



Unser Lebensbaum

Swami Niranjanananda Saraswati

(Aus: Yoga of Unity, 1995, erschienen im SYZ, siehe S. 7)

Die Geschichte unserer Zivilisation hat stets zwei unterschiedliche Geistesgruppen gekannt. Die eine Gruppe der Menschen entwickelte sich nach außen und versuchte, die Natur so zu modifizieren, dass sie äußeren Ansprüchen gerecht wird. Durch sie zeichnet sich die wissenschaftliche oder die westliche Zivilisation aus. Eine andere Gruppe orientierte sich nicht so sehr nach außen, sondern versuchte, sich innerlich weiter zu entwickeln, um die Natur der Persönlichkeit, das Leben und zwischenmenschliche Beziehungen zu erforschen und zu verstehen. Sie spiegelt sich in der östlichen Zivilisation wider. Heute scheint das Bedürfnis zu wachsen, diese beiden Geisteshaltungen zusammen zu bringen, weil weder allein das Äußere noch allein das Innere der wahren Bedeutung von Leben entspricht. Eine Vernetzung dieser beiden Lebensbereiche ist für ein erfülltes Leben notwendig. Das lässt sich sehr schön an der folgenden Geschichte nachvollziehen.

In einer kleinen Stadt lebte eine Frau mit ihrem Sohn. Das hübsche Bauernhaus, in dem sie wohnten, war umgeben von einem wunderschönen Garten, und für die Frau waren die Bäume, Sträucher und Pflanzen ihr Stolz und ihre Freude. Eines Tages erhielt sie einen Anruf von ihrer kranken Schwester, die sie darum bat, einige Tage zu ihr zu kommen. Die Frau sagte ihrer Schwester zu und dachte sich, die Sorge um die Pflanzen während ihrer Abwesenheit ihrem Sohn zu überlassen. Sie rief ihn zu sich, um ihm alle notwendigen Anweisungen zu geben, was mit den Bäumen und Pflanzen zu tun sein. Der Sohn sagte zu ihr: „Mutter, du kannst dich auf mich verlassen. Ich verspreche dir, alle deine Anweisungen zu befolgen.“ Die Mutter vertraute ihrem Kind und segnete es, bevor sie das Haus verließ.

Als sie nach zehn Tagen zurück kam, ließen ihre geliebten Pflanzen alle Blätter hängen und sahen krank aus, ohne jegliche Vitalität. Sie fragte ihren Sohn, ob er sich denn um die Pflanzen gekümmert habe, und er beteuerte: „Ja Mutter, ich habe mich jeden Tag mit deinen Pflanzen beschäftigt.“ „Aber warum sehen sie so krank aus, ohne Leben, ohne Kraft?“ „Ich weiß es wirklich nicht. Jeden Morgen war ich bei allen Pflanzen, habe mit einem Tuch den Staub von jedem Blatt, jeder Blüte, jeder Frucht abgewischt. Ich habe jeden Stamm, jeden Ast genau untersucht und jedes Insekt entfernt. Ich gab ihnen sogar einige Tropfen meines Parfums, um sie wieder

duften zu lassen. Ich habe sie wirklich gut behandelt, ich habe keine Ahnung, warum sie so krank aussehen.“ Nach einer Weile fragte die Mutter: „Hast Du den Pflanzen Wasser gegeben?“ „O je, das habe ich vergessen!“

Diese Geschichte verweist auf unser Leben, denn auch wir kümmern uns nur um das äußere, das sichtbare, nicht aber um das innere Wachstum. Den Wurzeln des Geistes, die tief im Inneren liegen und nicht sichtbar für uns sind, widmen wir uns nicht, geben ihnen keine Nahrung. Das, was diese Lebenspflanze braucht, ist nicht das sinnliche Vergnügen, sondern die spirituelle Wahrnehmung. Die Wurzel des Geistes muss gewässert werden, damit die inneren, die psychischen Wurzeln stark genug sind, das äußere Leben im Wachstum zu unterstützen. Erst die Vernetzung des äußeren mit dem inneren Leben macht es möglich, eine höhere Ebene des Bewusstseins zu erlangen.

Wir sind jedoch so sehr in äußere Handlungen und Interaktionen verstrickt, dass wir Tag um Tag die innere Ebene vergessen. Wir schieben es auf, auch die inneren Manifestationen verstehen zu wollen und uns um sie zu kümmern. Das aber wäre wichtig, um nicht nur die äußere Pflanze in Form des Stammes, der Äste, Blätter, Blüten und Früchte zu versorgen, sondern auch die Wurzeln, die weit unter die Erde reichen. Die Fähigkeit, das Sichtbare über der Erde und das Unsichtbare unter der Erde gleichermaßen zu pflegen, ist wahre Spiritualität.

