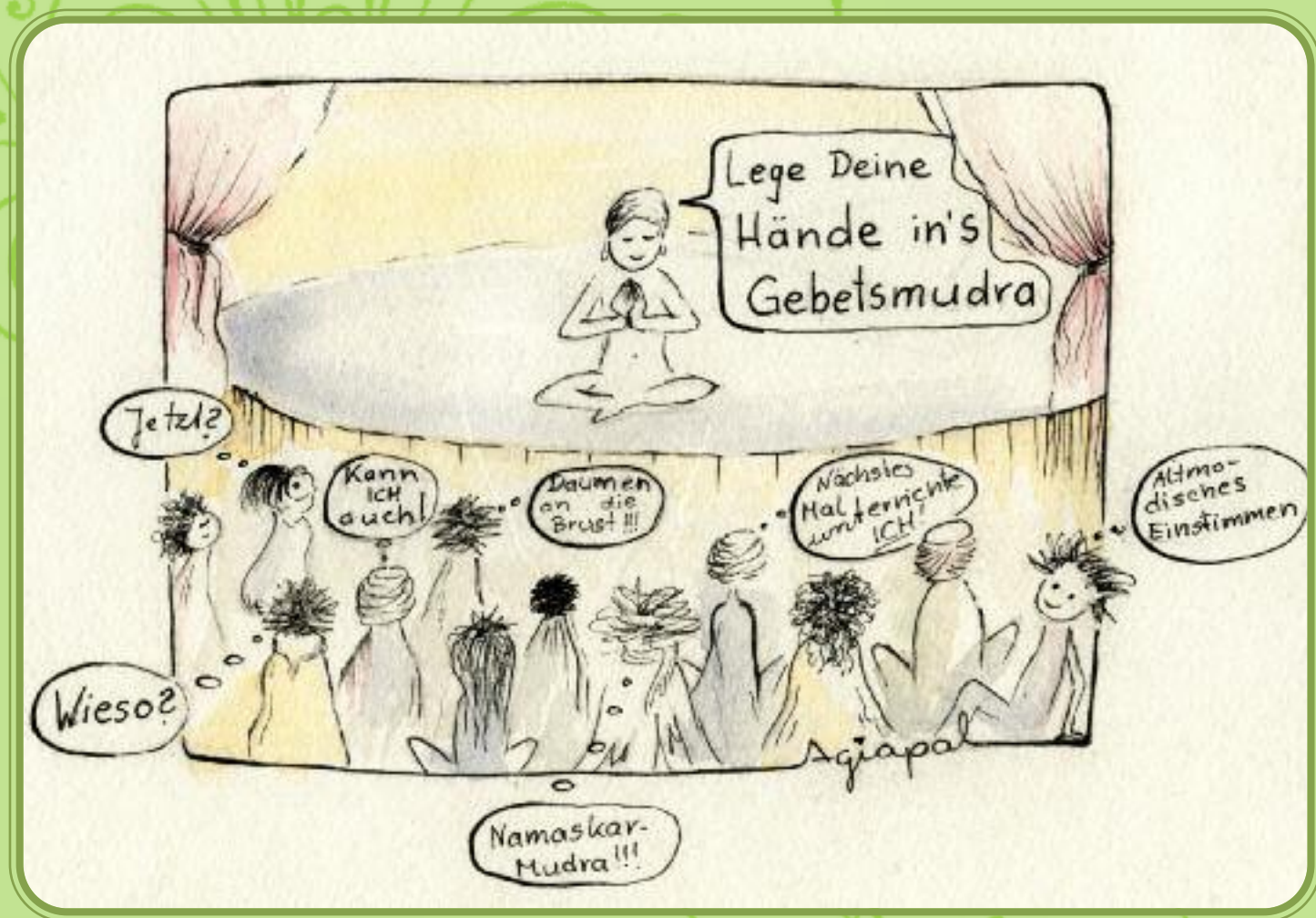


Kundalini Yoga JOURNAL

Ausgabe 21/März 2014



Titelthema: Shakti Pad

REDAKTIONSSCHLUSS ist am 5. Mai 2014

Thema der Sommerausgabe ist:
„FRAUEN UND YOGA“.

Textbeiträge und Vorschläge hierzu werden ab sofort
gern entgegen genommen!

Texte bitte im Format Times New Roman 12 pt,
eineinhalbzeiliger Abstand, linksbündig, nur per
E-Mail mit Anhang (rtf oder doc) an:
redaktion@3ho.de.

Für Mac-Nutzer: Da Anhänge oft nicht geöffnet
werden können, bitte Text zusätzlich direkt in die
Mail kopieren. Fotos, als Datei (gute Auflösung)
oder Print, sind sehr erwünscht!

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

ANZEIGENSCHLUSS ist am 13. Mai 2014.

Anzeigen bitte im Format jpg oder pdf. Die
Bilddateien sollten mindestens eine Auflösung von
300 dpi aufweisen (gilt für Bilder in Farbe und in
Graustufen), Abbildungen mit Schwarz-Weiß-
Strichzeichnungen benötigen eine Auflösung von
1200 dpi. Anzeigen per E-Mail an Geraldine
Mottschall-Weber, anzeige@3ho.de.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Vereinszeitschrift der 3H Organisation Deutschland
e.V., Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg,
Tel. 040/479099, www.3ho.de

Kontoverbindung für Spenden: 0 606 097 206,
Postbank Hamburg, 200 100 20, Kontoinhaberin 3HO
Deutschland e.V.

Redaktion:

Kerstin Ravi Kirm 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:

Yogi Bhajan, Devinderpal Kaur Manuela Eilers, Eva
Pritamjeet Kaur Eisenbichler-Zens, Sangeet Singh
Gill, Christine Bhajan Kaur Glander-Rieker, Atma Jot
Kaur Dhyana Tada Güdel, Satya Singh Khalsa, Nihal
Singh Khalsa, Tabather Harpreet Kaur Khalsa,
Gurucharan Singh Khalsa, Mukhia Singh Sahib
Guruka Singh Khalsa, Pritam Hari Kaur Khalsa,
Simran Kaur Khalsa, Jagatpal Kaur Legrand, Deva
Kaur Nadja Lehmann, Ivonne Ajminder Kaur
Mackenroth, Nirmal Singh Christian Navarro, Karta
Purkh Singh Pomarius, Sat Hari Kaur Stülpnagel-
Pomarius, Carola Maria Stiefvater, Sat Hari Singh
Stülpnagel, Willem Wittstamm, Derek Amarpreet
Whitman.

Titelbild¹: Grit Zeume

*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*

¹Anmerkung: Das Titelfoto der Novemбераusgabe „Yoga
Exotik“ stammt von Peter Engel.

INHALT

Editorial.....	3
Titelthema: Shakti Pad	
Von Yogi Bhajan: Rebirthing – den Schmerz des 7. Jahres loslassen.....	4
Umfrage: „Was hat dir geholfen, mit Krisen auf dem Yogaweg umzugehen?“.....	5
Der Shakti Pad im Licht des Patanjali Yoga Sutra.....	6
Die fünf Stufen des Lernens aus Lehrersicht.....	7
Shakti Pad ist keine vorübergehende Unpässlichkeit.....	8
Auslöser für Shakti Pad.....	9
Das Geheimnis des „Isht“.....	10
Fühlt sich deine spirituelle Praxis festgefahren an?.....	11
Selbstliebe im Shakti Pad.....	12
Baustelle Kundalini Yoga?.....	13
Fünf Gründe für heilendes und unterstützendes Schreiben.....	14
Der kollektive Shakti Pad.....	14
Serviceseite: Gedanken loswerden, die du nicht magst....	15
Fallstricke und Sprungbretter.....	16
Wie man Krisen in Chancen verwandelt.....	17
Mein Shakti Pad.....	18
Shakti Pad in Bezug zu meinem Umfeld.....	19
Das Ego und die Erwartungen in einer Partnerschaft.....	20
„Hier läuft irgendwas richtig schief!“.....	21
Erfolgsgeschichte des Golden Temple Teehauses.....	21
Meine yogisch inspirierte Berufung.....	22
Frage Yogi Satya.....	23
Interview mit Jai Jagdeesh Kaur Khalsa.....	24
Der Traum von einer Yogamesse.....	26
Magische Momente.....	28
Sechs Tage reine Freude.....	29
CD-Rezension.....	30
Buchrezension.....	30
Yogische Kurznachrichten.....	31



3HO ist
Mitglied im



DYV
Deutscher Yoga
Dachverband



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

„Shakti Pad“ ist das Thema dieser Ausgabe und ich gebe zu, dass ich dabei anfangs ein wenig Bauchweh hatte. Vielleicht, weil ich manchmal das Gefühl habe, mein ganzes Leben sei ein einziger Shakti Pad ...? Dabei komme ich bei dem ultimativen Shakti-Pad-Test aus Yogi Satyas Kolumne „nur“ auf fünf Punkte, aber vielleicht heißt das ja auch bloß, dass ich mir die Dinge schönedenke? Obwohl ich eigentlich niemand bin, der eine rosarote Brille trägt, eher ist mein negativer Geist sogar etwas zu stark ausgeprägt. Ich neige zum Zweifeln und zum Hinterfragen, mein „Glauben“ an Kräfte, Heilige oder Gurus ist nicht sonderlich ausgeprägt. Auch nicht der an mich selbst - daher hatte ich nie das Gefühl, im Vollbesitz all meiner kreativen Kraft zu sein oder gar alles besser zu können oder zu wissen – ich habe mich nie als Superyogalehrerin gefühlt. Ich habe einfach immer weiter gemacht, weiter unterrichtet, egal, wie es mir gerade ging. Geholfen hat mir meine Disziplin – die vielleicht nicht unbedingt in einem täglichen zweieinhalbstündigen Sadhana gipfelt, aber in mäßigem, jedoch regelmäßigem Yoga und Meditation. „Keep up!“ ist mein persönliches Mantra.

Tatsächlich hatte ich dieses Mal Zweifel, eine bunt gemischte Ausgabe zu Shakti Pad zusammenzubekommen (ich fürchte jedes Mal, nicht genügend Artikel zu haben, bis zum Schluss, bis ich feststelle, dass wieder mehr als genug da ist ...). Ich dachte, es liefe nur auf Erhobene-Zeigefinger-Ratschläge hinaus, gepaart mit Patentrezepten und Idealisierungen, die den ganz normalen Yogi noch mehr verunsichern würden. Umso glücklicher bin ich über die Vielfalt an Texten und darüber, dass viele Autoren so ehrlich und authentisch über ihre Krisen, Probleme und Lösungsansätze berichten. Ich danke allen für ihre Offenheit und ihr Vertrauen, sich den Leserinnen und Lesern in aller Ungeschminktheit zu zeigen! Das beginnt schon in der Umfrage und setzt sich fort, wenn z. B. Ivonne Ajminder Kaur über ihre „Baustelle Kundalini Yoga“ schreibt oder Eva Pritamjeet Kaur erkennt „Hier läuft irgendwas schief!“ und in den vielfältigen Zitaten, die der „Shakti



Paddler“ Willem Wittstamm zum Thema gesammelt hat. „Shakti Pad ist keine vorübergehende Unpässlichkeit“, weiß Nirmal Singh Christian Navarro und Atma Jot Kaur Dhyan Tada Güdel beleuchtet den Shakti Pad im Licht des Patanjali Yoga Sutra. Über Vertrauen und Selbstliebe in dieser herausfordernden Entwicklungsphase schreibt Deva Kaur Nadja Lehmann; wie man in den Pads unterrichtet, erklärt Gurucharan Singh Khalsa. Was Auslöser für die Konfrontation zwischen Ego und Seele sein können, beschreibt Pritam Hari Kaur Khalsa, auch Nihal Singh zeigt Anzeichen für Shakti Pad auf, und über den kollektiven Shakti Pad hat sich Sangeet Singh Gill Gedanken gemacht. Ein persönliches Aha-Erlebnis bescherte mir der Text von Guruka Singh Khalsa – seitdem klebt ein Zettel neben meinem Meditationsplatz der mich auffordert: „Verneige dich vor deinem Isht!“ ... ich glaube erkannt zu haben, was mein persönliches „Isht“ ist und bin gespannt, ob ihr es für euch auch herausfindet. Wie man Krisen in Chancen verwandelt, dazu gibt Tabather Harpreet Kaur Tipps – ein Weg könnte ein Yogatagebuch sein, wie Derek Amarpreet Singh es führt. Über Shakti Pad in Beziehungen hat Hari Jiwan Singh Interessantes geschrieben, und natürlich hat auch Yogi Satya Wichtiges zum Shakti Pad zu sagen, lasst euch überraschen!

Natürlich kommen weitere Artikel nicht zu kurz, z. B. über die Erfolgsgeschichte des Golden Temple Teehauses in Hamburg, ein Interview mit der charismatischen Sängerin Jai Jagdeesh Kaur, ein Bericht von der Yogafair sowie Buch- und CD-Besprechungen und weitere Artikel.

Ich wünsche euch eine inspirierende Lektüre und einen wunderbaren, lichtvollen Frühling -

seid begrüßt von eurer Kerstin Ravi Kirn Kaur



Von Yogi Bhanjan

Rebirthing - den Schmerz des siebten Jahres loslassen

Lecture vom 30. November 1988, erschienen bei KRI 2011.

Übersetzt von Satnam Kaur Wester

Jetzt, in der zivilisierten Welt, haben wir uns endlich entschieden, Aristoteles wirklich zu verstehen. Aristoteles hat gesagt: „Der Mann ist ein soziales Tier.“ Er hat nicht gesagt, dass der Mann ein soziales Wesen ist; und niemand hat verstanden, was er genau meinte. Jeder beschwert sich darüber, dass der Philosoph Menschen soziale Tiere genannt hat, und dass Tiere keine Menschen sind. Dennoch, Tiere sind am Leben (...), sie haben Gefühle, erleben Aufruhr, haben Absichten und Reaktionen – der Mensch erfährt dies auch. Zu der Zeit haben wir „Mann“ und „Frau“ niemals getrennt gesagt, wir sagten „Mann“, welches damals auch „Frau“ enthielt. (...). Jeder zitiert es, versteht es, spricht darüber, gibt damit an. [Aristoteles] hat einfach nur gesagt, der Mann ist ein soziales Tier, was heißt, dass du sozial handelst und sozial reagierst, dass du soziale Ängste und Phobien hast, soziale Komplexe – Minderwertigkeit und Überlegenheit.

Extrem komplizierte Wesen

Was ist ein soziales Tier? Weißt du das? Wenn ein Hund in die Gesellschaft eingeflochten wird, nennt man es soziales Tier. Es ist ein sehr alter Brauch. Du verzierst deinen Hund, legst ihm eine Leine um, und spazierst mit ihm durch die Straßen. Man nennt es das Tier sozialisieren. Eine andere Art, dein Tier zu sozialisieren, ist, es zu den Häusern deiner Freunde zu bringen. Das ist, was Aristoteles gesagt hat – ihr seid Tiere, aber ihr flechtet und schmückt eure Charaktere. Die Leute dachten: „Mein Gott!“ Er sagte etwas so Gutes, und misshandelte und schlug gleichzeitig das Gesicht der ganzen Menschheit, um als Philosoph zitiert zu werden. Er hat Menschen nicht soziale Engel genannt. Das Wort Philosophie fundiert darauf, Menschen als Lebewesen zu akzeptieren – das ist die Tragödie. Wir sind keine Lebewesen, wir sind Menschen. Menschen sind ein führendes Licht der Zeit und des Raums und des Jetzt. Es geht nicht darum, dass du es bequem und gemütlich hast, es geht darum, diesen Trost anderen zu geben. Verstehst du, was unsere Rolle als Mensch ist? Unsere Pflicht ist es, Licht zu zeigen, Trost zu spenden, andere zu erheben, und denen zu helfen, die spirituelle Unterstützung brauchen. Dafür brauchen wir Mut. (...) Wir sind extrem komplizierte Wesen. Wir komplizieren uns selber, und wir verheddern uns in viele verschiedene Richtungen. Wir dienen nicht unserer Weisheit und unserem Bewusstsein, sondern unserem Aufruhr. Unsere Neurosen sind unsere selbst erschaffenen Ängste. Unsere Depression ist selbstverursacht; sie kommt nicht von draußen. Ihr glaubst mir vielleicht nicht, aber irgendwann wirst du aufwachen und sagen: „Hey, bin ich das? Bin ich so dumm? Habe ich das gemacht? Wie kann ich daran Teil haben?“ (...)

Schön, erfolgreich, glücklich und nie erschöpft?

Eines Tages sagt eine Tochter zu ihrem Vater:
„Papa, ich will fünfhundert Dollar haben.“

„Wofür?“

„Ich will zur Beauty-Schule gehen.“

„Was ist das?“

„Das ist eine Schule, an der Mädchen lernen, schön, attraktiv und sexy zu sein. Die können alles erreichen.“

„Es wäre besser, du gehst zu einem Karate-Lehrer und lernst dich selbst zu verteidigen. Du musst nicht hübsch sein, Schatz. Du bist schon sehr hübsch. Lern lieber Selbstverteidigung und tritt jeden, der dich zerstören will.“

Ihr wollt alle schön und erfolgreich sein. Ihr wollt alle glücklich sein und nie erschöpft. Ihr wollt immer höher und höher. Die Leute, die heute mit mir gearbeitet haben, wissen, dass ich um sieben angefangen habe, und bis auf ein paar Minuten, bevor ich hierher kam, schon ohne Pause arbeite. Jetzt, wo ich hier bin, kann ich noch etwa acht weitere Stunden arbeiten. Ich könnte einen Herzinfarkt haben, aber es ist mir egal, denn mein Herz bin ich nicht. Mein Gehirn mag versagen, aber ich bin nicht das Gehirn. Mein Körper mag auseinander fallen, aber ich bin nicht mein Körper. Meine Identität mag beleidigt werden, aber ich bin nicht meine Identität. Ich bin, ich bin. Kein Aspekt des Lebens, keine Umstände, keine Rituale, keine Rechte, nicht einmal der Tod kann mich davon abhalten, ich selber zu sein. Das ist Gott.

Gott bedeutet überhaupt gar nichts – und Religion bedeutet überhaupt gar nichts. Wenn dein Horizont schmal ist, wenn deine Vision klein ist, bist du Müll – qualifizierter Müll, frankierter Müll, verstandener Müll - und du stinkst. Solange du dich wie *weniger verhältst als du bist*, solange deine Vision klein ist, schmal, egoistisch, bist du absolut unausstehlich. So bist du nicht von Vorteil, weder für dich selber noch für andere Leute. Und meistens betreffen deine Schwierigkeiten dich selber, nicht jemand anderen. Andere werden nur mit hineingezogen, weil sie mitfühlen, weil sie dich lieben, dich kennen, oder weil sie dir etwas Gutes tun wollen.

Ich sprach neulich mit einer jungen Frau, ich sagte:

„Das wird nicht funktionieren.“

„Ich nehme das Risiko auf mich.“

„Auf Wiedersehen, danke schön. Mag Gott mit dir sein und dir helfen, mag es hinhalten, mögen deine Worte wahr werden.“

„Warum sagst du nicht, dass es klappen wird?“

„Das kann ich nicht sagen, denn ich weiß, dass es nicht funktionieren wird. Zieh mich da nicht rein.“

„Woher weißt du das?“

„Ich habe die Wörter an der Wand gelesen. Wo hast du ihn kennen gelernt?“

„In der Bar.“

„Was hast du mit ihm gemacht?“

„Absolut alles.“

„Warum denkst du, dass er jetzt plötzlich ein Heiliger sein wird?“

„Alles kann sich ändern.“

„Winter ist Winter. Hast du schon mal den Sommer mitten im Winter kommen sehen? Nein. Der Winter wird vorbei gehen, aber wenn du hoch im Norden in Ottawa wohnst, dann wird es mitten im Winter nicht 35 Grad sein.“ (...)

So steht es mit Sachen. Es gibt Dinge zu tun, und Dinge, die man nicht tun sollte; aber wir verstehen die grundlegendsten yogischen Prinzipien nicht, die Gebote und Verbote.(...)

Jede Beziehung hat neun Chancen

Wir haben ein Problem. Wenn wir nicht so sind, wie wir innen sein sollten, dann werden uns Dinge wieder und wieder und wieder und wieder passieren. Wenn man in dieser Aufzeichnung von wieder und wieder und wieder gefangen ist, merken Leute bei der vierten Wiederholung etwas, und bei der fünften werden sie aufmerksam - sie sagen: „Moment mal!“ bei der sechsten Wiederholung sagen sie: „Mache ich etwas falsch?“ Sie mögen ganz und gar scheußlich sein, aber in der neunten Wiederholung hat man keine Chance.

Jede Beziehung, egal wie dick oder dünn sie ist, hat neun Chancen. Das musst du verstehen. Es gibt nur neun Ziffern, eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun, und danach kommt was? Null, das Ei muss schlüpfen. Du bist fertig. Ein Mann kann neun Fehler machen, in allen Situationen, Richtungen oder Umständen. Im Leben kann dein ganzes System nur neun Unglücke verkraften. Es gibt neun regierende Sterne, es gibt neun Juwelen, (...) um die Sonnenenergie deines Lebens zu beeinflussen. Es gibt neun Edelsteine, die deine Lebensenergie und -richtung verändern können. Dein System, dein Drüsensystem, verändert sich am elften Tag; am neunten und zehnten Tag fangen die Veränderungen an, und am elften Tag verändert es sich und fängt wieder von vorne an. (...)

