



Newsletter

Ausgabe 9

12/2005

Satyananda Yoga Zentrum e.V. Köln

Kuniberts kloster 7 D-50668 Köln Tel. 0221-1397750 Fax 0221-1397752
email: syzyoga@t-online.de www.satyananda-yoga.de

OM

Der Klang von OM

Aus den Lehren von Swami Sivananda Saraswati
(Yoga Magazine Issue 8, December 2004)

OM ist eine einzelne heilige Silbe. OM ist der mystische Buchstabe. In OM ruht die Welt. OM ist das Symbol von Brahman. OM ist das mächtige Wort. OM ist die Seele aller Seelen. OM ist Unendlichkeit. OM ist Ewigkeit. OM ist Unsterblichkeit. OM ist der Ursprung von allem. OM ist die Wiege der Veden. OM ist die Grundlage aller Sprachen. Aus OM entspringen alle Klänge. Alle Objekte sind in OM enthalten. OM ist das höchste Mantra. OM ist Soham. OM ist Om Tat Sat. OM ist eine Lampe für deine Füße und ein Licht auf deinem Weg.

OM ist Nada Brahman. Nada ist Klang und Klang ist Schwingung. OM ist die erste Klangschwingung. Klang ist die erste Manifestation des Absoluten. Wir wissen nichts über das Wesen des Absoluten außer, dass ES IST. Die Schriften haben versucht, uns über Schöpfung zu berichten, wie sie aus dem Absoluten hervorging. Sie sagen, "Brahman ist das Eine ohne ein Zweites. ES dachte sich, "Lass mich Viele werden." Die so entstandene Schwingung wurde zu Klang und dieser Klang ist OM, aus dem alles andere hervorgeht." Somit ist Klang praktisch die begreifbare Basis aller Schöpfung. Brahman ist fassbar in seinem transzendenten Aspekt. Wirklich nahe kommen wir Brahman nur durch den Klang, durch OM.

Alle Objekte werden durch Klang gekennzeichnet, und alle Klänge verschmelzen mit Omkara. Alle Worte und alle Reden enden in einem Klang - OM. Das Summen der Bienen, die süße Melodie der Nachtigall, die sieben Töne in der Musik, der Klang der Mridanga und der Pauke, der Laute und der Flöte, das Brüllen des Löwen, der Gesang der Liebenden, das Wiehern der Pferde, das Rauschen der Kobra, das ,hu, hu' der Kranken, das

Swami Niranjanananda
zu Gast in Europa 2006

Siehe Seite 7



Schreien eines Säuglings, das Klatschen der Zuhörer - alles kommt allein aus Omkara.

Der Klang des Ganges, der entfernte Klang des Geschehens auf einem belebten Marktplatz, der Klang des Schwungrades einer anlaufenden Maschine, der Klang des Regens - alles ist allein OM. Nimm irgend ein Wort auseinander und du findest OM. OM ist alles durchdringend wie Akasha, wie Brahman.

OM ist die Grundlage aller Klänge. OM besteht aus drei Buchstaben, A, U und M. A, U, M erfassen den ganzen Raum der Klangschwingungen. Der Kehlkopf und der Gaumen bilden die Klangtafel. Beim Aussprechen von A werden weder Zunge noch Gaumen berührt. Beim Aussprechen von U rollt der Klang von der untersten Wurzel zum Ende des Mundraumes. M ist der letzte Klang, der durch Schließen der Lippen erzeugt wird. Somit finden sich alle Klänge in OM.

Alle Sprachen entspringen von OM. Die Essenz der vier Veden ist allein OM. Jemand, der OM rezitiert oder wiederholt, rezitiert in Wirklichkeit die heiligen Bücher der ganzen Welt. OM ist die Quelle oder die Wiege aller Religionen und Schriften. OM, Amen und Ahamin sind alle ein und dasselbe. Sie stehen für die Wahrhaftigkeit, für Brahman, für die Einheit. Es gibt keine Verehrung ohne OM. Die Welt existiert in OM und löst sich auf in OM.

Lebe in OM. Atme ein und atme aus in OM. Ruhe friedlich in OM. Suche Schutz in OM. Singe OM rhythmisch. Rezitiere OM laut. Brülle OM voller Kraft. Wiederhole OM gedanklich. Hole dir Stärke und Kraft von OM. Lass dich von OM inspirieren. Sauge durch OM Zufriedenheit in dich hinein. Vertraue auf OM. Reflektiere über OM. Meditiere über OM.