Ein praktischer Weg

Laut Yoga besitzt die menschliche Persönlichkeit zwei Dimensionen. Die eine strebt nach dem Äußeren, die andere sucht die innere Entwicklung. Das Ziel der Yoga Übungen liegt darin, beide Dimensionen zu verstehen und zu kennen. Yogis haben die Erfahrung gemacht, dass durch das Verbinden dieser beiden Dimensionen Erfüllung und Zufriedenheit im Leben wachsen. Es heißt, dass wir aus der vollen Fülle kommen und auch wieder dorthin zurückkehren. Der Mensch ist ein Wesen der vollen Fülle. In dieser Fülle wirken verschiedene Prozesse und Erfahrungszustände, die sich durch vier unterschiedliche Qualitäten ausdrücken. Dies sind die Stärken und die Schwächen

der Persönlichkeit, die Bestrebungen und die Bedürfnisse. Sie bestimmen unser Leben.

Wir werden diese Aspekte einzeln betrachten, damit wir den ganzen Vorgang besser verstehen. Zuerst widmen wir uns den lebenswichtigen Bedürfnissen. Zum Leben braucht der Körper Nahrung, Kleidung, ein Dach über dem Kopf. Auch im sozialen Leben gibt es bestimmte Anforderungen, finanzielle, emotionale, intellektuelle usw. Um zu überleben, um auch Befriedigung und Erfüllung zu erleben, müssen diese Bedürfnisse gestillt werden. Dafür brauchen wir Charakterstärken.

Stärken sind Eigenschaften, die Fortschritt im menschlichen Leben möglich machen. Dies kann Willensstärke sein, Vertrauen, Ausdauer, die richtige Ausführung einer Handlung oder auch Gedankenklarheit; Stärken, die wir ständig in unserem Alltagsleben brauchen.

Wir werden aber auch mit unterschiedlichen Schwächen unserer Persönlichkeit konfrontiert. Sie können sich in Form von Unsicherheiten, Ängsten, mentalen Konflikten, emotionalem oder körperlichem Ungleichgewicht oder auch psychischen Problemen zeigen.

Hinter einer Handlung liegt immer ein Bestreben, das ist die motivierende Kraft, um etwas zu erreichen. Durch das Bestreben drückt sich ein Wunsch aus, der nach Befriedigung verlangt. Dies sind die vier Ebenen des Lebens, die durch Yoga ins Gleichgewicht kommen müssen, wenn wir nach einem erfüllten Leben streben: Stärken, Schwächen, Ziele und Bedürfnisse.

Ich versuche hier, Yoga als einen ganz praktischen Weg aufzuzeigen. Wenn wir für unsere Schwächen anfällig sind, dann bekommen wir die Unausgewogenheit in unserer Persönlichkeit deutlich zu spüren. Unausgewogenheiten im Körper führen zu Krankheit. Asanas und Pranayamas sind Yogaübungen für ein körperliches Gleichgewicht, denn zweifelsfrei muss unser Körper richtig gepflegt werden. Obwohl wir ihn als selbstverständlich erachten, gibt es bestimmte Bereiche, denen wir uns sorgfältig widmen sollten, z.B. der Ansammlung von Stress in verschiedenen Körperteilen. Eine angespannte Körperhaltung erzeugt physische und mentale Unausgewogenheit. Wird das nicht sofort korrigiert, entstehen daraus weitere Probleme.

Unausgewogenheiten in der geistigen Verfassung führen zu mentalen Konflikten, Angst, Anspannung und Depression. Werden diese geistigen Unausgewogenheiten nicht beachtet, entstehen tiefe psychische Probleme, die laut Yoga in den Samskaras ihre Wurzeln haben. Samskaras sind die unbewussten Ausdrucksformen der Persönlichkeit. Um die verschiedenartigen Schwächen der menschlichen Persönlichkeit umzuwandeln, gibt es laut Yoga bestimmte Übungswege. Hatha Yoga z.B. ist einer dieser Wege, Raja Yoga ist ein anderer.

Entspannung

Der Geist als die Wurzel des Baumes ist bereits mit den Übungen von Asanas und Pranayamas, durch die der Körper ins Gleichgewicht gebracht wird, einbezogen. Dieser Vorgang ist vergleichbar dem äußeren Abstauben der Blätter einer Pflanze. Am Anfang einer yogischen Schulung steht die Entspannung, denn richtige Entspannung ist eine Kunst, die nicht jeder beherrscht. Entspannung ist eine Disziplin. Selbst im Schlaf ist Entspannung nicht selbstverständlich, denn während des Schlafs kann ein hoher Stressanteil in Gehirn und Geist vorhanden sein. Wir nehmen beim zu Bett gehen unsere Alltagsprobleme mit und diese beeinflussen auch im Schlaf das Gehirn und den Geist. Um die Kunst der Entspannung zu verbessern, ist die praktische Übung entscheidend. Zehn Minuten täglich reichen aus, um den angesammelten Stress und alle Anspannungen loszulassen und innere Ausgewogenheit herzustellen.