Es sind Sterne im Himmel. Nur weil sie klein aussehen, heißt das, sie sind klein? Wenn Sterne unserer Meinung nach so klein aussehen, dann muss Gott, den wir gar nicht sehen, gar nichts sein. Das sollte nicht sein. Wir können Gott nicht sehen, das stimmt; aber wir können auch unseren eigenen Verstand nicht sehen. Unser Verstand spielt mehr Spiele mit uns als alles andere. Heute werden wir den Geist gerade richten. Wir werden in das siebte Jahr des Schmerzes gehen. Es wird der siebte Schritt des Kindes genannt. Es ist ein mysteriöses Phänomen, in welchem Leute Opfer bringen, um ihren Geist wiederzuerlangen und neu zu stimmen.

Umfrage unter den Kundalini Yogalehrerinnen

„Was hat dir geholfen, mit Krisen auf dem Yogaweg umzugehen?“

„Devotion! Ich schaue mir an, was ich ohne das Yoga wäre (...?) und erinnere ich mich an dessen Geschenke! Und daran, dass es auch für mich einen sanften, individuellen Weg gibt, wieder zurück in die Heimeligkeit und die Liebe zu finden ... wie in dem Lied von Matamandir: „Oh my lord, this is your foolish child.“

(Pritam Hari Kaur Khalsa, Südafrika)

„Das beste Werkzeug im Shakti Pad hab ich von Satya Singh gelernt: Was immer ich erreiche auf dem yogischen Weg, ich lege es dankbar auf den Altar.“

(Willem Wittstamm)



„Ich habe weiter gemacht, jeden Tag meditiert und meinen negativen Mind nicht größer sondern kleiner werden lassen.

„Keep up and you'll be kept up“ (Yogi Bhajan). Wahe Guru.“

(Japjeet Kaur Silke Albers)

„Wie sonst auch im Leben - runter vom Gas, langer, tiefer Atem, Antreiber ausschalten und mein Lieblingsmantra, das lange Sat Nam, chanten.“

(Gesa Schulze)



„In Krisen haben mir Mantras geholfen, weil ich weiß, dass das Singen und Hören von Mantras meine persönliche Schwingung positiv verändert, mich quasi aufschwingt, und ich mit krisenfreien Erlebnissen in Resonanz gehen kann. Manchmal visualisiere ich auch Yogi Bhajan und werde schnell klar und kraftvoll von innen heraus.“

(Simone Schuhr)

„Gong spielen ... Immer wieder den Gong spielen. In allen möglichen Variationen. Und schweigen, eine Woche schweigen und meditieren, bei den Buddhisten. Wunderbar. Und die Balance finden zwischen Privat, Arbeit, Yoga, Meditation ...“

(Lydia Padmani)



„Über Jahre war ich schwer krank und hatte ständig starke Schmerzen. Ich habe nicht nur an mir, sondern auch an meinem Weg und den Lehren gezweifelt. In dieser Zeit habe ich immer wieder geübt, keinen Widerstand zu bieten. Ich habe wieder und wieder danach gestrebt, meinen Schmerz und meine Schwäche nicht zu

bewerten. Habe keine Gedanken zugelassen, die mein Leben mit „früher“ vergleichen wollten oder mir einflüsterten, dass ein anderes Leben doch viel schöner wäre. Heute ist selbst in herausfordernden Zeiten der Leidensdruck bei weitem nicht mehr so groß. Auf der Basis meiner damaligen Erfahrungen helfen mir eine beständige Meditationspraxis, der Austausch mit KollegInnen, Freundinnen und Ehemann sowie die Arbeit mit Tieren und im Garten und unendliche Dankbarkeit über mein Leben, in Krisenzeiten eine neue Perspektive zu finden und eine innere Haltung von Akzeptanz und Neutralität wachsen zu lassen.“

(Atma Jot Kaur Dhyhan Tada B. Güdel)

„Mein Yogaweg ist mein Lebensweg. Ich unterscheide nicht zwischen Themen „rund ums Yoga“ und „privaten“ Themen. Yoga ist Menschsein, mit allem, wie Essen, Trinken, Süchte oder Freiheit, Begegnungen, Sex, Ängste, Liebesbeziehung - mein tägliches Leben eben...“

Ein spirituelles Leben heißt für mich, all dies zu tun und dabei ehrlich, echt und wach zu sein und genussvoll in Freude! Ich habe gelernt, mich selbst auszubalancieren, das macht mein Leben leicht und freudig. Geholfen hat mir dabei ein tiefes Verständnis über die Zusammenhänge meiner eigenen unterschiedlichen Anteile, sehr gut dargestellt u.a. in den zehn Körpern. Sobald ich diese in ihrer Eigenart und Funktion verstehe, weiß ich, wie ich ticke und was gerade los ist. Je tiefer ich in die yogischen Lehren eintauche, desto deutlicher wird dies als Landkarte zur Orientierung. Die Beschäftigung mit Zahlen (Numerologie, Karam Kriya) eröffnete mir Dimensionen, die ich vorher nicht gesehen habe. Die zehn Körper, das Mool Mantra oder die zehn Zahlen sind seit einigen Jahren mein Leitpfad, an dem ich mein Verhalten ausrichte. Um Drama zu vermeiden, gilt es, im yogischen neutralen Mind (Zahl 4) zu bleiben und dies, wie mein Lehrer Shiv Charan betont „under all circumstances!“

Kann ich unter allen Umständen mein Herz fühlend halten und wahrhaftig sein? Wie würde die Liebe entscheiden? Das ist die Frage, die ich mir selbst stelle, sobald ich in schräge Situationen oder blöde Zustände gerate. Jederzeit mit jedem Atemzug.“

(Guru Darshan Kaur Petra Kolitsch)





Das Sanskrit Wort *śakti* bedeutet Fähigkeit, Können, aber auch Stärke, Macht, oder eine dynamische Kraft, wie z.B. die Schwingungsform eines Mantras. *Pad* oder *pāda* ist der Fuß, der Schritt und bezeichnet im weiteren Sinn auch den Weg. Yogi Bhajan machte uns auf die wichtige, aber auch herausfordernde Phase des Shakti Pad in unserer spirituellen Entwicklung aufmerksam. Das Patañjali Yoga Sūtra kennt den Begriff des Shakti Pad nicht, beschreibt jedoch die Fallstricke, die wir auf unserem Weg der Erkenntnis erfahren werden.

Im Yoga gilt es, Befreiung (*kai-valya*) zu erfahren, indem wir die Unbeständigkeit unserer Natur (*prakṛti*) erkennen und unser unveränderliches Wesen (*puruṣa*) erfahren. Wurzel all unseres Schmerzes und Leidens (*klesa*) ist *avidyā*, der grundlegende Irrtum in Bezug auf unser wahres Wesen. Wir identifizieren uns mit unserem Körper, unseren Gedanken, Gefühlen und Fähigkeiten. Wir sind gefangen in *asmitā*, der Wahrnehmung als Ego. Dieses Ich-Gefühl lässt uns mit Wucht die Dualität unserer Lebenswelt erleben. Unsere Einzigartigkeit erfahren wir als Verschiedenheit und Einsamkeit, bis hin zur Isolation.

Kennst du das Bedürfnis, in kontroversen Diskussionen Recht haben zu wollen? Deine Sicht der Dinge soll Bestand haben? Mit einem achselzuckenden „so bin ich halt, das fühle ich eben“ und einem schnellen Klick auf „senden“ schickst du eine E-Mail voller Emotionen und Vorwürfe in die Welt? Dein Missionseifer lässt dich, vegan lebenden und beturbanten Yogalehrenden, einen Schrecken für alle Familientreffen sein. Aber auch die Appelle an deinen Ehemann, er möge endlich mit Yoga beginnen, dann hätte er garantiert keine Rückenschmerzen mehr und würde im Umgang mit den Kindern ganz bestimmt gelassener reagieren, entspringen *asmitā*.

Dein Ego möchte kontrollieren und verteidigen. Daraus entsteht eine Bewertung dessen, was ich, durch meine Ich-Bezogenheit beschränkt, wahrnehme: *rāga* und *dveṣa*, Vorlieben und Abneigungen. Handelst du aus *rāga* und *dveṣa* heraus, so orientierst du dich in einer Yogapraxis an dem, was Spaß



Der Shakti Pad im Licht des Patañjali Yoga Sūtra

Von Atma Jot Kaur Dhyana Tada Güdel

macht und vermeidest Herausforderungen. Dein Sadhana hält dich in deiner Komfortzone und wird allmählich schal und fade. Oder du wählst eine spektakuläre und fordernde Praxis, die dir Anerkennung und Bewunderung bringt. Jeden Morgen zweieinhalb Stunden Sat Kriya! Aber hier hilft viel nicht viel. Eher stärkt die herausfordernde Praxis das Bedürfnis nach Kontrolle über dein Leben und damit den Gefühlspanzer um dein Ego. So bleibt dein Ego Regent im Haus. Du entwickelst *abhiniveśa*, Angst vor dem Verlust. Lieber bleibst du in vertrauten Grenzen, im Spiel von Wertung und Urteil, als loszulassen, zu vertrauen und den Sprung in das Unbekannte zu wagen.

Im dritten Kapitel des Patañjali Yoga Sūtra erfährt der Yogi, wie er seinen Geist derart trainieren kann, dass er *vibhūti*s erlangt, außergewöhnliche Kräfte. Doch der Praktizierende wird gewarnt: Du magst zwar das Licht gese-

hen haben, sogar von Göttern in die höheren Himmelsregionen eingeladen worden sein, doch vermeide es, stolz auf deine Errungenschaften zu sein oder Vergnügen aus ihnen zu ziehen.

Anfällig für eine derartige Identifikation mit seinen Fähigkeiten ist der Yogi „zweiter Stufe“. Auf der ersten Stufe der Praxis befindet sich der Beobachtende, der noch keine herausragenden Fähigkeiten erlangt hat und dessen intuitives Wissen noch ganz gebunden ist an die Tätigkeit seines Geistes. Die dritte Stufe gilt demjenigen, der die Elemente beherrscht. Die absolute Kontrolle über die Elemente beinhaltet eine vollständige Kontrolle über den Geist, so dass er nicht mehr den Verführungen der mentalen Welt verfallen kann. Auf der vierten Stufe ist der Yogin ein *jivanmukt*, ein im Leben Befreiter, der im Moment des Todes endgültig vom Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt befreit wird.

Der Yogi der zweiten Art hat wahre Einsichten erlangt. Sein größtes Verlangen ist es nun, die Fähigkeit der Kontrolle über Elemente und Geist zu erlangen. Diese Macht kann er jedoch nur

erlangen, wenn ihm die Unbeständigkeit aller Materie zutiefst bewusst ist. Sein Stolz auf das bereits Erlangte bindet ihn jedoch an *prakṛti*, an die Unbeständigkeit der äußeren Welt, und verhindert, dass er eine höhere Bewusstseinsstufe erlangt.

Patañjali sagt „Gibt man den Wunsch nach dem höchsten Bewusstseinsstand auf und übt Unterscheidungskraft, erreicht man *dharma megha samādhi*.“ (PYS IV.29)

Du erreichst nicht nur normales *samādhi*, sondern das *samādhi* der Wolke der Tugend. Deine Entschlossenheit, an dir zu arbeiten, dich zu entwickeln, hat dir bis hierhin gedient. Gleichzeitig ist dieser Wunsch aber auch das größte Hindernis für den nächsten Schritt. Wie sagte Yogi Bhajan? Du musst voller Vertrauen springen, um in den Zustand der Leichtigkeit des Sahej Pad zu kommen. Die Erlösung ist letztendlich ein Akt der Gnade.

Die fünf Stufen des Lernens aus Lehrersicht

Von Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D.

Übersetzt von Sat Hari Kaur Pomarius-Stülpnagel¹

Die Meisterung des Yogas ist ein Weg, den man Schritt für Schritt geht. Das gilt für das Meistern einer Übung, einer Kriya oder des ganzen Lebens. Auch deine Schülerinnen und Schüler werden Veränderungen in Richtung Meisterschaft erfahren, indem sie Stufe um Stufe auf dem Wege ihres spirituellen Wachstums vorwärtsgehen. Deine Schüler stehen nicht alle auf der gleichen Stufe. Daher ist es wichtig, dass wir Lehrerinnen und Lehrer wahrnehmen können, auf welcher Stufe sich der einzelne Schüler gerade befindet. Dann kannst du Lehren, Ermutigungen und Herausforderungen besser auf den einzelnen Schüler abstimmen.

Geduld ist essentiell

In unserer Kultur suchen wir oft das Unmittelbare. Wäre es nicht fantastisch, wenn wir, wie es einst die griechische Göttin Athene tat, geradewegs aus dem Kopfe irgendeines Zeus springen könnten? Von Anfang an weise und perfekt? So würden wir allerdings etwas verpassen, etwas Kostbares und Wunder-schönes, das schon in uns ist: Gott, den unendlichen Geist, der in unseren Herzen wohnt.

Um diesen inneren Spirit zu erwecken, müssen die Schülerinnen und Schüler es genießen, Lektionen zu lernen, Herausforderungen zu begegnen und das Können zu ehren, das mit jeder Stufe in die Praxis umgesetzt wird. Der einzelne Schüler muss sich den Lehrfächern widmen, die ihn dabei unterstützen, sein Ego zu erkennen und sein Selbst zur Entfaltung zu bringen.

Transformation durch die fünf Stufen

Wenn wir den Weg des Yogas und der Meditation gehen, dann machen wir so viel mehr als reines Praktizieren und Sammeln von Haltungen, Pranayamas, Kriyas, Mantras und tausend weiterer Techniken. Wir verändern uns. Wir tun das nicht, um schön klingende Binsenweisheiten zu sammeln, um irgendwo anders hinzukommen oder um etwas Neues zu erwerben. Wir verändern uns, damit wir aufwachen und uns unserer Menschlichkeit, unserer Wirklichkeit und unserem Bewusstsein zuwenden.

Wie eine wachsende Blume verändern auch wir uns stufenweise

Als Erstes ist da ein Samen, der sich mit

Hilfe feiner Wurzeln absichert und sich so auf seine Reise Richtung Sonne vorbereitet. Das ist die Berufung, die wir wahrnehmen. Aus der Berufung erwächst die Motivation. Wir nennen das im Kundalini Yoga Saram Pad (Pad bedeutet übersetzt Schritt oder Stufe.)

Als Zweites entwickelt sich ein Schößling. Er wächst geradewegs in Richtung Himmel. Diese Stufe nennt man Karam Pad. Auf dieser Ebene handelt man und probiert vieles aus. Der kleine Keimling wächst immer höher, sei es nun windig, regnerisch oder sonnig. Ein Lehrer untersucht die Anwendung einer Kriya unter allen emotionalen Umständen und mentalen Herausforderungen. Er sammelt Erfahrungen mit vielen unterschiedlichen Schülern.

Als Drittes wachsen Blätter. Sie segnen die Pflanze mit der Kraft der Sonne. Unbekannte Gefühle werden wahrgenommen. Du bewegst dich mit ihnen. Das ist Shakti Pad, eine Ebene, auf der das Ego durch Gefühle der Macht getestet wird. Man strotzt nur so vor Selbstsicherheit und hat viel Vertrauen in die eigene Entwicklung. Jetzt möchte man Regeln einfach ignorieren. Wenn man ein Yogaschüler ist, dann testet man auf dieser Stufe den Lehrer oder konfrontiert die Lehren. Man ist voller Ungeduld und Machtgefühle.

Viertens: Die Blume blüht. Deine wirkliche Natur offenbart sich. Du wirst feinsinniger und gelassener (sahej). Du reagierst immer weniger auf das Rauf und Runter des Alltags. Du hörst auf zu hetzen und zu streiten. Du erreichst deine Ziele im Leben auf andere Weise. Die Dinge beginnen jetzt zu dir zu kommen, weil deine Aura und dein Charakter so anziehend sind wie der Duft einer Blume.

Fünftens: Du bringst neue Samen hervor, die nun ihrerseits wachsen dürfen. Dies ist eine selten erreichte und wunderbare Stufe. Im Yoga nennen wir sie Sat Pad, die Stufe des wahren Seins. Jedes Wort, das du sprichst und alle deine Handlungen setzen Maßstäbe (Samen) deines Könnens. Du bist erfüllt von den immer wiederkehrenden Zyklen des Aussäens und der Manifestierung. Demut, Klarheit, spontanes Handeln und Achtsamkeit sind die Merkmale dieser Stufe. Das kleine „du“ des Egos ist entweder verschwunden oder dient dem unermesslichen „DU in dir“. All deine Handlungen sind geprägt von Qualitäten wie Gnade, Würde, Anmut und Feinheit.

Das Unterrichten unter Einbeziehung der einzelnen Stufen

Lerne die Charakteristika jeder Stufe kennen. So kannst du deinen Lehrstil den individuellen Erfordernissen deiner Schüler anpassen und auf diese Weise ihre Entwicklung unterstützen:

Saram Pad

Für einen Schüler, der sich im Saram Pad befindet, ist der Lehrer die Verkörperung von Gur (übersetzt Methode, Rezept). Auf dieser Stufe benötigt der Schüler klare und einfache Regeln. Alle Ausnahmen, kontextabhängigen Veränderungen und komplizierten Unterscheidungen sind für später. Gib ihm Klarheit und die ersten Schritte zur Meisterschaft. Stell nicht deine Fähigkeiten und Meisterschaft unter Beweis, indem du zu viele Details präsentierst. Einfachheit unterstützt den Schüler dabei, sich auf den Weg zu machen. Überschaubarkeit gestattet fokussiertes Arbeiten.

Karam Pad

Im Karam Pad wird ein Lehrer für den Schüler zum „Guru“ oder zur Verkörperung von Weisheit. Hier findet die Transformation von gu (Dunkelheit, Unwissenheit und unangemessene Gewohnheiten) zu ru (Licht, Wissen und unterstützende Gewohnheiten) statt. Auf der Ebene des Karam Pads übt ein Schüler ein und dieselbe Übung in vielen Kontexten und verschiedene Kriyas aus, zu unterschiedlichen Tageszeiten, in einer Gruppe oder für sich alleine, für kurze oder längere Zeit und so weiter. Er sammelt Erfahrungen und will wissen, wenn er etwas falsch gemacht hat. Lass Fehler zu und korrigiere sie gleich. Als Lehrer solltest du aufmerksam sein. Gib dem Schüler zu ihm passende Übungsreihen, die sich vom Grad der Herausforderung her langsam steigern. Den schlimmsten Fehler, den man als Lehrer machen kann, ist, wenn man dem Schüler die eigenen fortgeschrittenen Fachkenntnisse aufzwingt. Ermögliche jeder Person stattdessen, ihre eigenen Sinne, ihre mentalen Fähigkeiten und emotionalen Temperamente (Gunas und Tattvas) zu nutzen, um einen individuellen Weg zur Meisterschaft zu finden. Auf dieser Stufe bietet ein Lehrer seinen Schülern die Herausforderungen und Rahmen an, die sie dabei unterstützen können, ihre eigenen Erfahrungen zu machen, sich zu entwickeln, sich aus ihrer Kuschelecke



herauszubewegen. So entsteht Verständnis durch Praxis. Während dieser Zeit hören viele Schüler gerne Geschichten, die thematisieren, wie andere erfolgreich die Lehren verkörpern.

Shakti Pad

Für den Schüler, der sich im Shakti Pad befindet, verkörpert der Lehrer den „Sat Guru“ oder die „Wahre Weisheit“. Wissen kommt aus Erfahrung. Der Schüler weiß, wie man richtig atmet, kann die Übungen ausgezeichnet ausführen und kennt sich wunderbar in der Philosophie aus. Nun möchte er die ganze Sache personalisieren und seine eigenen Regeln und Gesetze machen. Er verhält sich wie ein frischgebackener Autofahrer, der schon ganz gekonnt in die Stadt fahren kann und jetzt die Wahl hat, ob er den schnellsten Weg, den Weg mit den meisten Freunden oder den schönsten Weg fährt. Herausforderungen auf dem Shakti Pad sind das Bewahren von Werten und die Entwicklung der Fähigkeit, über persönliche Emotionen hinauszuwachsen. Wie kann man den tatsächlichen Erfordernissen der Praxis begegnen? Das ist ein schwieriges Stadium für einen Lehrer – du benötigst Geduld, Akzeptanz und einen neutralen Geisteszustand, um ein guter Spiegel für deinen Schüler zu sein. Ein toleranter Lehrer, der auf die Reaktionen, Verwirrungen und Ängste seiner Schüler mit Besonnenheit und einer Mischung aus Freundlichkeit und Disziplin reagiert, ist für diese Schüler ein großer Glücksfall. Unterrichte auf eine Weise, die es dem Schüler ermöglicht, seine eigene Grundlage zu bauen und sein persönliches Selbstvertrauen zu finden. Der Lehrer hält auf dieser Stufe einen liebenden, neutralen „Space“. Anweisun-

gen sollten direkt erfolgen. Das alles unterstützt den Schüler dabei, den Krieg zwischen ‚Ego‘ und ‚Spirit‘ loszulassen.

Sahej Pad

Für einen Schüler, der sich im Sahej Pad befindet, verkörpert der Lehrer den sogenannten „Siri Guru“ oder die „große Weisheit“. Ein Lehrer, dessen Schüler auf dem Shakti Pad ist, konfrontiert und beschneidet dessen Ego. Befindet sich der Schüler aber im Sahej Pad, dann überträgt der Lehrer sein Wissen und seine Energie durch Präsenz. Der Lehrer hält einen Standard, zu welchem der Schüler hinwachsen kann. Der Sahej Pad ist durchaus eine Herausforderung für so manchen Lehrer, denn hier muss er seinen Schülern erlauben, an ihm vorüberzuziehen. Der Lehrer ist angehalten, dem Schüler zu ermöglichen, aus jeder Gegensätzlichkeit zu lernen. Vertiefe die Wahrnehmung deines Schülers, egal ob eine Situation nun leicht oder schwer ist, ob sie begriffen werden kann oder nicht, ob sie begrüßt oder abgelehnt wird, ob sie entspannend oder angstbesetzt ist.