Früher dachte ich, wenn Menschen Yoga lernen wollen, dann werde ich sie Yoga lehren. Heute jedoch fordere ich Jung und Alt auf, sich Naam Sankirtan zuzuwenden. Durch Kirtan wird die ganze Atmosphäre gereinigt und Frieden, Glückseligkeit und Wohlergehen breiten sich aus. Kirtan wird der Yogaweg dieses Jahrhunderts. So wie du dich früher für Yoga interessiert hast, so wird jetzt dein Interesse an Kirtan wach werden. Das ist mein Traum.

Swami Satyananda Saraswati

Die Tradition von Naam Sankirtan ist sehr alt. *Naam* bedeutet Name, *Sam* bedeutet vollenden und *Kirtan* ist das Chanten einfacher Mantras in einer Gruppe, mit Rhythmus, Energie und Hingabe. Die Vorsilbe *Sam* drückt aus, dass Kirtan mit Gefühl (*bhava*), Liebe (*prem*) und Vertrauen (*shraddha*) gesungen werden sollte. Naam Sankirtan ist eine der neun Formen von Bhakti. Im Kali Yuga, dem augenblicklichen (dunklen) Zeitalter, ist Naam Sankirtan der einfachste Weg, um in Frieden und Gott nahe zu sein.

Musik hat eine derart große Kraft, dass sie dich von deinem Ego freimachen kann. Durch Kirtan kannst du den Gipfel der spirituellen Erfahrung erreichen. Nicht durch Yoga und nicht durch irgendeinen anderen Weg, sondern allein durch Kirtan wirst du die Vision des Göttlichen haben.

Swami Satyananda Saraswati

Das Singen von Gottes Namen ist eine Wissenschaft, die in Indien über Jahrtausende gepflegt und vervollkommen wurde. Kirtan ist ein Teil von Nada Yoga, dem Yoga des Klangs, in dem Klangschwingungen erzeugt werden, denen du achtsam nachgehst. *Nad* bedeutet Fluss von Klangschwingungen, *yoga* bedeutet verbinden. Nada Yoga ist also ein Verbinden dieser Klangschwingungen, um über Geist und Intellekt hinaus zu gehen. Kirtan ist Mantra oder ewiger Klang. Wenn der Geist mit Nada oder Klang eins wird, gibt es keinen Unterschied mehr zwischen dem Geist und dem Mantra.

Mantras gehören nicht zu einer bestimmten Religion, Glaubens- oder Gesellschaftsrichtung. Sie überwinden alle Grenzen. Zum Chanten von Mantras können Menschen aller Richtungen zusammen kommen. Es öffnet die Herzen für das Gemeinsame. Der Name kann Rama, Krishna, Chandi, Durga, Allah oder Jesus sein, sie alle sind Namen des Höchsten, des Einen. Werden diese Mantras in der richtig gestimmten Melodie, korrekt in Aussprache, Rhythmus und Tonhöhe mit ganzem Herzen gesungen, ist es möglich, sich vom Körper und der äußeren Umgebung, vom Verstand und allen Vorurteilen zurück zu ziehen.

Emotionen sind die Augen, durch die du größere Liebe und Achtsamkeit erfahren kannst. Wenn du Frieden und Gott erfahren willst, dann musst du die emotionale Seite deines Wesens erwecken. *Swami Niranjanananda Saraswati*

Durch Kirtan wird die emotionale Persönlichkeit geweckt und der Geist wird einfach links liegen gelassen. Emotionen sind äußerst kraftvoll, deshalb gilt es, gut darauf zu achten, dass die emotionale Energie konserviert und richtig gelenkt wird. Der Verstand trägt uns nicht tief genug, um das Bewusstsein erfassen zu können. Nutzt du jedoch die Kraft der Emotionen durch Kirtan, kannst du wie ein aufsteigendes Flugzeug in den offenen Nachthimmel abheben. Das Singen von Kirtan ist jedoch eine Kunst und nicht einfach ein emotionaler Ausbruch.

Naam Sankirtan

Es geht auch nicht darum, zu singen, um unsere Gefühle in unkontrollierter Weise zum Ausdruck zu bringen. Vielmehr ist es ein Weg, eine Methode, ohne Eingreifen des Verstandes tief in unsere Gefühlswelt einzutauchen. Dann nur lässt sich unsere innere Weite, unser inneres Universum erfahren.

Das Singen von Gottes Namen ist ein Weg, um Bhakti oder völlige Hingabe an das Göttliche zu entwickeln. Die Emotionen, die normalerweise unkontrollierbar und zerstreut sind, können mit Naam Sankirtan auf die Hingabe, auf das Göttliche gelenkt werden.

