch harten und anstrengenden Verhandlungsgesprächen mit unserem Vermieter haben wir nach dem Yogafestival in Frankreich Nägel mit Köpfen gemacht und einen langfristig angelegten Mietvertrag unterschrieben. Danach ging alles sehr schnell. Bis zur Eröffnung, die ja bereits zwei Monate später sein sollte, gab es eine Menge zu entscheiden, zu koordinieren und umzusetzen. Wir haben einen vollständig entkernten Altbau gemietet, der noch komplett gestaltet und renoviert werden durfte und auch Flyer und eine Website mussten noch entworfen und beworben werden. In dieser terminlich sehr vollgepackten und intensiven Zeit fühlten wir uns energetisiert und getragen und waren selbst erstaunt, wie sich manche Dinge mit unglaublich schöner Unterstützung gelöst haben. Nur mit der Hilfe unseres Netzwerks und der tatkräftigen Unterstützung unserer Familien, Freunde und Yogaschülerinnen war dieser Marathon machbar. Dafür fühlen wir uns immer noch sehr dankbar und beschenkt.
Die Eröffnung wurde gekrönt durch ein segnendes Konzert von Tera Naam. Nun darf sich BLISS als ein Raum entwickeln, der Warmherzigkeit, Zusammenkunft und Fülle für alle Kundalini Yogis in Niedersachsen und darüber hinaus bietet. Wir wünschen uns viele schöne Workshops und gelegentliche Konzerte im Bliss. Wer die Räume zum Beispiel für einen Wochenendworkshop anmieten möchte, kontaktiere uns bitte unter:
www.kundaliniyogazentrum-bliss.de

**Ein Geschenk des Wassermannzeitalters**

# Das Self Sensory System

*Von Nicole Siri Adi Kaur Witthoefft und Eva Guru Sant Kaur Pawlas*

Einige Jahre vor seinem Tod begann Yogi Bhajan seine Schüler intensiv zu dem Self Sensory System zu unterrichten. Er hat es als ein feinsinniges Wahrnehmungssystem bezeichnet, das uns Menschen seit dem beginnenden Übergang ins Wassermannzeitalter vermehrt zur Verfügung steht. Es setzt sich zusammen aus all unseren Sinnen, den bekannten sechs Sinnen Sehen, Hören, Gleichgewicht, Fühlen, Schmecken und Riechen sowie dem faszialen Körpersinn. Gleichzeitig werden die acht Hauptchakras und die zehn Körper als Wahrnehmungssysteme immer präsenter. Besonders aktiv sind der neutrale Geist, die Aura, das Herz-, das Vishuddha- Chakra und das Dritte Auge.
Mit dem Wahrnehmungssystem können wir sowohl uns, andere Menschen als auch die materielle bzw. immaterielle Welt differenzierter und feiner wahrnehmen. Es wie ein fühlendes Verstehen von Situationen. Alle möglichen Faktoren einer Situation erschließen sich intuitiv und augenblicklich. Menschen werden für uns in ihren Befindlichkeiten, Sehnsüchten und ihren psychischen Strukturen sichtbarer. Somit wird unsere Begegnung mit Menschen dichter und direkter.

## Wahrnehmungsfähigere Sinne und feinstoffliche Systeme

Diese Veränderung benennt Yogi Bhajan als die Geburt eines neuen Menschen - den Self Sensory Human bzw. des sich selbst auf eine neue Art bewussten Menschen. Damit beschreibt Yogi Bhajan etwas, das wir alle in uns selbst wahrnehmen können: Nun, zu Beginn des Wassermannzeitalters, werden wir uns als Menschen immer deutlicher unserer sensiblen und feinsinnigen Fähigkeiten bewusst. Unsere Sinne und unsere feinstofflichen Systeme werden immer wahrnehmungsfähiger, wir werden schwingungs- und resonanzfähiger.
Sobald wir diese Veränderungen erfassen, wird deutlich, dass wir als Seelenwesen für andere sichtbarer werden. Gleichzeitig können wir andere Wesen in ihrer Essenz schneller fühlen und erfassen. Das hat zur Folge - und beinhaltet das Risiko-, dass wir nicht mehr mit einem Panzer aus seelischen Verhärtungen durch die Welt gehen können. Wir müssen uns von unseren Schutzmauern und Kontrollspielchen verabschieden, mit denen wir die Welt in einen sicheren und überschaubaren Ort verwandeln wollten. Um feinsinnig sein zu können, braucht es unsere Durchlässigkeit und Berührbarkeit.

Gurucharan Singh sagt dazu: „In einer Welt von sensorisch wahrnehmenden Menschen hört unser altes Spiel von Masken, Verführung, Überredung und Kontrolle auf. Es wird nicht mehr funktionieren. Aller Status, Ruhm, Besitz und Intellekt, den wir besitzen, wird nicht stärker wirken als die Qualität unserer Psyche. Unser Bewusstsein wird immer der entscheidende Faktor sein.“ (Gurucharan Singh in Sensory Human System, 2003)

## Sadhana als Basis für Authentizität

Im Wassermannzeitalter helfen uns Authentizität, Integrität und Wahrhaftigkeit zu einem Leben in Fülle und Größe.

*„Die Zeit ist gekommen, sich seiner Selbst bewusst zu sein. Es ist nicht die Frage, ‚Sein oder Nichtsein‘, sondern jetzt gilt die Aussage, ‚Zu sein, um zu sein‘ oder ‚Ich bin, ich bin‘. Es ist die Zeit gekommen, nicht nach Gott zu suchen, sondern Gott zu sein. Es ist nicht die Zeit, Gott anzubeten, sondern ihm, dem arbeitenden Gott (Karta Purkh), zu vertrauen.“ (Yogi Bhajan)*

Was brauchen wir für dieses „zu sein, um zu sein“? Was braucht es, um mit einer erwachenden Durchlässigkeit jenseits von Schein in dieser Welt zu sein? Und wie können wir unserem Sein und dem Göttlichen in uns echte Wertschätzung geben? Denn: Das Göttliche zeigt sich nicht unbedingt sofort in strahlender Kraft, sondern vielleicht in unserer größten Not und/oder durch unsere schwächste Seite!
Um dieses Risiko eingehen zu können, brauchen wir unsere tägliche spirituelle Disziplin. Wir brauchen unser Sadhana, das uns unserer Seele nahe bringt und uns hilft, durch Zweifel und Verunsicherung die Entscheidung für Authentizität zu tragen. Und wir brauchen einander - die Gemeinschaft, die uns hilft, in jedem Moment dabei zu bleiben!

*(Teil 2 in der nächsten Ausgabe: Yogatherapie als Arbeit mit dem Self Sensory System)*

Nicole Siri Adi Kaur (links) und Eva Guru Sant Kaur

TIPP

**Sommerliches Rezept**

## Grüner Yogi Chai Smoothie

**Zutaten:**
- ein Beutel Yogi Tee, am Vorabend in einer großen Tasse (0,25 l) mit kochendem Wasser übergießen und über Nacht ziehen lassen
- eine reife Mango
- eine Maracuja oder Passionsfrucht
- eine Banane
- zwei Handvoll grünes Blattgemüse (z. B. Salat, Spinat, gerne auch Wildkräuter und Fenchelgrün)
- 250 ml Wasser

**Zubereitung:**
Das Blattgemüse mit dem Tee glatt mixen, dann die restlichen Zutaten und das Wasser hinzugeben und fertig mixen. Am besten gleich genießen – im Kühlschrank hält der Smoothie sich ein bis zwei Tage.

# Fragen an Yogi Satya

**Wie kann ich es schaffen, lange Meditationen durchzuhalten?**

Das Thema lange Meditationen ist gerade aktuell, weil die Stufe 3 der Kundalini Yoga Lehrerausbildung, in der gerade die erste Gruppe fertig geworden ist, einen Schwerpunkt auf Meditation hat, nämlich:

- 40 Tage lang 2,5 Stunden Sa Ta Na Ma oder langes Ek Ong Kar,
- 21 Stages Kurs (sechs volle Tage Meditation),
- 12 Tage Meditation (wie z. B. Weißes Tantra),
- 1000 Tage ein 31 Minuten-Meditation.

Ich denke, dass dadurch Meditation beim Kundalini Yoga Unterricht noch mehr in den Vordergrund kommen wird.
Es ist aber tatsächlich nicht einfach, lange Meditationen durchzuhalten. Ich kann mich erinnern, als ich vor dreißig Jahre im Amsterdamer Ashram einsam mein 2,5 Stunden Sa Ta Na Ma und Ek Ong Kar gemacht habe, wurde ich damals ganz schön schläfrig.

Ich würde das jetzt anders machen und dir das auch empfehlen:

**A. Benutze Musik**

Es gibt jetzt Musik zu fast jedem Mantra. Wichtig ist, dass die Musik meditativ ist, und dass sie nicht von Tempowechseln und spanischen oder englischen Gesangseinlagen gestört wird. Eventuell kannst du solche störende Einlagen sogar am Computer mit einem Programm wie Nero Wave Editor herausschneiden. Wenn du es dann abspielst, kannst du dein Musik-Programm so einstellen, dass es sich endlos wiederholt. Das habe ich zum Beispiel auch gemacht mit Wahe Guru Kaurs Sa Ta Na Ma. Es macht es sehr viel leichter, eine lange Meditation durchzuhalten.

**B. Zusammen mit anderen**

Nicht nur wird es viel leichter, wenn du eine Meditation mit anderen zusammen machst, es hat auch mehr Power. Dein Problem ist aber bestimmt, dass deine Freunde weit weg wohnen, und keine Lust haben, sich jeden Tag zu treffen. Ich war gerade in den USA. Da verbreitet sich im Moment eine interessante Lösung dafür. Die Leute treffen sich über Skype, ein Computerprogramm für Video-Konferenzen, das sich jeder gratis downloaden kann und das nichts kostet, wenn man es anschaltet. Wenn du einen Laptop hast, setzt du ihn einfach neben dich, wenn du meditierst und öffnest in Skype ein Fenster zu einem oder mehreren Leuten (max. 25), mit denen du dich verabredet hast, zusammen zu meditieren, obwohl jeder zuhause sitzt. Das wirkt sehr unterstützend.

**C. Richtiges Sitzkissen**

Wenn du möchtest, benutze ein Sitzkissen, strecke die Beine, wenn sie einschlafen und wenn es für deinen Rücken sein muss, lehne dich an die Wand. Solange du nur sehr wach und konzentriert dabei bleibst, beeinträchtigt es die Qualität deiner Meditation nicht.

**D. Time is on my side**

Ich war früher jemand, der ganz schlecht stillsitzen konnte: „Noch zwei Stunden und 25 Minuten, wie halte ich das durch, noch zwei Stunden und 23 Minuten, noch zwei Stunden und 21 Minuten, dauert das noch lange? Das ist doch nicht normal, wie lange das dauert!“ Dazu Hagelstürme und Schneeböen von Gedanken, die die ganze Zeit durch mein Bewusstsein hindurchwogten. Jetzt setze ich mich hin, bin vollkommen da, habe nur ganz wenige Gedanken, und bin ab und zu richtig enttäuscht, wenn die Meditation schon vorbei ist. Also, halte durch, es wird mit zunehmenden Alter besser.
Jetzt ist es so: Das Leben zwingt mich zu meditieren. Nicht immer bin ich in der Stimmung, mich hinzusetzen. Vielleicht wäre es tatsächlich schöner, mich auf das Sofa zu legen und ein Buch zu lesen. Aber ich meditiere nicht um zu meditieren. Ich meditiere um zu leben. Meditation gibt meinem Alltag einen Tiefgang und eine Ruhe, die ich nicht vermissen möchte oder kann.
Halte durch! Sat Nam.

