

Yoga Nidra ist der Schlüssel, Yoga zu verstehen. Yoga verstehen bedeutet sich selbst verstehen.

Entspannung ist nicht gleich Entspannung. Die Suche nach einer Methode, die wissenschaftlich bestätigt ist und das Leben nachhaltig in all seinen Aspekten positiv verändert, ist groß. [In der Übung Yoga Nidra finden wir eine Lösung.](#)

Hier soll über eine Übung gesprochen werden, die weit über Entspannung hinaus in den meditativen Bereich geht und trotzdem einem wissenschaftlichen und spirituellen Anspruch gerecht wird. Sie ermöglicht, dass der mit Ballast angefüllte Geist in kurzer Zeit frei werden kann, und dass sich festsitzende Verspannungen in den verschiedenen Ebenen unseres Körpers und unserer Persönlichkeit auflösen können. Gleichzeitig wird der Geist darin geschult, den Anforderungen eines immer komplexer werdenden Lebens besser gerecht zu werden. Es handelt sich um die Übung Yoga Nidra.

Mit wachsender Akzeptanz bewegt sich Yoga in alle Richtungen der Gesellschaft. Er ist nicht mehr denjenigen vorbehalten, die sich aus dem normalen Leben herausbewegt haben. Er wird nicht mehr nur Frauen zugestanden oder ausschließlich in Yogahäusern, -schulen oder Hobbyräumen praktiziert und hat auch nicht mehr den Kopfstand als einziges Markenzeichen. Die Vielzahl yogischer Übungen, Yogaschulen und -traditionen ist manchmal verwirrend, das Interesse an Yoga jedoch wächst zusehends, erfasst die verschiedensten Medien und selbst in der Werbung sind Yogahaltungen äußerst beliebt. Dieses Phänomen ist wahrscheinlich das Ergebnis eines immer komplexer werdenden Alltags in allen Lebensbereichen und der gleichzeitig auftretenden Sehnsucht nach Harmonie und Entspannung. Zudem wächst ein Empfinden dafür, dass jedem Einzelnen eine große Verantwortung obliegt, nicht nur das eigene Leben in Ordnung zu halten, sondern sich auch für die Mitmenschen und das gesellschaftspolitische Leben einzusetzen.

Der Yoga Nidra Zustand in den großen Schriften

Der Begriff Yoga Nidra verweist auf einen Zustand der absoluten Achtsamkeit, dem Erkennen und Einssein mit dem Höchsten Selbst (Atma), dem Höchsten Bewusstsein. Viele traditionelle und yogische Schriften erwähnen diesen besonderen Zustand. Er drückt sich in folgendem Mythos aus:

Brahma, Vishnu und Shiva stehen für die göttlichen Aspekte des Erschaffens, Erhaltens und Zerstörens. Während Zeiten der Zerstörung ruht Gott Vishnu auf einem Meer aus Milch und wird von einer neunköpfigen Schlange geschützt. Wenn Brahma in Erscheinung tritt, um etwas Neues zu erschaffen, sitzt er auf einem aus Vishnus Nabel herauswachsenden Lotos. Obwohl Vishnu während endloser Zeiten der Zerstörung und der Neuerschaffung im tiefen Schlaf verharrt, hält er trotzdem einen winzigen Spalt der Wahrnehmung geöffnet. So ist das Wissen über die große, alles durchdringende kosmische Kraft beim Neuerschaffen verfügbar, da es während der stets wiederkehrenden Zyklen „Erschaffen – Erhalten – Zerstören“ nicht verloren geht. Dieses Aufrechterhalten der Wahrnehmung auch im tiefsten Schlaf zeichnet den Zustand von Yoga Nidra aus und diesen Zustand zu erreichen, ist das Bestreben eines jeden spirituell erwachten Menschen.

Yoga Nidra ist demnach ein Bewusstseinszustand, in dem wir uns auf der Grenzlinie zwischen äußerer und innerer Welt befinden, nicht ganz wach, aber auch nicht im absoluten Tiefschlaf. Yoga ist Bewusstheit und Nidra ist Schlaf und damit umfasst Yoga Nidra zwei

jedem Menschen bekannte Zustände. Sie bewusst zu machen und zu nutzen, ist eine Kunst, die Yogis und weise Menschen beherrschen.