Spiritualität

In einer der wichtigsten Abhandlungen über Yoga, den 'Yoga Sutras' von Patanjali, lautet die erste Aussage, dass Yoga eine Form von Disziplin ist, durch die wir feinstoffliche Aspekte der Persönlichkeit zu steuern lernen - *Atha Yoga Anushasanam*. Mit der Fähigkeit, diese Bereiche deiner Persönlichkeit lenken zu können, wird dir alles im Leben möglich.

Es gibt verschiedene Yogaübungen, die zu einer allmählichen Veränderung der Persönlichkeit führen. Mit Hilfe dieser Übungen lernen wir, besser zu entspannen, die Wahrnehmung auszudehnen und Zuschauer unseres eigenen Lebens zu werden. So können wir die zerstreuten Persönlichkeitskräfte und die mentalen Energien auf einen Punkt zentrieren und die ruhenden Fähigkeiten erwecken und nutzen, um unsere Lebensqualität zu verbessern. Spiritualität umfasst daher den Körper, den Geist und die psychische Dimension.

Der Geist ist das Fundament, das gut angelegt sein muss, und deshalb legt Yoga so große Betonung darauf, mit den geistigen Kräften richtig umzugehen. Durch den Prozess der Entspannung bereiten wir den Geist allmählich darauf vor, zuerst einmal die Mauern, die im Mentalbereich aufgebaut sind und die Anspannungen, die sich im Geist angesammelt haben, zu erkennen, dann erst kann die Geistesschulung beginnen.

Konzentration

Laut Yoga setzt sich der Geist aus vier Bereichen zusammen, und zwar dem Intellekt, den Emotionen, der Intuition und der psychischen Dimension. Der Intellekt ist ein Werkzeug, das wir in unserem Leben ständig benutzen. Mit Emotionen steuern wir die geistige

und sinnliche Ausführung in unserem Leben. Mit der Intuition werden uns subtile und tiefere Erkenntnisse zuteil. Mit der psychischen Wahrnehmung eröffnen sich uns unbekannte Bereiche unserer Persönlichkeit. Um mit diesen vier Bereichen richtig umzugehen, sind einfache Konzentrationsübungen hilfreich. Konzentration ist ein Zustand, in dem mentale Klarheit herrscht, in dem sich die Wahrnehmung ausdehnt und in dem das Verhalten und die Interaktionen die gewonnene Klarheit ausdrücken. Konzentration ist ein fließender Zustand der sich ausdehnenden Wahrnehmung, in dem es keinerlei Anspannung gibt.

Konzentration ist also entspannte, zielgerichtete Wahrnehmung. Schon mit der ersten Yogaübung, in der aufgefordert wird, sich auf einen Punkt oder Körperbereich zu richten, beginnt die Wahrnehmungsübung. Ist der Geist klar und scharf eingestellt und wird einpunktig, dann erwachen die geistigen Fähigkeiten. Wenn wir ein normales Licht einschalten, wird ein Raum beleuchtet. Bündeln wir jedoch das Licht und richten es auf einen einzigen Punkt, dann wird es zum Laserstrahl und gewinnt an Stärke und Intensität. Als Kinder haben wir mit einer Lupe die Sonne eingefangen und versucht, Papier oder Stroh damit in Brand zu setzen. Das macht deutlich, wie mentale Energien zu einem kraftvollen Brennpunkt, einem Laserstrahl werden können. Mit Zunahme der Geisteskraft kann sich die ganze Persönlichkeit verwandeln. Die Eigenschaften, die sich in unserem Leben zum Ausdruck bringen, sind dann nicht mehr auf die selbstsüchtige Natur begrenzt, sondern werden universell. Eigenschaften wie Mitgefühl, Liebe und Zuneigung, nach denen wir so sehr streben, sind bedingungslos, grenzenlos, und damit beginnt der Prozess der Verwirklichung.

Yogische Verwirklichung

Yogische Verwirklichung ist Wissen plus Vollkommenheit plus Verstehen plus Anwendung. Dies sind die verschiedenen Aspekte der einzigen Verwirklichung. Das ist kein intellektuelles Spiel, sondern die Transformation der menschlichen Natur, ein Zustand des Verstehens der menschlichen Natur, in der höchste Wahrnehmung im menschlichen Dasein erlebt wird. Hier liegt der Höhepunkt von Yoga.