**„Lieber Yogi Satya,**
**ich bitte dich, mir eine Frage zu beantworten: Warum gibt es im Kundalini Yoga so viele Kriyas mit den Armen (außer dass diese gut für Herz und Lunge sind)? In Erwartung deiner Antwort verbleibe ich in tiefer Verbundenheit. Liebe Grüße, Beate“**

Liebe Beate,
Die Arm-Meridiane laufen über die Seiten des Halses zum Gehirn. Arm-Übungen helfen uns, unseren Mind und die höhere Drüsen im Gehirn besser zu steuern. Und das ist ganz dicht an der Zielsetzung des Yogas. Denke mal an den Anfang der Yoga Sutras von Patanjali: Yoga Chitta Vritti Nirodha. Yoga zügelt die Gedankenwellen. Dabei helfen die Arm-Übungen.

Sat Nam, lieben Gruß,
Satya Singh

**„Lieber Yogi Satya,**
**bitte beantworte mir diese Frage meiner Tochter: Was ist der Name von Gott? Sie sagt: Ich lese fast täglich das Japji und hab nun folgende Frage: Was ist der (reine) Name von Gott, den man hören kann, auf den man hören kann, dem man sich ergeben kann und der von Leid und Sünden befreit? Ist es die Wahrheit? (Sat heißt Wahrheit, Nam heißt Seele auf Gurmukhi.) Hast du eine Antwort darauf?**
**Liebe Grüße, Angad“**

Liebe Angad Kaur,
Der Name Gottes ist kein bestimmtes Wort, aber das Bewusstsein Gottes, mit dem du das Wort, das du dafür wählst, aussprichst. Wähle dir ein Mantra - und Sat Nam ist tatsächlich sehr geeignet - und dann sprich es mit dem Bewusstsein Gottes. Dann kannst du dich ergeben und wirst von allem Leid und allen Sünden befreit.
Für deine Tochter: Wenn du das Wort Eiskrem aussprichst, und dir kommt gleichzeitig ein Bild eines Eises, du kannst es schon schmecken und du spürst eine Lust darauf. So solltest du das Wort Sat Nam aussprechen, und gleichzeitig ein Gefühl von Verlangen nach unendlicher Liebe spüren.

Grüße an dich und deine Tochter,
Sat Nam, Satya Singh.

# Das ewige Hier und Jetzt

**Zeit und Raum sind eine Illusion. Es gibt nur das ewige Hier und Jetzt. Diese drei Meditationen vermitteln eine Ahnung davon.**

*Von Simran Kaur*

## Geführte Visualisation: Die Unendlichkeit des Körpers

Schließe die Augen, spüre deinen Körper. Dein Körper ist dein irdisches Zuhause, das materielle Vehikel, in dem du durch dieses Leben reist.
Er besteht aus Milliarden einzelnen Zellen, die alle zusammen arbeiten, auf wundervolle Weise und mit großer Präzision und Schönheit.
Er erscheint dir wie eine feste, beständige Einheit, und doch ist er ständig in Veränderung, wird neu gebildet, wandelt sich, baut Elemente ein und scheidet welche wieder aus – bis er am Ende zerfällt.
Was du heute Morgen gefrühstückt hast, ist jetzt schon dabei, in seine Bestandteile zerlegt zu werden, um dann eingebaut zu werden. Den Rest scheidest du zusammen mit Teilen, die dein Körper nicht mehr braucht, wieder aus.
Was du heute Morgen gefrühstückt hast, ist ebenso Teil einer Form im ständigen Wandel gewesen, ist aus der Erde als Pflanze gewachsen oder stammt von einem Tier.
Es war vorher Erde, davor vielleicht Bestandteil einer anderen Pflanze oder eines anderen Tieres, davor wieder Erde und wieder andere Lebewesen, und so weiter, Jahre, Jahrhunderte, Jahrmillionen zurück, bis ganz zum Anfang der Erde.
Alle Bestandteile deines Körpers sind Milliarden Jahre alt, noch älter, so alt wie das Universum.
Alles war von Anfang an da und ist durch die vielen verschiedenen Formen gereist, hat sich in verschiedenen Konstellationen zusammen gefunden und wieder getrennt. Hat sich um Bewusstsein herum kristallisiert und dann wieder diese Kristallisation verlassen.
Im Moment bilden diese Teile deinen Körper. Morgen schon können sie ihn verlassen, um Teil eines anderen Lebewesens oder einfach wieder Erde zu werden. Und dann wieder eine andere Form.
Alle Teile deines Körpers werden ewig weiter bestehen, selbst wenn es die Erde nicht mehr geben sollte.

## Eine Erfahrung der Zeitlosigkeit - Anleitung für eine sehr langsame Meditation

Lege eine ruhige, meditative Musik auf, die etwa 30 Minuten lang dauert, z. B. „Wahe Guru“ von Ram Singh auf der CD Eleven.
Lege dich auf den Rücken, decke dich zu und breite die Arme im rechten Winkel zum Körper aus. Es sollten keine Gegenstände in der Nähe der Arme sein.
Dann fange an, sehr langsam die ausgestreckten Arme seitlich zu heben – so langsam wie eine Wolke an einem windstillen Tag am Himmel zieht, so langsam, wie das Gras wächst, so langsam, dass du die Bewegung gerade noch spüren kannst. Hebe die Arme, bis die Fingerspitzen sich senkrecht über dir begegnen, lege die Hände dann behutsam aneinander, verweile einen kleinen Moment und lass die Arme dann ebenso langsam wieder zurück sinken, bis sie wieder ausgestreckt am Boden liegen.
Es ist nur eine Bewegung, einmal rauf und wieder runter. Es kann sein, dass die Meditation 15 Minuten dauert, es kann aber auch sein, dass sie doppelt so lange dauert, das ist individuell ganz unterschiedlich. Am Ende liege noch einen Moment still und komm langsam wieder in der Zeit an.
Öffne die Augen.

## Geführte Visualisation: Die ganze Welt in dir

Sitze aufrecht und spüre deinen Körper. Spüre, wie dein Atem ein- und ausströmt. Nimm all die feinen Bewegungen in deinem Körper wahr. Nimm alle Druckunterschiede wahr, alle Temperaturunterschiede, Spannungen, nimm alles wahr, was du wahrnehmen kannst, ohne zu bewerten.
Nimm alles gleichzeitig wahr. Nimm deinen Körper als Ganzes wahr.

Dann nimm auch noch dazu, was du hören kannst. In deinem Körper. Um dich herum. In diesem Raum. In diesem Gebäude. Was du von draußen hören kannst. Alles, was du hören kannst. Alles gleichzeitig, zusammen mit deinen Körperempfindungen.
Dann nimm auch noch dazu, was du hinter deinen geschlossenen Lidern sehen kannst.
Nimm alles wahr, was sich in deinem Wahrnehmungsraum abspielt. Alles gleichzeitig. Breite dich in deinem Wahrnehmungsraum aus. Wie weit reicht er?

Dein Wahrnehmungsraum geht in deinen Vorstellungsraum über, es ist eine fließende Grenze. Während du deinen Körper spürst, hast du eine Vorstellung davon, wie der Körper aussieht, wo er sich befindet. Anhand deiner Sinneseindrücke machst du dir ein Bild. Du hast eine Vorstellung von dem Raum, in dem du dich befindest. Von dem Gebäude.
Stell es dir vor. Du sitzt hier in diesem Raum, in diesem Gebäude, in dieser Nachbarschaft. Dehne deinen Vorstellungsraum aus. Auf den ganzen Stadtteil, auf die ganze Stadt (oder den Ort, wo du dich befindest). Auf das Land drum herum. Dehne deinen Vorstellungsraum noch weiter aus. Auf das ganze Land. Auf den Kontinent. Dehne den Vorstellungsraum auch nach unten in die Erde hinein aus und nach oben, in den Himmel. In alle Richtungen. Dehne ihn auf die ganze Erde aus. Stell dir vor, wie du auf dieser riesigen Kugel im Weltall sitzt. Dehne deine Vorstellung zum Mond aus, zur Sonne. Zu den anderen Planeten. Stell es dir ganz plastisch vor, um dich herum. Dehne deinen Vorstellungsraum noch weiter aus, auf die Milchstraße, auf die Galaxien, auf das ganze Weltall. Auf das ganze Universum.
Es ist alles in dir. Die ganze, ganze Welt ist in dir. Alles ist in dir, es gibt nichts außerhalb von dir.
Alle Menschen in deinem Leben, alle Menschen überhaupt, alle Tiere, Pflanzen, alle Lebewesen, alles Materielle und Immaterielle, alle Gedanken, alle Möglichkeiten, Vergangenheit, Zukunft, alles ist in dir. Alles ist im Jetzt.
Und du mittendrin.
Es ist deine Welt.

Atme tief ein und aus und komm zurück in diesen Raum, in dein Normalbewusstsein.

## Radikale Selbstheilung mit lebendiger Ernährung

*Als Reaktion auf unsere Frühjahrsausgabe zum Thema „Yoga und Ernährung" meldete sich Aija Mougeolle bei uns. Die Schweizerin bekam Anfang 2010 die Diagnose Brustkrebs, entschied sich gegen den Rat ihrer Ärzte gegen eine Operation und stellte stattdessen ihre Ernährung um. Heute, fünf Jahre später, geht es ihr gut und sie hat den Krebs besiegt. Sie sagt: „Was hat diese Erfahrung meinem Leben hinzugefügt? Tiefe, Lebensfreude und das Verständnis, Menschen mit Krebs zu coachen, damit sie ein gesünderes Leben führen. Ich gebe Yogaretreats in Griechenland, wo die TeilnehmerInnen wirklich eine Wandlung im Leben erfahren können, weil wir dort nur roh essen oder fasten. Zu meiner eigenen heutigen Ernährung: Ich esse „alles", je nach Gefühl, auch Kaffee, glutenfreies Brot und gekochte Nahrung, mit der ich meine täglichen Gemüsesäfte und Sprossen ergänze, die ich liebe, seitdem ich fühle, welches Leben sie enthalten."*
*Hier ihr ergreifender Bericht:*

# Krebs - was für ein „schönes Geschenk"?!

*Von Aija Mougeolle*

Dies ist nicht wirklich, was ich mir an diesem Freitag, den 29. Januar 2010, gedacht hatte, als der Arzt nach einer Mammographie einen doppelten Brustkrebs diagnostizierte. Hinzu kam, dass es sich um einen bösartigen Tumor handelte, ein angreifendes Karzinom, das sich über die Hormone weitergibt und in die Leber, das Gehirn und die Knochen eindringt ... So war ich dann draußen mit einem Termin fürs scannen, um zu schauen ob nur eine oder beide Brüste abgenommen werden müssen, eine Operation, die so schnell wie möglich geplant werden musste. Ich hatte das Gefühl, dass man mich durch einen Mixer gezogen hatte. Als ob jemand auf einen Knopf gedrückt hätte und ich hatte nichts mehr dazu zu sagen. Dennoch ... ging es um MEIN Leben!

Zuhause angekommen, habe ich an die Operation gedacht und sofort ist mir die Vision einer Metzelei gekommen. Eine Metzelei in ihrer größten Gewaltsamkeit. Daraufhin habe ich die Klinik angerufen und alles abgesagt. Natürlich haben mich die Ärzte dann angerufen, um mir klarzumachen, dass ich keinerlei Hoffnung hätte. Ich verstand sie und musste sie schriftlich von ihrer Verantwortung entlasten.

Und da war ich, alleine auf der Welt. Ich war zwar sehr gut umgeben, aber ich sage alleine, weil es sich um eine Entscheidung handelt, die derartig gegen alles spricht, was uns die Medizin und die Gesellschaft anbieten, dass man sich gezwungenermaßen alleine fühlt.
Mein ganzes Sein, mein Körper, mein Gehirn, meine Seele, jede Zelle war aufgefüllt mit dieser neuen Information: Ich habe Krebs!