Wenn du ohne Ego, ganz bei der Sache und direkt aus dem Anahata Chakra, in dem die Emotionen wohnen, singst, lassen sich die Herzen der anderen öffnen und vereinen.

Durch völlige Harmonie zwischen Körper, Geist, Prana und Mantra entsteht Bhava Samadhi. Wird Kirtan in der richtigen Weise gesungen, rhythmisch und harmonisch, bewegen sich Körper und Geist im Rhythmus der Musik und des Mantras, dann wird der gesamte pranische Fluss belebt. Singe Kirtan langsam und stetig, voller Hingabe und mit klarem Rhythmus, baue ihn ganz allmählich auf und lasse ihn zum Höhepunkt kommen - von hier aus ist es nur noch ein einziger Schritt in Bhava Samadhi.

Kirtan öffnet das Herz und lässt eine so reine, positive Energie entstehen, dass nichts Negatives dort eindringen kann, sogar mentale und körperliche Krankheiten verlieren sich im Gesang. Wird Kirtan regelmäßig gesungen, steigt die Energie an, Entspannung und Zufriedenheit breiten sich aus und du wirst frei von Bluthochdruck und anderen stressbezogenen Krankheiten. Setze dich nach einem anstrengenden, stressvollen Tag ruhig hin, schließe die Augen und singe einige Kirtans mit deinen Freunden oder der Familie und werde Zeuge der Veränderung.

Kirtan entfernt Ängste, Hemmungen, Unterdrückungen und Neurosen, unter denen die Menschen heute so sehr leiden. Kirtan ist eine große Hilfe für die Meditation. Je höher die Geschwindigkeit, um so niedriger die Dichte; je höher die Dichte, um so niedriger die Geschwindigkeit. Geschwindigkeit ist ein Merkmal des Geistes, der ständig sehr aktiv ist. Der Geist muss zur Ruhe kommen und das gelingt durch Kirtan. Nach einer halben oder einer Stunde Kirtan treten im Gehirn die Alphawellen in den Vordergrund. Kirtan ist daher eine wichtige Methode, um in den Zustand von Pratyahara zu kommen, in dem sich der Geist von äußeren Sinneseindrücken zurückzieht und zur Ruhe kommt.

Lasse dich beim Singen von Gottes Namen in göttliche Ekstase versetzen. Trinke den Namen Gottes wie ein Glas Wein, reiche es anderen und lasst euch verzaubern. Wenn ihr in dieser Weise nur eine einzige Zeile eines Kirtans über drei, vier Stunden singen könntet, stünde die Tür für Bhava Samadhi offen. *Swami Satyananda Saraswati*

(zusammengestellt aus "Bhakti Yoga Sagar" v. Sw. Satyananda S.)

Das Mantra OM

OM Sahaa Naa...

OM trayambakam ...



OM bhur bhuva ...

OM purnam adah...

Der indischen Philosophie liegt das Wissen zugrunde, dass Energie der Ursprung der Schöpfung ist bis hin zu Materie, was die Physik bestätigt. Energie ist Schwingung und Klang. OM ist der Urklang, die heilige Silbe unter den Worten, die Urschwingung, welche die Schöpfung hervorrief. Vergleichbar beginnt die Bibel, "am Anfang war das Wort". Das Wissen über diesen Urlaut finden wir in vielen Schriften, u.a. in der Mandukya Upanishad. OM ist das Absolute, Brahman. In den Upanishaden wird OM mit dem Pfeil des Bogens verglichen, die Zielscheibe ist Brahman. Eines der wichtigsten Mantras in Yoga ist das Gayatri Mantra. Es heißt, dass Gayatri die Essenz der Veden und OM die Essenz des Gayatri ist. Weiterhin ist die Silbe OM das Bija Mantra für das Ajna Chakra.

OM oder auch AUM setzt sich aus drei Buchstaben zusammen, A, U und M. Im Sanskrit sind die Buchstaben nicht bloße Schriftzeichen sondern Klänge. Im Sanskrit ist das Alphabet nach dem Ort geordnet, wo die Laute in der Mundhöhle gebildet werden. Es beginnt mit den Lauten im Kehlkopf (wie das A) und endet an den Lippen (wie das M). Somit wird beim Rezitieren von AUM der gesamte Mundraum erfasst. Alle Bija-Mantras enden auf M. Ähnlich wie bei Bhramari Pranayama, dem Bienensummen, bewirkt dieses Schließen des Mundes, dass sich die Schwingung im Gehirn ausbreitet, der Geist kommt zur Ruhe und ein meditativer Zustand kann sich einstellen.