Yoga Nidra als Übung

Yoga Nidra als Übung basiert auf dieser Erkenntnis. Swami Satyananda Saraswati hat sie aus den tantrischen und yogischen Wissenschaften extrahiert, er hat seine eigenen Erfahrungen hinzugezogen und sie mit seiner Nächstenliebe und Wissen um menschliche Zusammenhänge für andere so formuliert, dass es jedem möglich ist, sie an jedem Ort und zu jeder Zeit anzuwenden. Yoga Nidra, auch bekannt als bewusster, dynamischer oder psychischer Schlaf, trägt den Stempel der Bihar School of Yoga und ist heute mit einem Trademark-Zeichen versehen.

Yoga Nidra wird in Shavasana ausgeführt. Dies ist ein Asana, eine Körperhaltung, in der der Körper gut ausgestreckt auf einer Unterlage auf dem Boden liegt, er kann leicht zugedeckt sein, ein kleines Kissen unter dem Kopf ist sogar denkbar (das Bett ist allerdings ungeeignet). Obwohl hier von einer klassischen Yogaübung die Rede ist, gibt es keine akrobatischen Verrenkungen und keine anstrengende Sitzhaltung (obwohl auch das möglich ist), sondern eine Haltung, die wirklich an Schlaf erinnert. Außer einer klaren, immer wiederkehrenden Aufforderung, „Bleibe wach, dehne die Achtsamkeit aus“ gibt es keine Regeln für das, was erlaubt und was verboten ist. Ein in unserer Kultur gut bekanntes Sprichwort lautet: „Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist schwach.“ Um geistige Höhen zu erreichen, wurde oft das Leibliche kasteit, was auch gern dem Yoga zugeschrieben wird. In der Übung Yoga Nidra tritt etwas ganz anderes in den Vordergrund: Der Geist verbindet sich mit dem Körper, die Wahrnehmung dehnt sich in jeden Teil des Körpers, in jede der Billionen Zellen aus und macht sie, eine nach der anderen und gruppenweise bewusst. Den Geist mit dem Körper zu verbinden, führt zu absoluter Präsenz, und in der Gegenwart, im Hier und Jetzt, gibt es keine Probleme, keine Anspannung und keinen Stress.

Bekanntlich leben wir in drei verschiedenen Welten, dem Wachbewussten, dem Unterbewussten und dem Unbewussten (Wachzustand, Traumzustand und Tiefschlaf). Zwischen jeder der Welten gibt es eine gut bewachte, wenngleich auch illusionäre Grenze, und diese Trennung verhindert ein Erkennen des Einsseins. Die fehlende Verbindung zwischen den verschiedenen Bewusstseinsstufen macht uns zerrissen, wir sind allein gegen den Rest der Welt, mit Stress angefüllt von einer zur anderen Welt hetzend, ohne innere Verbundenheit und Sicherheit. Es gibt für uns keinen Übergang, keine Brücke von einer Welt zur anderen. Für die Yogis existiert jedoch eine Brücke. Sie dehnen die Wahrnehmung aus, bringen den Geist auf ein hohes Niveau, um daraus einen vierten Bewusstseinszustand entstehen zu lassen. Dieser beinhaltet, dass sich die Wahrnehmung so weit ausdehnt, dass sie in allen Bewusstseinszuständen aufrechterhalten bleibt, sogar bis hin zum Tiefschlaf. Das ist das Geheimnis der Yogis.

Swami Satyananda und Yoga Nidra

Um diesen Zustand ging es Swami Satyananda, als er sich besonders der Tantra-Lehre zuwandte, sie studierte und praktizierte.



Paramahansa Satyananda Saraswati

Als junger Mann begegnete Swami Satyananda einer tantrischen Yogini und erhielt von ihr eine besondere Einweihung – Shaktipat. Erst auf ihre Anweisung hin begab er sich auf Suche nach seinem Guru, was ihn nach Rishikesh führte. In Swami Sivananda erkannte er seinen spirituellen Meister, der ihn 1947 in den Dashnami Orden von Sannyasa einweihete.

Obwohl seine spirituelle Tradition also eher dem Vedanta angehörte, wuchs in ihm ein brennendes Interesse an der tantrischen Wissenschaft, angefacht durch seine erste Einweihung in Shaktipat und später durch die Inspiration seines Gurus. Nach Jahren der Forschung und eigener Erfahrungen entstand eine ganz neue und erfrischende Art der Vermittlung, die heute Satyananda Yoga genannt wird und sehr viele tantrische Aspekte und Techniken beinhaltet. Yoga Nidra ist eine davon.