Sat Pad

Ein Lehrer auf dem Sat Pad ist für den Schüler der „Wahe Guru“ oder die „unendliche Weisheit“. Einmal reiste ich nach Los Angeles, um an einer Yogaklasse meines Lehrers Yogi Bhajan teilzunehmen. Er entdeckte mich in der Klasse und rief: „Was machst du denn hier? Ich bin doch schon da. Ich kann nicht in jeder Stadt gleichzeitig sein. Du bist ich. Nimm dir die anderen Städte vor!“ In meiner Rolle als Schüler saß ich gewohnheitsmäßig zu den Füßen meines Lehrers. Ich wollte von ihm lernen und gesegnet werden. In jenem Moment löste er die Rolle von Lehrer – Schüler auf. Er

ließ mich wissen, dass die Verbindung unseres Bewusstseins und der Pfad unseres Daseins eins waren. Es gab nichts mehr zu erreichen und keine Trennung von Zeit und Raum. Wenn du auf dem Sat Pad bist, dann ist jede Handlung, alles was geschieht und jeder Augenblick eine Lehre. Die Lehrerin beziehungsweise der Lehrer erkennt dich an, übergibt Verantwortung oder prüft, wie du unter allen Umständen deine Würde bewahren kannst. Wenn ein Schüler sich auf dieser Stufe befindet, gibt es keine Regeln außer einer: Man sollte den Schüler erheben, so dass er zu einem besseren Lehrer wird als man selbst einer ist.

Es existieren weitere Stufen. Nimm jedoch erst mal die oben beschriebenen fünf Stufen wahr. Wo befinden sich deine Schüler im Augenblick? Vergegenwärtige dir, dass die Stufen auf den verschiedenen Ebenen auftauchen, auf denen du unterrichtest. Bewerte deine Schüler von der Stufe aus, auf der sie gerade sind. Lass jeden zu einer einzigartigen Manifestation heranwachsen. Unterstütze sie dabei, den Raum hinter der Erfahrung zu finden. Das geschieht, indem sie ihre einzigartige Natur wahrnehmen können und authentisch sein dürfen.

Dr. Gurucharan Singh Khalsa (USA) ist Psychotherapeut, Lehrer, Autor, Unternehmensberater und Leiter einer großen Gemeinschaft von YogalehrerInnen und -schülerInnen.

(Mit freundlicher Genehmigung von Aquarian Times, www.3HO.org, bei der der Originaltext veröffentlicht wurde.)
¹(Anmerkung der Übersetzerin: Für eine leichtere Lesbarkeit des Textes habe ich die maskuline Form (z. B. Lehrer/Schüler) genutzt. Selbstverständlich sind Frauen immer mit einbezogen.)

Wahrhaftig sein

Shakti Pad ist keine vorübergehende Unpässlichkeit

Von Nirmal Singh Christian Navarro

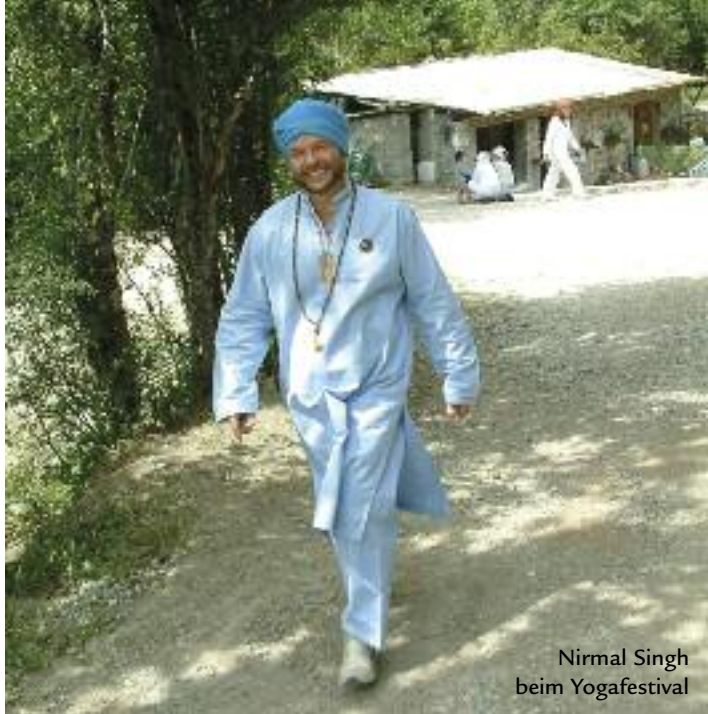
Yogi Bhajan hat einmal gesagt, du kannst arm geboren werden und arm sterben, du kannst reich geboren werden und reich sterben oder arm geboren werden und reich sterben, bzw. reich geboren werden und arm sterben – all das ist möglich, aber was wirklich zählt, ist, dass du deine Essenz findest, deinen Kern.

Auf dem spirituellen Weg versuchen wir uns selbst zu finden, unsere wahre Identität. Gewiss braucht es eine gewisse Anstrengung, um durch diesen Prozess zu gehen. Wenn du weißt, dass Yogi Bhajan viele Jahre im Shakti Pad verbracht hat und das als spiritueller Meister, dann weißt du auch, dass der Weg durch den Shakti Pad nicht eine vor-

übergehende Unpässlichkeit ist, sondern der Druck kann Jahre, vielleicht sogar mehrere Inkarnationen dauern. Solange braucht es, einen Diamanten zu formen. Das ist die Zeit für „Keep up!“, für Sadhana, für Gebete, für Achtsamkeit. Es ist die Zeit der Reinigung durch das Feuerelement, für die letzten Atemzüge des Egos. Du hast es auf dem spirituellen Weg fast geschafft und dein Ego kommt nochmal hoch und versucht dich nochmal umzudrehen. Du wirst durch eine Zeit voller Zweifel gehen und nicht weitermachen wollen. Das ist ein Teil des Weges, ein Teil des Prozesses, den du Schritt für Schritt gehen musst. Unser bester Lehrer ist der Schmerz, weil er dich wach hält. Die netten Dinge verges-

sen wir. So erwarte nicht nur Schönes, werde selbsteffizienter und erwarte nicht, dass alles einfach wunderbar wird. Wenn du aber das Ziel einmal ins Auge gefasst hast, solltest du alles tun, um es zu erreichen – denn desto mehr findest du über die Liebe zu dir und zu den Menschen heraus.

Sicher gibt es viele Wege auf diesem Pfad, viele Wege zu lernen, um die Unendlichkeit zu erreichen. Aber es gibt nur eine Art ihn zu beschreiten: Wahrhaftig zu sein. Wahrhaftig zu gehen, zu leben bedeutet, dich nicht selbst zu betrügen. Du solltest die Probleme und Charakteristiken deines Egos kennen und trotzdem wahrhaftig weiterleben und seine Spiele beobachten. Das Ego wird



Nirmal Singh
beim Yogafestival

deine Aussicht trüben und dich Dinge nicht klar erkennen lassen. Es will, dass du weiter in der Illusion spielst. Etwas, was dir helfen kann, durchzugehen, ist die Liebe zu deinem Lehrer, zu Yogi Bhajan, der dir eine Möglichkeit gezeigt hat, ein glückliches Leben unabhängig von allen Herausforderungen zu führen.

Das ultimative Ziel ist das Verstehen. Verstehen, warum wir hier sind, was wir machen, dich und die Welt verstehen, deinen Platz in der Welt verstehen und daraus folgt Zufriedenheit. Wenn du aufhörst, den Dingen nachzulaufen und glücklich mit dem Leben bist, so wie es ist. Du hältst deine Mitte und akzeptierst, was kommt. Es ist unsere eigene Größe, vor der wir Angst haben. Deine Exzellenz zu zeigen und dazu zu stehen, braucht viel Mut.

Es ist eine Art zweiter Initiation, durch die du gehen musst, um auf der anderen Seite in Würde herauszukommen und in den Sahej Pad zu treten. Das ist der Zeitpunkt, wo du wirklich bereit bist, zu dienen. Du hast einen Punkt des Verstehens erreicht. Der Raum öffnet sich und die Dinge fallen an den Platz, wo sie hingehören. Die Energie beginnt zu dir zu fließen. Es ist das Geschenk, das du dafür erhalten hast, bewusst für deine Liebe und deine Würde zu bleiben.

Konfrontation zwischen Ego und Seele

Auslöser für Shakti Pad

Von Pritam Hari Kaur Khalsa

Manchmal geben wir den angehenden Kundalini Yoga LehrerInnen in der Ausbildungsstufe 1 auf, eine Show über die „Fünf Stufen auf dem spirituellen Weg“ zusammenzustellen. Saram und Karam Pad werden gut verstanden – aber nicht Shakti Pad!

Man nimmt an, es ist die große Freiheit, man geht auf Feten, lebt lustig nach seiner Laune, hat ein schönes Leben und lässt es allgemein „krachen“. Doch Shakti Pad ist eher die Tortur von: Ich will - ich will nicht; es funktioniert - es funktioniert nicht. Yogi Bhajan sagte, bei stetem Üben von Kundalini Yoga erreichst du Shakti Pad innerhalb von drei bis acht Jahren. Doch es geschieht uns nicht nur einmal; sondern immer wieder, bis ein ganz besonderer Konflikt sich löst ...

Shakti Pad ist die Konfrontation zwischen Ego und Seele. Da das Ego großwahnhaft ist und nicht die Fähigkeit hat, sich selbst zu reflektieren, gehen wir einer grandiosen Selbsttäuschung auf den Leim. Angenehm ist das nicht, eher miserabel. Luthers Worte, 'Hier stehe ich nun und kann nicht anders!' kann auch auf Shakti Pad zutreffen (natürlich in einem anderen Kontext als von Luther geäußert!). Widerspenstig und widerwillig, sind wir uns selbst leid. Und doch kann das Ego sich nicht beugen, weil der vage Verdacht besteht, dass man etwas so Wertvolles wie das eigene Leben verliert!

Auslöser für Shakti Pad – wie weißt du, dass du da bist?

Du hast recht gute Kraft und Charisma, die Dinge sind im Fluss, du bist schon einige Zeit dabei; die anderen fragen dich um Rat und Tat, oder sie lassen dich in Ruhe und bitten eher neuere Semester um Mithilfe. Entweder, du fühlst dich übergangen oder hast keine Lust, mitzumachen.

Du meinst, selbst wenn du nicht regelmäßig übst, dass die Energie/ Kraft/ Positivität anhält. Es fällt dir schwer, in einen Rhythmus zu kommen. Der innere Dialog ist kopflastig. Alles wird auseinandergenommen und analysiert. In Saram Pad 'tust' du einfach, du weißt, dass du in deinem spirituellen Zuhause angekommen bist. Doch in Shakti Pad sind wir zynisch, distanziert und – einsam!

Dies kann dazu führen, dass man sich nach was Neuem umguckt – wo man die anfänglichen Glücksgefühle wieder erlebt. Das ist nicht immer schlecht, denn wir lernen vielleicht eine neue Fähigkeit dazu. Es kann uns an die allem innewohnende Essenz erinnern. Der spirituelle Alltag ist flach(er) – weil wir eine gewisse Menge Prana in uns aufgebaut haben, könnten wir eigentlich tiefer üben für die gleiche Intensität. In Abwesenheit von Liebe und Wonne ist der Mind sehr kritisch.

Es gibt einen diagonalen Weg, die Strategien des Shakti Pad zu kappen:



Pritam Hari Kaur mit Yogi Bhajan

Erinnere dich daran, was dein Herz wirklich begehrt, welche tiefe Sehnsucht dich auf den spirituellen Weg geführt hat. Und bete! Darum, dass du dich wieder verbunden fühlst, dass du tiefer einsteigen kannst ...

Yogi Bhajan sagte: Herzlichen Glückwunsch! Shakti Pad ist eine Reifeprüfung. Du kommst nicht weiter, bevor du diese Hürde überwindest!" Das ARDAS BHA-I AMARDAS BHA-I AMARDAS BHA-I ARDAS BHA-I, RAM DAS GURU, RAM DAS GURU, RAM DAS GURU, SACHI SAHI Mantra ist dafür, wenn du keine Worte hast, wenn du nicht mal weißt, was dir fehlt und worum du betest. Arbeite jetzt damit. Klein und unschuldig wie ein Kind, das um Einlass bittet. *Dies entfacht eine Kraft und Konzentration, die die tiefsten Wunden angeht und dich transformiert. Wenn diese aufgedeckt werden, erübrigt sich das Ego als Verteidigungsmechanismus.* Ärger-, Trauer- und Angstmeditationen sind ein Segen. Eines Tages ist Shakti Pad vorbei, und du weißt es nicht mal. Aber du bist ein anderer, eine andere. Oft fühlst du dich sonnig und friedlich. Das Üben fällt dir leicht, es ist dir ein Bedürfnis, früh aufzustehen. Vielleicht bist du stiller, demütiger und hast ein offenes Herz für Seva. Es ist dir





Pritam Hari Kaur mit
Ehemann Har Bhajan Singh

nicht wichtig, ob du als LehrerIn angesehen bist. Du hältst dich aus nutzlosen Diskussionen raus.

Es ist leichter, Neutralität zu bewahren und reelle, praktikable Lösungen zu finden, die gut für alle sind. Dein Herz ist geöffnet - für dich und die anderen, da gibt es keinen Unterschied. Wenn das Geringste von Gottes Wesen leidet, fühlst du es persönlich. Eine positive Kraft wird entfacht. Olga Kharitidi sagt in ihrem Buch „Das weiße Land der Seele“: „Wenn Wahrheit, Schönheit, Gesundheit, Glück und Licht in alle Entscheidungen einfließen, richtet sich das Leben.“

*Über die Autorin:
Nach acht Jahren im Hamburger Ashram wurde Pritam Hari Kaur 1986 von Yogi Bhajan gebeten, Kundalini Yoga in Südafrika gemeinsam mit ihrem Mann Har Bhajan Singh zu verbreiten. Sie unterrichten, haben einen Naturkostbetrieb (www.earthproducts.co.za), der inzwischen von ihrem Sohn Hari Bhajan Singh geleitet wird, und leben auf einer Farm im westlichen Kap, die Netzunabhängigkeit anstrebt (www.longvalleyfarm.co.za). Pritam kreierte den Kundalini Yoga Fan (erhältlich bei Sat Nam Versand) und gibt Heilbehandlungen mit der Klopftechnik.*

Shakti Pad in unserem Dharma

Das Geheimnis des „Isht“

Von Mukhia Singh Sahib Guruka Singh Khalsa,
übersetzt von Elias Kirpal Singh Leppert

Es war 1973. Ich hatte Kundalini Yoga fast drei Jahre lang praktiziert und lebte in einem Ashram in New York City. Ein Gast kam in unseren Ashram; er war ein sehr stiller, heilig wirkender Mann aus Indien. Er schien in seinen 70ern oder 80ern zu sein und er ging recht vornübergebeugt, gestützt auf seinen Stock. An diesem Abend spielte er Kirtan in unserem Sadhana-Raum, der Gurdwara. Seine Stimme schwebte und dröhnte. Wie konnte so ein Klang aus so einer kleinen Person kommen? Ich war in Trance, zu Tränen bewegt von der tiefen Liebe in seinem Gesang, verlor mein Zeitgefühl. Nachdem wir Langar aßen, half ich ihm zu seinem Raum. Wir hatten uns nicht unterhalten; er sprach kaum Englisch. Ich konnte in seinem Gesicht sehen, dass er starke physische Schmerzen hatte. Ich fragte ihn, ob er in Ordnung wäre, er zeigte auf seinen Rücken und winselte. Ich nickte und ließ ihn allein. In dieser Nacht betete ich: „Lass den Schmerz dieses Heiligen verschwinden. Ich bin jung und stark; gib es mir, ich kann es aushalten. Lass ihn geheilt sein! Nimm seinen Schmerz von ihm!“ Am nächsten Morgen kam er die Treppe hinunter, ohne seinen Stock. Er lächelte und ging aufrecht. Ich war glücklich, dankbar und stolz.

Später am selben Tag entwickelte sich ein Schmerz in meinem Rücken. Er wurde stärker und stärker. Am Ende des Tages konnte ich nicht mehr aufrecht gehen, ich rang nach Atem, musste mich hinlegen. Ich musste sogar auf allen vieren zur Toilette kriechen. Nun verstand ich, dass ich einen großen Fehler gemacht hatte; ich hatte aus meinem Ego heraus gehandelt und litt nun unter den Konsequenzen.

Gefühl der Unverwundbarkeit

Für alle von uns, die Kundalini Yoga praktizieren, kommt, wenn wir durchhalten, Shakti Pad. Es ist dieses Gefühl der Unverwundbarkeit, „Ich bin ein Gott!“ Nun, das ist wahr; wir sind alle Götter und Göttinnen in der Manifestation unserer einzigartigen, göttlichen Identität, aber die Falle beginnt ab dem Zeitpunkt zuzuschnappen, ab dem wir unsere yogischen Kräfte benutzen. Die erste Kraft, die sich bei mir zeigte, war die Fähigkeit, Gedanken zu lesen und andere Menschen durch meine Stimme zu kontrollieren. Dies ist eine Manifestation des Äther-Tattwas. Bei Yogi Bhajan war das erste Siddhi die Kraft, Wasser zu kontrollieren.

In den frühen Tagen des Kundalini Yoga machten die meisten Männer eine Kriya namens „Tattwa Siddhi Kriya“ für mindestens 31 Minuten am Tag. Yogi Bhajan sagte uns, dass diese Kriya Kräfte über alle fünf Elemente verleihe: Erde, Feuer, Wasser, Luft und Äther. Wenn du die „Yoga Sutras von Patanjali“ liest, welches eine Aufzeichnung der Lehren ist, die mündlich über viele Generationen von Gurus und Chelas überliefert wurden, wirst du alle Siddhis dort aufgezählt finden. Diese beinhalten Kräfte, wie sich selbst mit einem strahlenden Licht zu umgeben, sich selbst so klein wie einen Partikel oder so riesig wie einen Berg zu machen, so schwer wie die Erde oder so leicht wie die Luft. Du kannst alles erreichen, alles beherrschen, alles erobern, wenn du es willst. Macht zu haben war für uns junge Yogis sehr verlockend.

Jedes männliche Kind träumt davon, der Beste zu sein; stärker als alle Anderen, schneller als alle Anderen. Jedes weibliche Kind träumt davon, die Schönste zu sein, Menschen vor ihr auf die Knie gehen zu sehen und ihrem Willen zu folgen. Wenn man Kundalini Yoga praktiziert, kommen diese Kräfte zu einem. Wie sie kommen und welche zuerst, ist unterschiedlich von Mensch zu Mensch. Aber wenn wir durchhalten, durchlaufen wir alle die fünf Stufen des Erwachens.

Die fünf Stufen des spirituellen Erwachens:

Saram Pad ist die erste Stufe des Bewusstseins und des Enthusiasmus. Sie ist gefüllt von der Überzeugung, dass das Leben einen Zweck hat und dass es immer besser werden wird und dass dort tatsächlich ein System und ein Lebensstil existieren, die dich den eigenen Lebenszweck erfüllen lässt.

Karam Pad ist die Stufe der Arbeit. Manchmal scheint diese Stufe endlos. Die ersten Schüler von Yogi Bhajan hatten das Glück, von ihm durch diese Zeit der Prüfung gezwungen zu werden, nicht nachzulassen. Es war überaus schwierig, und als ein „Saturn-Lehrer“ war er hart.

Shakti Pad ist, wenn du glaubst, dass du die Macht hast. Du fühlst dich extrem kraftvoll und als ob du die Kontrolle besitzt.

Sahej Pad ist, wenn dein Leben erfüllt ist mit dem subtilen Reich der göttlichen Existenz. Alles ist in Balance; das Leben fließt einfach in dem Willen Gottes. Gott ist der Erschaffer aller Dinge, auch derer in deinem eigenen Leben, und du weißt

es. Es gibt keine Sorgen mehr, es ist sehr entspannt, klar und perfekt.

Sat Pad ist, wenn du jeden Moment lebst im Bewusstsein, dass „Gott und ich, ich und Gott eins sind.“ Es gibt kein Ego mehr. Samadhi ist eingetreten, die Einheit ist komplett.

Einige Schüler und Lehrer schaffen es nie aus der zweiten Phase heraus, Karam Pad, oder teilweise nicht einmal in diese hinein. Karam Pad ist die Arbeitsstufe, in der der Dienst immer wieder getestet wird, bis Dienen zu einer Angewohnheit wird.

Es wird also klar, dass Shakti Pad das Ende der Träume ist. Viele schaffen es bis dorthin, nur um den Schwierigkeiten zum Opfer zu fallen, oft ohne zu bemerken, dass es nur ein weiterer Test ist. Selbst wenn ein Lehrer ihnen mitteilt, dass sie sich in Shakti Pad befinden, können oder wollen viele es nicht hören. Sie glauben, dass sie ihr eigenes Leben selbst kontrollieren und das von anderen ebenfalls. Yogi Bhajan sagte, dass wir im Shakti Pad unsere Bestimmung verlieren und zu unserem Schicksal zurückkehren. Nur wenige durchbrechen diese Stufe.

Alles oder nichts

Aber was ist das Geheimnis, um Shakti Pad unbeschadet zu durchqueren?