Die drei Buchstaben A-U-M lassen sich verschiedenen Trinitäten zuordnen, wie z. B. den Gunas. In den Upanishaden werden verschiedene Bewusstseinszustände unterschieden, die durch AUM repräsentiert werden: A=Wachzustand, U=Traumzustand, M=Tiefschlaf. AUM wird zu Turiya, dem vierten Zustand, jenseits von Wachen, Träumen und Tiefschlaf. In der Schrift des Sanskrit, Devanagari, wird OM durch ein eigenes Schriftzeichen dargestellt. Es setzt sich aus dem linken Teil von A, dem rechten Bogen des U und dem Nasallaut zusammen. Ewald Schwarz

A U OM
अ ऊ ॐ

Im Januar sind die Mitgliedsbeiträge fällig!

Ein förderndes Mitglied unterstützt mit seinem finanziellen Beitrag unsere Arbeit. (Jahresbeitrag € 35).

Nicht alle unsere Mitglieder haben uns eine Einzugsermächtigung für den Mitgliedsbeitrag erteilt, und diese Mitglieder erinnern wir daran, dass der Beitrag für 2005 zum 1. Januar 2006 fällig wird. Wer in Zukunft das Lastschriftverfahren für den Mitgliedsbeitrag nutzen möchte, kann uns dazu bis spätestens 31. 12. 2005 die notwendigen Unterlagen schicken: Name, Bankverbindung und Unterschrift. Der Einzug erfolgt jeweils zum 15. Januar eines Jahres.

Die Verwaltung der Mitgliedsbeiträge wird durch den Einzug stark erleichtert. Von Bank-, Konto- oder Adressänderungen müssen wir umgehend informiert werden. Da wir den Newsletter und andere Informationen den Mitgliedern mit E-Mail Adresse über diesen Weg schicken, bitten wir unbedingt um Mitteilung, wenn eine solche Adresse besteht oder Änderung eingetreten ist, von der wir noch nichts wissen. Sollte der Wunsch bestehen, die Mitgliedschaft zum Jahresende aufzulösen, bitten wir ebenfalls um Mitteilung. (Bitte den Einzug nicht über die eigene Bank löschen lassen, da wir dann als Auftraggeber mit € 8 belastet werden!)

Unsere Bankverbindung: Postbank München, Konto Nr. 403427-802, BLZ 70010080.

Yoga Nidra Kompaktkurs in Köln

Termine:

**10.-12. Febr., 12.-14. Mai, 8.-10. Sept., 10.-12. Nov. 06
13.-15. Oktober 06 Yoga Nidra Weiterbildung**

Der BBC im Satyananda Yoga Zentrum

Anlässlich des Besuchs vom Papst zum Jugendtag in Köln wünschte sich der BBC ein Interview mit Sw. Prakashananda und einigen ihrer Schüler. Sie filmten den *Kunibertszyklus* und suchten nach einer Erklärung, warum sich Menschen zunehmend von der Kirche entfernen und in ihrer spirituellen Suche andere Wege gehen, z.B. Yoga.

Evolverment of the Human Personality Through YOGA

Bericht aus Köln

Die alljährliche Vortragsreise von Dr. Rishi Vivekananda führte ihn vom 15. bis 21. September für eine Woche nach Köln und anschließend nach Volklings (Bodensee). Mittelpunkt der Kölner Woche war ein Wochenendseminar im Bergischen Land mit dem Titel Entfaltung der inneren Welt.

Rishi Vivekananda zeichnete ein vollständiges Persönlichkeitsbild des Menschen und begab sich dabei vertieft auf die Ebene der Chakras. Wir erkannten, dass unser Denken und Handeln, unsere Gefühlswelt und die individuellen Eigenschaften maßgeblich von ihnen beeinflusst werden.

Er zeigte yogische Wege und Techniken, um Hindernisse zu beseitigen und eigenes Potential zu aktivieren. Entscheidend jedoch sei stets die Ausgewogenheit auf allen Ebenen und in der Übung.

Umrahmt wurde dieses Seminar durch zwei Vortragsabende im SYZ zu den Themen *Teaching Yoga* und *Yoga Nidra - Das Goldene Tor zur Meditation*. Mit seiner ihm eigenen lebendigen Art und dem fundierten Wissen über Yoga und die menschliche Psyche inspirierte er die Zuhörer zum Weitergehen auf dem spirituellen Weg.