Nyasa – eine tantrische Technik und Wurzel des Yoga Nidra

Ein wichtiger Aspekt aus der Tantra-Lehre ist die Übung Nyasa. Die Yoga Nidra Übung, die auch als Essenz von Satyananda Yoga bezeichnet werden kann, ist Swami Satyanandas Interpretation des tantrischen Systems Nyasa. Er erkannte das Potential dieser Technik und setzte sie in einer Weise um, die für jeden anwendbar wurde. So blieb diese wirkungsvolle Übung nicht länger als Requisite für geheime Rituale im Verborgenen.

Nyasa ist ein Sanskritwort und bedeutet, „etwas auflegen, aufdrücken, anbringen“. Nyasa gibt dem Übenden die Möglichkeit, der Materie des stofflichen Körpers eine geistige Kraft, einen Aspekt des Göttlichen aufzulegen und somit eine Transformation zu bewirken. Es ist ein systematischer Weg, psychospirituelle Kräfte im Körper zu verteilen, und die Achtsamkeit über den Körper hinaus in tiefere Ebenen der Persönlichkeit auszudehnen. Auf diese Weise können sich körperliche Verspannungen, emotionales Ungleichgewicht und mentale Verspannungen auflösen. Ein vorher vielleicht freudloses, durch Müdigkeit träge gewordenes Leben voller Ängste und Sorgen wird völlig neu strukturiert und erhält wieder Glanz und Leuchtkraft. Nyasa hat durch den beschriebenen Vorgang auch die Kraft, Krankheiten auf körperlicher Ebene ganz anders zu begegnen als auf herkömmliche Art gegen sie zu ankämpfen. In der Krebstherapie z.B. lässt man die Patienten ihren Heilungsprozess visualisieren, indem aufgefordert wird, Bilder zu erschaffen, in denen die gesunden Zellen die kranken angreifen, in der gleichen Art, wie eine Armee eine andere angreift. Die vorbeugende und heilende Kraft von Nyasa (und damit von Yoga Nidra) ist durch langjährige weltweite Forschung längst bewiesen. *(Ein umfangreiches Quellenverzeichnis befindet sich in dem Buch Yoga Nidra von Swami Satyananda. Siehe: www.yoga-anandaverlag.de)*

Wer mit Yoga Nidra vertraut ist, wird erkennen, dass sich Nyasa durch die ganze Übung zieht. Beim Kreisen der Wahrnehmung durch die einzelnen Körperteile und die gedankliche

Wiederholung des jeweiligen Namens wird der ganze Körper mit Energie aufgeladen und das Gehirn kann sich zutiefst entspannen. Obwohl hier nur die Namen der verschiedenen Körperteile genannt und vom Übenden gedanklich wiederholt werden (und nicht lange Mantras oder Töne, wie in der ursprünglichen Übung), ist die Wirkung und Intensität kaum geringer. In den dann folgenden festgelegten Elementen von Yoga Nidra geschieht das gleiche, indem gegensätzliche Empfindungen wachgerufen und ausbalanciert, die Energiezentren (Chakras) mit der Wahrnehmung berührt und aufgeladen und schließlich klar umrissene Bilder zur Visualisierung angeboten werden.

Das Sankalpa

Durch den Prozess der Umwandlung des materiellen Körpers gelangt der Übende in die tiefsten geistigen Ebenen, die normalerweise verschlossen sind. Er ist nicht mehr in die alltäglichen Sorgen und Probleme verstrickt und kann das erkennen, was ihm im Leben wirklich wichtig ist. Auf dieser Ebene kann das nicht mehr dieses oder jenes sein, was wir uns irgendwann mal vornehmen, sondern wir erkennen unseren Daimon, unseren tief verankerten Motor, der uns zum Leben antreibt. (*Sokrates nannte die schicksalsweisende, inspirierende Kraft, die ihn sein Leben lang begleitete, den Daimon. C.G. Jung hat diesen Begriff in seine Psychologie übernommen und damit den überpersönlichen Aspekt bezeichnet, der zur Verwirklichung des eigenen, individuellen Lebens führt. Ken Wilber ist der Meinung, dass ein Ignorieren des eigenen Daimon dazu führt, dass er zum Dämon wird, so dass nichts im Leben gelingen kann und daher zu Niedergang, Krankheit und Tod führt.*) In Yoga Nidra ist dieser Daimon das Sankalpa, der Vorsatz, der Entschluss.