**Aija mit selbstgezogenem Weizengras**

Meine erste Reaktion war, das Leben sprießen zu lassen: Ich ließ alle möglichen Sorten von Samen quellen, damit sie keimen und habe sie dann gesät. Einige Tage später haben Weizen, Sonnenblumen und Radieschen angefangen unsere Fenster zu füllen. Ich glaube, dieses neue Leben wurde für mich eine Rettungsweste gegen die Möglichkeit des Todes, die plötzlich allgegenwärtig geworden war.
Eigentlich ist mir ist sofort eingefallen, dass ich vor 20 Jahren einen Kurs zum Thema lebendige (pflanzliche) Ernährung besucht hatte und schon damals wusste, dass dies die richtigste Art war, sich zu ernähren. Mit dieser Ernährungsweise kann man dank der Sauerstoffzufuhr durch das Blattgrün derartig das Immunsystem stimulieren, dass der Großteil der Krankheiten dieser Oxidierung nicht standhalten kann. Damals hatte ich sogar jemanden mit einer Krebserkrankung gesucht, um der Person vorzuschlagen, sie mit Sprossen zu heilen. Ich habe niemanden gefunden. Aber an dem berühmten Freitag meiner Diagnose habe ich zu Philippe, meinem Mann, gesagt: „ Weißt du, ich habe nun die „Verrückte" gefunden, um zu testen, ob dies funktioniert."
Natürlich war ich halbtot vor Angst, Wut, Trauer und vor allem vor Scham, Scham vor dieser Unvollkommenheit, diesem Krebs, der an meinem Körper nagen wollte. Woher kam dieser Krebs? Ich ernährte mich schon gesund, ich lehrte Kundalini Yoga, ich war umgeben von einer wunderbaren Familie. Und trotzdem wusste ich, dass ich alleine es war, die diese kranken Zellen hervorgebracht hatte. Nicht unbedingt durch

meine Art zu leben, die von Respekt für meinen Körper gezeichnet war, aber durch meine Art zu denken. Aber seine Art zu denken ändern ...ich wusste nicht, was machen.

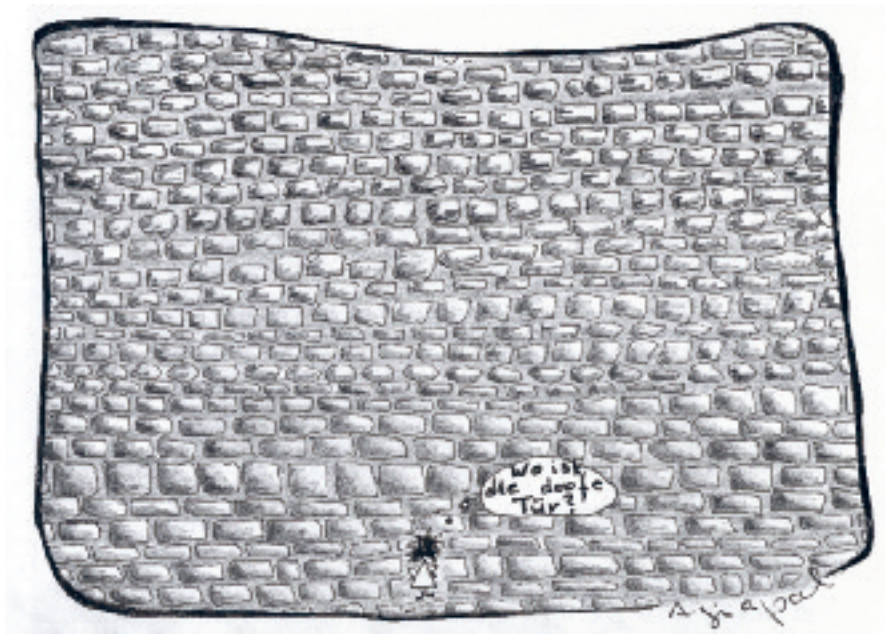
## Zeitdruck bringt Stress hervor

Der Stress der Diagnose hatte bewirkt, dass sich die Größe der Tumore in meinen Brüsten verdoppelt hatte. Dies ließ mich realisieren, dass die Art und Weise, wie über Krebs und andere Krankheiten informiert wird, mangelhaft ist und sich entwickeln sollte. NIE hat man mich gefragt, ob ich operiert werden WOLLTE, oder ob ich zuerst darüber nachdenken wollte. Die Dringlichkeit der Sache war klar. Und es sind genau diese Dringlichkeit, dieser Zeitdruck, die den Stress hervorbringen. Im Wissen, dass dieser Tumor vielleicht schon seit fünf oder sogar 20 Jahren dort sitzt, verstand ich diese Dringlichkeit nicht. Und deswegen war es nun der Stress, der diesen Krebs mit großen Schritten fortschreiten ließ. Ich war der lebendige Beweis dafür: Die Tumore wuchsen und schließlich bekam ich eine Entzündung in beiden Brüsten. Aber woher kam diese Entzündung? Mein Hausarzt, der mich unterstützte, sagte, die Entzündung sei ein Geschenk, weil sie zeige, dass mein Körper auf den großen Gehalt an Sauerstoff reagiere, der dank der lebendigen Ernährung vorhanden war. Kranke Zellen hassen Sauerstoff! Nachts, als ich spürte, wie die Hitze in meinen Brüsten immer weiter anstieg, habe ich daran gedacht und meinem Körper für diese Reaktion gedankt, auch wenn dies am Anfang nicht gerade einfach war.

## Eingebettet in Liebe und Vertrauen

Danach habe ich angefangen, nach der Methode von Dr. Carl Simonton zu visualisieren. Ich habe einen weiteren Arzt gefunden, der mich unterstützte und mich mit dem Klang von Klangschalen behandelte. Weiter habe ich auch kinesiologische Behandlungen und schamanische Heilung in Anspruch genommen. Durch diese verschiedenen Herangehensweisen habe ich versucht, meine Denkmuster zu verändern.
Ich war umgeben von meiner wunderbaren Familie, die an mich geglaubt hat, von den Therapeuten, von meinen Freunden und von meinen Schülern und Schülerinnen. Ich war eingebettet in Liebe und Vertrauen. Es war diese unglaubliche Unterstützung, die mir ermöglicht hat, auf diesem einsamen Weg weiterzuschreiten.

Rohkost macht den Geist klar. Dank dem habe ich auch in der Meditation zu einer neuen Dimension gefunden. Langsam begann ich, alles klarer zu sehen. Die Meditation hat die Fähigkeit, unser Gehirn zu entgiften und zu helfen, sich seiner schon seit Geburt vorhandenen Selbstheilungskräfte bewusst zu werden. Anfangs wollte ich so schnell wie möglich gesund werden, da es natürlich Tage gab, an denen ich daran zweifelte. Jede Woche hörte ich, dass Bekannte oder Freunde von Freunden an Krebs gestorben waren. Warum sterben jeden Tag so viele Menschen an Krebs? Sie bekommen doch die besten Behandlungen: Der Tumor wird entfernt, die z. T. vorhandenen Reste vollständig beseitigt, man nimmt über Jahre hinweg Medikamente ... und dennoch ... All diese Resultate nach jahrelanger wissenschaftlicher Forschung, aber dennoch sterben heute mehr Menschen an Krebs als früher.




„Es gibt einen Weg durch jeden Block“

## Ich sah Liebe, wo ich sie nie gesehen hatte

Seither habe ich verstanden, dass man physisch und psychisch wirklich sehr stark sein muss, um solch heftigen Behandlungen zu ertragen und überstehen zu können. Denn diese Behandlungen machen uns oft derart krank, dass es schwierig ist, weiterleben zu wollen. Aber dies ist es genau, was uns schließlich am Leben erhält: Der Wille und die Lust zu leben. Eine Leidenschaft, eine Aufgabe. Dieses Wissen muss tief in uns eingraviert werden, denn zu einfach denkt ein Teil von uns das Leben sei schwer, sogar zu schwer.
Je mehr Zeit verging, desto fröhlicher wurde ich, und als ich schließlich begriff, dass ich es nicht eilig hatte, gesund zu werden, hat sich mein Leben verändert! Ich habe realisiert, dass mein Körper und mein Geist dank roher Ernährung, regelmäßiger Meditation und der Einsicht, etwas ändern zu müssen gesund waren, so gesund, wie es mein Leben lang noch nie der Fall gewesen war. Und mit der Zeit habe ich realisiert, dass meine Art die Dinge, die Menschen und die Welt zu sehen angefangen hatte, sich zu verändern. Es war, als ob ich Liebe sah an Orten, wo ich sie vorher nicht gesehen hatte. Eigentlich begann ich überall Liebe zu sehen. Und wenn man überall Liebe sieht, hört man auf zu urteilen und es wird unmöglich, Angst zu haben. Das Vertrauen in das Leben wird absolut. So wusste ich, dass ich gesund werden würde!
Und von diesem Moment an, der mir meine Heilung bewusst gemacht hatte, begannen die Tumore zu schrumpfen und die Entzündung hat sich beruhigt. Das Wichtige und Interessante war, dass ich nie krank war, ich habe fortgefahren zu arbeiten und mein Leben hat sich Tag für Tag verbessert. Dann habe ich einen meiner Träume verwirklichen können, ich bin nach Florida ins Hippocrates Institut gereist. Es ist das Mekka der lebendigen Ernährung. Dieser Ort ist von einer sehr vielseitigen Kundschaft besucht, die sich wegen Krebs oder anderen Erkrankungen behandeln lässt, oder auch Menschen, die eine Entgiftungskur machen. Dort habe ich vor allem gelernt, dass der Krebs nichts ist; er kommt und verschwindet wieder, diese Leichtigkeit hat mir gut getan. Sie führt dazu, dass Stress und Angst abnehmen und man zur Heilung findet.

## Die Gegenwart bleibt

Es ist, als ob mein Leben seine ursprünglichen Farben wiedergefunden hätte. Am Tag, an dem ich sterben werde, sei es morgen oder in 50 Jahren, werde ich im Wissen sterben, geheilt zu sein. Und dies ist ein unschätzbares Geschenk. Die Vergangenheit und die Zukunft haben ihre Wichtigkeit verloren. Was bleibt, ist die Gegenwart, so wie ein Kind sie erlebt. Die Gegenwart ist wieder zu Leben geworden und das Leben ist allgegenwärtig.

## Nachruf auf Nanak Dev Singh Khalsa (1948–2015)

# „Be real!“

*Von Devinderjit Kaur Ada Namani*

Einer der Großen hat uns verlassen, ein Meister, der nicht so genannt werden wollte, denn er meinte: „Wie langweilig ist das denn, etwas gemeistert zu haben? Dann kann man ja nichts mehr lernen!“
Als Zeitzeuge der Hippie-Jahre und persönlicher Schüler von Yogi Bhajan hat er die Anfänge des Yoga im Westen miterlebt und konnte authentisch berichten vom Leben mit Yogiji im Ashram.
Nanak Dev Singh Khalsa hat am 13. Februar im Alter von 66 Jahren seinen Körper verlassen. Viele kannten ihn von den Yogafestivals, viele hat sein Wissen und sein Witz als Lehrer für Kundalini Yoga, Gongmeditation und Kampfkünste berührt. Er hat mehreren Ashrams vorgestanden, zuletzt dem Triguna Yoga Ashram in Berlin. Er lebte bis zum Ende in voller Fahrt: Sein Herz versagte, als er sich gerade mit einem Ashram-Mitglied ins Fitness-Studio aufmachen wollte. Mehr in blau als in weiß gekleidet, fühlte er sich dem Kundalini Yoga ebenso verbunden wie dem Kshatriya Dharma, dem Weg des Kriegers.
Fünf Jahre lang lernte Nanak Dev das Gongspiel bei Yogi Bhajan, bis dieser ihm erlaubte, öffentlich zu spielen. Seit 2005 gab er diese authentische Gongmeditation an Schülerinnen und Schüler weiter. Dafür systematisierte er die Technik, bündelte das zugehörige energetische und schamanische Wissen. Gongmeditation, wie Nanak Dev Ji sie lehrte, hat nichts gemein mit den oberflächlichen Gong-Entspannungstechniken, die auf Video oder in Büchern kursieren.
Mit seiner Frau, Dr. Sabine Nanak Dev Kaur Khalsa, die ihn bis zuletzt in Liebe begleitet hat, erforschte er die Wirkung der Gatka-Schrittfolge Pentra auf Brustkrebs-Patientinnen. Die wissenschaftliche Forschung zu den therapeutischen Wirkungen des Gongs war ihm ein Anliegen, er hat viel Vorarbeit geleistet und angestoßen; diese weiterzuführen, hinterlässt Nanak Dev nun seinen Schülern.