Du brauchst ein „Isht“.

Jeder benötigt ein Isht, um als wirklicher Mensch zu leben. Dein Isht ist der Ort, wo du jeden Tag den Kopf beugst, loslässt und dich etwas Höherem überantwortest.

Ohne dieses Überantworten, dieses Aufgeben, kannst du es nicht durch Shakti Pad schaffen. Entweder gibst du dich Gott und Guru hin oder du tust es nicht. Es gibt keinen Mittelweg. Es ist alles oder nichts. Du kannst es nicht vertauschen.

Entweder ist Er an der Macht oder du. Entweder du gibst dich im Glauben hin oder du lebst ein Leben in der Dualität. Das ist der große Test deines Glaubens; Loszulassen, tief und komplett. Danach ist Dankbarkeit alles, was bleibt. Dankbarkeit ist das Verstehen, dass du nie allein bist, dass die Hand Gottes durch dich handelt und dass alle Dinge, zu jeder Zeit genau so sind, wie es sein soll – perfekt! Und das schließt dich mit ein.



Guruka Singh hat das Geheimnis des „Isht“ gelüftet

Anzeichen für Shakti Pad



Fühlt sich deine spirituelle Praxis festgefahren an?

Von Nihal Singh Khalsa

Übersetzt von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

Hast du die Empfindung, dass du mit deiner spirituellen Praxis nicht weiterkommst oder dass du dich von den Mitgliedern deiner Yogagemeinschaft zurückziehen möchtest? Hast du möglicherweise das Gefühl, dass du über die Yogalehren hinausgewachsen bist? Oder glaubst du, dass du besser bist als andere? Zweifelst du an deinem spirituellen Weg?

Dann befindest du dich vielleicht auf dem Shakti Pad. Das ist eine ganz natürliche Phase eines spirituellen Weges. Dieser Wegabschnitt ist allerdings entscheidend. Man befindet sich auf einer Kreuzung mit vielen möglichen Abzweigungen. Einige Personen werden an dieser Stelle ihre spirituelle Praxis aufgeben, andere werden an dieser Kreuzung verharren und wieder andere gehen den Weg der Transformation und Entwicklung.

Yogi Bhajan beschrieb den Shakti Pad als einen Zustand, in dem die Schülerin / der Schüler das Gefühl hat, dass er oder sie schon etwas Macht und Kraft mit Hilfe einer spirituellen Disziplin erworben hat. Die neue Stärke könnte sich zum Beispiel in einer größeren intuitiven Wahrnehmung, über mehr Kontrolle über das Unterbewusstsein oder in einem stärkeren Gespür für das eigene Selbst ausdrücken. Nun vermutet man, dass man am Ziel angekommen ist. Man denkt über sich, dass man endlich der Meister bzw. die

Meisterin ist. Yogi Bhajan sagte, dass dieses Gefühl aber nur das Funkeln des untersten Teils der Leiter ist. Man ist so in Gedankenmuster über die eigene Wichtigkeit gefangen, dass man nicht mehr über den eigenen Tellerrand schauen kann. Jetzt meinen die Betroffenen, dass sie Gottes Geschenk an das Yoga sind (und nicht umgekehrt) und dass sie besser sind als andere. Die Lehren jedoch sind um vieles größer als der Einzelne.

Jede(r) spirituelle Meister(in) ist durch den Shakti Pad gegangen. Er ist ein wichtiger Schritt auf dem Wege. Außerdem stellt Shakti Pad eine bedeutende Prüfung dar. Können wir unser Selbst etwas Größerem hingeben? Wenn wir denken, dass wir schon alles wissen, dann verschließen wir uns neuen Informationen. Es gibt so viel zu lernen, aber man wünscht sich über das kleine bisschen Wissen, das man erworben hat, die Kontrolle zu behalten.

Erinnerst du dich noch an damals, als du mit der Praxis des Yogas begonnen hast? Alles war neu, aufregend und machte Spaß. Es gab keine wirklichen Verpflichtungen. Du konntest kommen und gehen, wann du wolltest. Mit der Liebe zum Yoga ist es wie mit der Liebe überhaupt: Die Zeit der Flitterwochen ist früher oder später zu Ende. Man beginnt die Yogapraxis zu vertiefen. Und das



kann als harte Arbeit empfunden werden, denn das Bewusstsein ist größer geworden. An diesem Punkt verzweifeln die Yoginis und Yogis, welche die irrige Vorstellung haben, dass es leichter geht, wenn man in die Tiefe geht. Wenn Wirklichkeit so leicht zu ertragen wäre, dann würde die Welt doch niemals Realitätsflucht betreiben.

Mit Shakti Pad kommt die Herausforderung der Verantwortung. Du weißt und deshalb bist du verantwortlich. Ein neuer Schüler verlässt sich auf seinen Lehrer. Auf dem Shakti Pad befindet man sich, wenn einem die „Stützräder“ abgenommen werden. Nun heißt es den Lehren zu vertrauen und ihnen zu folgen. Was man gelernt hat, sind nicht mehr nur „coole Ideen“, sondern die Lehre will angewandt werden.

Im Großen und Ganzen beschreibt der Shakti Pad eine Phase im Leben eines Yogis / einer Yogini, während der es wichtig ist, der eigenen Yogapraxis treu zu bleiben und ihr zu vertrauen.

Yogi Bhajan gab eine Meditation zur Überwindung des Shakti Pads heraus,

die er „Das vollständige Adi Mantra für die individuelle Meditation“ nannte (*Aquarian Teacher Training Manual*).

Mudra: Die Hände befinden sich im Gyan Mudra. Linke und rechte Hand berühren sich seitlich. Die Handinnenflächen zeigen in Richtung des Kopfes. Die Hände befinden sich vor dem Herzzentrum, halte die Ellenbogen auf Höhe des Brustkorbes.

Mantra: Chante das Adi Mantra drei bis fünfmal pro Atemzug:
Ong Namo, Guru Dev Namo, Guru Dev Namo, Guru Devaa.

Augen: Richte den Blick auf die Nasenspitze.

Dauer: Meditiere für 11 bis 31 Minuten.

Musikalische Unterstützung: Die Musikerin Sat Kirin Kaur hat dieses Mantra passend vertont. Mich unterstützt eine gute musikalische Begleitung dabei, mich noch tiefer auf die Meditation und den Klangstrom einzulassen.

Sat Kirin Kaur Khalsa:
[Ignite Your Light](#) - Ong Namo Guru Deva (circa 11 Minuten)



Nihal Singh ist zertifizierter Kundalini Yoga Lehrer und Heiler. Er praktiziert Sat Nam Rasayan und hat sich auf emotionales Bewusstsein, persönliche Weiterentwicklung und die Wahrnehmung des inneren Körpers spezialisiert. Er ist einer der Autoren des Spirit-Voyage-Blogs und schreibt Artikel für seinen eigenen Blog: (www.nihalhealingart.com)

Vertraue!

Selbstliebe im Shakti Pad

Von Deva Kaur Nadja Lehmann



Deva Kaur Nadja Lehmann springt in das Vertrauen

“Between Shakti Pad and Sahej Pad, there is no rope, there is no link, it is a leap. Either you leap forward in faith or you fall down to the base and crash”, sagte Yogi Bhajan. Das Leben hat Recht. Und Gott auch – glaubst du, du kannst es besser machen als Gott? Etwas sollte anders sein? Du solltest anders sein? Nichts soll anders sein. Es ist alles perfekt. Wenn es anders sein sollte, wäre es anders. Vertraue darauf, dass alles, wirklich alles richtig ist und sich in vollkommener Weise entwickelt. Du bist eine vollkommene Schöpfung in diesem Universum, alles, aber auch alles an dir ist vollkommen. Deine Launen, deine Sorgen, deine Wut, dein Chaos, deine Suche, dein Stolz, deine Leistungen, dein Wissen, dein

Nicht-Wissen. Vertraue. Vertraue. Es gibt nichts zu tun. Es gibt wirklich nichts zu tun.

Und gleichzeitig gibt es alles zu tun. Gleichzeitig fokussierst du dich, willst dich entwickeln und strebst Dinge an. Diese Paradoxie macht deinen Verstand wahnsinnig. Und er muss wahnsinnig werden, damit du die Kontrolle loslassen kannst. Denn du kannst deine Entwicklung nicht kontrollieren, sondern dich ihr nur hingeben. Wie kannst du glauben, dass du auf dem falschen Weg sein könntest, dass etwas, was dir geschieht, ein Irrtum sein könnte oder etwas Nicht-Göttliches? Du bekommst immer das passende serviert, immer die Antwort, die Spiegel, die gerade deinem Bewusstsein entsprechen – schau hin! Deine Seele hat diese Erfahrung gewählt – fokussiere dich auf deine Seele. Lass los – du glaubst, gerade einen großen Schritt gemacht zu haben und es kann sein, dass du nur eine alte Vorstellung lebst. Das Neue fühlt sich immer unbekannt an, da kannst du dich noch nicht auskennen. Vertraue in Gott – er/sie/es gibt dir alles. Du bist geliebt. Das, was du bist, ist ein wunderbarer Teil dieser Schöpfung, unseres gemeinsamen Wesens. Wenn du dir unser Wesen wie einen Menschen vorstellst, dann sind wir alle Zellen des großen Bewusstseins. Du bist eine Leberzelle und willst eine Gehirnzelle sein? Mach deinen Job und alle werden profitieren, an welchem Platz auch immer du stehst. Vertraue. Lass los. Du warst immer richtig, du bist immer in der Hand Gottes. Egal, wie sehr du es versuchst, du kannst nie herausfallen. Mach den Sprung, riskiere es zu fallen. Spring in das Vertrauen. Spring endlich.

Baustelle Kundalini Yoga?

Von Ivonne Ajminder Kaur Mackenroth

Es fing harmlos und schleichend an. Wann genau mein Shakti Pad begann, kann ich heute nicht mehr genau sagen. Bewusst wahrgenommen, dass sich Shakti Pad in meinem Leben ausbreitete, habe ich, als ich bemerkte, dass ich auf dem morgendlichen Arbeitsweg nicht mehr wie gewohnt Mantras aus dem Kundalini Yoga hörte, sondern lauthals mit Donna de Lory „He Ma Durga“ trällerte.

Meine Lust zu unterrichten ließ nach, wenn der Wecker um 4.45 h klingelte und der Wake Up Song erklang, kam Widerstand in mir auf. Ich quälte mich zum Sadhana, beim Einstimmen blieb mir das „Ong“ im Hals stecken, meine Kriya und Meditation tat ich voller Unlust und war froh, wenn ich es geschafft hatte. Irgendwann dachte ich abends schon mit Widerwillen an Sadhana und Kundalini Yoga.

„Keine Lust!“

Eines Tages, als der Wecker klingelte, erklang in meinem Kopf alles andere als ein Freudenschrei – dafür der Gedanke: „Keine Lust!“, und trotzig wie ein kleines Kind blieb ich wach im Bett liegen. Die Gedanken in meinem Kopf kreisten: „Wozu soll das gut sein? Was, bitte, soll das ganze Gequatsche vom frühen Aufstehen?“

Nachdem ich einige Tage lang die liegende Variante des Sadhanas im Bett mit der Asana „Kopfgrübeln“ und dem Mantra „schlechtes Gewissen“ praktiziert hatte, hörte ich die Stimme meines langjährigen Vipassana-Meisters in mir und mein Herz erfüllte sich mit Freude und Lust auf Meditation. Ich stand auf und praktizierte meine buddhistische Achtsamkeitsmeditation, meine erste spirituelle Praxis, die ich vor 20 Jahren erlernt hatte. Schnell landete ich in der Stille, ein tiefes Gefühl von Ruhe, Frieden, Gelassenheit und Liebe breitete sich aus. Die Stimme meines buddhistischen Meisters sagte: „Du brauchst nichts zu tun, als dich auf deinen Atem zu konzentrieren und achtsam im Moment zu sein, in dem Moment spürst du das Leben und das Göttliche in dir. Das ist alles!“

Aha, so einfach ist es! Es stiegen noch mehr Zweifel in mir auf, was Kundalini Yoga betrifft. Ist die Sangat überhaupt noch eine Sangat, oder hat sich auch hier das Ego ausgebreitet? Ist die Philosophie abhanden gekommen und der finanzielle Verdienst in den Vordergrund gerückt? Geht es bei den Ausbildungen nur noch um die Masse? Ja, was ist denn nun wichtig und richtig auf dem Weg zur Erleuchtung? In mir herrschten emotio-



Ivonne Ajminder Kaur und der Drache

nale Zerrissenheit sowie geistiges Chaos und ich frage mich: „Wo ist meine geliebte Seele, die mir den Weg weist?“

Seltsam, meine Seele schien mir den Weg zu weisen, denn ich ertappte mich, wie ich nun den Lehren des Buddhismus lauschte. Meine Seele sehnte sich nach Vipassana-Meditation, nach Stille (Shuniya), nach dem Aufenthalt in einem Buddhistischen Wat (Kloster). Es war schon lange her, dass ich im Wat verweilt hatte, war ich doch in den letzten Jahren eher auf Yoga und Sat Nam Rasayan Retreats unterwegs gewesen. Nein, sagte mein Herz, diesmal will ich wieder in die wahre Stille!

Dann ging alles schnell und einfach. Eine Email an meinen buddhistischen Verein geschickt, prompt kam die Antwort: Ich durfte kommen und welch ein „Zufall“: Mein Meister aus Thailand und sogar mein Meditationslehrer aus Israel waren dort gerade zu Besuch. Zehn Tage hielt ich die zehn buddhistischen Tugenden ein, Schweigen, rund 130 Stunden achtsames Gehen und Sitzen. Inneren Frieden und tiefe Erkenntnisse erlangte ich und fühlte mich gut aufgehoben in der Gemeinschaft, die einen liebevollen und achtsamen Umgang ohne Gespräche pflegte. Das Schweigen bindet eine Gruppe auf einer tieferen Ebene, nämlich ohne Be- und Verurteilung.

Nach der Blockade kam der Fluss der Lebensfreude

Nun bin ich wieder zu Hause mit vielen Erkenntnissen. Es hat „klick“ gemacht und ich lasse eingefahrene Muster und Glaubenssätzen los wie z. B.: „Ich bin keine gute Kundalini Yoga Lehrerin, wenn ich selbst nicht täglich Sadhana mache.“ Das wurde mir in der Ausbildung so sehr eingeredet, dass es sich fest

in meinem Unterbewusstsein verankert hatte, so dass es mir nicht gut getan hat, mich unter Druck gesetzt, mich blockiert und mir Tag für Tag ein schlechtes Gewissen bereitet hat. In der Achtsamkeitsmeditation habe ich erkannt, dass ich reines Bewusstsein bin, mit Licht- und Schattenseiten, mit erziehungsbedingten und karmischen Mustern, und dass es nur eines bedarf, nämlich mich mit Liebe und Mitgefühl so anzunehmen in meinem SEIN und mir zu vergeben. Das alles ist ein Teil von meinem Leben und dient meiner Seele, die Erfahrungen dieses Lebens zu machen, welche mich wieder ein Stück mehr zum Bewusstsein führen. Eine Blockade hat sich aufgelöst und es ist ein Fluss an Lebensfreude entstanden. Egal, was wir versuchen zu sein, wenn wir den Moment voller Achtsamkeit leben, dann sind wir einfach im Fluss des SEINS.

Ich habe mich entschieden, meine Erfahrungen öffentlich zu teilen, weil ich weiß, dass ich nicht allein mit meinen Erfahrungen bin. Ich finde, dass wir uns trauen sollten, darüber zu sprechen und dazu zu stehen. Diese Offenheit bringt Vertrauen und Verständnis und fördert den Zusammenhalt der Sangat. Gerade im jetzigen Zeitalter und auch künftig wird die Sangat eine wichtige Funktion haben, uns aufzufangen und Halt zu geben. Authentisch sein zu dürfen und von der Gemeinschaft so angenommen zu werden, fühlt sich frei an und dient auch dazu, eigene Begrenzungen sowie Vorurteile und Beurteilungen abzulegen. Denn jeder Lehrer hat seinen eigenen Fluss, und alle Flüsse fließen ins Meer!

Teil der Weisheit sein

Meine persönliche Erkenntnis: Die Technik Kundalini Yoga ist gut und wirkungsvoll. Zweifel, ob und wie ich meinen Weg als Kundalini Yoga Lehrerin fortsetze, sind immer noch da und ich weiß, dass ich auch hier die Antwort in meinen Meditationen erhalten werde. Denn alle Weisheit ist im Universum enthalten und wenn wir uns in sein Allwissen einklinken, sind auch wir ein Teil dieser Weisheit. Ob dies nun durch Sadhana mit Kundalini Yoga, Vinyasa Yoga oder buddhistischer Achtsamkeitsmeditation geschieht, ist egal - Hauptsache, es geschieht aus tiefer Hingabe und Demut in Achtsamkeit, Mitgefühl und Liebe! Letztendlich bin ich selbst der Schöpfer meines Lebens, auf meinem ganz persönlichen spirituellen Weg und Sadhana ist eine persönliche Sache zwischen mir und der Schöpfung.



Mein Yogatagebuch

Fünf Gründe für heilendes und unterstützendes Schreiben

Von Derek Amarpreet Whitman

(Übersetzt von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius)

Ich führe ein Yogatagebuch. Ich habe nämlich herausgefunden, dass das Tagebuchschreiben mich bei meiner Kundalini Yoga Praxis unterstützt. Das Schreiben macht mich einfach bewusster und achtsamer. Ich schreibe meine Ziele für jede Übungsreihe auf und protokolliere meine Yoga- und Meditationserfahrungen. Ich versuche auf diese Weise erwünschte und unerwünschte Gedanken- und Verhaltensmuster zu erkennen. Es ist ja meine Lebenszeit, die ich der täglichen Praxis widme. Daher wünsche mir wahrnehmen zu können, welche Fortschritte ich mache und ob ich die Resultate erziele, die ich mir erhoffe.

Einige der Gründe, weshalb das Führen eines Yogatagebuches so wirksam ist:



1. Meditation und Yoga können eine Fülle von Emotionen freisetzen. Das Yogatagebuch hilft mir, diese Gefühle zu verarbeiten. Auf diese Weise leide ich weniger unter Empfindungen von Sorge, Angst, Wut oder Ärger. Das Großartige am Meditieren ist, dass ich herausfordernde Gefühle in meiner Zeit bearbeiten kann. Ergo trage ich diese Emotionen nicht durch den Tag und kann mich auf Anderes fokussieren. Das Yogatagebuch ist ein guter Ort, um Dinge und Situationen zu verarbeiten, die mich belasten. Wenn ich also während einer Meditation belastende Empfindungen wahrnehme, dann kann ich mich von diesen Emotionen lösen, indem ich sie zu Papier bringe. Sollte mich mein Gefühlszustand später noch belasten, dann kann ich unter Zuhilfenahme meines Tagebuchs diese Emotionen mit einer Person meines Vertrauens besprechen.



2. Es gibt Zeiten, in denen es mir schwer fällt, Yoga zu praktizieren und zu meditieren. Mein Yogatagebuch hilft auch hier. Es unterstützt mich dabei herauszufinden, wofür ich dankbar bin. So behalte ich auch während heraus-

fordernden Zeiten eine positive Perspektive. Meine Erfahrung ist: Es ist viel einfacher, aufzugeben als durchzuhalten. Indem ich mich mit dem identifiziere, was ich hochschätze, gerate ich nicht so leicht in die Falle der Entmutigung. Ich werde zum Beispiel immer lustlos, wenn ich scheinbar weniger Fortschritte mache.



3. Das Schreiben in meinem Yogatagebuch stärkt mein Eigenverantwortungsgefühl. Wenn mich etwas ärgert oder aufregt, dann fehlt MIR etwas – nicht den anderen. Das Yogatagebuch hilft mir auch hier: Ich kann herausfinden, was mein Anteil und meine Rolle in jeder Lebenserfahrung ist, die ich mache.



4. Mein Yogatagebuch ist wie ein treuer Freund und steht mir bei, wenn ich Verhaltensweisen identifiziere, die mich blockieren. Und es hilft mir tiefer zu gehen: Ich kann die Ursachen und Umstände erforschen, die bestimmte Verhaltensweisen verursachten. Damit habe ich die Wahl: Ich behalte die mir dienlichen Verhaltensweisen und mustere diejenigen aus, die mich nicht länger dabei unterstützen, der Mensch zu sein, der ich sein möchte.



5. Den Prozess, den ich mache, erkennen und vertiefen. Schreiben ist für mich der klarste Weg, meine Fortschritte wahrzunehmen, denn ich kann die Seiten meines Tagebuchs zurückblättern und herausfinden, was ich einmal gedacht, gefühlt oder getan habe.

Ob ich nach dem Aufwachen, nach dem Sadhana, vor dieser oder jener Meditation oder nur wenn etwas Schönes geschehen ist, schreibe, das ist ganz egal. Auf jeden Fall bestimmte, feste und bekräftige ich bestimmte Erfahrungen und kann andere Erfahrungen loslassen. Letztendlich dient das einer glücklicheren und gesünderen Gegenwart.

Von der Nische zum Mainstream

Der kollektive Shakti Pad

Von Sangeet Singh Gill



Was passiert, wenn, man die fünf Stufen der spirituellen Entwicklung auf eine Gruppe anwendet – etwa auf die Kundalini Yoga Gemeinschaft (Sangat) in Deutschland?

Der Saram Pad war dann womöglich die Zeit von der Gründung von 3HO Deutschland in den siebziger Jahren bis 1990. Der Karam Pad begann mit der ersten Yogalehrer-Ausbildung in Hamburg, Kundalini Yoga wurde überall in Deutschland verbreitet, parallel zur Vereinsstruktur.