Ist das Sankalpa einmal erkannt und in einen einfachen Satz gefasst, wird dieser Satz am Ende von Yoga Nidra, dann wenn sich die Bewusstheit in die tiefstmöglichen Schichten der Persönlichkeit ausgedehnt hat, mehrere Male wiederholt. Die Kraft des Sankalpas wird also in einem Moment eingesetzt, wenn alle Ebenen des Seins entspannt, vollkommen aufnahmefähig und bereit für ein höheres Lebensziel sind. Das Sankalpa wird nicht irgendetwas Banales oder Materielles sein, das sich am nächsten Tag erfüllt. Ganz allmählich vollzieht sich eine Wandlung, die jeder erkennt, der regelmäßig Yoga Nidra praktiziert.

Der Bezug zu Patanjali und seiner Geisteslehre

Yoga und Tantra sind große Wissenschaften aus uralter Zeit. Sie befassen sich damit, wie der Mensch auf allen Ebenen des Seins Vollkommenheit erlangen kann. In Indien blieb das Wissen zum Teil erhalten, im Westen jedoch wurde es durch die rein objektive Betrachtung und Erforschung der äußeren Welt mehr oder weniger ausgelöscht. Aber in dieser Welt lässt sich nichts auslöschen; was einmal existent war, drängt irgendwann wieder an die Oberfläche. Wir wissen heute, dass Ost und West, Nord und Süd nicht durch Grenzen getrennt sind, wir haben sie nur in unseren Köpfen errichtet. Wir beginnen zu ahnen, dass auch Wachen, Träumen und Tiefschlaf, dass auch Leben und Sterben keine wirklichen Grenzen sind.

Aus der Fülle der alten Yogaschriften nimmt ein Werk einen besonderen Platz ein. Es ist das "Yoga Sutra" von Patanjali oder auch „Raja Yoga“. Patanjali hat vor mehr als zweitausend Jahren in genialer Weise den bis dahin vielschichtigen Yoga als klaren Übungsweg in acht Stufen dargelegt.

Um menschliche Vollkommenheit zu erlangen, müssen die verschiedenen Elemente der menschlichen Natur erkannt und beherrscht werden, was durch einen systematischen Übungsweg möglich ist. Zuerst soll der Körper von Rastlosigkeit, Anspannung und Unreinheit befreit werden, dann wird das Denken geläutert und beruhigt. So erst wird es möglich, sich den nächsten Stufen, Konzentration und Meditation, spannungsfrei und ohne

Ablenkung zu widmen. Auf diese Weise kann der Mensch wahrhafte innere Freiheit erlangen, was Voraussetzung dafür ist, im Einklang mit der Natur und in innerer Zufriedenheit mit dem Leben zu fließen.

Yoga Nidra gehört zu der fünften, sechsten und siebten Stufe von Patanjalis Yoga Sutra. Die fünfte Stufe, Pratyahara, ist eine besondere Kraft, die erst kultiviert werden muss. Wenn diese Kraft erwacht, kann sie zur Selbstheilung oder für die Konzentration, Meditation und Samadhi eingesetzt werden. Gleich am Anfang gibt Patanjali Auskunft auf die entscheidende Frage, was Yoga ist:

yoga chitta vritti nirodaha

„Das Meer des Bewusstseins von den Mustern oder Wellen zu befreien, ist Yoga“.

Das Wort Vritti bedeutet Welle oder Ausprägung des Bewusstseins (*Chitta*). Die Vrittis hat Patanjali in fünf Grundmuster eingeteilt, und eines davon ist Nidra, Schlaf oder Nicht-Bewusstheit, das zweite Wort im Begriff Yoga Nidra. Schlaf oder Nicht-Bewusstheit ist nicht nur der vorherrschende Zustand in der Nacht. Unser ganzes Leben ist davon geprägt. Mit den Gedanken entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, selten im Hier und Jetzt, verpassen wir den einzigen Moment, in dem Leben wirklich stattfindet, in dem wir frei sind von Ängsten, Sorgen, Problemen, Stress und Überforderung. Dieses Muster, die Nicht-Bewusstheit, aufzulösen, ist der Sinn der Übung Yoga Nidra.