### Die Mission

Nanak Dev war ein Mann, der Freude an Provokation hatte und er liebte die Show. Manchen ist es schwer gefallen, dahinter sein tiefes Wissen, seine heilerischen und energetischen Qualitäten, seine Bescheidenheit und Demut den großen Lehren gegenüber zu erkennen. Viele verkannten sein Auftreten als Zeichen eines großen Egos. Die ihn besser kannten, wussten, dass kaum jemand dies so sehr transzendiert hatte wie er. Er bestand auf einem nicht-scheinheiligen Auftreten. „Be real!“ war sein Motto. Dazu gehörte es auch, gerade seine deutschen Schüler zu ermuntern, Fehler zu riskieren und aus ihnen zu lernen.
Nanak Dev sah es ebenfalls als seine Mission, die Authentizität des Kundalini Yoga in Europa zu überwachen. Er liebte Kundalini Yoga von Herzen und stellte die innere Erfahrung in den Vordergrund. Entschieden wandte sich Nanak Dev gegen eine kommerzielle Anwendung der Lehren.

**Nanak Dev Kaur und Singh**

Vor allem hatte er – wie nicht wenige, die in der Frühzeit des Kundalini Yoga bei Yogi Bhajan lernten – einen vollen Kundalini-Aufstieg erlebt, und diese Energie wirkte in ihm. Er sah Dinge, die nicht zu sehen sind, und konnte energetisch wirken und lehren. Die Energie arbeitete auch in seinem Nervensystem und musste immer aufs Neue kanalisiert werden.
Auf dem europäischen Kundalini Yoga Festival 2014 brachte er eine Taikotrommel-Performance mit Gong und Lichteffekten auf die Bühne. Das war genau sein Ding: ein hochenergetischer, schamanischer Prozess, der gleichzeitig eine klasse Show bot. Er tat es, obwohl es ihm schon lange körperlich schlecht ging. Doch er hat es nicht als Leiden empfunden. „In Wahrheit bin ich glücklich“, sagte er, „denn ich weiß, dass das alles mich zu einem besseren Lehrer macht.“
Er hinterlässt eine große Lücke und zugleich viele, die seine Mission weitergeben. Mit dem Ashram hat er einen Rahmen geschaffen für das Yoga der Menschlichkeit, des Konflikts, des Miteinander, für gemeinsames Wachstum. Nanak Dev Ji, Akaal! Möge deine Seele auf ihrer Weiterreise alle Liebe erfahren. Vielen Dank für alles, du bist unvergessen in unseren Herzen.
Sat Siri Akaal!

## Dicht an dicht im Bunsensaal

# Erstes Weißes Tantra in Berlin

*Von Katharina Balwant Kaur Ege*

Der eine oder andere wird sich an ihn noch erinnern - den Bunsenbrenner. Mit ihm wurden im Chemieunterricht widerstrebende, gegensätzliche chemische Elemente erhitzt, und je nach Tagesform gab es entweder eine höherwertige Mischung, vielleicht sogar in einer beeindruckenden Farbe, oder es hat halt mal geknallt und gestunken.
Wie könnte also der Ort für das erste Weiße Tantra in Berlin passender heißen als Bunsensaal, ist doch ein Effekt des Tantras, dass sich, wenn man Glück hat, unverträgliche Elemente aus dem eigenen (Unter)bewusstsein unter dem Druck der Meditationen und mit Hilfe der Hitze des tantrischen Felds zu neuen, höheren Ebenen transzendieren lassen. Und manchmal knallt's halt!?

Geknallt hat es absolut nicht, obwohl der Saal sich schnell füllte und zwischendurch die Sorge in der Luft hing, ob der Platz eventuell gar nicht reichen könnte. So saßen alle sehr dicht an dicht, die Gänge für die Monitore waren knapp bemessen, aber die auch international angereisten 402 Yogis ließen sich davon nicht aus der Ruhe bringen.

Im Gegenteil, es war ein sehr schöner Tag, auch für die Berliner Sangat. Viele Freiwillige hatten sich mit Enthusiasmus und Vorfreude, und vielleicht auch ein bisschen Stolz, Teil zu haben am ersten Weißen Tantra in der Hauptstadt, in die Vorbereitungen gestürzt. So lief alles wie am Schnürchen, von den Kassen über die wunderbare Übersetzung, die große Zahl an Monitoren bis zum Gemüseschnippel-Seva am Abend davor. Das Tantra selbst tat ein Übriges, es waren eher leichte, herzbetonte Meditationen, zweimal lagen wir, wie die Sardinen, um ausdrücklich zu schlafen. So ausgeruht und entspannt bin ich selten aus einem Tantra gekommen, fand es herrlich, dann einfach mit der S-Bahn nach Hause zu fahren und kann nur sagen, ich freu mich jetzt schon auf 2017, wenn auch aus Platzgründen vielleicht dann nicht mehr im Bunsensaal.

## Kundalini Yoga war dabei

# World of Yoga München 2015

*Von Alexandra Sangatjeet Kaur Wilhelm*

Durch die wunderbare Möglichkeit der Teilnahme an der World of Yoga im Januar 2015 wollten wir mit gezielten Workshops auf der großen Aktivfläche und zahlreichen Impulsen in unserem eigens dafür angemietetem 70 Quadratmeter großen Showroom Akzente setzen und einen Ort des Austauschs bieten. Rund 4.000 Besucher konnten wir dort über die gesamten Messetage begrüßen.
Es ist unglaublich, was die Kundalini Yoga Community mit diesem Event für einen „Footprint" in der weiten Welt des Yoga hinterlassen hat. Hier eine Auswahl der Highlights:
Sat Ravi Singh hielt am Freitag, den 23.1., den ersten 45minütigen Workshop - eine Kundalini Yogastunde für alle, sehenswert, herzlich und schweißtreibend. Satya Singh Renner zog dann eindrücklich am Samstag mit seinem Gong das Interesse der Messebesucher auf sich, auch später in unserem Showroom war sein Gong ein Besuchermagnet. Die 3HO Fachausbildung Kundalini Yogalehrer für Senioren wurde durch Amarjeet Kaur mit einem sehr lebendigen und authentischen Vortrag zum Thema „Demenz" vertreten. Die 3 HO Fachausbildung Kundalini Yogalehrer für Kinder und Jugendliche, vertreten durch Christine Nirankar Kaur Kaliner, rundete dann am Sonntag mit einer Kinderyogastunde das Programm auf der großen Aktivfläche der Messe mit viel Spaß, Kreativität und Leidenschaft perfekt ab.
Die Kundalini Yoga Community bot Raum zum Schnuppern: So konnten Besucher eine Sat Nam Rasayan Behandlungen buchen, Meditation in der Schwangerschaft erleben, Shakti Dance zelebrieren, ausführliche Informationen über die neue 3HO Fachausbildung Yoga und Therapie erhalten, live Kinderyoga erleben, Yoga und Meditation mit Senioren kennenlernen, Celestial Communications ausprobieren.
Der Teeausschank durch Hari Tea und Yogi Tee erwies sich als Dreh – und Angelpunkt, ebenso veranlassten die zahlreichen Bücher, CDs usw. am Verkaufsstand des Sat Nam Versands Besucher zum Verweilen in unserem Showroom. Interessante Gespräche entstanden, das Kundalini Yogazentrum München und die 3HO Aus- und Fachausbildungen – vertreten durch die KY Arbeitsgruppe Bayern - stand mit Rat und Tat parat. Die Sangat blühte regelrecht auf, die Energie war für alle spürbar.
Hier einige Einblicke aus Gesprächen und Feedbacks:
„Ich hab mir Kundalini Yoga ganz anders vorgestellt."
„ Ihr seid ja ganz normale Leute"
„ Mein Gott, ist das berührend! Mein Herz geht auf, wo kann man das denn machen?"
„Es gibt so viele Leute die irgend einen Kundalini Kurs machen. Woher weiß ich denn, was da von Yogi Bhajan ist?"
„Wo gibt es Ausbildungsmöglichkeiten?"
„Der Messestand war für mich eine Insel im Yogameer - optisch, akustisch und gefühlsmäßig. Nach ein paar Rundgängen empfand ich es jedes Mal als wohltuend, wieder bei den „Kundalinis" zu sein."
„Viele Besucher konnten auch etwas von dem Spirit einer Sangat und der guten Atmosphäre spüren und mitnehmen."
„Insgesamt war die Präsentation von Kundalini Yoga ein harmonisches Gesamtbild mit interessanten und vielfältigen Angeboten, Lehrern, Events."
Ang Sang Wahe Guru – nach der Messe ist vor der Messe - wenn du für die kommende World of Yoga deinen Beitrag leisten möchtest, Ideen hast - bitte melden unter:
sangat@ky-bayern.de.