Ein fließender Übergang zum Shakti Pad geht mit der Professionalisierung des Hamburger Büros einher – vor allem aber mit dem Ausbreiten zahlreicher Kundalini Yoga Ausbildungsschulen, die mehr oder weniger offen miteinander in Konkurrenz stehen.

Was ist der richtige Weg? Das ist die zentrale Frage im Shakti Pad. In den vielen Facetten der Kundalini Yoga Sangat lassen sich zwei Ansätze isolieren, die scheinbar im Widerspruch zueinander stehen.

Kundalini Yoga ist eine schätzenswerte Minderheiten-Technologie (wahlweise auch Eliten-Technologie). Es ist wichtig, den Wert und die Tradition des Kundalini Yoga öffentlich erkennbar zu machen, und damit aus den vielen anderen Yoga-Angeboten herauszuragen.

Für den Erfolg der Kundalini Yoga Lehrer ist es wichtig, eine niedrigschwellige Öffentlichkeitsarbeit zu machen, die den Wunsch vieler Menschen nach stressfreier Entspannung und Wohlbefinden befriedigt. Anschließend kann jeder selbst entdecken, ob Kundalini Yoga mehr ist als ein Wellness-Angebot.

Mit diesen zwei Ansätzen sind Identitätsfragen der Yogalehrer verbunden: Kann ich zu meinem spirituellen Namen stehen oder schreckt er ab? Wie steht es um die Kopfbedeckung beim Unterrichten, die Yogi Bhajan empfohlen hat? Wird das von den Schülern toleriert? Soll ich mich so präsentieren, dass niemand ein Problem mit mir hat? Dass keiner sich abgeschreckt fühlt?

Diese Fragen sind typisch im Shakti Pad und sie werden unterschiedlich beantwortet. Unser Ego stellt sich die Frage: Was an mir ist echt und was kommt von Außen?

Die Kundalini Yoga Sangat stellt ähnliche Fragen: Was ist Kundalini Yoga? Steht es außerhalb der Gesellschaft – wie eine Subkultur, die sich im Verborgenen bildet?



Sangeet Singh Gill

Oder ist es ein Teil der deutschen (oder westlichen) Kultur?

In diesem Fall ist der Unterschied zwischen diesen beiden Sichtweisen meines Erachtens die Trennlinie zwischen Shakti Pad und Sahej Pad: Zunächst wird der eigene Wert gesucht und gefunden. Denn nur aus der damit verbundenen Unabhängigkeit heraus kann eine Entscheidung getroffen werden, die den Übergang zur nächsten Stufe markiert. Diese Entscheidung lautet, traditionell ausgedrückt: Bin ich bereit, meinen Kopf zu geben?

Wenn die Gemeinschaft diese Frage nicht beantworten will, wird sie von der umgebenden Gesellschaft dazu gezwungen. In letzter Zeit fällt auf, dass Berichte über Kundalini Yoga in den etablierten Medien auftauchen. Die Öffentlichkeit wird aufmerksam. Die Kundalini Yoga Sangat ist dabei, eine wichtige Schwelle zu überschreiten. Diese Entwicklung lässt sich nicht aufhalten.

Bisher war es den turbantragenden Yogis egal, was andere von ihnen dachten. Der Turban wurde zu einem Grenzstein. „Hier bin ich.“, scheint er zu sagen. „Wenn du mich verstehen willst, dann bereite dich auf das Wassermann-Zeitalter vor.“ Jetzt ist das Wassermann-Zeitalter da. Äußerlich scheint sich nichts verändert zu haben. Aber es gibt einen sehr subtilen Unterschied: Kundalini Yoga ist nichts Besonderes mehr. Es ist nicht originell. Es ist normal.

Jetzt passiert, was mit allen Traditionen passiert, die sich nicht länger nach außen abgrenzen. Kundalini Yoga wird assimiliert. Der Kopf fällt. Yogi Bhajan wollte eine bis dahin relativ unbekannte Technologie verbreiten. Ihm würde die jetzige Entwicklung gefallen.

Aber die Grundfrage nach dem Umgang mit der Goldenen Kette des Kundalini Yoga bleibt.

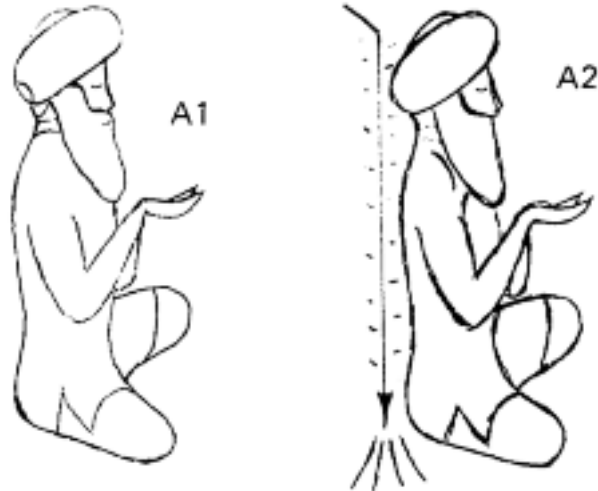
Wie ist es möglich, sich in die Gesellschaft zu integrieren, ohne die Quelle der Technologie zu verlieren? Wer hierauf eine Antwort findet, kann Shakti Pad hinter sich lassen.

Serviceseite

Gedanken loswerden, die du nicht magst

Yogi Bhajan 19. Mai 1975. Übersetzt von Simran Kaur

Sitze aufrecht in der einfachen Haltung. Lege deine Hände wie eine Schale ineinander, die rechte in der linken. Die Finger liegen überkreuz. Hebe diese Schale auf Herzhöhe.



A1 Richte deinen Blick in diese Schale. Atme tief durch die Nase ein. Atme durch die gespitzten Lippen wieder aus, als ob du die Luft in deine Hände spucken wolltest. Es ist ein langer, trockener Luftzug in deine Hände. Meditiere auf den speziellen Gedanken, den du hast, der nicht gefällt. Spucke den Gedanken mit dem Atemzug aus. Atme den Gedanken, den du nicht magst, ein und spucke ihn mit dem Ausatmen aus. Fahre damit elf Minuten lang fort. Dann atme tief ein und langsam durch die Nase aus.

A2 Schließe deine Augen und beginne, dich auf deine Wirbelsäule zu konzentrieren. Ziehe deine Aufmerksamkeit langsam die Wirbelsäule entlang bis ganz hinunter zum Steißbein. Spüre deine 26 Wirbel. Nimm wahr, dass du eine Wirbelsäule hast. Spüre die Wirbelsäule, als ob du einen Stock in der Hand hältst. Je deutlicher du die gesamte Wirbelsäule bis hinunter zum Steißbein spüren kannst, umso mehr wird die Energie fließen und umso erleichterter wirst du sein.

Kommentar von Yogi Bhajan:

Die Essenz des Menschen ist die unendliche, unbegrenzte, kreative Macht, die manche Menschen Gott nennen. Wenn der Mensch in sich selbst hinein schaut und seine eigene Schönheit bewusst wahrnimmt, wird er Gott. Die Bestimmung eines Menschen ist nichts als der äußere Ausdruck des inneren Bildes, das er von sich hat. Wenn er sich selbst als Gott versteht, kann er seine Bestimmung so zusammen bringen, dass er sein höchstes Potential leben kann. Wenn er das Leben oberflächlich betrachtet, sieht er nur den Abglanz des Inneren.

Diese Kriya verändert die Bestimmung, indem sie das innere Bild von den hartnäckigen, negativen Gedanken befreit. Sobald diese Gedanken beseitigt worden sind, können sich die positiven Gedanken ohne Störung manifestieren.



Fallstricke und Sprungbretter

Von Willem Wittstamm



Die folgenden Statements wollen keine Antworten liefern. Als Denkanstoß steht jedes Zitat¹ für sich. Sie wollen zum Nachdenken anregen und zum Reflektieren. Teilweise stammen sie aus dem Diskussionsforum „Kundalini Yoga Deutschland“ bei facebook. Einiges ist angelesen, anderes entstammt „eigener Feder“. Los geht's!

„Shakti Pad: ab hier wird's spannend.“

„Entscheidungen, die im Shakti Pad anstehen: Verfolge ich weiterhin Werte oder Ziele, die primär mich persönlich befriedigen und bestätigen?“

„Wenn du meinst, du hast es hinter dir, hast du eine Volte rückwärts gemacht.“

„Die große Falle: Theoretisches Wissen mit gelebter Weisheit verwechseln.“

„Sind wir nicht alle ein bisschen Shakti Pad?“

„Also, ich bin wohl als Kind in einen Bottich mit Shakti Pad gefallen.“

„Hilfe im Shakti Pad: Ardas Bhai singen, Kriya „Challenge the Ego“, Kontakt mit Lehrer und Sangat.“
Quelle: Satya Singh.

„Shakti Pad, wie wir es durch Yogi Bhajan als Entwicklungsstufe kennen, ist nicht zu verwechseln mit Shakti Pat, der Initiation durch Energieübertragung vom Meister zum Schüler.“

„Wo steh ich denn? Ich glaube, immer (seit nunmehr 30 Jahren) auf der Stufe von Karam Pad. Weiter bin ich noch nicht ... Muss man aber immer weiter, höher, besser? Ist das nicht etwas männlich? Ich suche tiefe Entspannung und Inspiration. Wenn ich das habe, bin ich zufrieden.“

„Mach ich noch die restlichen zwölf Tage oder dreh ich mich heut mal um und ... mmmh, schlaf einfach weiter? Shakti Pad ist der Lackmusest der yogischen Entwicklung. Erreiche ich die Meisterschaft, bleibe ich stehen oder schmeiß ich hin?“

„Im Shakti Pad begreife ich, dass ich was Besonderes bin. Um zu verstehen, dass ich nichts Besseres bin.“

„Im Aquarian Teacher steht, wenn wir uns dem Ziel hingeben, werden wir gestärkt daraus hervorgehen und unerschütterlich dieser Richtung folgen. Das hat bei mir bisher nicht so richtig geklappt ...“

„Jeder Schüler geht durch solche „Höllen“, denn er muss jede mentale und emotionale Sicherheit aufgeben, um die allgemein akzeptierten Grenzen des Geistes überschreiten zu können. Oft scheint es, als sei der Pfad nicht zu bewältigen. Er wird nicht leichter, je weiter man ihn geht, doch im Laufe der Zeit wächst die Erkenntnis, dass das, was man abgeworfen hat, eine unnötige Last war.“ (Swami Sivananda Radha, Kundalini Praxis)

„Was aber, wenn ich meine Zweifel im Verlauf des Lebens immer wieder als hilfreiches Korrektiv zu schätzen gelernt habe?“

„Frauen erleben Shakti Pad anders als Männer. Yogiji hat immer vor Frauen, weltlichen Verlockungen und anderen Verstrickungen gewarnt. Das gilt für Männer ... Ich glaube, wir Frauen verstricken uns in Eitelkeiten, denken, dass wir die besten und klügsten Lehrerinnen sind und weisen jegliches Lernfeld von uns.“

„Wenn das Ego davon überzeugt ist, dass der einzige Weg ist, das Ego fallen zu lassen, wer lässt dann wen fallen? Und wie?“
(Osho, The Discipline of Transcendence)

„Shakti Pad ist ein Geschenk, an dem ich wachsen kann. Kann ich es annehmen?“

„Und hier kommt sie, die Shakti Pad-Terminatorgeheimwaffe: Ego Auswurzler!“

„Argument:
Ich kann gar nicht im Shakti Pad sein, dafür bin ich viel zu unsicher.
Gegenargument: Das mit der Unsicherheit macht dein Shakti Pad nur, um dich in Sicherheit zu wiegen.“

„Ich bin im Shakti Pad. Ich habe aber den Kontakt zum Saram Pad nicht verloren, habe immer wieder das Glück, in den Schatzkisten des Kundalini Yoga staunend Neues zu entdecken. Ich kann auch noch im Karam Pad fündig werden, um als Lehrer zu wachsen. Ob ich vom Sahej Pad ausgehend nicht ab und an zurück ins Shakti Pad tauchen werde, kann ich nicht sagen. Mit der Möglichkeit muss ich aber rechnen.“

„Ich habe Zweifel - und rebelliere gerade gegen mich selbst - oh ja, ich mache einfach total unyogische Sachen und komme mir vor wie ein Teenager, der gegen seine Eltern ist.“

„Du kannst Shakti Pad nicht bekämpfen. Besiegst du das Ego auf der einen Seite, stärkst du es auf der anderen.“

„Ein Bild aus der Welt der Bergsteiger: Wer vom Karam Pad auf den Sahej Pad möchte, muss durch das Shakti Pad-Tal wandern.“

¹ Ich stelle hiermit die Redaktion bzw. den Herausgeber von eventuellen haftungsrechtlichen Folgen für das Zitieren ungenannter Personen frei. Willem Wittstamm

Wie man Krisen in Chancen verwandelt

Von Tabather Harpreet Kaur

Übersetzt von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

Ich nahm an einem sehr inspirierenden Meditationsseminar unter der Leitung des italienischen Yoga-Lehrers Hari Simran Singh Khalsa teil. Hari Simran Singh lernte das Yoga vor vielen Jahren von Yogi Bhajan. Deshalb konnte er viele Geschichten erzählen. Der Titel des Workshops „Wie man Krisen in Chancen verwandelt“ war ganz bewusst gewählt. „Wandle eine Krise in eine Chance um“ – darüber kann man nachdenken und meditieren wie auf ein Sutra. Man kann diesen Satz tief in Herzen bewegen. Ich will einige der Lehren Yogi Bhajans an euch weitergeben, die Hari Simran Singh im Rahmen des Meditationsseminars mit uns teilte.

Wir leben in einer Zeit der kollektiven Angst und Unrast

Hari Simran Singh sprach über die Anwendbarkeit der altbewährten Yogalehren auf diese Zeit. [...] Für viele Menschen ohne stabile Praxis eines Sadhanas ist der Übergang vom Fischeins Wassermannzeitalter sehr schwierig. Ganz besonders hier in Griechenland. Ich höre die Klagen der Leute, dass sie harte Zeiten durchmachen. Ich beobachte, dass viele die Verbindungen zu ihren kreativen inneren Anteilen verlieren. Menschen verschließen ihre Herzen. Sie vergessen, wer sie wirklich sind und nehmen nicht mehr wahr, wie das Leben selbst sie segnet.

Hari Simran Singh sprach über diese Probleme. Er ermutigte uns zu verstehen, dass schwierige Zeiten für Yogis letztendlich recht anregend sein können. Wir können endlich in die Tat umsetzen, was wir gelernt haben. Es ist eine Zeit des Wachstums. Er sagte: „Schöne Dinge sind immer sehr einfach, sie sind niemals kompliziert. Wenn man aber beginnt, auf komplizierte Weise zu arbeiten, dann zieht man Komplikationen an.“

Wir haben alle kreatives Potential – die fünf Abschnitte eines spirituellen Weges

Kundalini Yoga gründet auf der Tatsache, dass wir alle ein kreatives Potential in uns tragen – Shakti – und niemand kann dieses Faktum ändern. Nicht einmal der Schöpfer kann es verändern, denn der Schöpfer selbst muss den Gesetzen der Schöpfung gehorchen.

Hari Simran Singh redete darüber, dass einige Schüler und Lehrer mit der Zeit

eitel werden. Er stellte einen Zusammenhang zwischen der spirituellen Entwicklung eines Menschen und dem sogenannten Shakti Pad her. Der Shakti Pad ist die dritte Etappe der fünf Teilstrecken auf dem Pfad der Weisheit. Die Auftaktetappe nennt man Saram Pad. Diese Phase hat etwas von der ersten Zeit einer wunderbaren Liebe. Man öffnet sich für die Möglichkeit, einen spirituellen Weg zu gehen. Karam Pad ist das zweite Stadium des Weges. In dieser Phase fängt man mit der Arbeit an, die ein spiritueller Pfad mit sich bringt. Man beginnt sich mit sich selbst zu beschäftigen. Dadurch bekommt man ein erstes Verständnis für die Ursachen bestimmter Probleme.

Dann erreicht man Shakti Pad. Das ist die entscheidende Stufe auf dem spirituellen Weg. Hier wird man entweder weitermachen mit der eigenen Praxis, steckenbleiben oder alles beenden. Man trifft wichtige Entscheidungen. Wählt man den Weg zur Meisterschaft oder entschließt man sich, für immer Lehrling zu bleiben? Eventuell gibt man sogar alles auf. Hari Simran Singh sagte: „Wenn es an dieser Stelle schief läuft, dann wechselt man die Shakti in sich mit der kreativen Kraft der Selbstidentifikation. Man missversteht ein wunderbares Geschenk und die Shakti verwandelt sich in persönliches Unheil.“

Die vierte Stufe ist der Sahaj Pad. Diese Phase zeichnet sich durch eine relative Leichtigkeit aus: Man hat sich selbst und das eigene Ego besiegt. Als natürliche Folge passt nun alles zusammen. Synchronizität (Gleichzeitigkeit) ist ein normales Ereignis. Man manifestiert das Sein mit Leichtigkeit.

Die letzte Stufe wird Sat Pad genannt. Sat Pad kommt mit einem Zustand der Gnade und der vollkommenen Harmonie. Yogi Bhajan sagte: „Dort gibt es keine Trennung zwischen den Pflichten der Welt und der Wahlmöglichkeiten unseres eigenen Willens. Es gibt dort eine Wahrnehmung von Gleichheit und Transzendenz.“

Du kannst dich immer entwickeln

Sogar inmitten eines konfliktreichen Alltags kannst du dich entwickeln, selbst wenn alles ausweglos scheint. Hari Simran sprach über eine Art der Dualität zwischen Shakti und Bhakti (Hingabe) – wie wir als Menschen in dieser Wirklichkeit gefangen sein können. Es gehört zu den Eigenschaften eines

Menschen, dass sich in ihm bestimmte Gedankenmuster wiederholen. Ein Glaubenssatz ist: „Ich kann nicht.“ Hari Simran riet uns: „Sag einfach „Nein“ zum „Nicht“!“

Yogiji erklärte, dass der Shakti Pad recht lustig ist – man fühlt Gott in sich. Es ist völlig in Ordnung, dass man sich selbst liebt, aber um nicht aus Versehen mit dem eigenen Ego eine Liebesbeziehung einzugehen, muss man dieses Ego erkennen. Wie aber kann jemand das Ego erkennen, wenn er voller Ego ist?

Yogiji sagte, die Krise und große Tragik würde darin bestehen, dass, wenn man eine Schwäche in sich selbst wahrnehmen würde, diese aber nicht akzeptieren könnte. Das Universum ist nicht wählerisch, es dient jedem. Du musst wissen, dass das Universum dir immer dienen wird. Mache dir also keine Sorgen, sei bescheiden und lächle.

Hari Simran Singh sagte uns, dass Kundalini Yoga nicht nur einfach Übung, sondern Bewusstsein ist. Alle Übungen, Meditationen und Kriyas unterstützen dich dabei, in einen Geisteszustand von Achtsamkeit zu gehen. Das sind alles Techniken, um den Prozess der Bewusstwerdung und des Erwachens zu fördern. Du musst dir allerdings dessen gewahr werden, dass du hierfür dein Potential benötigst, deine Shakti.

Es steckt oft keine Kraft hinter den Worten vieler Menschen. Sie müssten die Projektionskraft ihres Geistes entwickeln. Du brauchst unbedingt die Projektionskraft deines Geistes. Mit dieser Kraft kannst du den Namen und die einem Mantra innenliegende Macht projizieren. Daher ist ein guter Gebrauch von Worten so wichtig. Ein Wort ist wie ein Gesetz, wie eine Schwingung, die etwas kreieren kann. Einfache Unterhaltungen arbeiten anders, aber es gibt eine Ausnahme: Wenn du deine Worte dazu gebrauchst, das Herz des Anderen zu berühren und nicht einfach nur, um irgendwelche Emotionen zu stimulieren.

Wie man Krisen in Chancen verwandelt

Hari Simran Singh sagte: „Der Geist ist wie ein Art Telefon. Die Weise deines Denkens bestimmt, was du in deinem Leben anrufst.“ Höre also auf zu hetzen, beende das Tratschen. Wer den Geist kontrolliert, der regiert das Universum. Und was fangen wir mit der Regentschaft an? Wir lernen nicht nur die Shakti, son-



dem auch die Bhakti kennen.

Es gibt viele bescheidene Menschen, die noch nie Yoga praktiziert haben. Dennoch sind sie in einem Zustand von ‚Chardi Kala‘. Das ist eine positive Lebenseinstellung, du begegnest den Widrigkeiten des Lebens mit Mut und Kraft. Chardi Kala ist vollkommenes Vertrauen. Es ist auch eine Schwingung: Die Kundalini steigt.

Hari Simran Singh sagte: „Tue dein Bestes und du wirst der Beste sein. Kein Wettbewerb. Wetteifere mit dir selbst, beeindrucke dich selbst.“

Er sprach über das Thema Selbstfindung. Manchmal findet man allerdings Ärger im eigenen Selbst. Wenn man unter Druck gerät, dann kann einen der Zorn der Kindheit überwältigen, weil alte Kindheitsgeschichten hochkommen. Hari Simran Singh sprach darüber, dass wir lernen sollten, den Zorn der Kindheit loszulassen. Manchmal meint man, dass das erwachsene Selbst agiert, doch tatsächlich ist es in vielen Fällen das verletzte Kind.