Aufbau von Yoga Nidra

Yoga Nidra ist der "bewusste Schlaf" oder "dynamische Schlaf", ein Zustand, in dem sich alle Ebenen des Bewusstseins bewusst betreten lassen. Yoga Nidra hat einen ganz bestimmten systematischen Ablauf. Die Übung führt von der äußeren Ebene der Wahrnehmung systematisch in tiefere Ebenen des Seins und von dort wieder systematisch zurück. Darin eingebettet sind verschiedene Elemente mit einem klaren Aufbau, von den Anfängen bis zur hohen Schule von Yoga Nidra. Die einzelnen, logisch nachvollziehbaren Schritte der Übung bleiben selbst für den Übenden deutlich erkennbar. Diese Grundstruktur von innen heraus zu erfassen, erfordert große Sensibilität und Übung.

In der kurzen und klaren Zusammenfassung der einzelnen Elemente von Yoga Nidra ist der ganze Weg enthalten – von der äußeren Welt mit dem alltäglichen Wachbewusstsein, dem Sich Lösen von Sinneseindrücken in die innere Welt zum Unterbewussten und Unbewussten. Es ist das Durchschreiten von der äußeren Schale zum innersten Kern. Diese Übung in ihrer Klarheit und Kürze konnte nur von einem wahren Meister gestaltet werden. Will man sich auf diesen Weg begeben oder gar die Übung an andere weitergeben, ist die führende Hand des Meisters unerlässlich. Yoga Nidra kann nicht nach Lust und Laune abgewandelt, mit eigenen Worten umschrieben oder versüßt werden. Die Stimme bleibt neutral, fast monoton, frei von persönlichen Gefühlen, die Sätze einfach, die Worte eindeutig und klar. Sollen sich die positiven Wirkungen zeigen, lassen sich die einzelnen Elemente nicht beliebig austauschen oder gar aus der Übung herauslösen. Oft geschieht das mit den beliebten Visualisierungsübungen, die dem Übenden einfach wahllos vorgesetzt werden, was fatale Auswirkungen haben kann. Erst nach ausreichender Erfahrung und gründlicher Einarbeitung kann Yoga Nidra und ganz besonders dieser Teil von Yoga Nidra weitergegeben werden.

Hieraus wird deutlich, dass das Lesen des Buches nicht ausreicht, um mit Yoga Nidra wirklich vertraut zu sein. Das regelmäßige Üben erst trägt dazu bei, auch die subtileren positiven Wirkungen zu erkennen. Um Yoga Nidra von Swami Satyananda vermitteln zu können, ist es ratsam, an die Quelle zu gehen und dort bereitwillig zu lernen. Werden die

einzelnen Übungen aus dem Buch im Unterricht nur vorgelesen, wird das keine große Wirkung zeigen. Hat man sich jedoch auf einen systematischen Lernprozess eingelassen, wird sich ein tiefes Verstehen aus dem Inneren heraus entwickeln und das Gegenüber erreichen. Sind Aufbau und Hintergründe der Übung wirklich verstanden, ist es ganz einfach nicht mehr möglich, sie willkürlich abzuwandeln.





Yoga Nidra in anderen Lebensbereichen

In Yoga Nidra liegt die Kraft, den sich ständig ausbreitenden psychosomatischen Erkrankungen, deren Ursprung meist verborgen bleibt, Einhalt zu gebieten, denn im Yoga Nidra Zustand legen wir das Verborgene frei. Wir können dann die wild wuchernden Lebensängste erkennen und besiegen, und damit kann sich die Einstellung zum Leben vollständig verändern. Aus persönlichen, tief verwurzelten Schwächen können Stärken werden, mit denen nicht nur der eigene Lebensweg gemeistert, sondern auch der Zugang in größere gesellschaftliche Zusammenhänge positiv beeinflusst werden kann.

Bei genauem Hinschauen wird man Yoga Nidra in Schulen, Universitäten, Gefängnissen, in Betrieben und deren Management, in der Politik und vielen anderen Bereichen finden. Diese

oft ehrenamtlichen Angebote sind mehr oder weniger noch immer Freizeitangebote. Zu einer für uns alle entscheidenden und wirksamen gesellschaftlichen Anerkennung fehlt noch der Durchbruch. Um diese zu erlangen, ist eine professionelle und umfassende Qualifikation zur Vermittlung erforderlich, um beispielsweise auch für Führungskräfte in Wirtschaft und Politik die positiven Effekte für die Personalführung aufzeigen zu können.