Dr. Rishi Vivekananda in Deutschland



Bericht aus Volklings

Living and Loving Life war nicht nur der Titel des Seminars in Volklings, sondern aus diesem Geiste heraus lebte das ganze Seminar. Rishi Vivekananda schenkte uns Tage prall gefüllt mit den vier L: Lebendigkeit, Leben, Liebe und Lachen. Das Seminar bestach durch seine Klarheit, Struktur und der Fülle von yogischem Wissen, sowie dem "easy going", der Leichtigkeit und seiner humorvollen Art, dem Zuhörer auch die schwierigsten Zusammenhänge anschaulich und lebendig näher zu bringen.

Verstehen und Verständnis weckte Rishi Vivekananda im Besonderen für die Bedeutung von Karma Yoga. Tamatische Menschen missachten die Bedürfnisse anderer Personen oder nehmen sie gar nicht erst wahr. Sie haben die Einstellung: "Karma Yoga ist bescheuert". Rajasische Menschen handeln in der Welt nur für sich, sie arbeiten hart, aber eben nur für sich, sie benutzen andere, um zu bekommen, was sie wollen. Sattwische Menschen hingegen sind klar; sie haben nicht die Ängste der tamatischen Menschen. Sie haben nicht die Einstellung von bekommen wollen, sondern von geben, geben, geben, nicht die Einstellung von du und dich, sondern von wir - die Einheit zwischen mir und den anderen und dem ganzen Planeten. Wir erhielten von ihm ein gutes Fragesystem, um herauszufinden, warum immer wieder erfolgreich dieselben "Knöpfe" gedrückt werden können und wie wir dies verändern können.

Rishi Vivekananda empfiehlt, in den Pratyahara Zustand zu gehen und eine Frage zu formulieren - die Antwort wird in Form eines Bildes, einer Stimme, eines Traumes usw. kommen. Wir gingen heim erfüllt von dem Wunsch, *Living and Loving Life* in unser Leben zu bringen.

Auszug aus dem Bericht von Karuna



Informationen:

www.businessyogainstitut.de



Die Göttin Lakshmi empfängt jeden im Entree. Sie gewährt Fülle und Wohlstand, eine wichtige Voraussetzung, Yoga mit offenem Herzen weiterzutragen.

Eröffnung des "Instituts für Business Yoga" im Herzen von Berlin

Welche Kraft ein Sankalpa haben kann, zeigt sich in der Eröffnung des Instituts. Im Januar 2004 wurde Yoga Tara (Nives Kostovic) und ihrem Mann Antar Jyoti (Andreas Kostovic) von Swami Niranjanji versichert, dass sich Yoga Taras Sankalpa erfüllen wird. Am 1. Oktober 2005 wurde die Erfüllung sichtbar. Sie gründeten gemeinsam das "Institut für Business Yoga" in Berlin (Dorotheen Str. 56-60).

Dieser Tag setzte einen besonderen Schwerpunkt in der Lehre von Satyananda Yoga in Deutschland. Mit einem klaren Ziel vor Augen und der Hilfe zahlreicher Karma Yogis gründeten sie ein wunderschönes Yogazentrum im Herzen von Berlin, von dem aus Yoga in besonderem Maße in das Arbeits- und Berufsleben getragen werden soll. Das "Institut für Business Yoga" bietet in zwei großen Yogaräumen und 350 qm Gesamtfläche Entspannung, Meditation und Yoga an.

Darüber hinaus wird in derzeit fünf- und zwanzig Firmen Yoga unterrichtet.

Das Programm im Institut umfasst Kurse verteilt über den ganzen Tag, Seminare und Ausbildungen, wie z.B. zum Yoga Nidra - Kursleiter.



Einweihung durch Swami Prakashananda

Das Zentrum wurde von Swami Prakashananda als Acharya für Deutschland mit einer "Puja", einem traditionellen spirituellen Ritual eingeweiht. Dieses geschah



auf Wunsch von Swami Niranjanananda und daher nahm dieser Moment einen besonderen Platz an diesem Tag ein. Sie gab danach einen theoretischen Einblick in die bedeutende Satyananda Technik *Yoga Nidra* und führte durch die Übung. Im Jahr 2006 wird sie den ersten Kompaktkurs in Berlin geben.

Rückblick auf das erste Berliner Yogafestival

"Let's celebrate Yoga" - so wurde vom 26. - 28.08.2005 in den Nike Park mitten in Berlin eingeladen.

An diesen Tagen gab es die Möglichkeit, eine Vielzahl von Yogarichtungen kennen zu lernen, Yoga-Stunden verschiedener Traditionen, Vorträge, Workshops, Filme und einen Markt, auf welchem sich viele Schulen vorstellten, zu besuchen. Yoga Tara, Antar Jyoti und ich informierten über Satyananda Yoga und luden ein zur

Eröffnung des Yogazentrums in Berlin. Es war eine Freude zu erleben, wie groß das Interesse an Yoga ist.