Laut Yoga wird dieser Zustand mit Samadhi bezeichnet. In diesem Zustand haben sich Außen und Innen, Oben und Unten miteinander verbunden, und das Erleben dieses Zustands bringt sich nach außen zum Ausdruck. Das ist ein sehr wichtiger Aspekt, es ist die Anwendung der Verwirklichung, die erkennen lässt, ‚Ja, ich habe meine Lebensreise abgeschlossen und Erfüllung erlangt.‘

Indem wir mit dem Geist richtig umgehen und uns die Zeit für entspannte Konzentration nehmen, können

die vier Qualitäten der Persönlichkeit umgewandelt werden. Und erst durch diese Transformation kann der meditative Zustand eintreten. In diesem Moment kann sich der normale, nach außen gerichtete Geist mit dem inneren vereinigen. In Yoga wird der innere Geist als Bewusstsein bezeichnet. Obwohl wir vom Verstand her sagen können, dass kaum ein Unterschied zwischen Geist und Bewusstsein existiert, gibt es doch eine klare Unterscheidung. Geist bezieht sich auf die Welt der Sinne, Objekte, Zeit und Raum, während sich Bewusstsein auf die Kontinuität menschlichen Verstehens und Erlebens bezieht. Diese Kontinuität ist es, die uns höhere Potentiale wahrnehmen lässt.

So sieht der evolutionäre Prozess sowohl eines Individuums als auch der Menschheit aus, und es ist dieses Bewusstsein, dass wir durch die Yogaübungen schließlich erkennen.

*Leben ist wie das Geheimnis einer Blüte
und jedes Aufblühen ist wunderschön.*

Wir müssen bewusst werden für diese Art des Aufblühens und der Entfaltung, wenn wir die Schönheiten des Lebens sehen und uns daran erfreuen wollen. Deshalb fordere ich euch in aller Bescheidenheit auf, Yoga in eurem Leben eine Chance zu geben.



ॐ पूर्णमदःपूर्णमदि

om purnamadah purnamidam

volle fülle im einen. volle fülle im vielen.

Ein Baum für Swami Prakashananda

Es ist eine alte Weisheit, dass der Wald uns die Trauer nimmt. Tausende von großen und kleinen Wurzeln erden unsere Sorgen und geben uns wieder Halt. Bäume haben Zeit. Wenn ein Gärtner einen Baum pflanzt, tut er dies für die nächsten Generationen. Und wenn wir einen Baum, einen besonders großen Baum berühren, gibt er uns etwas von seiner Ruhe zurück.



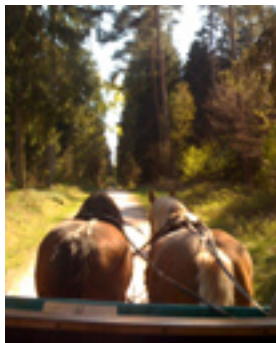
Es ist ein sonniger Tag Mitte April. Die zwei Kilometer lange Laubbaum-Allee des FriedWaldes in der Lüneburger Heide bei Behringen ist nicht weit entfernt von der typischen Heidelandschaft mit Wachholdern, Schafherden und Bienenkörben.

Swami Prakashananda und ich haben unser Auto gegen eine Kutsche eingetauscht, die uns und neun weitere an die Stelle in den Wald bringt, wo der FriedWald beginnt.

Die Stimmung ist angenehm. Erwartungsvoll sind wir alle, zugleich entspannt und irgendwie friedlich. Neben mir ist eine Frau mit ihrer kleinen Tochter eingestiegen. Später erfahre ich, dass sie nach einem Familienbaum sucht. Hinter uns sitzt ein Ehepaar Mitte fünfzig, das aus Verlegenheit ein paar Sprüche klopft.

Wir lauschen dem Wald, der an uns vorüberzieht, während die Försterin erzählt, dass ganz hier in der Nähe der Naturschutz in Deutschland mit einem ersten Naturschutzgebiet seinen Ursprung hat.

Swami Prakashananda ist heute hier, um sich ihren Baum auszusuchen. Den Baum, unter dem sie ihren physischen Körper irgendwann ablegen möchte. Nachdem die Kutsche ihr Ziel erreicht hat, steigen wir aus. Die För-



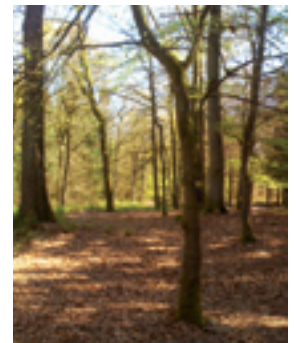
sterin geht mit uns eine Allee entlang, rechts und links eine große Vielfalt verschiedener Bäume. Hier und da sind gelbe oder blaue Schleifchen an einem Baum angebracht. Gelb gezeichnete Bäume sind Gemeinschaftsbäume. Bäume mit blauen Schleifen Familienbäume.

Die Försterin ist erfüllt von ihrer Aufgabe, uns den Wald, in dem sie arbeitet, zu erklären. Den Wald mit all seinen Facetten und Begegnungen. Von Menschen zu erzählen, die vom FriedWald hören und hier begraben werden möchten. Sie erzählt von Hürden und Hindernissen, die durch Angehörige und Kinder in den Weg geräumt werden – geht es doch eigentlich um den letzten Willen und den Respekt, diesen anzuerkennen.