Eine Krise in eine Chance zu verwandeln ist wie eine Art Verfeinerung. Das ist auch das Wesen von Chardi Kala. Wir

haben die Wahl, wie wir unsere eigene Wirklichkeit erschaffen. Wenn man Kundalini Yoga praktiziert, dann begibt man sich mit Hilfe der goldenen Kette in den Schutz der Meister und Lehrer, die den Weg vor einem gegangen sind. Diese Meister und Lehrer sind auch jetzt bei uns. Wir können dieser Schöpfung daher ganz unerschütterlich vertrauen. Wir können unseren Geschäften demütig nachkommen, neutral im Geiste und reich im Herzen sein.

Versteckte Geschenke in schwierigen Zeiten

Es wird wohl immer Krisen geben, die gemeistert werden wollen. Gleichwohl sind in schwierigen Zeiten immer auch versteckte Geschenke zu entdecken. Zum Beispiel kann man Hand in Hand eine tragfähige Lebensgemeinschaft aufbauen. Gemeinsame Werte könnten Geduld, Mitgefühl, Verbundenheit, und Liebe sein. Die Einschränkungen alter Glaubensmuster können abgebaut und Raum geschaffen werden für Wahrheiten und Weisheiten, die man persönlich erfahren hat.

Yogi ji sagte einmal: „Wenn du dich ein-

fach daran erinnerst, dass du ein Schüler von ‚Sat Nam‘ bist, wenn deine ersten Worte ‚Sat Nam‘ und deine letzten Worte ‚Sat Nam‘ sind, dann bist du Teil von Sat Nam. Du benötigst nichts anderes, an dem du dich messen könntest.“ Indem wir ‚Sat Nam‘ singen, rufen wir die ewige Wahrheit an, die in uns allen wohnt. Wir rufen unsere Seelen wach. Das ist eine Möglichkeit, die wir alle haben, wenn wir wieder vor einem scheinbaren Krisenberg stehen. Wir können den direkten Weg wählen und noch einen Schritt weiter gehen. Vielleicht hätten wir diesen Schritt nie für möglich gehalten. So wandelt man Krisen in Möglichkeiten um.

Tabather Harpreet Kaur ist eine Kundalini Yoga Lehrerin aus Großbritannien. Sie lebt und unterrichtet zurzeit in Griechenland. Sie absolvierte ihr Yogalehrerausbildung bei Guru Dharam Singh und Darryl O'Keefe (ISKY).

(Mit freundlicher Genehmigung von Aquarian Times, wo der Originaltext zuerst erschien. www.3HO.org)

Auf dem Weg zur „Göttlichen Mutter“



Mein Shakti Pad

Von Dagmar Shana Shanti Völpel

Wenn du in der 1. Stufe der Yogalehrerausbildung über die Stufen eines spirituellen Pfades unterrichtet wirst, begegnet er dir zum ersten Mal – der Begriff des Shakti Pad. Fortan hängt er wie ein Damoklesschwert über deinem spirituellen Weg. Nichts kann einen ernsthaft praktizierenden Kundalini Yogi dann mehr treffen als die locker hingeworfene Bemerkung: „Du bist ja im Shakti Pad!“, die als Synonym für „Du bist auf dem Ego-Trip!“ steht – und mit ähnlich verheerenden Folgen droht wie der Sündenfall im Paradies.

Tatsächlich kennt keine andere spirituelle Disziplin als das Kundalini Yoga diesen Begriff. Wenn du ihn googelst, bekommst du nur Kundalini Yoga basierte Quellen nachgewiesen. Nicht einmal Wikipedia führt ihn, und zwar weder in der deutschen noch in der englischsprachigen Version.

Was also hat es mit dem Shakti Pad auf sich? Und wie habe ich

ihn erlebt? Hier möchte ich von meiner ganz persönlichen Erfahrung berichten - und nicht als „Chef-Business-Yogini“ der 3HO-Welt. Laut Kundalini Yoga-Quellen wird der Yogi zwischen dem dritten und elften Jahr seiner Yogapraxis von ihm ereilt, was unterstellt, dass man in einem Mal „durch“ ist. Ich persönlich erleb(t)e es so, dass es kleine und große Shakti Pad-Momente gab und gibt – oder kleine und große Krisen mit dem Kundalini Yoga – und auf dem spirituellen Weg.

Tatsächlich erfordert das rückhaltlose Beschreiten eines spirituellen Pfades enorm viel Mut und Durchhaltevermögen. Wenn du dir diesen Weg als Spirale vorstellst, weißt du, dass er erst endet, wenn du an der Spitze angekommen bist, wenn du die Einheit mit Gott wieder erlangt hast – und bis dahin ist viel karmischer Morast zu durchwateten. Und da kann es gut sein, dass du phasenweise keine Lust hast, weiterzumachen, sondern in deinem „guten, alten Leben“ verharren möchtest.

In diesen Phasen nimmst du es mit deiner spirituellen Praxis möglicherweise nicht mehr so genau, gibst Teile der yogischen Lebensweise wie z. B. Vegetarismus oder Verzicht auf Kulturdrogen wie Alkohol und Kaffee wieder auf.

Im Kreise meiner TeilnehmerInnen wurde der Shakti Pad oft durch einen neuen Partner oder einen neuen, zeitlich anspruchsvollen Job ausgelöst, die es plötzlich unmöglich erscheinen ließen, täglich zu meditieren. In diesen Zeiten ist Inspiration durch „Leidensgenossen“ und einen spirituellen Lehrer eine große Hilfe. Und schon wieder lauert eine Falle: Shakti Pad kann sich auch darin äußern, dass du von deinem spirituellen Lehrer abfällst und von einem anderen spirituellen Lehrer nicht wirklich aufgenommen und akzeptiert wirst.

Ich hätte normalerweise meinen Ausbildungslehrer als meinen spirituellen Lehrer betrachtet, hatte aber seltsamerweise das Gefühl, dass er mich bei einer unseren letzten Begegnungen „verabschiedet“ hat – so wie Yogi Bhajan das mit seinem Lehrer auch erlebt hat. Eine testweise Rückkehr hat diesen Eindruck verstärkt, so dass ich fortan auf der Suche nach einem neuen spirituellen Lehrer war, von dem ich als Kundalini Yogini annahm,

dass er aus dieser Szene kommen muss. Alle Versuche, in einem „Inner Circle“, also z. B. Mentoringprogramm von Karta Singh, Dharma Singh oder Gurumarka zu landen, schlugen fehl – d. h. alle Kriterien des Shakti Pads schießen erfüllt.

Heute weiß ich, warum. Auf mich wartete schon lange eine ganz andere spirituelle Lehrerin – in der Inkarnation einer

Göttlichen Mutter (Ihr Name ist Brahmani Mahadevi Mata. Sie lebt und arbeitet in der Nähe von Mainz in ihrem Brahmani Sai Mahacenter). Ihr Auftritt in einem menschlichen Körper darf nicht darüber hinweg täuschen, dass man es bei ihr unmittelbar mit göttlicher Energie und der unendlichen Liebe Gottes zu tun hat. In ihrer Anwesenheit fließen enorme Mengen Transformationsenergie, die in

der Lage ist, Karma im Moment zu lösen. Sie gibt mir eine von Ego-Einflüssen unverfälschte Projektionsfläche und damit die Möglichkeit zu einer tiefen Einsicht in meine Denk- und Verhaltensmuster. Mithilfe ihrer Hellsichtigkeit bekommt der persönliche Prozess neue Struktur und Richtung und der Wunsch nach Non-Dualität neue Nahrung und Zugkraft.



Ein Erfahrungsbericht

Shakti Pad in Bezug zu meinem Umfeld

Von Jagatpal Kaur Legrand

Für mich ist die größte Herausforderung auf dem Shakti Pad, den Weg des eigenen Herzens zu gehen, egal, was die anderen denken. Das fängt an bei der Ernährung, geht weiter über die Kleidung (besonders am Kopf) bis zur Veröffentlichung des spirituellen Namens.

Als ich vor über drei Jahren mit täglichem Sadhana begann, erhöhte sich mein Körperbewusstsein kontinuierlich und somit auch mein Gespür für die Wirkung von Essen und Trinken. Anfangs ließ ich das zweite Glas Wein halbleer stehen, dann das erste und irgendwann sagte mein Mann: „Für dich lohnt es sich gar nicht mehr, ein Glas hinzustellen.“ Es war kein Zwang oder Wille, der mich davon abhielt. Es fühlte sich einfach nur unangenehm an. Das, was ich früher als entspannt und schön empfand, galt nicht mehr für mich. Entspannung und Verbundenheit hatte ich nun im Yoga gefunden und der Rausch durch Alkohol wirkte dagegen dumpf und leer. Doch da ich vor dem Yoga gerne „feierte“, war meine Umwelt nun irritiert: „Wie? Nicht einmal ein Glas Sekt zur Begrüßung?“ Wäre ich Alkoholikerin gewesen, hätte es wohl mehr Verständnis gegeben. Es gab Momente, da habe ich einfach einen großen Schluck genommen, weil es mir zu anstrengend erschien, mich zu erklären. Und gleich danach war ich wütend auf mich, dass ich so „schwach“ war. Gleichzeitig war ich sowohl fasziniert als auch angewidert von den Entgiftungserscheinungen, die ich spürte. Gut war die Erfahrung, dass die Atmung durch die gerollte Zunge tatsächlich zur Entgiftung hilft.

Sich selbst und anderen vergeben

Als ich noch Alkohol trank, fand ich Nicht-Trinker unsympathisch („Und? Geht die auch zum Lachen in den Keller?“) und nun gehöre ich dazu. Dann folgte der Verzicht auf Fleisch und auf weißen Zucker. Wobei es kein nicht-dürfen ist, sondern ein: „Hurra! Ich brauche es nicht mehr.“ Und wenn ich in meinem

selbstbestimmten Alltag bin, ist es wunderbar. Nur bei Familienfeiern ist es manchmal sehr schwierig. Gerade wenn z. B. die Schwiegermutter mit viel Liebe einen Kuchen (mit viel weißem Zucker und weißem Mehl) gebacken hat, tut sie mir Leid, wenn ich nicht beherzt zugreife. Sehr oft habe ich aus Mitgefühl ein oder sogar mehrere Stücke gegessen, aber gut ging es mir hinterher nicht. Besonders weil mein Körper es nicht mehr gewohnt ist. Eine Zeit lang habe ich sogar „Magen-Darm-Beschwerden“ vorgelogen, nur damit ich nicht die Enttäuschung der anderen spüre oder ich mich in Diskussionen über Vitaminmangel bei Vegetariern verstricke. Dabei finde ich es immer wieder unglaublich, wie stark diese Kraft sein kann, die mich davon abhält, ehrlich und mutig den Weg meines Herzens zu gehen. Durch das Yoga spüre ich genau, was mir gut tut und was nicht. Trotzdem brauchte ich viele Monate, um mich wirklich zu trauen, das auch zu leben. Alkohol und Fleisch gingen relativ leicht, mit dem weißen Zucker, den ich mittlerweile wirklich direkt in meinem Nervensystem spüren kann, ist es viel schwieriger und gerade an den Weihnachtstagen hielt ich es nicht konsequent durch. Doch auch das habe ich als wichtige Erfahrung erleben dürfen: „Vergebung“ im Sinne von sich selbst vergeben. Ich bin keine Maschine und auch nur ein Teil des Ganzen. Und manchmal möchte ich mich nicht als Alien fühlen und gebe eben dem kollektiven Zuckerkonsum nach.

Tuch um den Kopf

Irgendwann habe ich an einem Ausbildungswochenende angefangen mir ein Tuch um den Kopf zu binden, ich glaube, es war ein grünes. Sofort fühlte ich mich pudelwohl. Zentrierter, ruhiger und friedlicher. Und dann kam der Moment, wo ich dieses Tuch nicht mehr nur am Wochenende trug, sondern es am Montagmorgen wieder umband ... Mittlerweile habe ich zehn Tücher in verschiedenen Farben. Dies führte natürlich

auch zu Irritationen in meiner Umwelt. („Trägt deine Frau das jetzt immer? Diesen Deckel auf dem Kopf!?“ – „Hatte die mal Krebs ...?“) Tatsächliches Interesse und direkte Neugier waren aber auch dabei. Ich antworte dann immer: „Es hat keinen religiösen Grund (wird auch oft vermutet), ich trage es, weil es sich für mich sehr gut anfühlt.“

In 2012 kam dann der Augenblick, wo ich auf der Weihnachtspost meinen Absender veränderte und „Jagatpal Kaur“ schrieb. Dies führte zu einer gewaltigen Veränderung. Eine langjährige Freundschaft fand ein Ende und auch einige andere Freundinnen gingen auf Distanz. Gott sei Dank habe ich durch das Yoga sehr viele wunderbare neue Freundinnen dazu gewonnen. Nur der Schmerz über die vergangenen Beziehungen brauchte eine Weile, bis er sich auflösen konnte.

Einfach kann ja jeder ...

Manchmal ist es wirklich hart auf dem Shakti Pad. Doch der Gewinn ist unermesslich hoch. Ich fühle mich selbstbestimmter, verantwortungsbewusster und angenehm frei. Und ich glaube, dass ich durch dieses Sein sehr viel authentischer bin und damit andere Menschen inspirieren kann, wiederum ihren Weg zu gehen. Ich glaube auch, dass es für meinen Mann (kein Yogi) und unsere drei Kinder (neun und sechs Jahre und ein Jahr alt) angenehm ist, wenn sie eine Frau und Mutter an ihrer Seite haben, die (Dank des Yogas) gelassener, nervenstärker und kraftvoller ist.

Und wenn ich mit meiner Freundin Dayajot Kaur darüber spreche, so stellen wir uns vor, dass wir in unseren vorherigen Leben in Indien an einem Lagerfeuer saßen und überlegt haben, wie unsere nächsten Leben aussehen sollten. „Ach, hier in Indien in einem Yoga Ashram den Weg zu gehen, ist doch leicht. Eigentlich viel zu einfach. Wir müssen in den Westen, das bringt uns weiter und da werden wir gebraucht ...“



Das Ego und die Erwartungen in einer Partnerschaft

Von Hari Jiwan Singh Thomas Wesselhöft

Yogi Bhajan beschreibt drei Phasen in einer Beziehung zwischen zwei Menschen. Zu Beginn lebt das Paar in der Phase der **Hysterie**. Während dieser Anfangszeit der Beziehung machen Verliebte häufig Dinge, die außerhalb ihrer Kontrolle ablaufen. Der Rausch der Hormone lässt sie sogar so agieren, dass sie nicht wissen, was sie tun. Die Phase ist die Zeit der rosaroten Wolke, in welcher ein Leben ohne diesen Partner unmöglich scheint. Die Partnerin wird zur strahlenden Prinzessin und der Partner zum starken Prinzen und beide denken, dass dies für immer bleibt. Das Ego scheint diesem Dopaminrausch nicht gewachsen zu sein und versteckt sich in Wartestellung im dritten Chakra.

In der zweiten Phase geht es nach Yogi Bhajan um **Kommunikation**. Ein Paar erkennt sich über das Gespräch, den gemeinsamen Austausch. Dabei wird die Nähe vertieft und das Vertrauen zueinander wächst. Beide erkennen langsam, mit wem sie es zu tun haben. Das Ego verlässt vorsichtig seinen Platz und zeigt sich vermehrt in der Öffentlichkeit. Leichte Auseinandersetzungen werden aber vom letzten Rest des Hormonrausches abgefangen.

Danach gelangt das Paar in die Phase der **Reinigung**. In dieser Zeit scheitern viele Beziehungen, auch wenn sie schon Jahre bestehen. Yogi Bhajan sagt dazu: „Es ist sehr schwierig für Menschen, denn wenn du dich selbst mit Liebe reinigst, dann musst du verschmelzen.“ Es geht in dieser Phase darum, dass beide Egos sich verändern müssen. „Wenn du dein Ego nicht zur Seite legen kannst, dann kannst du in der Liebe nicht gewinnen.“ Diese Phase ist die entscheidende. Es geht tatsächlich um eine Entscheidung. Beide Egos müssen nicht aufgelöst, aber gereinigt werden, sodass aus dem Ich ein Du werden kann. Das Paar lebt dann füreinander. Yogi Bhajan nennt dies die ultimative Liebe oder bedingungslose Liebe. Jeder Partner bleibt ein Individuum,



Der Ego Eradicator hilft, Forderungen an den Partner loszulassen

beide zusammen werden jedoch ein gemeinsames Neues, ein „wir“.

Viele Beratungen, die ich durchgeführt habe, haben gezeigt, dass die meisten Paare um etwas Grundlegendes nicht wissen: Die eigenen Erwartungen an den Partner und der daraus entstehende Konflikt mit dem Ego. In der Phase der Kommunikation ist es wichtig, dass sich beide Partner ihrer Erwartungen bewusst werden, sie aussprechen und gemeinsame Lösungswege beschreiten.

Das mächtige Ego, welches immer recht haben will, trennt das Paar vom Glückseligkeit. Die Erkenntnis der eigenen Erwartungen und die Entscheidung, diese nicht gegeneinander, sondern gemeinsam zu leben, ist alltägliche Praxis in der Phase der Reinigung: Sag, was du wirklich willst, und wenn Gott will, werdet ihr es gemeinsam bekommen. Keiner der Partner muss sich selbst aufgeben oder sich für den anderen opfern. Wenn die Erwartungen, nämlich das, was wir uns tief in unserem Innersten wünschen, auf den Tisch der Partnerschaft kommen, stehen beide Partner vor der Entscheidung: Ich oder Wir.

Erwartungen können sehr verborgen sein und auch noch nach vielen Jahren einer Beziehung an die Oberfläche kommen. Aufgrund dieser schlummernden Sehnsüchte stellen Partner dann Forderungen, die nicht nur das Ego treffen, sondern ganz besonders das Herz, welches

geliebt hat. Sind Erwartungen unbewusst, führen sie häufig zur Trennung. Yogi Bhajan hat einmal gesagt: „Wir trennen uns nicht aus Gründen, die wir kennen, sondern aus Gründen, die wir nicht kennen.“

Die Erwartungen eines Partners können so stark werden, dass nur die Erfüllung der eigenen Wünsche zum Ziel wird. Das Ego zeigt sich dann mit aller Macht und übernimmt die Herrschaft in der Beziehung. Sind die beiderseitigen Erwartungen nicht mehr vereinbar, führt auch dies zur Trennung des Paares. Dieser Prozess kann unbewusst und in Leid oder bewusst und in Frieden geschehen.

Meine Erfahrung ist, dass wirkliche Liebe bedingungslos ist, ohne Grenzen, ohne Fragen, mal mit aufflackerndem Ego, dass sie aber letztendlich immer einen gemeinsamen Weg findet. Wenn jemand sein Herz öffnet, bekommt das Ego unglaubliche Angst. Seine Daseinsberechtigung wird angezweifelt. Denn zum Glückseligkeit braucht niemand das Ego. Der Partner ist ein wunderbarer Spiegel der eigenen Erwartungen. Was wir von ihm erwarten, geben wir auf dem Yogaweg zuerst uns selbst und dann dem Partner. Dadurch wird das Ego befreit, da es keine Forderungen mehr an den Partner stellen kann. Zur Reinigung des Egos brauchen wir nur den Wunsch, das Eigene mit dem Anderen zu verbinden. Der Erfolg ist nicht immer gewiss, der Weg ist manchmal steinig, aber voller Lust und Liebe.

Und dann denkt man sich plötzlich:

„Hier läuft irgendwas richtig schief!“

Von Eva Pritamjeet Kaur Eisenbichler-Zens

Bevor ich mit Kundalini Yoga begonnen hatte, litt ich an mäßig starken Depressionen. Ich war auf der Suche nach etwas, das meine innere Leere füllen sollte. Diese Leere füllte ich mit viel Party feiern und allem, was dazugehört.

Dann kam Kundalini Yoga in mein Leben und ich fühlte mich wie frisch verliebt. All meine Gedanken kreisten nur noch um Yoga: Ich las Yogabücher, hörte nur noch Mantras und hatte endlich etwas Sinnvolles gefunden, um die Leere zu füllen, die mich seit Jahren begleitete. Wenn ich von einer Spontanheilung erzählen würde, würde ich übertreiben, aber nach und nach wichen die Depressionen und das viele Feiern wurde durch Yoga und Meditation und einen gesunden Lebenswandel ersetzt.

Nachdem ich die Lehrerausbildung bei 3HO abgeschlossen hatte, dachte ich, dass es nun nur noch steil bergauf gehen würde und bemerkte anfangs die kleinen Veränderungen nicht. Ich hatte begonnen, mit meiner täglichen Yogapraxis zu schludern, und langsam kam dieses Gefühl der Leere zurück, das ich so gut von früher kannte. Spätestens, als dann die Depressionen wieder ein fröhliches Comeback feierten und mir das Anleiten meiner Yogaklasse mehr und mehr zur Last wurde, wusste ich, dass irgendetwas nicht stimmte.

Trotzdem tat ich nichts gegen diesen Zustand – im Gegenteil – ich redete mir ein, dass mein Unmut hormonell bedingt sei, dass die Schüler an meiner Unlust zu unterrichten schuld wären, man nicht jeden Tag Yoga zu machen brauche und die ständige Feierei nur Pflege meiner Sozialkontakte sei. Trotzdem heulte ich meinen Mann jeden Tag damit voll, wie unyogisch ich mich

fühlte. Das ging eine Weile so, bis er DEN magischen Satz zu mir sagte „Wenn du wirklich so sehr unter dem jetzigen Zustand leidest, dann hör auf zu jammern und tu was dagegen und mach wieder mehr Yoga!“

Nach dieser verbalen Ohrfeige setzte ich mich am nächsten Morgen weinend auf die Yogamatte und sagte zu Guru Ram: „Du bist doch für Wunder zuständig – ich brauche ganz dringend eins – bitte hilf mir hier raus!“ Seitdem war und ist Ardas Bahee zu meinem Mantra geworden. Ich chante es jeden Tag entweder laut, wenn ich allein bin, oder im Geiste, wenn ich unterwegs bin. Dieses Mantra soll angeblich durch die schwierige Zeit des Shakti Pad hindurch helfen. Und ich muss sagen – es stimmt!