**„Zeit, so wie du sie kennst, existiert nur in deinem Universum“**

# Das Ei

*Von Andy Weir, übersetzt von Stefan Zisting, gefunden von Simran Kaur*

Du warst auf dem Heimweg, als du gestorben bist.
Es war ein Auto-Unfall. Nichts speziell Bemerkenswertes, aber dennoch tödlich. Du hast eine Frau und zwei Kinder hinterlassen. Die Notärzte haben ihr Bestes gegeben, um dich zu retten, aber ohne Erfolg. Dein Körper war so zerschmettert, dass du so ohnehin besser dran bist, vertrau mir. Und dann hast du mich getroffen.
„Was ... ist passiert?", hast du gefragt.
„Wo bin ich?"
„Du bist gestorben", sagte ich, faktisch gesprochen. Kein Grund für Schön-Rederei.
„Da war ein ... ein LKW, der ins Schleudern geraten ist ..." „Japp", sagte ich.
„Ich ... ich bin tot?" „Japp. Aber mach dir nichts daraus. Jeder stirbt." sagte ich.
Du hast dich umgeschaut. Da war Nichts. Nur du und ich. „Wo sind wir hier?", hast du gefragt. „Ist das hier das Leben nach dem Tod?" „Mehr oder weniger" sagte ich. „Bist du Gott?", fragtest du. „Japp", erwiderte ich. „Ich bin Gott." „Meine Kinder ... meine Frau" sagtest du.
„Was ist mit ihnen?" „Geht es ihnen gut?"
„Genau das sehe ich gerne", sagte ich. „Du bist gerade gestorben und deine Hauptsorge gilt deiner Familie. Das ist eine gute Sache."
Du sahst mich mit Faszination an. Für dich sah ich nicht aus wie Gott. Ich sah aus wie irgendein Mann. Oder wahrscheinlich eine Frau. Vielleicht wie eine undeutliche Autoritätsperson. Mehr wie ein Grundschullehrer als wie der Allmächtige.
„Mach dir keine Sorgen", sagte ich. „Mit ihnen wird alles gut. Deine Kinder werden sich an dich als umfassend perfekt erinnern. Sie hatten keine Zeit, dich gering zu schätzen. Deine Frau wird nach außen hin weinen, aber heimlich erlöst sein. Um fair zu sein, deine Ehe war dabei, auseinanderzufallen. Wenn es dir ein Trostpflaster ist, sie wird sich sehr schuldig fühlen, dass sie sich so erlöst fühlt."
„Oh", sagtest du. „Also, was passiert jetzt? Komme ich in den Himmel oder in die Hölle oder irgendwas?"
„Nichts dergleichen", sagte ich. „Du wirst reinkarniert."
„Ah", sagtest du. „Dann hatten also die Hindus Recht."
„Alle Religionen haben auf ihre eigene Weise Recht" sagte ich. „Geh mit mir ein Stück."
Du folgtest mir, als wir durch die Leere spazierten.
„Wo gehen wir hin?"
„Nirgendwo spezielles", sagte Ich. „Es ist einfach nett, ein bisschen zu laufen, während wir sprechen."
„Also, worum geht´s überhaupt?", fragtest du. „Wenn ich wiedergeboren werde, bin ich ein unbeschriebenes Blatt, oder? Ein Baby. Also werden alle meine Erfahrungen und alles, was ich in meinem Leben getan habe, nicht von Bedeutung sein."
„Nein!" sagte ich. „Du trägst alles Wissen und jegliche Erfahrungen von all deinen vergangenen Leben in dir. Du erinnerst dich jetzt einfach nicht an sie."
Ich hielt an und fasste dir an die Schulter. „Deine Seele ist großartiger, schöner und gigantischer, als du dir irgendwie vorstellen könntest. Ein menschlicher Geist kann nur einen winzigen Teil von dem erfassen, was er ist. Es ist, als ob man seinen Finger in ein Glas Wasser steckt, um zu sehen ob es heiß oder kalt ist. Du steckst einen winzigen Teil von dir selbst in das Gefäß, und wenn du ihn wieder herausziehst, hast du alle Erfahrungen davon erhalten. Du warst die letzten 48 Jahre in einem Menschen, also hast du dich noch nicht ausgebreitet und den Rest deines immensen Bewusstseins gefühlt. Wenn wir lange genug hier bleiben würden, würdest du anfangen, dich an alles zu erinnern. Aber darin liegt kein Sinn, das zwischen den Leben zu tun."
„Wie oft wurde ich denn bereits reinkarniert?"
„Oh, viele Male. Viele, viele Male. Und in vielen verschiedenen Leben." sagte ich. „Dieses Mal wirst du eine chinesische Bäuerin, 540 nach Christus."
„Warte, was?", hast du gestammelt. „Du schickst mich zurück in der Zeit?"
„Nun ja, technisch gesehen, schon. Zeit, so wie du sie kennst, existiert nur in deinem Universum. Die Dinge laufen anders, da wo ich herkomme."
„Wo kommst du her?"
„Also sicherlich", erklärte ich, „komme ich irgendwo her. Irgendwo anders. Und es gibt andere wie mich. Ich weiß, du möchtest wissen, wie es dort ist – aber ehrlich gesagt würdest du es nicht versthen."
„Oh", sagtest du, etwas niedergeschlagen. „Aber warte mal. Wenn ich wiedergeboren werde, zu anderen Plätzen in der Zeit, könnte ich doch irgendwann mal mit meinem selbst interagiert haben?"
„Klar. Passiert ständig. Und dadurch, dass beide Lebensspannen nur über sich selbst bewusst sind, würdest du gar nicht wissen, dass es passiert."
„Und was ist dann der Grund für das alles?"
„Ernsthaft?" frage ich. „Ernsthaft? Du fragst mich nach dem Sinn des Lebens? Ist das nicht ein bisschen stereotyp?"
„Nun, es ist eine angemessene Frage."
Ich sah dir in die Augen. „Der Sinn des Lebens, der Grund, warum ich dieses ganze Universum erschaffen habe, ist, damit du heranreifst."
„Du meinst die Menschheit? Du willst, dass wir reifen?"
„Nein, nur du. Ich habe dieses gesamte Universum für dich erschaffen. Mit jedem neuen Leben, das du lebst, reifst du heran und wirst zu einem größeren und großartigeren Intellekt."
„Nur ich? Was ist mit allen anderen?"
„Es gibt keine anderen" sagte ich. „In diesem Universum gibt es nur dich und mich."
Du starrtest mich leeren Augen an. „Aber all die Menschen auf der Erde ..."
„Alles nur du. Verschiedene Inkarnationen von dir."
„Warte. Ich bin alle!?"
„Jetzt hast du es." sagte ich mit einem gratulierenden Klaps auf den Rücken.
„Ich bin jeder Mensch, der jemals gelebt hat?"
„Oder der jemals leben wird, ja."
„Ich bin Abraham Lincoln?"
„Und du bist auch John Wilkes Booth." fügte ich hinzu.
„Ich bin Hitler?" fragtest du entsetzt.
„Und die Millionen, die er umgebracht hat."
„Ich bin Jesus?"
„Und jeder, der ihm gefolgt ist."
Du fielst in Stille.
„Jedes mal, wenn du jemanden schikaniert hast", sagte ich, „hast du dich selber schikaniert. Jeden Akt der Freundlichkeit hast du dir selber getan. Jeder glückliche und traurige Moment, der jemals von einem Menschen erfahren wurde, wurde von dir erfahren."
Du dachtest eine lange Zeit nach.
„Warum?" fragtest du mich. „Warum das alles?"
„Weil du eines Tages wie ich sein wirst. Weil es das ist, was du bist. Du bist einer von meiner Art. Du bist mein Kind."
„Whoa," sagtest du, skeptisch. „Du meinst, ich bin ein Gott?"
„Nein. Noch nicht. Du bist ein Fötus. Du wächst noch. Wenn du jedes menschliche Leben der gesamten Zeit gelebt hast, wirst du genug gewachsen sein, um geboren zu werden."
„Also ist das gesamte Universum ... es ist nur ein ..."
„Ein Ei." antwortete ich. „Jetzt ist für dich an der Zeit, dein nächstes Leben zu leben."
Und ich schickte dich auf deinen Weg.

# Gedicht nach Tratakam

*Von Jan Erik Jürgens*

Im Rahmen unseres wunderbaren Yoga-Lehrer-Ausbildungswochenendes in Bremen (Stufe 1) mit unserer Lehrerin Anand Kaur Seitz haben wir die Erfahrung einer 62minütigen Meditation auf das Foto des Mahan Tantric machen dürfen. Es waren berührende Momente, die einen tief in die eigene Seele blicken ließen, begleitet von dem Gefühl, dass der Meister auf wundersame Weise ebenfalls anwesend ist. Im Anschluss an die Meditation durften wir Gedanken, die uns in diesem Moment bewegten, als 4-Zeiler zu Papier bringen und - wer mochte - der Gruppe vortragen. Ich möchte meinen spontanen 4-Zeiler und meine darin ausgedrückten Gefühle heute gerne mit euch teilen und danke gleichzeitig meiner Lehrerin Anand Kaur für den entscheidenden Impuls zur Veröffentlichung. Sat Nam!

## Yoga und Ayurveda

# Gegenseitige Inspiration der Heilungssysteme

*Von Petra Mayer*

Yoga und Ayurveda gehören traditionell unmittelbar zusammen. Im Zusammenspiel entfalten sie ihr ganzes Potential. Das ist meine jahrelange Erfahrung in meiner Praxis! Beide können als ganzheitliche Therapien eingesetzt werden. Die spirituellen Grundlagen des Yoga mit den physisch-energetischen Grundprinzipien des Ayurveda zu verbinden, führt zu mehr Achtsamkeit, zum Beispiel bei der Ausführung der Asanas. Das entspricht auch der Herangehensweise beim Kundalini Yoga, das nicht die körperlichen, sondern mehr die geistigen Aspekte des Yoga in den Vordergrund rückt. Die universalen Prinzipien von Agni (Verdauungs-Feuer) und Prana (Lebensenergie) verbinden Ayurveda und Yoga. Beiden geht es darum, die inneren Agnis zu entwickeln - sowohl auf der geistigen als auch auf der körperlichen Ebene. Beiden Therapieansätzen geht es darum, wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen - beim Yoga mit Hilfe von Asana, Pranayama, Dhyana - beim Ayurveda durch den Ausgleich der Doshas (Bioenergien) Vata, Pitta, Kapha mit Hilfe von Phythotherapie, Ernährungsberatung, Massagen, Ausleitungsverfahren.

### Geistige Blockaden lösen

Besonders bei der Behandlung des Geistes wird die Notwendigkeit, Ayurveda und yogische Methoden zu verbinden, deutlich. Blockierungen im Geist können negative Auswirkungen sowohl auf unseren Körper als auch auf unsere spirituelle Bewusstseinsentwicklung haben. Darum ist die Heilung an der Schaltstelle des Geistes so zentral im Ayurveda - wie auch im Yoga.

Yoga und Ayurveda sind ganzheitliche Heilungssysteme, die die auf den unterschiedlichen Ebenen unseres Wesen ansetzen, und heilenden Prana körperlich, geistig und seelisch wirksam machen. Die ayurvedisch-yogische Arbeit mit dem Geist durch Meditation, Pranayama und Mantra hat einen heilenden Effekt auf unsere geistige Balance - aber auch auf den Körper und unsere spirituelle Entwicklung.

Das Verständnis der Dosha-Lehre aus dem Ayurveda vertieft das Gespür für die therapeutischen Möglichkeiten. Wenn wir zum Beispiel die Essenz von Vata mit den Elementen von Äther/Raum und Luft verstehen, und wissen, dass es für Vata nicht gut ist, den Geist zu leeren, empfehlen wir KlientInnen mit Vata-Überschuss keine Meditation, sondern konzentrieren uns auf andere Aspekte der therapeutischen Methoden. Bei der Arbeit mit den Chakras und den zusammenhängenden Elementen, die wir u. a. auch im Kundalini Yoga anwenden, nehmen wir auch Einfluss auf die Dosha und deren jeweilige Elemente. Dieser lässt sich den PatienInnen im Einzelfall oft besser erklären, da hier der körperliche Bezug deutlich wird.

Meiner Meinung nach inspirieren sich beide System gegenseitig, und für den therapeutischen Prozess ist es unbedingt hilfreich, beide Ansätze zu verstehen und anwenden zu können.

## Aus den Ausbildungen

# Meine Betrachtung der Yamas und Niyamas

*Von Martin Sevak Karan Singh Knab*

Yamas (5-fache Diziplin) und Nyamas (5-fache Beherrschung) sind die Grundlagen des achtfachen Yogaweges. Wie wende ich diese in meinem Leben ganz persönlich an? Zugegeben, ohne die Aufforderung meiner Prüferinnen bei der Prüfung zum Yogalehrer Stufe 1, mir dieses Thema nochmal genauer anzusehen, gäbe es diesen Artikel nicht. Die anfängliche Euphorie wich schnell einer gewissen Ratlosigkeit. Das Thema ist, auf die eigene Verhaltensweise bezogen, eine Herausforderung:
Beginnen wir mit **Reinheit (Shaucha):** Ich bin immer noch erstaunt, wie schnell man Gewohnheiten ändern kann. Vor der Yogalehrerausbildung war ich ein ausgesprochener Warmduscher. Eine kalte Dusche vertrug ich höchstens nach der Sauna. Heute vergeht fast kein Tag, an dem ich morgens nach dem Aufstehen nicht kalt dusche. Reinheit der Sprache finde ich insofern wichtig, als dass man auch wirklich sagt, was man/frau auch meint. Ich kann in Diskussionen auch nervig sein und immer wieder nachfragen, wenn ich das Gefühl habe, jemand sagt etwas ganz anderes, als er tatsächlich meint. Yoga hilft mir immer wieder auch bei meiner „Gedankenhygiene".