YOGA NIDRA AN DER UNIVERSITÄT ZU KÖLN
Ein Projekt für Studenten und Dozenten der
Universität zu Köln

Yoga Nidra ist der Schlaf der Yogis. Es ist ein Zustand der absoluten Präsenz, eines Lebens im Hier und Jetzt, eines Lebens frei von Anspannung. In einem solchen Zustand wird Lernen überhaupt erst möglich, Lehren erreichen das Gegenüber und das Leben wird zu einem immer neuen Wunder.

Der Unterschied zwischen normalem Schlaf und Yoga Nidra liegt darin, dass wir in Yoga Nidra eine Plattform einschieben, in der das Gehirn Alphawellen (8-13 Zyklen pro Sekunde) erzeugt. Das Ergebnis hiervon ist vollständige Lösung von mentaler, emotionaler und körperlicher Anspannung.

Dieses Projekt des Satyananda Yoga Zentrums e.V. (Zweigstelle der Bihar School of Yoga) und der Universität zu Köln hat im Sommersemester 2001 begonnen. Wir möchten damit unseren Beitrag zu einem erweiterten Bildungsangebot leisten.

Umfassende Informationen über die Yoga Universität in Indien erhalten Sie über unsere website oder www.yogavision.net

Bihar School of Yoga und Bihar Yoga Bharati

Um dieser Nachfrage gerecht zu werden, also nicht nur Yogalehrer im Schnellverfahren massenweise auszubilden, sondern ein fundiertes Studium der menschlichen Entwicklung und der alten Lehren der yogischen und tantrischen Wissenschaften mit unterschiedlichen Abschlüssen möglich zu machen, entstand neben der Bihar School of Yoga die erste weltweit anerkannte Yoga Universität, die Bihar Yoga Bharati (1994). In diesem Institut für die höheren yogischen Wissenschaften gehört Yoga Nidra in den normalen Lehrplan. Die Studenten aus aller Welt, mit unterschiedlichen Erfahrungen, Kulturen, Muttersprachen, werden täglich durch die Übung geführt, und gleichzeitig studieren sie den theoretischen Hintergrund mit den physischen, psychologischen, philosophischen und praktischen Aspekten. Ein yogisches Studium, das auf professionelle Ausübung in Wirtschaft und Politik, im Bildungs- und Gesundheitswesen vorbereitet, ist ein Garant dafür, dass eine Methode wie Yoga Nidra für die Entwicklung und für das Wohl der Menschheit ihren Platz findet.

Dem ersten Partnerschaftsinstitut der Yoga Universität in Indien, der „Satyananda Yoga Academy Australia, SYAA“ folgte im Jahr 2004 die „Satyananda Yoga Academy Europe, SYAE“, nach EU Richtlinien gegründet. Im Oktober 2005 läuft ein Pilotprojekt für die yogischen Studien in einem Shaolin-Kloster in Ungarn an.

Der schon 1993 offiziell ernannte Nachfolger von Swami Satyananda, Swami Niranjanananda Saraswati, wird im kommenden Jahr während seiner Europareise auch einige Tage in Deutschland verbringen. Vertraut mit vielen Sprachen und Kulturen durch die ihm gewährte

weltoffene Erziehung, ist er gleichzeitig fest verankert in der Tradition. Zu dem Ende Mai 06 stattfindenden Seminar am Bodensee werden wir demnächst über unsere Website einladen. Das Thema ist darauf ausgerichtet, uns unserer Verantwortlichkeiten in Wirtschaft, Politik, Bildung und Umwelt bewusst zu werden und Wege zu ebnet für ein neues Bewusstsein.



Living Yoga
**Brücke zwischen persönlicher und
gesellschaftlicher Verantwortung**

Seminar mit Swami Niranjanananda
30. Mai, 31. Mai, 1. Juni 2006
Satyam Sadhana Zentrum am Bodensee

Zusammenfassung

Mit der Überschrift: „Yoga Nidra ist der Schlüssel, Yoga zu verstehen. Yoga zu verstehen bedeutet, sich selbst zu verstehen“ ist eigentlich schon alles über Yoga Nidra gesagt. Die Würze in der Kürze zu erkennen, fällt uns nicht leicht, solange wir alles über den Verstand aufnehmen wollen. Durch regelmäßiges Üben von Yoga Nidra jedoch lassen sich die Türen zu unserem inneren Wissen und Reichtum allmählich öffnen.

Erst dann können wir erkennen, dass Yoga Nidra nur durch die Meisterhand für uns so wertvoll ist.