Ich fotografiere die Bäume mit gelben Schleifchen, die in Frage kommen. Vier habe ich bis hierher. Leicht ist es nicht. Ich schaue nach besonders starken, dicken Bäumen für eine wundervoll einzigartige und starke Persönlichkeit. Swami Prakashananda sucht sich einen jungen Baum. Nicht der größte, nicht der breiteste. Schön ist er und 100 Jahre hat er Zeit zu wachsen.



Etwas geschieht in diesem Wald, bei diesen Bäumen. Hier sind alle gleich. Die Reichen, die Armen, die mit und die ohne Bildung. Hier wollen alle das Gleiche und hier gibt es ein Gefühl, das alle vereint: Die Liebe zur Natur und das Bewusstsein des ewigen Kreislaufs. Hier werden alle gleich gehen. Ohne Blumen. Ohne Kränze. Ohne Berge von Schmuck, der nach einer Woche seine Schönheit verliert, so wie Angehörige die Lust auf Grabpflege nach Jahren.



„Ja“, sagt die Försterin, „wenn sie etwas mitbringen möchten, an das Grab, dann bringen Sie doch einen besonders schönen Stein mit und legen diesen an die Begräbnisstelle.“

Hier an diesen Bäumen kommen wir zurück an unsere Wurzeln. Hier werden wir zu dem, was wir lieben, was uns Geborgenheit gibt. Hier werden wir zu dem, was uns Trost spendet, uns ernährt, uns liebt mit all seiner Kraft. Hier werden wir zu dem, was wir sind. Ein Teil des Ganzen.

Informationen zur Bestattungen im Wald unter: www.friedwald.de

Kaya Sthairyam

Eine Haltung, so aufrecht und fest wie ein Baum

Dies ist eine besonders gute Übung, um Körper und Geist für die Übung der Konzentration vorzubereiten. Sie sollte daher so oft wie möglich ausgeführt werden.

Das Sanskrit Wort *Kaya* bedeutet ‚Körper‘; *Sthairyam* bedeutet ‚Festigkeit‘.

Technik

Setze dich in eine dir angenehme meditative Haltung. Richte die Wirbelsäule gut auf und lege die Hände in einer Mudra auf die Oberschenkel oder in den Schoß. Schließe die Augen und entspanne dich.

Sei dir des ganzen Körpers bewusst. Nimm den Körper als Teil des Bodens wahr.

Stelle dir vor, dass dein Körper wie ein Baum aus dem Boden herauswächst. Rumpf und Kopf sind der Stamm und die Krone, die Beine sind die Wurzeln des Baumes. Sei überzeugt davon, dass der Körper Teil des Bodens ist und sich daher nicht bewegen kann, er ist mit dem Boden fest verbunden wie ein großer Baum mit der Erde.

Nimm alle Körperempfindungen wahr; versuche, dir dabei ein Bild vom Körper zu machen. Nimm jeden Schmerz, jedes Unbehagen, jede auch noch so kleine Bewegung wahr.

Gehe zur Quelle dieses Unbehagens, nichts sonst. Lasse diesen Schmerz, dieses Unbehagen zum Fokus deiner Wahrnehmung werden. Das wird nicht schwer sein.

Wenn die Gedanken abschweifen, lasse sie. Halte jedoch gleichzeitig die Wahrnehmung auf das Empfinden gerichtet.

Mache das einige Minuten.

Dann lenke die Wahrnehmung zum rechten Fuß. Nimm ausschließlich den rechten Fuß wahr. Nach kurzer Zeit bewege dich zum linken Fuß. Mache dir eine Vorstellung oder ein Bild vom rechten bzw. linken Fuß.

Komme zum rechten Bein und wiederhole den Ablauf. Dann zum linken Bein, zum ganzen Rücken, zum Bauch, zur Brust, zum rechten Arm, zum linken Arm, zum Nacken und zum Kopf. Dann nimm den ganzen Körper wahr.

Das ist eine Runde.

Dehne die Wahrnehmung so weit wie möglich aus, selbst dann, wenn die Gedanken zu etwas anderem abschweifen. Sei dir trotzdem des Körpers bewusst.

Mache eine weitere Runde. Werde immer achtsamer.

Sage dir selbst, ‚ich werde meinen Körper nicht bewegen‘. Nimm dir fest vor, dass der Körper still bleibt, sich nicht bewegen, wackeln oder schwanken wird. Der Körper muss fest und still werden, wie eine Statue, ohne Bewegung.