Atma Vandana

Yoga Nidra - Kompaktkurs in Berlin

Termine: 24.-26.2., 27.-29.4., 7.-9.7., 27.-29.10. 06

Im Februar 2006 beginnt die erste Yoga Nidra Kompakt-Ausbildung im Institut für Business Yoga mit vier Wochenenden über ein Jahr verteilt.

Swamiji in Deutschland

Mit großer Freude können wir nun auch an dieser Stelle bekannt geben, was das Jahr 2006 für viele von uns zu einem ganz besonderen machen wird: Swami Niranananda Saraswati wird auf seiner Europatour nach Deutschland kommen!

Wir laden herzlich zu einem Seminar und großen yogischen Fest ein, das im Satyam Sadhana Zentrum Volklings (Hergensweiler) nahe dem Bodensee stattfinden wird.



Swamiji in Deutschland begrüßen zu dürfen, ist ein einzigartiges Geschenk für uns. Selten nur begegnen wir heutzutage einem authentischen Meister. Nicht verwunderlich also, dass viele Swami Nirananandi, der als hoch entwickelter Yogi und spiritueller Meister gilt, zu ihrem Guru gewählt haben. Die Verbindung mit einem großen Meister findet zwar auf einer völlig anderen Ebene statt, trotzdem ist eine persönliche

Begegnung immer wieder etwas ganz Besonderes.

Wem es ein Anliegen ist, den Empfang Swamijis im Sinne von Karma Yoga zu verschiedenen festgelegten Zeiten mit vorzubereiten, der setze sich möglichst bald mit dem Satyam Sadhana Zentrum in Verbindung.

Mail: volklings@datalab.de
www.satyam-sadhana-zentrum.de

Weitere Seminare in Europa:

Vom 19. - 21. Mai 2006 in Venedig/Italien
www.satyananda-yoga.it

Vom 26. - 28. Mai 2006 in Ankaran/Slowenien
www.satyanandayoga.tara.si

European Yoga Fellowship (EYF):
www.eyf-eu.net

Sannyasa Kurs in Indien

Auf vielfachen Wunsch hin wird es im Jahr 2006 wieder einen Sannyasa Kurs geben. Ein ganzes Jahr das Leben eines Sannyasins zu erfahren und danach zu entscheiden, ob du als Sannyasin leben oder diese wichtige Lehrzeit in dein Berufs- und Familienleben integrieren willst, ist eine große Chance.

Für Details und Anmeldung siehe: www.yogavision.net

Living Yoga -

*Brücke zwischen
persönlicher und gesellschaftlicher
Verantwortung*

30. Mai - 1. Juni 2006

Dies ist der übergreifende Gedanke, der mit dem Kommen von Swamiji verwoben ist. Er enthält die klare Botschaft, Yoga in die Gesellschaft und alle relevanten Bereiche des sozialen Lebens zu tragen. Yoga hat die Kraft, eine andere Dimension und eine neue Qualität im Zusammenleben der Menschen entstehen und positive Veränderungen in unserer Gesellschaft möglich werden zu lassen. Lasst uns daher in seiner Anwesenheit die Herzen für seine Botschaft öffnen. Sie umzusetzen ist wichtig für unsere Zukunft!



Anmeldeformular und alle notwendigen Informationen zu dieser Veranstaltung findest Du auf dem Flyer, den Du mit diesem Newsletter erhalten hast, sowie über eine Website, die speziell eingerichtet wurde:

<http://swamiji.satyananda-yoga.de>

Melde dich an für den Extra-Newsletter!

Auf der Website kannst Du auch über "Aktuelles" den Fortgang der Vorbereitung - Text und Bild - mitverfolgen. Wenn Du in der Halle mit Schlafsack übernachten möchtest, gib das unbedingt bei Deiner Anmeldung an. Du erhältst dann Nachricht, was Du dafür brauchst, was und wie die Übernachtungen bezahlt werden sowie weitere Einzelheiten!

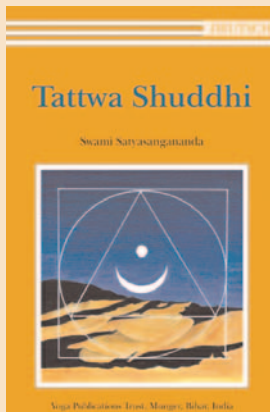
Ein Pilotprojekt der

Satyananda Yoga Academy Europe (SYAE)

In Anlehnung an das Lehrprogramm der Bihar Yoga Bharati in Munger hat ein ähnliches Programm in Europa begonnen. Im Sommer 2005 begannen in Ungarn die ersten Seminare.