Mit der eigenen täglichen Yogapraxis, zu der ich mich anfangs regelrecht auf die Matte prügeln musste, renkte sich langsam alles wieder ein. Ich habe mehr Freude denn je mit meinen Schülern und habe sogar noch einen Kurs dazu gekriegt. Das anfängliche Feuer fürs Kundalini Yoga brennt wieder. Obwohl es eine sehr anstrengende Zeit war, bin ich für diese Erfahrung des Shakti Pad sehr dankbar. Ich habe gelernt, dass Höhen und Tiefen auch zu einem Leben als Yogi dazu gehören und ich bin sensibilisiert, falls ich das nächste mal wieder im Shakti Pad lande. Vielleicht ist es mir dann möglich, schneller aktiv zu werden und wieder auf Kurs zu kommen.

Shakti Pad gehört zum Leben als Yogi dazu – und wenn es nur dafür ist, unsere Achtsamkeit zu schulen.
Wahe Guru!

Das finanzielle Fundament des Dharma

Erfolgsgeschichte des Golden Temple Teehauses

Von Sat Hari Singh Stülpnagel

Als wir im November 1981 vor der Tür zum Guru Ram Das Ashram in der Hamburger Isestraße standen, Tarn Taran Kaur öffnete und noch im Türrahmen erklärte, dass wir hier Yogalehrer werden könnten, ging sofort mein Herz auf und flüsterte: „Ja, das will ich. Das wollte ich schon immer.“ Ich war Volks- und Realschul-Lehrer mit zwei Staatsexamen, Referendariat und allem drum und dran und hatte gekündigt, weil ich es in diesen staatlichen Anstalten nicht aushalten konnte. Als Yogalehrer die Lehren des Lebens zu vermitteln, das war die Alternative.

Am zweiten Morgen im Ashram nach dem Sadhana klopfte Tarn Taran Singh an unsere Tür und sagte, die Bäckerin wäre krank geworden und ob ich ausnahmsweise aushelfen könnte ...

Ich blieb für zwei Jahre in der Backstube und arbeitete dann gut sieben Jahre als Kellner und Restaurantmanager im



Konzert im Golden Temple Teehaus

Vegetarischen Restaurant Golden Temple in Hamburg Eppendorf, bis ich mit der Gründung von Yogi Tee beauftragt wurde. Ich tat es klaglos und gern, denn ich liebte den Ashram, unsere Yogagemeinschaft in den schönsten Häusern Hamburgs in der Isestraße. Mein Bewusstsein erklärte

mir schon in der Backstube: „Unsere Yogagemeinschaft braucht eine finanzielle Grundlage!“

Also biss ich in den sauren Apfel und wühlte mich durch gefühlte tausend Jahre graue Büroarbeit, damit unsere Geschäfte blühen konnten. Nach zehn Jahren Yogi





Nachdem Yogi Bhajan seinen Körper verlassen hatte, nahm diese Tendenz noch weiter zu und von 2008 bis 2011 wurde daran gearbeitet, Yogi Tee zu verkaufen, (was kürzlich bekannt wurde).

Mit einer kleinen Gruppe Hamburger Yogis und Yoginis überlegten wir ab 2008 viele Monate, wie wir Yoga und Business doch noch vereinen könnten. Wir träumten davon, einen neuen Versuch eines yogischen Geschäftes zu machen. An Yogi Bhajans Geburtstag, dem 26. August 2009, gründeten wir zusammen das Golden Temple Tee Haus in der Hamburger Grindelallee. Wir stellten uns vor, ein lokal begrenztes selbstverwaltetes Projekt könnte eher seinen yogischen Charakter behalten. Wir begannen das Golden Temple Teehaus aufzubauen mit vielen kleinen Veranstaltungen, Festen mit Tanz und Musik, Mantra Live Konzerten an jedem Samstag - kurz gesagt: als einen Ort, der auf vielerlei Weise in einem neuen Bewusstsein schwingt: Ein Begegnungsort mit heilemdem Essen und einem erholsamen Teehaus-Garten direkt neben Hamburgs Uni.

Die Speisekarte ist klein, aber fein



Und wir üben uns in Gruppenbewusstsein. Wir haben nach vier harten, arbeitsintensiven, aber schönen Jahren den Moment erreicht, wo wir die Chance haben, schwarze Zahlen zu schreiben. Wenn wir das schaffen, werden wir einen Bericht veröffentlichen, quasi eine „Anleitung zum Aufbau für ein selbstverwaltetes Yoga Projekt“. Das Größte wäre es, wenn dann andere Yogagemeinschaften an anderen Orten ebenfalls ein Projekt starteten. Wir haben derzeit vier (fast) Vollzeit- und acht Teilzeitarbeitsplätze. Unser Umsatz liegt bei 15.000 Euro im Monat. Wir bieten ausschließlich biologische, vegane Speisen an und verkaufen nur Produkte mit Yogabewusstsein. So wollen wir vielen Menschen eine nachhaltige Erfahrung eines veränderten Bewusstseins anbieten, wenn auch nur für einige Augenblicke. Und wir hoffen, dass es uns dereinst gelingt, davon leben zu können.

Tee Aufbauarbeit, geschätzten hunderttausend ausgeschenkt gratis Yogi Tees auf Messen, Festivals und in Naturkostläden machten wir unsere erste Million Umsatz.

Von da an wurde es schwierig. Als Yogi Tee erfolgreich wurde und viel Geld verdiente, geriet es zum Objekt der Begierde. Der Einfluss des Yoga und der Yogis wurde geringer. „Normale“ Manager aus „normalen“ Industrieunternehmen wurden scheinbar jetzt gebraucht und „normale“ Lebensweisen hielten Einzug. Ich wunderte mich darüber, dass es kaum noch Yogis gab, die darüber nachdenken wollten, ob und wie es möglich sein kann, auf yogische Weise ein Geschäft zu gestalten.

Mein(e) yogainspirierte(r) Beruf(ung)

Vom One-Woman-Teaching zum Yogazentrum

Von Carola Maria Stiefvater



Mithilfe der Sutras gründete Carola ihr eigenes Yogazentrum

„Beginne, wenn die Zeit reif ist und der Druck wird weichen“ – 2006 waren mir die fünf Sutras fürs Wassermannzeitalter noch nicht bekannt, aber ich kaufte die Homepage www.lotus-yogazentrum.de und wollte sofort ein Yogazentrum eröffnen. Naja, meine Spezialität in der Vergangenheit war, dass ich gerne am Gras zog, damit es schneller wächst! So erlebte und erlebe ich auf meinem Yogaweg unbändige Freude, gepaart mit mancher hausgemachter Herausforderung.

Zunächst unterrichtete ich in Firmen, sozialen Einrichtungen, in einem kleinen Raum in einer Gemeinschaftspraxis – von Zentrum also nix zu sehen. Dann sagte Karta Singh am Ende der Stufe 2 Ausbildung 2007, ich solle erst mal ein Kind bekommen. Naja, ehrlich gesagt hoffte ich, er meinte das innere Kind, aber nein, er meinte, ich

solle Mama werden. Ich war fern von diesem Gedanken, doch lebe ich meinen spirituellen Namen Siri Devta Kaur (die mit Mut voran geht und andere inspiriert, ebenfalls mutig zu sein) und 2010 kam tatsächlich meine Tochter auf die Welt.

Mein inneres Brennen für ein Yogazentrum hörte derweil natürlich nicht auf, aber „es gibt einen Weg durch jede Blockade“ und so fand ich 2011, nachdem ich kurz vor dem Aufgeben war, endlich bezahlbare Räume, in denen ich - zunächst alleine - meinen Traum verwirklichte. Das Sutra „Öffne dich den Schwingungen des Kosmos“ sorgte dafür, das plötzlich alles ganz einfach ging, alle Unterstützung da war und ein traumhafter Raum entstand.



Ab 2012 kamen nach und nach YogalehrerInnen mit wundervollen Angeboten dazu, plötzlich sah ich mich als Leaderin eines Unternehmens. „Erkenne,

dass der andere du ist“ und „Verstehe die Zeiten durch Mitgefühl ...“ begleiteten nun meinen Yogaweg, sei es im Kontext mit meinen LehrerInnen oder auch mit Mitbewerbern in der Umgebung.

Mittlerweile träumen wir im LOTUS davon, dass Konzerte stattfinden, Lehrer aus aller Welt kommen dürfen, die Stufe 1-Ausbildung hat gerade gestartet, ein Heilraum entsteht – sie wird kommen, meine Herzens-Vision eines großen Yoga- und Heilzentrums, einem wunderbaren Ort, an dem Menschen inspiriert und begleitet werden, um sich selbst zu heilen. Jedoch lautet mittlerweile mein Mantra: „Alles zu seiner Zeit“ - Sat Nam!

Frage Yogi Satya



„Wie weiß ich, wann ich im Shakti Pad bin?“

Das ist tatsächlich eine interessante Frage. Ich habe unten eine Fragenliste für dich, die das vielleicht aufklären kann. Fülle doch bitte die Fragen intuitiv und schnell aus. Wenn du einverstanden bist, trage einen ☺ ein, wenn du sehr einverstanden bist, trage zwei ☺☺ ein. Wenn du nicht einverstanden bist, lass das Feld einfach offen.

Stimmt Folgendes?	☺	☺☺
1. Andere Yogalehrer sind nicht schlecht, aber ich habe etwas Einzigartiges an zu bieten.		
2. Es ist wichtig, meine eigenen Einsichten in meinen Yoga-Unterricht einfließen zu lassen.		
3. Die Kriyas, so wie Yogi Bhajan sie überliefert hat, haben so ihre Begrenzungen.		
4. Ich lasse auch gerne mal etwas anderes als Kundalini Yoga mit in meinen Unterricht einfließen.		
5. Yoga zu machen hat mir mehr Spaß gemacht, als ich noch keine Lehrerin war.		
6. Ich finde, es gibt zu viele Sikh-Einflüsse auf Kundalini Yoga.		
7. Meine Schüler verneigen sich nicht gerne nach dem Unterricht, ich eigentlich auch nicht.		
8. Manchmal denke ich, es ging mir körperlich besser, bevor ich Yoga gemacht habe.		
9. Ich würde gerne mal wieder so richtig feiern, ohne über Regeln nachdenken zu müssen.		
10. Es bringt mir nicht so viel, Mitglied in 3HO zu sein.		
11. Meine Schüler sind noch lange nicht so weit, dass sie selbst auch Lehrer werden könnten.		
12. Ich habe nicht die Zeit, Karma Yoga zu machen.		
13. Ich habe nicht viel Lust, beim Tantra mitzumachen.		
14. Das Yogafestival ist mir zu weit weg.		
15. Weiß zu tragen ist mir nicht so wichtig.		
16. Mein Herz ist offen.		

Jetzt zähle deine ☺. Wenn du mehr als 10 hast, dann bist du in der Gefahrenzone. Fange bitte sofort an mit folgender Meditation für 90 Tage:

Meditation, um durch Shakti Pad zu gehen

Sitze in einfacher Haltung, die Hände in einen extra festen Venusgriff vor deinem Herzzentrum gefaltet. Die Ellbogen liegen entspannt auf die Rippen.

Chante:

Ardas Bhai Amar Das Guru Amar Das Guru Ardas Bhai, Ram Das Guru Ram Das Guru Ram Das Guru Satschie Sahie



„Singe dieses Mantra. Es bringt dich durch Shakti Pad hindurch. Wir singen dieses Mantra, weil wir wissen, dass jeder von uns eines Tages durch Shakti Pad hindurch gehen muss. Das ist der Punkt, wo Leute scheitern, wenn sie ihr Ego nicht konfrontieren können. Die Gnade dieses Mantras ist es, dass du durch Shakti Pad hindurch gehen kannst, ohne es zu merken, du wirst deine Verbindung halten können und den Schmerz des Scheiterns vermeiden. Ich möchte, dass ihr es singt, dass ihr es erinnert, dass ihr es meistert. Es wird euch retten, weil Guru Amar Das und Guru Ram Das es garantieren. In diesem Mantra ist der

Naad perfekt, der Zyklus ist 3,5. Es gibt eine direkte Verbindung. Wenn du diesen Bus verpasst, dann „Alles Gute!“ Singe es mit allem, was du an Atem hast, und du wirst Frieden und Wohlstand finden, und du wirst die Seele innerhalb deines Bewusstseins finden.“ Yogi Bhajan 16. Feb. 1981

REDAKTIONSSCHLUSS

für die
Sommerausgabe
ist am
5. Mai 2014

Thema:
„FRAUEN UND YOGA“

ANZEIGENSCHLUSS
ist am
13. Mai 2014



Über die Grenzen

Von **Devinderpal Kaur** *Manuela Eilers*

Auf der Tournee 2013 von Jai Jagdeesh, Sukhmani Kaur Rayat and The Love Keys machte die Gruppe auch in Neuss Station. Jai Jagdeesh wollte unbedingt in kleinen Kundalini Yoga Häusern chanten. Für uns im gerade frisch eröffneten Samadhi Yoga und Meditationshaus ein ganz großes Geschenk. Als das Konzertdatum im September 2013 fest stand, kamen schon die Anfragen aus ganz Deutschland, Niederlanden und sogar Großbritannien. Wir hatten rund 50 Plätze zu vergeben und innerhalb von drei Wochen waren wir ausverkauft. Als die Truppe am Nachmittag des Konzerts eintraf und sich langsam im Haus breit machte, begann schon das Gefühl von Familie. Während des Soundchecks bügelte - der Freund und selber Musiker - Benjamin die Konzertrobe von Jai Jagdeesh. Und als sich die Musiker vor dem Konzert noch am großen Tisch im Samadhi Café stärkten, kamen die Konzertbesucher herein, setzten sich dazu oder begrüßten einander herzlich. Eine wunderbare Stimmung, die Jai Jagdeesh auch in dem zweistündigen Konzert hielt und sogar mit einer Massenumarmung beendete!

Devinderpal Kaur Manuela Eilers: Jai Jagdeesh Kaur Khalsa, du hast ein über zwei Stunden langes Konzert hinter dir und bist das erste Mal in Europa auf Tournee?

Jai Jagdeesh Kaur Khalsa: „Ja, das stimmt, und es ist so schön und alle heißen mich willkommen mit großem und offenem Herzen. Ich lasse mich nach jedem Konzert umarmen, ich liebe es, zu umarmen und umarmt zu werden. Ich möchte allen die Hemmungen nehmen und ihre Seelen spüren und mich mit allen verbinden.“

Wie gefällt es dir in Deutschland? Stellst du Unterschiede zwischen den einzelnen europäischen Ländern fest?

„Wir Menschen sind doch alle gleich, nur in der Art verschieden, wie wir denken. Hier in Deutschland ist alles sehr strukturiert und man fängt pünktlich an. In Spanien war das ganz anders, alles war später und fließender. Jede Kultur ist anders, wir sind unterschiedlich, doch wir sollten das gleiche einander entgegen bringen.“

Lass uns über deine Musik sprechen! Deine Lieder wirken, als wärest du in Ekstase, um dein deutsches Lieblingswort zu nennen?

Jai lacht. „Ich hätte nie gedacht, dass ich Sängerin werde. Das war nie ein Verlangen von mir. Ich habe als Kind gerne gesungen, aber ich hätte nie gedacht, dass der Sound, der Naad, das mit mir macht und mich dahin führt. Es ist fast unmöglich, es zu beschreiben. Es ist für mich wie eine Meditation oder Fliegen. Ich liebe es, mit Musikern wie Sukhmani Kaur Rayat aus England zu spielen, die den Raum halten, so dass ich über die Grenzen gehen kann. Sie spielen und ich darf fliegen. Ich bin davon ganz erfüllt.“

Wie bist du zur Musik gekommen?

„Alles, was ich getan habe in meinem Leben, hat mich dahin geführt. Ich habe als Schauspielerin gearbeitet und gelernt, vor Leuten zu spielen, mit Gruppen zu agieren und vor einer Kamera zu stehen. Das hat mir geholfen, zu einer solchen Performerin zu werden und diesen Weg zu gehen, der nicht immer leicht ist. Da ist auch Angst. Angst, Großes zu tun und Angst, zu scheitern. Und du tust es wieder und wieder. Da ist viel Angst. Doch es ist wichtig, durch diese Ängste zu gehen und

Jai Jagdeesh (links) mit Devinderpal Kaur



ich lade alle ein, ihre Themen anzunehmen. Fühle die Angst und tue es trotzdem! Wir sind momentan in einer Zeit, wo sich vieles ändert, und es ist wichtig, seinen Weg zu gehen, daran festzuhalten. Es schüttelt uns, damit wir erkennen, wer wir sind und warum wir sind.“

Du hast eine neue CD?

„Ja, sie heißt „Of Heaven and Earth“, wir haben im Juli 2012 mit dem Album begonnen. In der Regel brauche ich ein Jahr für ein Album, dies hat länger gedauert, weil einige besondere Musiker dabei sind, wie Bogdan Djukic an der Violine. Er hat Phantastisches geleistet und das hat mich angespornt, über mich hinaus zu wachsen. Wir covern Leonard Cohens „Hallelujah“ und ich habe einige englische Songs geschrieben. Es sind ein paar Shabads und Mantras dabei. Es ist Musik für das Herzchakra. Diesen besonderen Sound, den diese tollen Musiker fabrizierten, bringen wir vom Himmel zu Erde.“

Jai Jagdeesh ist 32 Jahre und lebte bisher in Los Angeles. Wenn sie Zeit hat, besucht sie ihre Familie in Virginia, wo sie aufwuchs.

Bist du ein Sikh?

„Ich bin aufgewachsenen unter Sikhs, in einer Kundalini Yoga Gemeinschaft, mit allem was dazu gehört. Ich halte mich für ein spirituelles Wesen und liebe Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan und viele Aspekte der Sikhs. Doch wir leben in einer harten Zeit, und zu sagen, ich bin das oder das, fällt mir schwer, ob in der Religion oder anderen Disziplinen. Ich bin ich. Ich bin Jai Jagdeesh, ich bin das, was der Name bedeutet: Ich bin, was ich bin.“

Wie sieht deine Zukunft aus? Möchtest du als Musikerin um die Welt reisen?

„Mein Ziel und meine Mission ist, durch Musik die Welt zu heilen. Ich möchte den Menschen die Möglichkeit geben, ihre Leiden zu spüren und diese zu transformieren. Eine Freundin kam nach einem Konzert zu mir und weinte: „Danke dir, dass ich durch deine Stimme die Trauer heraus lassen durfte.“ Damals wusste ich nicht, dass ich das durch meine Stimme kreierte. Jetzt weiß ich es und kann es sehen. Ich habe mir selber die Erlaubnis erteilt und bin durch meine Prozesse durch. Alles, was mich in meinem Leben verletzt hat, transformiere ich durch Musik. Aber ich möchte auch mehr Freude ins Leben bringen, wir haben so wenig Freude. Wir brauchen mehr Freude. Meine Mission mit vielen anderen Musikern ist, die Welt durch Musik zu heilen und ich bin dankbar, dass ich dazu gehöre.“

Jai Jagdeeshs Sadhana dauert täglich dreieinhalb Stunden: ein simples Yogaset, wie sie berichtet, viel Pranayama, eine Meditation mit Aap Sahae Hoa sowie chanten ohne zu chanten. Jai Jagdeesh Botschaft: „Da ist keine Mission, die zu klein oder zu groß ist für dich! Wenn es in deinem Herzen ist, dann kannst du es tun und du solltest es tun. Es ist wichtig, eine tägliche Praxis zu haben, um den Space zu öffnen. Damit du siehst, das du alles bereits in dir hast, was du brauchst. Habe den Mut, hinaus zu gehen und zu tun, was du liebst. Sei ein Licht und inspiriere andere mit deiner Präsenz. Es ist Zeit. Jetzt ist die Zeit. Es gibt kein später. Es geht nicht darum, was gestern passiert ist, es ist vorbei. Heute ist die Chance, zufrieden und glücklich zu sein durch eine spirituelle Praxis. Und wir tun es, wenn es regnet oder die Sonne scheint, wenn wir traurig oder glücklich sind. Das bewegt Berge, tue es, halte durch. Ich liebe dich!“



4. Deutsches Kundalini Yoga Festival

28. Mai - 1. Juni 2014
Hof Oberlethe - bei Oldenburg

Thema des Festivals: Yoga Gemeinschaften

Sangat – Kern & Keim, Heilung von „Alt“, Integration von „Neu“ (Pritam Hari Kaur, Südafrika)

Wie alles begann ... die ersten Kundalini Yogi(ni)s in Deutschland ab 1975 (Tarn Taran Singh, Espanola/NM/USA)

Die lebendige Kundalini-Yoga-Farm (Subagh Kaur, La Fontaine/F u.a.) **und andere Community-Berichte**

Seminare & Workshops: Asanas (Hari Har Singh u.a.), Bhangara (Sadhana Kaur), Breath Walk (Siri Ram Kaur), Einführung in Business Yoga (Shana Shanti - Dagmar Völpel), Fachausbildung Senioren Yoga (Susanne Seva Simran Kaur u.a.), Gatka (Sat Deva Kaur), Gong Meditation (Ada Devinderjit Kaur), Healing the wounds of Life (Sat Santokh Singh/USA), Kabbalah & Yoga (Amrit Kaur Nagel), Kinder Yoga (Sahib Kaur u.a.), Kräuter-Exkursionen (Sat Deva Kaur), Kundalini Yoga und Wechseljahre (Anand Kaur Seitz), Die Kunst des Unterrichtens (Vasanti), Kundalini Yoga für Menschen mit Behinderungen (Antje Kuwert), Lachyoga (Siri Atma Kaur Keil), Mudras – Fingermagie der Yogis (Amrit Kaur Nagel), Naad Yoga & Healing Sounds (Prof. Surinder Singh), Shakti Dance (Sarah Avtar Kaur), Shastar Vidya und Sikh Dharma Lifestyle (Kamalroop Singh Nihang, Ragi Harminder Singh, Sant Subagh Singh), Mit Sprache zaubern (Sat Hari Kaur & Karta Purkh Singh), Überwinde Ängste – mit Kundalini Yoga durch schwere Zeiten (Atma Jot Kaur & Vasanti), Yoga Coaching – Entwicklung von Gruppenbewusstsein (Ad Sach Kaur), Yogische Antistress-Massage nach Yogi Bhajan (Jai Ram Kaur & Siri Ram Kaur), Yogi's Kitchen - Yoga der Ernährung (Siri Prakash Kaur), Kundalini Yoga im Gefängnis, Yoga & Sucht (Guru Sant Kaur), Yoga – Ein Leben in Wohlstand ?! (Sat Hari Singh), Yoga-Therapie (Guru Sant Kaur), Kundalini Yoga & Sikh Dharma – in der Geschichte der Udasis (Yogi Amandeep Singh), Das Yoga von Mann & Frau (Ram Singh), 3HO Community Workshop (3HO Team), Karam Kriya, Yoga 50 + (Willem Wittstamm), Yoga und Bodywork (Fateh Kaur), u.a.