### Mein Beruf als Biowinzer

Santosha (Zufriedenheit, Dankbarkeit, Akzeptanz, Gelassenheit im Umgang mit Erfolg oder Versagen) fällt mir, glaube ich, am leichtesten. Vielleicht liegt das daran, dass es in meinem Beruf als Biowinzer doch immer wieder anders kommt, als ich es gerne hätte. Gerne würde ich meine Trauben mit lachenden und singenden Erntehelfern bei Sonnenschein ernten. Die Wirklichkeit: Samstag Gewitter und Starkregen, Sonntag Landregen. Montagmorgen 6 Uhr am Weinberg, es ist noch dunkel, die Traubenlesemaschine erntet in zwei Stunden die Menge, wofür 40 Erntehelfer einen ganzen Tag brauchen, theoretisch, weil nachmittags wieder ein Gewitter sieben Liter Regen pro Quadratmeter bringt. Zu diesem Zeitpunkt sind die Trauben aber schon im Trockenen und zum größten Teil schon gekeltert (ausgepresst). Soviel zu Entschlossenheit(Tapas) im Beruf. Tapas ist Reinigung, Eifer, Entschlossenheit und Bereitschaft zu praktizieren. Die Bereitschaft, Yoga zu praktizieren, reduziert sich an diesem Tag auf Ishnan um 4.30 Uhr und Kundalini Mantras singen mit Mirabai Ceiba auf dem Weg zur Arbeit.
Die Vorbereitung auf die Prüfung hat mir viel Spaß gemacht. Einige der Themen wollten jedoch nicht in abruffähiger Form im Gedächtnis haften bleiben. Frei nach dem Motto: Nach der Prüfung ist vor dem Beginn, Yogaunterricht zu erteilen. Und da wünsche ich mir, selbst mehr Bereitschaft zu entwickeln, mich kontinuierlich dem Studium (Svadhyaya) zu widmen.
Ishvara Pranidhana, der Glaube, sich(mich) in den Dienst zu stellen: Und da kommen wir ans Eingemachte. Selbst Yoga zu praktizieren, die Ausbildung Stufe 1 zu machen, ist eine Sache. Aber Kundalini Yoga zu unterrichten, ich als Vollzeit-Winzer, eine andere. Und doch, die Spur ist gelegt. Ein Verstehen dafür, dass Unterrichten die logische Weiterentwicklung ist, ist entstanden. Die vier Male, in denen ich vertretungsweise unterrichtet habe, waren eine völlig neue Erfahrung. Ob sich dauerhaft mein Beruf als Winzer und Yoga-Unterricht mit einander „vertragen", weiß ich noch nicht.
Ahimsa, Mitgefühl, Geduld und Liebe für andere konnte ich in 26 Ehejahren immer wieder trainieren. Die sieben Jahre als Hausmann und Vater von vier Kindern und Teilzeitwinzer waren sehr prägend. Die nächste Stufe ist ganz klar Mitgefühl für Menschen, die nicht zum Familien- oder Freundeskreis gehören. Auch hier hilft mir Yoga.
Die verschiedenen Aspekte von Satya (Wahrhaftigkeit) empfinde ich als große Herausforderung. In der Arbeitswelt mache ich immer wieder gute Erfahrungen damit, die Dinge beim Namen zu nennen. Auch Fehler oder Pannen einzugestehen ist meiner Meinung kein Zeichen von Schwäche. Das Nichtbeurteilen von anderen Personen gehört für mich eher zum Thema lebenslanges Lernen. Ich ertappe mich immer mal wieder dabei, vorschnell einen Menschen zu beurteilen, um dieses Urteil dann später zu revidieren. Aber auch das ist schon ein Stück auf dem Weg.

Martin Sevak Karan Singh Knab in seinem Weinberg

Asteya ist Nicht-stehlen, sowohl von Mutter Natur als auch meinen Mitmenschen, Selbstgenügsamkeit. Ich stelle oft fest, dass Zufriedenheit und Glück sich eher bei Menschen einstellen, die wenig brauchen, als bei denen, die viel haben. In der heutigen Zeit Selbstgenügsamkeit zu praktizieren, geht ohne einen gesunden Selbstwert gar nicht. Nur so kann ich ständigen Konsumanlässen gelassen begegnen. Die rechte Verwendung von Ressourcen ist mir als Bio-Winzer eine Herzensangelegenheit. Die Betriebswirtschaftler raten auch im Weinbau immer zum maximalen Ertrag. Der ist jedoch meist nur mit einem hohen Einsatz von Düngungs- und Bearbeitungsmaßnahmen zu erzielen. Da ist im Weinberg kein Platz für eine artenreiche und blühende Begrünung, so dass auch Insekten sich wohlfühlen und ein Nahrungsangebot finden. Oder eine „Zeile für die Natur", knapp 1.000 Quadratmeter mitten im Weinberg als ökologische Ausgleichfläche die wir vor drei Jahren angelegt haben und nicht mehr bearbeiten, sind für mich wichtige Elemente der Ressourcenschonung.
Brahmacharya (Sinneskontrolle) oder auch mein Verlangen zu zügeln, egal, worum es geht. Auch als Winzer ist das immer wieder eine Herausforderung. Glücklicherweise spielen mir Alter und Yogapraxis in die Hände. Trinke ich mal mehr als ein bis zwei Gläser Wein, schlafe ich schlechter und meine Nase verstopft. Das geht gar nicht bei abwechselnder Nasenlochatmung und anderen Yogaübungen. Ich bemühe mich, das eigene richtige Maß im Denken, Tun und Sagen zu finden, jeden Tag neu.

Aparigraha (Nicht-Besitzgier): Nichts gehört uns Menschen. Unnütze Dinge und Gedanken sind sehr belastend. Ich versuche immer wieder, mich davon frei zu machen.
Mir in dieser Kürze nochmal die Aspekte der Yamas und Niyamas anzuschauen, hat mir vor allem gezeigt, wie diese doch ineinander greifen. Erst gestern im Gespräch mit einem Freund wurde mir wieder deutlich, wie wichtig es ist, yogische Prinzipien nicht nur auf das Private und die Yogapraxis anzuwenden, sondern im Ganzen, vor allem im beruflichen Leben.

# Achtsames Gongspiel

*Von Angela Simrat Kaur Schneider*

So sehr ich kraftvolles Gongspiel liebe, dabei fliegen und unbändige Freiheit empfinden kann, und so sehr mich der Gong als schamanisches Instrument regelrecht magisch anzieht - so sehr habe ich auch Respekt vor seiner Macht. Und umso mehr freute ich mich, an dem Workshop: „Gong-Entspannung spielen lernen“ teilzunehmen.

Der Workshop wurde von Ada Devinderjit Kaur Namani geleitet, die ich für ihre intensiven und zugleich achtsamen Gongmediationen schätze. Der Schwerpunkt des Workshops lag darin, den Unterschied zwischen einer Gongmeditation und einer Gongentspannung zu erfahren. Und sich vor allem der Verantwortung bewusst zu werden, die das Gongspiel mit sich bringt und sich angemessen darauf vorzubereiten und einzustimmen. Die Teilnehmer einer Gong-Erfahrung öffnen sich ja völlig einem transformierenden Prozess, durch den sie in höchster Achtsamkeit geführt werden müssen, um sicher auf der „anderen Seite“ der Heilung zu landen.

Die Teilnehmer des Workshops hatten unterschiedlichste Hintergründe: Yoga, Klangschalentherapie, Entspannungstraining etc. Ada hat uns alle wirklich gut abgeholt und eindrucksvoll an den Gong heran geführt. Neben theoretischen Grundlagen (Klang, Stile, Manufaktur, Handhaltung, Schlagrichtungen etc), gab es verschiedene praktische Einheiten in Kleingruppen, in denen wir über das direkte Erleben viel lernen konnten. Für mich persönlich war es tatsächlich ein spürbarer Übergang von einer unbewussten in eine bewusste Inkompetenz. Und dann weiter zu einem achtsamen Herantasten in eine angemessene Gong-Praxis für Entspannung im Unterricht.

Das Gongspiel per se mag leicht und einladend wirken. Doch um transzendierende Prozesse und Trancen damit zu begleiten, erfordert es eine profunde Ausbildung, sehr viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen, allem voran jedoch Disziplin und Integrität. Dies sind Eigenschaften, die Ada authentisch verkörpert.

In den Wochen nach dem Workshop habe ich zunächst für mich alleine geübt und festgestellt, dass sich mein Gemütszustand in meinem Gongspiel widerspiegelt. Ich bin mir sicher, dass ich diese Wahrnehmung ohne das Wissen und die Werkzeuge durch Adas Workshop nicht gehabt hätte. Zuletzt bin ich dazu übergegangen, kleine Gongeinheiten in den Yogaunterricht zu integrieren (besonders bei Kriyas mit dem Hinweise darauf, dass Yogi Bhajan zu einer bestimmten Übung den Gong spielte). Mein erlerntes Wissen aus dem Workshop sowie regelmäßige Übung und das „immer feiner Werden“ sind dabei unerlässlich.

*Foto von Ada: Frank Hari Har Singh Güdel*

*„Wer den Gong spielt, spielt das Universum.“*

*Yogi Bhajan*

Ada bietet einmal monatlich eine Gongmeditation im Yogazentrum Hoheluft an. Auf dem letztjährigen Europäischen Yogafestival hat Ada u. a. die Leitung der großen abschließenden Gongmeditation am Peace Prayer Day mit einem Dutzend Gongspielern von ihrem Lehrer Nanak Dev Singh übertragen bekommen und souverän gemeistert.

Der Workshop: „Gong-Entspannung spielen lernen“ wird am 10. Oktober 2015 bereits zum vierten Mal im Anand Yogazentrum stattfinden (www.das-anand.de). Ich kann diesen Workshop jedem empfehlen, der sich zum Gong hingezogen fühlt, erste Erfahrungen sammeln oder kanalisieren möchte, sich jedoch noch nicht für die Gongausbildung entscheiden konnte.