Für weitere Details: info@syae.org
www.yogavision.net * www.satyananda.net

Unser Online-Shop im neuen Gewand

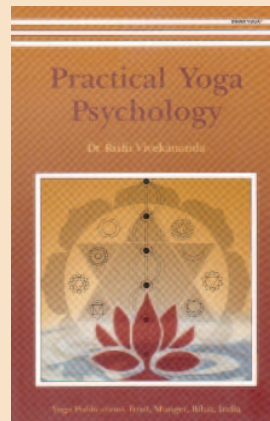


Tattwa Shuddhi (Deutsch)

Swami Satyasangananda Saraswati

Tattwa Shuddhi ist eine alte tantrische Übung der inneren Reinigung. Jeder von uns besteht aus den fünf Grundelementen oder Tattwas, die durch Tattwa Shuddhi gereinigt und umgewandelt werden können. Tattwa Shuddhi erläutert präzise die Theorie über die Tattwas und gibt detaillierte Anweisungen für die praktische Übung, einschließlich der tantrischen Werkzeuge, Yantra, Mantra und Mandala. Tattwa Shuddhi ist eine fortgeschrittene Übung.

176 Seiten, m. farb. Bild + Zeichnungen
ISBN 3-928831-26-7 € 18,50

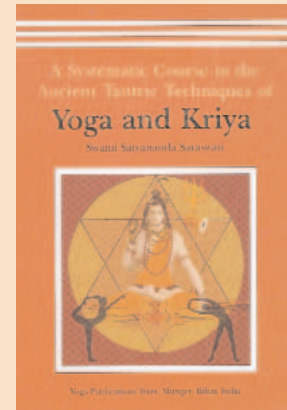


Practical Yoga Psychology

Dr. Rishi Vivekananda

Seit vielen Jahren gibt Dr. Rishi Vivekananda während seiner Seminare überall auf der Welt einen Einblick in die Verbindung zwischen den aus uralter Zeit übermittelten Yogatechniken mit den westlichen Wissenschaften von Psychologie und Psychotherapie. Und immer wieder wurde er um Aufzeichnungen darüber gebeten. Nun ist es da - das von ihm verfasste Buch, in dem er die Evolution des menschlichen Geistes mit Hilfe von Yoga vorstellt.

310 Seiten, Pb, Englisch
ISBN 81-86336-39-7 € 25,90



A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya

From the teachings of
Swami Satyananda Saraswati

Dies ist die umfassendste Schrift, die jemals über Yoga veröffentlicht wurde. Die sechsunddreißig einzigartigen Übungsstunden des integralen Yoga wurden aus der originalen Vermittlung von Swami Satyananda zusammengestellt.

960 Seiten, Pb, Englisch
ISBN 81-85787-08-5 € 156,80

Yogaschulen, in denen Satyananda Yoga unterrichtet wird:

Satyam Sadhana Zentrum

Swami Hari Shakti
Volkings 13
88138 Hergensweiler
Tel.: 08388-494, Fax: 982420
Mail: volklings@datalab.de
www.satyam-sadhana-zentrum.de

Yogaschule Anahata

Atmamitra (Petra Scherer)
Fontanestr. 9e
42477 Radevormwald
Tel.: 02195-599066, Fax: 599056
Mail: YogaschuleAnahat@aol.com

(Für einen Eintrag an dieser
Stelle
kontaktiere bitte das SYZ)

Yogaschule Gisela Bosrup

Mittelstrasse 10 39114
Magdeburg
Tel.: 039201-25176 Fax: 25178
Mail: g.bosrup@web.de
www.yogaschule-magdeburg.de

Institut für Business Yoga

Andreas Kostovic
Dorotheen Str. 56-60 10117 Berlin
Tel.: 030-20077193 Fax: 25322650
Mail: info@businessyogainstitut.de
www.businessyogainstitut.de

Yogaschule Bindu Bergkamen

Rotherbachstraße 45
59192 Bergkamen-Oberaden
Tel.: 02306-309180
mblech@yogaschule-bergkamen.de
www.yogaschule-bergkamen.de

Das Einkaufen

im Webshop des Ananda Verlags ist
ganz einfach geworden!