Präge dir das fest ein, auf diese Weise hat die Übung die beste Wirkung. Selbst, wenn du meinst, einen Finger oder Zeh bewegen, dich kratzen oder an der Kleidung zupfen zu müssen, versuche, dieses Verlangen auszuschalten. Sage dir dann, ‚nein, ich werde meinen Körper bis zum Ende der Übung nicht bewegen.‘

Lenke die Wahrnehmung zu den verschiedenen Teilen des Körpers, fühle sie so, wie du sie noch niemals vorher gefühlt hast.

Fahre in dieser Weise mit der Übung fort.

Nach kurzer Zeit wirst du bemerken, dass dein Körper starr, steif und fest wird. Du fühlst dich immer weniger mit dem Körper verbunden, als wäre dein Körper getrennt von dir. Er ist wie ohne Gewicht. Das Verlangen, den Körper zu bewegen, löst sich auf. Es ist, als wenn sich ein Schleier der psychischen Starre über dich legt.

Je starrer und fester der Körper wird, umso mehr wirst du jegliches Körperbewusstsein verlieren. In genau dem Moment solltest du deine Wahrnehmung auf den Atem richten. Werde dir deines natürlichen Atems bewusst, verändere, reguliere ihn in keiner Weise. Beobachte den Atem, wie er in den Körper hinein und heraus fließt, in rhythmischem Fließen ein und aus. Folge der Atembewegung mit deiner Wahrnehmung.

Sei dir gleichzeitig des Körpers bewusst. Die Achtsamkeit sollte sich vom Atem zum Körper, vom Körper zum Atem bewegen. Je steifer der Körper wird, umso mehr wird sich die Achtsamkeit auf den Atem richten. Das erfordert keinerlei Anstrengung. Je stiller und bewegungsloser der Körper wird, umso feiner wird der Atem. Er wird so fein, dass du kaum noch atmest.

Ist der Atem immer weniger wahrnehmbar, entsteht ein Gefühl für reine Bewusstheit, die nur mit einem unbeweglichen Geist möglich ist. Der Atem ist für die Bewegungen in Körper und Geist verantwortlich. Wird der Atem sehr fein, dann ist der Geist auf einen Punkt gerichtet und völlig still. In diesem Zustand wird *Dharana*, die Konzentration, möglich.





24. Mitgliederversammlung des SYZ

Wir laden Mitglieder, Freunde und Interessierte herzlich ein.

Sonntag 25. Oktober 2009 15-17 Uhr
anschließend Imbiss und Kirtan

Yogaschulen, in denen Satyananda Yoga unterrichtet wird:

Yogaschule Bindu Bergkamen

Rotherbachstraße 45
59192 Bergkamen-Oberaden
Tel.: 02306-9418660
Fax: 02306-9418661
Mail: mblech@a-bergkamen.de
www.yogaschule-bergkamen.de

Yogaschule Gisela Bosrup

Mittelstraße 10
39114 Magdeburg
Tel.: 0391-4022262
Fax: 0391-4022263
Mail: g.bosrup@web.de
www.yogaschule-magdeburg.de

IBY Institut für Business Yoga

Eiswerderstraße 18, Haus 130
13585 Berlin
Tel: 030-47595773
Mail: info@businessyogainstitut.de
www.businessyogainstitut.de

Yoga Nidra - besonders für Yogalehrende

27. - 29. November 09

4 WE: 19.-21.02.2010, 11.-13.06., 24.-26.09.2010.

besonders für Yogalehrende - 4 aufeinander aufbauende Seminare mit Diplom

Yoga Nidra, Tiefenentspannung für Körper und Geist sowie Meditation aus den Tantras, wird in diesem Kompakt-Seminar fundiert vermittelt, mit Einblick in die yogische Philosophie und den Aufbau der Übung sowie einer korrekten Führung.

Auch wieder in Berlin!

**20.-22. November, 12.-14. März 2010,
6.-8. Mai, 10.-12. September 2010**

Anmeldung oder weitere Informationen unter:

Tel.: 030-47 59 57 73 Mail: info@businessyogainstitut.de
www.businessyogainstitut.de

Rikhiapeeth / Indien 2009

Seit 1989 lebt und wirkt Swami Satyananda in Rikhia (Bihar). Seine Lehre heute ist ‚Yoga of the Heart‘. Hier spielt Seva, das selbstlose Dienen, die entscheidende Rolle. Besucher, die hier einige Tage, Wochen oder Monate verbringen, erhalten einen Einblick in höhere Dimensionen des Yoga. Die Umgebung und die klimatischen Gegebenheiten unterstützen die Aufnahme mit dem Herzen. Zum Ende des Jahres finden wieder drei besondere Kurse und Feste statt.

Kriya Yoga Course 1. bis 8. November 2009

Satyananda Ashram Italia is proud to announce a Kriya Yoga Course of the highest standard to be conducted at Rikhiapeeth this year in November. This course is specifically recommended for serious and advanced yoga aspirants, who wish to have an experience of yoga sadhana.