**Die Zukunft unsere Kinder**

# Bitte um Spenden für den Miri Piri Fond

*Von Katharina Balwant Kaur Ege*

Ich bin die Mutter von Konrad, der jetzt schon das zweite Jahr in Indien auf der Miri Piri Academy ist. Grade bin ich zurück vom jährlichen „Elternsprechtag", einer Gelegenheit mit den Lehrern zu reden, aber auch an verschiedensten Vorführungen der Kinder teilzuhaben und ihre Kunstprojekte in einer großen Ausstellung zu sehen.
Verrückterweise sind gerade jetzt die Hauptgesprächsthemen mit Freundinnen und Bekannten, deren Kinder hier in Deutschland ganz normale Schulen besuchen, der Schulalltag und der Druck, den man als Eltern ausüben muss, um die pubertierenden Kinder bei der Stange zu halten, die das Familienklima vergiften und die Frauen, mit denen ich spreche, sehr belasten. Und ich kann immer nur zuhören, ihnen mein Ohr leihen und dabei innerlich seufzen, weil das alles von meinen Schultern genommen ist. Mein Sohn genießt sein Leben an der Schule, er liebt diese intensive Gemeinschaft mit anderen Jugendlichen und spricht sehr offen darüber, wie wichtig es für ihn ist, in einem Umfeld mit Menschen zu sein, die ihn immer wieder inspirieren, sein Bestes zu geben.
In einem ruhigen Moment, als ich an der M.P.A. einfach nur da saß und auf das Tuk Tuk gewartet habe, überkamen mich auch heißer Neid und die Frage: Wo wäre ich, wenn ich, statt diese immens kraftgeladene Zeit der Pubertät mit Selbstzweifeln und dem Druck einer Gruppe, zu der ich gar nicht gehören wollte, zu verschwenden, die Chance gehabt hätte, eine solche Schule zu besuchen? Wenn ich hätte tanzen können, Instrumente lernen, Yoga und Meditation schon damals in mein Leben integriert hätte? Wenn ich am goldenen Tempel Seva gemacht hätte, wovon viele Schüler voller Vorfreude erzählt haben?
Mir ist es wichtig, dass es allen Kinder und Jugendlichen, die in sich den Wunsch verspüren zu gehen, unbedingt möglich sein sollte - obwohl es eine finanzielle Belastung ist, sein Kind zu schicken, besonders jetzt, wo der Euro instabil ist und die Raten für die Schule sehr nach oben schwanken. Ich bin überzeugt davon, dass ein Aufenthalt an der M.P.A. eine Erfahrung ist, die nicht mit Gold aufzuwiegen ist, auch wenn es vielleicht nicht immer nur einfach ist, dort zu sein. Deshalb hier noch mal der Appell: Bitte spendet großzügig für den Fond. In diesem Schuljahr, das jetzt zu Ende geht, war es möglich, für sechs Familien Teile des Schulgelds aus dem Fond zu bezahlen. Jeder Cent zählt und wird mit großer Dankbarkeit angenommen. Wir sind alle keine wohlhabenden Doppelverdiener, da sind Alleinerziehende, die zwei Drittel ihres Verdienstes aufbringen, um ihrem Kind den Aufenthalt zu ermöglichen, sowie kinderreiche Familien.

Denkt darüber nach, euer Guru Dakshina dieses Jahr in diesen Topf zu geben. Vielen Dank, auch im Namen der anderen Familien.

*Spendenkonto: M.P.A. Fond: 3HO Deutschland e. V., Verwendungszweck: M.P.A. Fond. IBAN: DE 25 200 100 200 068060206, BIC TBNKDEFF.*

KUNDALINI YOGA AYURVEDA

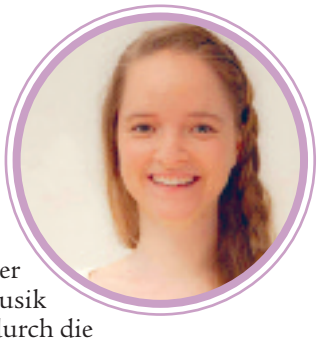
Erfahrene Kundalini Yoga - Lehrer/in
und Ayurvedamediziner/in
sucht Kolleg/in zum fachlichen Austausch
und evtl. Zusammenarbeit.
Kontakt: info@petramayer.de

SHAKTA PRODUCTS
Yoga Versandhandel seit 1995
Alles rund um's YOGA
YOGALEHRER RABATT
www.shakta-products.com
Christiane Harter Shakta Kaur Tel.: 07132 / 16630 Fax: 16631

**Surjhee Japa**

# Sangat im Unendlichen Klangstrom

*Von Satnam Kaur Wester*



Ende April fand zum sechsten Mal das Kundalini Surjhee Meditations Retreat statt, in dem schönen Kasteel de Berckt, einem ehemaligen Kloster in Venlo, den Niederlanden. In dem großen, lichtdurchfluteten Raum lagen die Schaffelle dicht an dicht, rund 130 Yogis und Yoginis begaben sich gemeinsam auf eine meditative Reise durch den Klangstrom. Singend, flüsternd, still, monoton, im Halbschlaf, frustriert, lächelnd, weinend, glückselig und vor allem gemeinsam, rezitierten wir das Kundalini Surjhee Mantra 11.000 Mal. Vor der Gruppe saß Guru Dev Singh und leitete uns mit seiner höchst intuitiven Präsenz und seiner klaren, liebevollen Ausstrahlung. Im Zeitraum von Mittwochabend bis und Sonntagvormittag chanteten wir insgesamt 66 Stunden, 18 Stunden pro Tag, um die 11.0000 Wiederholungen zu erreichen. Die Zeit teilte sich jeder selber ein. Das Mantra, gesungen von Chardi Khala Jatha, lief durchgehend, jede Wiederholung baute auf die letzte auf, steigerte sich, bis die Schwingung und Süße des Shabds den Raum erfüllte, Herzen berührte und aus hellen Augen leuchtete.

## Verschmelzende Stunden und Minuten wie Kaugummi

Die Stunden verschmolzen miteinander, die Zeit verging im Flug, oft merkte ich gar nicht, wie sie verfloss. Dann wiederrum, gegen Ende des Tages, zogen sich die Minuten, der Rücken tat weh, ich mochte nicht mehr sitzen. Ich kämpfte um jede Wiederholung des Mantras, schaute wieder auf die Uhr: Erst eine langsame Minute vergangen. Im Laufe der Tage wurde die Zeit wie Kaugummi, blieb an den schmerzenden Knien kleben und zog sich in die Länge oder haftete sich an das schnelle Rollen des sich ewig wiederholenden Mantras und hüpfte leicht von Stunde zu Stunde. Der Raum füllte und leerte sich in einem eigenen Rhythmus. Durchgehend saß jemand da und meditierte. Die konstante Wiederholung des Shabds, der dadurch entstehende Klangstrom aus dem Siri Guru Granth Sahib und der Stil der Raag Musik versetzten mich an den Goldenen Tempel in Amritsar. Nur dort habe ich zuvor diese liebliche, klare, innerliche Stille so stark gefühlt wie beim Surjhee. In den Pausen zwischendurch erfuhr ich erfrischende Begegnungen und schaute in lächelnde Gesichter. Ich beobachtete die vielen Turban und Kopfhörer tragenden, mit der Mantramusik meditierenden Gestalten, die durch die Landschaft spazierten und die Sonne genossen.
Ich tauchte ganz in den Klangstrom ein und ließ mich tragen. Ich genoss die Kraft der meditierenden Gruppe und die intensive Energie die jedes Mal entstand, wenn Guru Dev Singh vorne saß. Dann füllte sich der Raum mit Teilnehmern, meine Meditation brachte mich noch tiefer und ich spürte, wie die Intention seiner Präsenz mich dazu einlud, mich meiner wahren Form oder Formlosigkeit, meiner Unendlichkeit und meiner Sterblichkeit, meinem vollen Potential und meiner Leichtigkeit ganz zu öffnen.

Die Bedeutung des Shabds begleitete mich auf der Surjhee Reise. Bei vielen der Wiederholungen widmete ich mich mit Kopf, Händen und Herz dem harmonischen Spiel der unendlichen, göttlichen Kraft, welche, durch die Widersprüche ihrer Selbst, sich konstant neu erfindet und erschafft. Ich schenkte meine Stimme, meine Augen, mein Leben der Weisheit, der Lebendigkeit und der wilden Schönheit der Schöpfung. Jeden Nachmittag nahm ich das Mantra mit nach Draußen, tanzte am Flussufer entlang, sang mit dem blauen Himmel, den Kirschblüten, dem Grün der jungen Blätter. Jetzt, zwei Wochen später, singe ich es noch oft mit jedem Atemzug, mit ganz viel Dankbarkeit. Sat Nam.

**Kundalini Surjhee Mantra**

"Those who realize the Eternal, Unchanging Word of God, like Dhroo, are immune to death. They cross over the terrifying world-ocean in an instant; the Lord created the world like a bubble of water. The Kundalini rises in the Sat Sangat, the True Congregation; through the Word of the Guru, they enjoy the Lord of Supreme Bliss. The Supreme Guru is the Lord and Master over all; so serve the True Guru, in thought, word and deed. ||5||"

„Diejenigen, die das unendliche, unveränderliche Wort Gottes realisieren, sind, wie Dhroo, gegenüber dem Tod immun. Sie überqueren augenblicklich den erschreckenden Welt-Ozean; Gott erschuf die Welt wie eine Wasserblase. In der Sat Sangat, der wahrhaften Gemeinschaft, steigt die Kundalini, durch das Wort des Guru genießt sie den Herrscher der vollständigen Seligkeit. Der erhabene Guru ist der Herrscher und Meister von allem. Also diene dem wahren Guru mit Gedanken, Worten, und Taten." *(Satnam Kaurs Übersetzung)*


SOTANTAR

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.

Kundalini Yoga Therapy

as taught by Yogi Bhajan

Shanti Shanti Kaur, PhD
Director Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology, Espanola, NM

Yogi Bhajan lehrte **Shanti Shanti Kaur Khalsa** über viele Jahre persönlich in der Kunst der therapeutischen Anwendung von Kundalini Yoga. Endlich finden auch in Europa **Fortbildungen für Kundalini Yoga Lehrende** zu Grundlagen der Kundalini Yoga Therapie nach Yogi Bhajan statt.

Kontakt und Infos: Guru Ram Das Center Europe

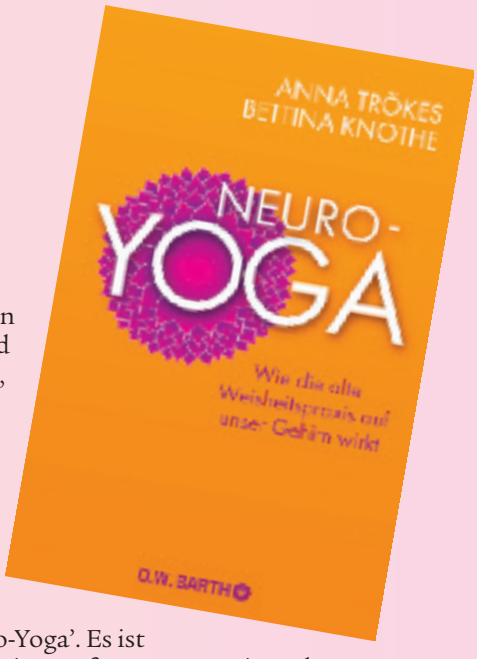
**KundaliniYogaTherapyEurope@grdcenter.org**
**www.grdcenter.org**

Facebook: Guru Ram Das Center Europe
Atma Jot Kaur Gudel, Tel. 05504 94 90 980

## Buchtipps

# „Meditation für Skeptiker“ und „Neuro-Yoga“

*Von Cornelia Meherpal Kaur Brammen*




Was Meditation alles kann, rauscht uns ja täglich in der Timeline von Facebook entgegen. Und das ist auch schon die Crux: Die Zeit, die wir vor dem Rechner verbringen, um mehr oder weniger Relevantes zu überfliegen, wäre besser in die Lektüre von mindestens einem von zwei Büchern investiert: Ulrich Otts Buch ‚Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst‘ ist zwar schon etwas länger auf dem Markt, hat aber den Weg für viele weitere Publikationen eröffnet. Zum Beispiel für ‚Neuro-Yoga‘ von Anna Trökes und Bettina Knothe.