- Eine neue übersichtliche Struktur führt den Kunden schnell zum Ziel; alle Produkte sind übersichtlich präsentiert.
- Die einfach zu bedienende Suchfunktion ist hilfreich, um bestimmte Artikel schnell und ohne Umwege zu finden.
- Neu: Auch der Buchhandel kann direkt über den Webshop seine Bestellungen tätigen. Durch Angabe der gültigen UID Nummer wird die Anmeldung als Buchhändler gespeichert.
- Im Kundenkonto lassen sich sicher und einfach Adressänderungen und auch ein eventuell vergessenes Passwort neu setzen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
www.yoga-anandaverlag.de

Seminarprogramm 2006 im SYZ (erstes Halbjahr)

Januar 2006

20.-22. Einführ. + Vertiefung in die Welt der Chakras (Energiezentren) Teil I

An diesem Wochenende widmen wir uns dem Gesamtbild der Hauptchakras. Es folgen weitere Seminare, die sich jedem einzelnen Chakra widmen.

Die Seminare bauen aufeinander auf und beinhalten das Vertiefen jeweils eines Chakras in der dazwischenliegenden Zeit. Trotzdem ist ein Einstieg auch ohne vorherige Teilnahme immer möglich.

Februar 2006

10.-12. Yoga Nidra besonders für Yogalehrende 4 aufeinander aufbauende Seminare m. Diplom (12.-14.5., 8.-10. 9., 10.-12.11.06)

Yoga Nidra, Tiefenentspannung für Körper und Geist und 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.

März 2006

10.-17. Vorbereitungswoche für das Festival im Mai

Vorbereitung siehe auch: <http://swamiji.satyananda-yoga.de> - Aktuelles

17.-19. Pawan Mukta Asanas & chines. Medizin I Teil II: 21.-23. Juli 06

Durch die offensichtliche Verbindung der PMA zur chines. Medizin kann die oft wundersam anmutende Wirkung erklärt werden. Die 34 Übungen werden auch als Akupunktur ohne Nadeln bezeichnet.

20.-22. Einführ., Vertiefung in die Welt der Chakras (Energiezentren) Teil II - Ajna Chakra

April 2006

10.-17. Vorbereitungswoche für das Festival im Mai

Vorbereitung siehe auch: <http://swamiji.satyananda-yoga.de> - Aktuelles

22. Hatha Yoga Reinigungsübungen

Um den spirituellen Weg sicher und frei gehen zu können, empfehlen 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. Die Reinigung umfasst: 1. den Kopfraum mit Nase, Ohren, Stirn & Mundhöhle, 2. den ganzen Verdauungstrakt, 3. spezielle Reinigung des Magens.

Nähere Angaben: www.satyananda-yoga.de

30. Yogatag - Unsere Yogalehrer laden ein!

Mai 2006

25.-28. Vorbereitungstage für das Festival

<http://swamiji.satyananda-yoga.de>

30.-1.6. Swamiji in Volkings

Siehe Seite 7

Juni 2006

23.-25. Surya Namaskara

An diesem Wochenende geht es u.a. um eine meisterhafte Ausführung der 24 Haltungen und die mit der Haltung einhergehende innere Einstellung, sowie die verschiedenen Möglichkeiten, die Achtsamkeit zu lenken. Teilnehmer sollten mit der Ausführung der Übung vertraut sein.

Juli 2006

11. Guru Purnima

21.-23. Pawan Mukta Asanas & chines. Medizin II

Ein Yoga-Anfängerkurs beginnt am 9. Januar 2006

Kirtan und Satsang mit Swami Prakashananda

*Jeden ersten Sonntag im Monat
in der Zeit zwischen 17.00 - 19.00 Uhr*

Kirtan ist ein Teil von Bhakti Yoga, dem Yogaweg der Liebe und der Hingabe. Kirtan, das sind Mantras, die wir gemeinsam singen, begleitet von Instrumenten und Rhythmus.

Auch Kinder sind herzlich willkommen. (kostenlos)

Impressum

Newsletter Nr.9 • 12/2005
Herausgeber: Satyananda Yoga Zentrum e.V.
Kuniberts kloster 7 · 50668 Köln Germany
szyoga@t-online.de * www.satyananda-yoga.de
erscheint: 2 Mal im Jahr
verantwortlich: Swami Prakashananda Saraswati
Mitarbeit: Sarita & Nirbhasa

Wochenendseminare: beginnen in der Regel Freitags um 19 Uhr, oder Samstag/Sonntag um 8-9 Uhr und enden am Sonntag um 12 Uhr.

Preis: € 100-150 + Mwst. (ohne Unterkunft und Verpflegung), Zusammenhängende Seminare können nicht einzeln gebucht werden.

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

Übernachtung: Übernachtung im SYZ ist leider nicht möglich. Empfehlungen für kleine Hotels in unmittelbarer Nähe des SYZ geben wir gerne auf Wunsch, ebenso für besonders günstige Pensionen auf der anderen Rheinseite.

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