The fee for the course is € 700

Sat Chandi Mahayajna & Sita Kalyanam

17. - 21. November 2009

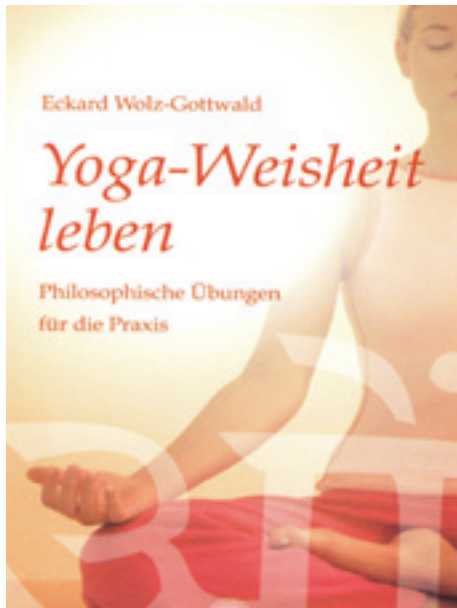
Yoga Poornima Celebrations

28. November bis 2. Dezember 2009

Christmas

24. bis 25. Dezember 2009

Siehe dazu: www.yogavision.net/sk/about.htm



Yoga-Weisheit leben

Unsere Empfehlung zur Vertiefung der Satyananda Yoga Übungen!

Durch Yogaphilosophie zu mehr Bewusstheit für Geist, Seele und Körper
'Yoga-Weisheit leben' ist ein Übungsbuch für Einsteiger wie Fortgeschrittene, die durch Yoga-Philosophie ihre Praxis vertiefen und weiterführen wollen. Dazu Übungen, durch die Yoga-Philosophie nicht nur verständlich, sondern auch im Alltag anwendbar und erfahrbar wird. Das Buch zeigt, dass Yoga-Philosophie weit mehr bedeutet als Theorie. Die philosophischen Übungen helfen, sich des ursprünglichen Sinns der Yoga-Praxis bewusst zu werden.

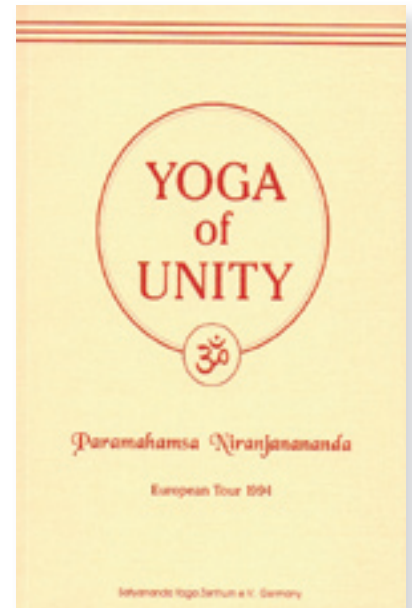
168 Seiten, Pb.
Preis: € 10,-
ISBN: 978-3-86616-137-5



Kräftespiel des Yoga

Skizziert die yogischen Grundsätze und Übungen, die das Fundament von BIHAR YOGA und SATYANANDA YOGA bilden. Kräftespiel des Yoga gibt eine optimale Einführung für die praktische Anwendung von Yoga im Alltag. Vom Ausführen eines Asanas bis hin zur Meditation geht es immer um die Ausdehnung der Achtsamkeit.

178 Seiten, Pb.
Preis: € 16,-
ISBN 978-3-928831-35-2



Yoga of Unity

Das Buch zum Leitartikel!

'Yoga of Unity' beschreibt einen Weg, wie alle Aspekte des menschlichen Daseins harmonisch miteinander verbunden werden können; eine Lebensweise, die auch das noch unerkannte Potential im Menschen erweckt; eine Möglichkeit, den Herzraum zu öffnen und unserer wahren Bestimmung im Leben gerecht zu werden. Diesen Weg beschreibt Swami Niranjanji schon auf seiner ersten Europa-Tour 1994, was in diesem Buch festgehalten ist. Später gibt er diese Bezeichnung der Satyananda Yoga Lehre: **Yoga of Unity**.

288 Seiten, Pb.
2 farbige und viele s/w Fotos
Englisch
Preis: € 11,-
ISBN: 978-3-928831-09-3

Programm im SYZ 2. Halbjahr 2009

September 2009

15. Neuer Anfängerkurs

Acht Abende, ein Kursabend dauert 90 Minuten.
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr. Preis: € 90,- ermäßigt € 65,-
Bitte rechtzeitig anmelden.

25. - 27. Erkennen und Öffnen der Chakras – Manipura Chakra

Zeit: Freitagabend 19 Uhr bis Sonntagmittag 12.30 Uhr
An diesen Wochenenden nähern wir uns ihnen mit Übungen,
Zeichnen, Malen und Singen.
Die Teilnehmer sollten mit Yoga vertraut sein.