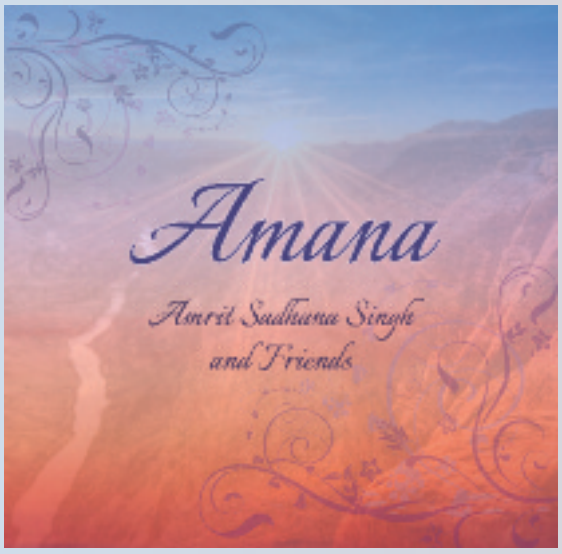
Ott geht das Thema Meditation komplett naturwissenschaftlich an – untermauert von seiner eigenen langjährigen Yoga- und Meditationserfahrung. Sein Buch zu lesen, ist erfrischend wie eine steife Brise an der Nordsee. Er legt zwischen esoterischen Versatzstücken und religiösen Verzückungen das frei, was Meditieren ist: Ein sehr effektiver Weg zu uns selbst. Ergänzt um Asanas, Atmen, Fühlen, Denken und Sein sowie die wissenschaftlichen Belege, dass Meditation tatsächlich unser Gehirn und unsere Körperchemie verändern kann. Seit Erscheinen seines Buches ist überall auf der Welt intensiv rund um die Wirkungen des Meditierens, von Achtsamkeitstraining und Yoga geforscht worden, streng wissenschaftlich.

Aus diesem reichen Schatz an validen Forschungsergebnissen sowie aus ihrer langjährigen Erfahrung als Yogalehrerin und -ausbilderin schöpft Anna Trökes in ihrem dieses Jahr erschienen Buch ‚Neuro-Yoga‘. Es ist für Einsteiger und Fortgeschrittene, für Neu-YogInis und Menschen geeignet, die ihre Ausbildung schon vor vielen Jahren gemacht haben. Denn vieles, was uns auf dem Yogaweg begegnet, ist hier wunderbar erklärt und verknüpft mit weiterführendem Wissen. Vor allem die Neurowissenschaften beleuchten in faszinierender Weise, was schon die vedischen Schriften offenbart haben: Die Verbindung von Denken, Fühlen und Sein. Es lohnt sich, eine eigene Timeline mit dem Lesen der beiden Bücher zu gestalten. Und andere zu animieren, das gleiche zu tun.

*Ulrich Ott, „Meditation für Skeptiker“, O.W. Barth, 208 Seiten, 14,99 Euro*
*Anna Trökes /Bettina Knothe, “Neuro-Yoga”, O.W. Barth, 320 Seiten, 19,99 Euro*

## CD-Tipp

# „Amana” von Amrit Sadhana Singh




So brandneu ist „Amana“ von Amrit Sadhana Singh, dass mir zur Besprechung nur das Master vorlag ... Amrit Sadhana absolvierte 2004 seine ersten Yogastunden und war sogleich beeindruckt von der Wirkung und vor allem vom Chanten der Mantras in den Meditation. Schnell stieg er in eine intensive Yogapraxis ein und sang jeden Morgen die Sadhana Meditationen. Nach der Yogalehrer Ausbildung Stufe 1 und 2 begann er eigene Melodien zu den Sadhana Mantras auf der Gitarre zu spielen. „Ich wurde zum ‚Transportband‘ für die Mantras und so intensivierte ich das musizieren, nahm Gesangsunterricht und spielte viel auf der Gitarre“, so der Musiker. Immer öfter wurde er nach einer CD gefragt, so dass er 2013 seine erste CD „Amrit Sadhana Aquarian Chants“ aufnahm. „Zeitgleich gab Sat Hari Singh die Leitung der Music Missel auf dem Internationalen Kundalini Yogafestival in Frankreich an mich weiter - was für ein Geschenk!“, freut sich der passionierte Yogi.

Nun legt er mit „Amana“ seine zweite CD vor. Amana ist Punjabi und heißt Frieden. Das Besondere an der CD ist, dass sie analog, also auf Tonband, aufgenommen wurde, was ihr einen gewissen Retrosound verleiht. Die CD beginnt mit einer sehr schönen Version von „Aad Gure Nameh“, deren Melodie mir von sehr viel früher bekannt ist – eine sehr eingängige, durchweg zum Mitsingen einladende Melodie in Meditationslänge von knapp elf Minuten. Als ich sie im Unterricht zur Gruppenmeditation spiele, erfüllt gleich Freude und Begeisterung den Raum – das Stück atmet den Spirit von Licht und Lachen. Es folgt „Bhaja Man Mere” mit sechseinhalb Minuten, ein angenehm ruhiges, dabei auch sehr schön singbares Stück. „Ra Ma Da Sa“ finde ich persönlich ein wenig schwierig, weil die Melodie nicht so ins Ohr geht, ebenso „Dhan Dhan Ram Das Guru“, das sich schon durch die Kompliziertheit des Mantras vielleicht nicht so für das Chanten mit normalen Yogagruppen eignet. Mit „Eka Mai“ hat Amrit Sadhana ebenfalls ein nicht so bekanntes Mantra vertont, wiederrum sehr berührend gesungen. Das letzte Stück der CD ist „Sat Narayan“, was einen wundervollen Abschluss dieser gitarrenlastigen Sammlung bildet und höchst friedvoll klingt.

„Es erfüllt mein Herz mit Freude, mit Menschen gemeinsam Mantras zu singen“, so Amrit Sadhana. „Dies sollte eine ganz praktische CD werden, die von YogalehrerInnen im Unterricht zum Meditieren eingesetzt werden kann. Ich wünsche mir, dass „Amana“ zum Mitsingen einlädt.“

Wer Amrit Sadhana Singh und seine Band live hören möchte, kann das auf verschiedenen Yogaevents, auch reist er quer durch Deutschland und veranstaltet Mantrasingen.

*Die CD ist beim Sat Nam Versand unter der Bestell-Nummer KH-845 erhältlich und kostet 15,95 Euro. (khl)*

## Liebes 3HO Mitglied,

wir sind für dich da! Mit brandaktuellen Themen und Aktivitäten von 3HO Deutschland e.V., deinem Verein zur Förderung des Menschen durch Yoga, und zwar:
- Mit dem Newsletter direkt vom Vorstand für 3HO Mitglieder und
- dem überregionalen 3HO Newsletter für alle Wissbegierigen.

Damit der Informationsfluss am Fließen bleibt, freuen wir uns über den Erhalt deiner (aktuellen oder neuen) Mailadresse, gerne direkt per Mail an info@3ho.de. (Diana Keune)

## Weißes Tantra in München

Am 17. Oktober findet das Weiße Tantra in München statt, im Bürgerhaus Eching.
**Mehr Infos unter:**
**whitetantra@k-y-m.de und**
**www.ky-bayern.de/weisses-tantra**

## 3HO Frauencamp

Bereits zum siebten Mal findet das 3HO Frauencamp im Ökologischen Tagungshaus Linden, nahe München statt, und zwar vom 27. bis zum 30. August 2015.
**Information/Anmeldung:**
**frauenyogacamp@k-y-m.de und**
**www.ky-bayern.de/frauencamp**

## Yogabus von München zum Europäischen Yogafestival

Auch in diesem Jahr wird ein Yogabus von München über Stuttgart zum Europäischen Yogafestival nach Fondjuan fahren. Details und weitere Busfahren von Hamburg und Frankfurt unter www.3ho.de in der Terminvorschau
Info/Anmeldung (München): Nora Kirinsukh Kaur Roth kirinsukh@k-yoga.de

## Dritte Yogafair in Hamburg am 19./20. September

Bereits zum dritten Mal in Folge findet die yogafair statt, diesmal unter dem Motto „Yoga erleben - Wissen erspüren". Die yogafair Akademie bietet mit einem facettenreichen Programm allen Yogafortgeschrittenen und -lehrerInnen eine Weiterbildung auf hohem Niveau an. Zudem findet eine Messe zum Schauen und Kaufen statt. Top-ReferentInnen aus Indien, Australien, Schweiz, Österreich und Deutschland präsentieren Basics und Trends aus unterschiedlichen Yogarichtungen: Kundalini Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga, Power Yoga, Bhangra, Ashtanga Yoga und Shivananda Yoga. Beschreibungen der Workshops und Vorträge gibt es unter: programm.yogafair.de. Workshop ist eine zertifizierte 3HO Fortbildung.
Veranstaltungsorte: Sportzentrum des ETV, Bundestr. 96, 20144 Hamburg und KAIFU-LODGE, Bundesstr. 107, 20144 Hamburg.
Kontakt: VTF Hamburg, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg, Karen Beigel, Tel: 040/ 41908239.

## Erste Stufe-3-Lehrer fertig

Beim TTEC (Teacher Training Executive Council) in Espanola, New Mexico, hat am 22. April 2015 die erste Gruppe TeilnehmerInnen den dreijährigen Prozess der 3. Stufe der Kundalini Yoga Lehrerausbildung TEACHER abgeschlossen. Für Europa dabei waren Shiv Charan Singh, Karta Singh und Satya Singh. Ab 1. August 2015 wird bei der Kundalini Yoga Mela in Chateau Anand die nächste Gruppe den Prozess der Stufe 3 anfangen.

## Frauen feiern Kundalini Yoga

In diesem Jahr wird es zum ersten Mal ein Frauenyogacamp vom 15. bis 18. Oktober 2015 in Norddeutschland geben. Das Thema ist „Die Kräfte und Stärken der Frau". In der Gemeinschaft von wunderbaren Frauen und erfahrenen Lehrerinnen wird die Vielfalt des Kundalini Yoga sichtbar: Es gibt Ayurveda, Dancing Numbers, Gong Meditation, Hormonyoga, Karam Kriya, Meridian Yoga, Shakti Dance, Yoga-Comedy und natürlich das wunderbare Sadhana mit Live-Musik. **Infos: www.ag-kyni.de**

## Kundalini Yoga Niedersachsen

Eine kleine Gruppe von 3HO Mitgliedern hat sich zusammen gefunden, um im Raum Hannover die Arbeitsgruppe KYNi ins Leben zu rufen. Am 1. Mai 2015 wurde sie vom Verein bestätigt. Wunsch der Arbeitsgruppe ist es, Kundalini Yoga in dieser Region einer breiten Öffentlichkeit präsent zu machen, sich mit anderen zu vernetzen und gemeinsame Projekte, wie z. B. das Frauencamp oder Yoga im Grünen, zu organisieren. Wer sich als 3HO Mitglied dieser Gruppe anschließen möchte und daraufhin die AG-Zugehörigkeit ändern möchte, möge sich bitte an die 3HO Geschäftsstelle info@3ho.de wenden.

## One World - One Vision - Einheit in Vielfalt

Unser Ziel ist es, durch zivilgesellschaftliche Einflussnahme einer Eskalation des Konfliktes zwischen der Russischen Föderation und der Europäischen Union entgegen zu wirken und dazu beizutragen, dass ein Krieg in Europa verhindert wird. Dafür bauen wir ein Netzwerk auf, das individuelle Bewusstseinsarbeit mit Hilfe von Kundalini Yoga und gewaltfreien zivilen Austausch in den Konfliktregionen und in den beteiligten Ländern ermöglichen soll.
Ende Mai besuchten uns acht russische Kundalini Yogalehrer. Wir arbeiteten konzeptionell zum Thema Frieden und Gruppenbewusstseins und fuhren gemeinsam zum deutschen Yogafestival. Ende August fahren sechs bis acht deutsche Yogalehrer nach Russland mit einem ähnlichen Angebot.
(Sangeet Singh Gill)
**Kontakt: 069/ 25 66 97 97, www.yoga-center-frankfurt.de**

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

# ENTDECKEN SIE YOGI TEA® IM NEUEN DESIGN

**Genießen Sie unsere einzigartigen, ayurvedischen Kräuter- und Gewürztees für einen bewussten Umgang mit Körper, Geist und Seele.**

Erfahren Sie mehr über die Welt von YOGI TEA® auf unserer Website.

www.yogitea.com