Oktober 2009

16. - 18. Yoga Nidra Weiterbildung

Nur für Yogalehrer, die schon eine vertiefende Aus- und
Weiterbildung in Yoga Nidra nach Satyananda Yoga gemacht
haben.

24. Einführung in die Shatkarmas

Anmeldung: so bald wie möglich, mit gleichzeitiger Überweisung
des Beitrags. Vorher ist die Anmeldung nicht bindend.
Um den spirituellen Weg sicher und frei gehen zu können, emp-
fehlen wir dringend, sich in die Hatha Yoga Reinigungsübungen
einführen zu lassen. Mit den diversen Übungen reinigen wir die
inneren Räume und lassen auf diese Weise unseren Körper zum
Tempel unserer Seele werden.



Kirtan und Satsang mit Swami Prakashananda

Jeden ersten Sonntag im Monat in der Zeit zwischen 17 - 19
Uhr

Kirtan ist ein Teil von Bhakti Yoga, dem Yogaweg der Liebe
und der Hingabe. Kirtan, das sind Mantras, die wir gemein-
sam singen, begleitet von Instrumenten und Rhythmus. Auch
Kinder sind herzlich willkommen. (kostenlos)

Wochenendseminare: beginnen in der Regel Freitags um 19
Uhr oder Samstag/Sonntag um 9 Uhr und enden am Sonntag
um 13 Uhr. Preis: € 100,- bis 150,- (ohne Unterkunft und
Verpflegung). Zusammenhängende Seminare können nicht
einzeln gebucht werden.

Yogatage: Zeit: 10-16.30 (9-17) Uhr. Preis: € 50,- bis 70,-
(inkl. veget. Imbiss + Getränken). Da unser City-Ashram nicht
mehr als fünfzehn Teilnehmende aufnehmen kann, empfehlen
wir frühzeitige Anmeldung.

Die Reinigung umfasst: 1. den Kopfraum mit Nase, Ohren,
Stirn & Mundhöhle; 2. den ganzen Verdauungstrakt; 3. spezielle
Reinigung des Magens.
Zeit: 9.00 bis 14.00 Uhr

November 2009

13. - 15. Tattwa Shuddhi + Yoga Nidra

Zeit: Freitagabend 19 Uhr bis Sonntagmittag 12.30 Uhr
Indem wir uns der Reinigung der Elemente, die die Grundstruktur
unserer Persönlichkeit bilden, widmen, können wir bis tief in die
dunkelsten Ecken unserer Persönlichkeit vordringen und auf
diese Weise alten Ballast entfernen. Mit dieser Vorbereitung wird
es möglich, die lichten Seiten zu entfalten. Yoga Nidra bildet
dabei das Bindeglied, um veränderte Bewusstseinssebenen zu
erkennen.

27. - 29. Weiteres Yoga Nidra Kompaktseminar 4 Wochenenden,

19.-21.2. 2010, 11.-13.6., 24.- 6.09.2010

Yoga Nidra (Tiefenentspannung für Körper und Geist und
Meditation aus den Tantras) wird in diesem Kompakt-Seminar
fundierte vermittelt, mit Einblick in die yogische Philosophie und
den Aufbau der Übung sowie einer korrekten Führung.

Dezember 2009

4. - 6. Die SWAN Theorie & Das Sankalpa

Zeit: Freitag 19 Uhr bis Sonntag 12 Uhr
Der Yogaweg gibt uns viele Hilfen an die Hand, um die wich-
tigen Kräfte Kopf, Herz und Hände harmonisch miteinander
wirken zu lassen. Mit der SWAN Theorie erhalten wir ein ideales
Werkzeug für diesen Prozess.

Unseren ansprechenden 2. Yogaraum 'Akasha' (siehe Bild
links) möchten wir gern zeitweise an andere,
ähnlich arbeitende Gruppen vermieten.
Bei Interesse bitte melden!

Impressum

Newsletter Nr.15 • 07/2009
Herausgeber: Satyananda Yoga Zentrum e.V.
Plankgasse 42· 50668 Köln Germany
syzyoga@t-online.de * www.satyananda-yoga.de
erscheint: 2 Mal im Jahr
verantwortlich: Swami Prakashananda Saraswati
Mitarbeit: Sarita & Nirbhasa

Übernachtung: Übernachtung im SYZ ist leider nicht möglich.
Empfehlungen für kleine Hotels in unmittelbarer Nähe des SYZ
geben wir gerne auf Wunsch.

Anmeldung: Anmeldung bitte schriftlich oder mündlich.
Sie erfolgt mit gleichzeitiger Überweisung des Beitrags,
auch für Yogatage:
Postbank München, KtoNr. 403427-802, BLZ 70010080
IBAN:DE78 7001 0080 0403 4278 02 BIC: PBNKDEFF