Musik: BenJahmin (GB), Ben Con Cello (D), Mardana (D), Nirinjan Kaur (CA), Professor Surinder Singh (GB), Ragi Harminder Singh & Jetha (GB), Ram Singh (F), Qi-Rattan (GB), Sara Avtar (I), Sat Hari Singh & Shaktis (D), Shoshan (D), Tarn Taran Singh (US), Tira Nam (D), u.a.

Weiteres: Basar, Großes Kinder-Camp, Gurdwara Programm, Heiltempel am Zenteich, All Camp Meditation & Tänze, Abends Mantra- und Kirtan-Konzerte, leckere yogisch-vegane Bio-Küche, Fußbodenheizung in der Sadhana Halle, u.a.

Location: Seminarhof Oberlethe – ein traditionelles spirituelles Zentrum mitten im Grünen.

www.kundalini-yoga-festival.de





Die Yogafair Hamburg

Der Traum von einer Yogamesse

Von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

„Ein Traum ist unerlässlich, wenn man die Zukunft gestalten will.“, sagte Victor Hugo. Auf einem Herbstspaziergang erzählte mir mein Mann Karta Purkh Singh von dem Traum, eine Yogamesse in Hamburg unter der Schirmherrschaft von 3HO zu veranstalten. Viele Hamburger praktizieren und/oder interessieren sich für Yoga. Hamburg ist eine heimliche Yoga Hauptstadt, zumindest für Kundalini Yoga. Es sollte eine Messe sein, die für alle Yogarichtungen offen sei. Die Messe sollte einerseits Produkte rund ums Yoga präsentieren und eine Plattform für Hamburger Yogaschulen bieten, und andererseits Fortbildungsangebote für Yogis und Yoginis offerieren. Hierfür wollte 3HO erfahrene und versierte YogalehrerInnen und AusbilderInnen verschiedener Yogarichtungen gewinnen, die ihr Know-how und Wissen im Rahmen einer Akademie weitergeben.

Schritte zum Ziel

Damals, auf dem Spaziergang, schien die Realisierung einer solchen Messe fern zu sein. Aber „jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt“. Die Yogalehrerin Manu Sarona erklärte sich zur Mitarbeit bereit. Gemeinsam besichtigte man viele Veranstaltungsräume, doch keiner schien wirklich geeignet zu sein. Durch eine Kooperation von 3HO mit dem VTF (Verein für Turnen und Freizeit), die von der Yogalehrerin Miriam Wessels inspiriert und koordiniert wurde, ging man dann in Sieben-Meilen-Schritten auf das Ziel zu. Mit dem VTF im Boot fanden sich Räume für die Veranstaltung und die Sachkenntnis für die Organisation und Durchführung einer parallel zur Messe stattfindenden Yogaakademie.

Der Messeaufbau

Die Messe sollte in den geschichtsträchtigen Räumen des ETV-Gebäudes in der Bundesstraße stattfinden. In den Wochen und Tagen, bevor die Messe tatsächlich ihre Tore öffnete, waren noch viele Treffen und jede Menge schweißtreibender Arbeit erforderlich. Doch dann war es soweit: Am Freitag, den 20. September 2013, fand der Aufbau der Messestände statt. Die ersten Referenten der Yogaakademie trafen ein. Sie kamen aus verschiedenen deutschen Städten, aber auch aus Australien und den USA



Am 3HO-Stand

angereist. Einige der Referenten und Messeverantwortlichen trafen sich am Freitagabend zu einem gemeinsamen Essen. Wir durften vorher einen Blick in



Karta Purkh Singh und Sat Hari Kaur

die Messehalle werfen, die geheimnisvoll und still im Halbdunkel lag. Die einzelnen Stände waren mit Tüchern abgedeckt. Sehr gespannt war ich auf den 3HO Stand. Er war an der Stirnseite der Halle platziert.

Messe und Akademie öffnen ihre Tore

Die Messeeröffnung war ein feierlicher und schöner Moment für alle Mitarbeiter. Kein Wunder - wer liebt es nicht, zu erfahren, wie aus einer Vision Wirklichkeit wird? Die Messehalle bot ein prachtvolles, buntes Bild. Yogitee-Duft hing in der Luft, für alle Sinne wurde Schönes, Nützliches und Wissenswertes rund ums Yoga angeboten. Es gab Massagen, Stühle, um den Kopfstand zu erleichtern, köstliche vegane Schokolade, Yogakleidung, Yogakissen und Yogadecken. Der Sat Nam Versand bot Musik, Bücher und Heilendes für Körper, Geist und Seele an. Auch die Buchhandlung Wraage war vertreten. Die Messebesucher durften schnuppern, fragen, lesen. Sie konnten sogar kostenlos an einem breiten Angebot von Kursen teilnehmen: Yogaschulen hatten die tolle Gelegenheit, sich einem größeren Publikum vorzustellen. Sie konnten hierfür einen Messestand mieten oder/und einen Slot über einen Zeitraum von 45 Minuten buchen, um ihr Angebot erfahrbar zu machen. Die vielen Sporträume des ETV Gebäudes boten hierzu die Möglichkeit. Meine Kollegin Geraldine Mottschall-Weber und ich machten von diesem Angebot ebenfalls Gebrauch. Wir präsentierten dort am Samstag und am Sonntag die 3HO Fachausbildung für Schwangeren- und Rückbildungsyoga. Außerdem teilten wir uns den 3HO-Stand mit weiteren 3HO Fachausbildungen, Sat Nam Rasayan

und der 3HO Hauptgeschäftsstelle. Der Stand entsprach ganz unseren Erwartungen! Farblich dominierte ein klares Blau, kleine Farbtupfer waren eingestreut - er strahlte Ruhe und Freude aus.

Die Akademie

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“
Diesem Zitat von Laotse gemäß fand parallel zur Yogamesse eine Yoga-Akademie als Weiterbildung für Fortgeschrittene und YogalehrerInnen statt. Die Teilnahme musste im Voraus gebucht werden. Über 50 verschiedene Kurse waren im Angebot. Fortbildungsthemen waren: Balance Yoga, Upside Down – Umkehrhaltungen, Wirkungen von Yoga und Meditation auf Gehirn und Unterbewusstsein, Anti-Aging Yoga, Aerial Yoga und viele andere ...

Ich hatte die Ehre, als Referentin dabei sein zu dürfen und unterrichtete das Thema „Schwangere in der Yogastunde“. Das Feedback aller Teilnehmenden war überragend positiv und eine Fortsetzung im nächsten Jahr damit eine Selbstverständlichkeit.

Ausblick

Ende September 2014 wird die Yogafair mit Messe und Akademie wieder in Hamburg stattfinden. Aus den Erfahrungen von 2013 konnte viel gelernt werden. So wird es einige strukturelle und



Fotos: Peter Engel

Überblick über die Messehalle

auch räumliche Veränderungen geben. Mit dem nahe gelegenen Fitnesszentrum Kaifu-Lodge konnte ein weiterer Veranstaltungsort für mehrere Kurse hinzugewonnen werden. Dadurch minimieren sich die Wege für die Akademieteilnehmer. Das Messekursangebot konnte noch attraktiver und klarer gestaltet werden, so dass mit noch mehr Besuchern

der Messe zu rechnen ist. Für meinen Mann hat sich der erfolgreiche Schritt von 3HO in eine breitere Öffentlichkeit bereits jetzt erfüllt. Schön, dass so eine Veranstaltung in einem Miteinander von unterschiedlichen Kräften, vielen Händen und von Yogis für Yogis Wirklichkeit werden konnte. Und der Traum ist noch lange nicht ausgeträumt.

STUFEN

„Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.“

Hermann Hesse

Viele Räume werden im Laufe eines Lebens durchschritten, viele Stufen erklommen. Meistens gar parallel zueinander. Das geschieht beruflich wie privat. Ist eine Lektion gelernt, dann wartet oft schon die nächste Herausforderung. Yogi Bhanan sagte einmal: „ Zum Glück bist du nie fertig.“

„Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.“

Hermann Hesse

Wer neue Räume durchqueren will, der findet im Rahmen von 3HO jede Menge an Möglichkeiten. Viele tolle Lehrer fühlen sich dem Verein verpflichtet. 3HO bietet fabelhafte Fachausbildungen an. Eine große Palette an Fortbildungen sind 3HO zertifiziert. Am 6. – 7. September 2014 etwa findet die nächste Fachausbildung zur Yogalehrerin für Schwangere und zur Rückbildung in Hamburg statt. Die Ausbildung wendet sich an Frauen, die ihre Weiblichkeit erforschen und ihr Wissen an Schwangere oder Mütter während der Rückbildungszeit weitergeben möchten. Oder einfach fasziniert sind von den Freuden und Lernprozessen, die am Anfang eines jeden Lebens stehen.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“

Hermann Hesse



Weitere Informationen: www.schwangerenyoga-ausbildung.de



Magische Momente

Von Kerstin Ravi Kirn Kaur Harder-Leppert



Als sie die Bühne betritt, wird es ganz still in der voll besetzten Friedrich-Ebert-Halle in Harburg. „Diese Frau hat eine fühlbare Aura und Ausstrahlung“, flüstert eine meiner Yogaschülerinnen, mit denen ich dort bin, mir andächtig ins Ohr. Vor einem wunderschönen Mandala, entworfen von Yvonne Lamberty – und nach ihr Yandala genannt – nimmt Snatam Kaur Platz, wie immer ganz in ätherischem Weiß gewandet, flankiert von ihren beiden Begleitmusikern Ramesh Kannan, Tabla und Percussion, und Todd Boston, Gitarre.

Am 9. Oktober, dem Geburtstag von Guru Ram Das, hat die US-amerikanische Sängerin und Komponistin ihre Europatournee 2013/2014 gestartet. Wir Hamburger haben das Glück, sie an diesem ersten Abend noch ganz unverbraucht zu erleben, uns magische Stunden lang von ihrer liebreizenden Stimme und dem Klangstrom des Kirtan umhüllen zu lassen. Viele sind gekommen, um die in Española, New Mexico, lebende Snatam Kaur zu sehen und zu hören – überraschend wenig Turbanträger, erstaunlich viele Männer, ganze Familien mit kleinen Kindern. Ein durchaus gemischtes Publikum hat sich im weiten und hohen Saal zusammengefunden, obwohl es keine Platzkarten gab, sich harmonisch verteilt. Hören kann man überall gut, die Akustik ist prima, und viele schließen auch die Augen, wenn Snatam Kaur singt, ebenfalls hingebungsvoll mit geschlossenen Augen. Zuvor hat Gurbasant Singh vom Sat Nam Versand das Publikum begrüßt und ein Hamburger Trio zwei schöne Mantras als Vorgruppe intoniert.

Vor jedem Chant spricht Snatam Kaur einige Sätze und stimmt ihre Zuhörer auf Mantra und Klang ein. Sie lässt sich Zeit, for-

muliert bedächtig, macht auch mal einen Witz, den sie mit glockenhellem Lachen begleitet. Heilung und Liebe stehen im Zentrum ihrer Botschaft, und sie erzählt davon, wie sie als Teenager Zuwendung außerhalb ihrer Selbst gesucht hat, in den Zwanzigern noch umherirrte, um dann in den Dreißigern die Liebe in sich selbst zu verankern und so im Außen „the love of my life“ zu finden. „Don't be afraid to open your heart“, beschwört sie die Zuhörer, von denen einige inzwischen weinen, andere lächelnd an ihren Lippen hängen, wieder andere die Hand ihrer Sitznachbarn halten. „And if you don't believe in my words, chant it as a prayer!“, fordert sie uns auf.

Wie selbstverständlich singen wir mit, hingebungsvoll bei „Ong Namō Gurudev Namō“ und dem Guru Ram Das Chant, kraftvoll bei „Har Hari“, mit einer kleinen Celestial Communication bei „Aad Gureh Nameh“ und bei den vielen anderen Chants. Snatam Kaur leitet eine kleine Übungsreihe aus drei kraftvollen Atemübungen an, um das Herz zu öffnen. Allmählich wird die Luft schlechter, während viele Menschen atmen und singen und klatschen. Schließlich stehen wir auf und tanzen, bis wir zu den letzten Liedern wieder Platz nehmen und ein letztes Mal im heilenden Klangstrom schwimmen.

Erst gegen 23 Uhr geht das Konzert mit einem meditativen Moment der Stille zu Ende und die Künstlerin tritt mit ihren Musikern an den Rand der Bühne, eine überraschend kleine, zarte Person mit einer großen Stimme. Ram Dass, bekannter US-Autor von „Be Here Now“, sagte über Snatam Kaur: „Sie ist Reinheit, Klarheit und Liebe.“ Besser kann man es nicht ausdrücken.

Kundalini Yoga für Menschen mit körperlicher Behinderung

3HO zertifizierte Fortbildung (3 Wochenenden)

FORTBILDUNG
für YogalehrerInnen

Kontakt
Antje Kuwert
Silcherstr. 20/1
71691 Freiberg
07141 – 9131962
info@kundaliniyoga-ak.de



Termine 2014

Hamburg

22./23.02. (WE 1)

28./29.06. (WE 1)

08./09.11. (WE 2)

06./07.12. (WE 3)

Bremen

15./16.03. (WE 1)

Berlin

27./28.09. (WE 1)

Köln

01./02.03. (WE 2)

05./06.04. (WE 3)

www.kundaliniyoga-ak.de



Sat Nam Rasayan Retreat in Perugia

Sechs Tage reine Freude

Von Christine Bhajan Kaur Glander-Rieker

Alle Jahre wieder Anfang Dezember treffen sich Sat Nam Rasayan HeilerInnen aus aller Welt für eine Woche zum intensiven Lernen und Üben mit Guru Dev Singh in Italien. Dieses Jahr hatte ich Gelegenheit, zwischen 350 eher mehr als weniger erfahrenen Sat Nam Rasayan HeilerInnen zu sitzen – für mich sechs Tage reine Freude.

Guru Dev Singh zieht die Fäden für einen Spannungsbogen, der Geist und Unbewusstes reinigt, uns in tiefe Meditationszustände eintauchen lässt und am Ende gerade wieder so weit auf die Erde bringt, dass wir eine Chance haben, das neu Gelernte zu integrieren und mit in die alltägliche Welt zu nehmen, wo wir gleich morgen wieder als Sat Nam Rasayan HeilerInnen zu tun haben.

Wie immer gibt es ein Thema, das am Anfang kurz benannt wird und das wir dann im Üben in seiner Tiefe erforschen. Mit Hilfe mehr oder weniger die Nerven stärkender Kriyas von Yogi Bhajan erreichen wir gezielt mentale Zustände, die wir dann im wechselweisen Heilen erfahren, halten und vertiefen.

Sat Nam Rasayan zu lernen und zu üben ist eine stille und tiefe Arbeit zunächst einmal am Selbst. Man lernt Entspannung in sich zuzulassen und in dieser Präsenz zu verweilen. Nicht immer ist das nur angenehm und man erfährt auf dem Weg viel über sich selbst. In diesem Jahr geht es darum, noch einmal ganz von vorn zu beginnen, mit den Basics, dem einfachen Sein in Shuniya und sich darin zu vertiefen. Das ist leicht und schwer zugleich. Wir alle nutzen diesen Zustand ja für die Arbeit des Heilens und das bedeutet, dass wir geübt sind, etwas im meditativen Raum zu tun. Jetzt geht es darum, nichts zu tun, absolut nichts, nur die Präsenz zu erfahren - und dort, wo es gelingt, ist Unbeschreibliches möglich.

Ich liebe dieses Sitzen in der Stille, dieses einfache Sein in der Präsenz mit allem, was ist, egal, wie es ist. Die Übungsbedingungen in Perugia sind wunderbar. Wir sind in einem Kongresshotel untergebracht, in dem es uns rundherum gut geht. Die Stadt im Adventsglanz, das umbrische Hügelland, die italienische Sonne im Dezember tun ein Übriges. Zum Ende des Kurses wird gefeiert; Guru Devs Geburtstag dient als Anlass und wir amüsieren uns bei Sketchen und genießen sehr schöne Stimmen einzelner. Noch ein Ausflug nach Assisi und ich kehre in jeder Hinsicht beglückt, bereichert und gesegnet nach Leipzig zurück.

Fotos: Guru Darshan Singh, Kirtan Valuet, Monika Liv Avtar Kaur Plaga.



Yoga Urlaub auf
BreathWalk
am Meer
Sylt
und auf dem Darß

Sylt-Kurse 2015
15.-21. Juli, 8.-12. Juli, 29. Aug.-5. Sept.

Sylt-Kurse 2014
14.-18. Mai, 18.-22. Juni

Darß-Kurs 2015
19.-25. April

Neu ab 2015
Info: seek Website

Info: H. Kees 040 / 540 48 519 Mobil: 0172 / 578 62 35
www.breathwalk-am-meer.de

**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.



CD-Rezension

„From within - Nirinjan Kaur“

Von Karta Purkh Singh Pomarius



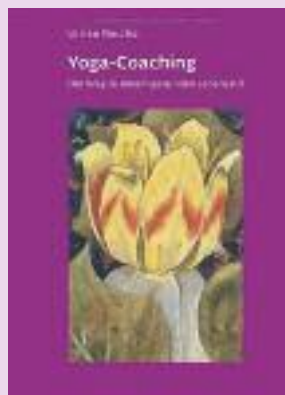
Ich lernte Nirinjan Kaur vor etwa zehn Jahren kennen, als ich bei der MPA in Indien zu Besuch war und sie dort noch zur Schule ging. Sie spielte damals in der Gurdwara Musik und fiel mir auf, weil sie das auf eine so neutrale Art machte, die ich bemerkenswert fand. Ihre erste CD empfand ich allerdings als recht spröde und ich habe mich da nie richtig reingehört. Umso erstaunlicher fand ich es, dass ich vor etwa einem Jahr ihre Musik neu entdeckte und ihre beiden Alben „Aradhana“ und „Prem Siri“ immer wieder für Meditationen im Unterricht und auch zu Hause abspielte. Gerade ihre Art, sich nicht mit ihrer Stimme in den Vordergrund zu singen, geradezu leidenschaftslos, aber mit einer tiefen Ruhe, hat mich plötzlich tief berührt. Und so war ich auf ihre neue CD richtig gespannt – mit Recht.

Die Instrumentierung ist im Vergleich zu anderen Künstlern geradezu spartanisch, die Produktion sehr auf die drei Musiker zugeschnitten. Die Melodien sind simpel und gleichzeitig absolut passend für die Mantras. Schade nur, dass einige Stücke recht kurz sind, so dass sie sich nicht für den Einsatz im Unterricht eignen. Anders ist das bei der sehr schönen Ardas Bahi Version, und auch Ong Namo lässt sich loopen und gut im Unterricht nutzen. Nirinjan Kaur's Musik tut mir richtig gut, ja, sie ist für mich ein heilender Klang – da freue ich mich dann auch, wenn sie für einige Stücke (auf diesem Album für Narayan) Melodien anderer Künstler benutzt. Ich kann diese CD (oder den download) auf jeden Fall sehr empfehlen.

Buchrezension

„Yoga Coaching. Der Weg zu einem gesunden Lebensstil“

Von Christine Bhajan Kaur Glander-Rieker



Ulrike Ad Sach Kaur Reiche, bekannt für ziel- und anwendungsorientierte Reader und Seminare, hat ein neues Buch zum Thema Yoga Coaching geschrieben. Schon im Untertitel – *Der Weg zu einem gesunden Lebensstil* – gibt sie eine Zielrichtung vor. Inhaltlich fußt das Buch auf ihrer langjährigen Erfahrung und gibt Einblick in ihre Beratungstätigkeit. Gleichzeitig scheint es mir eine gute Begleitlektüre zu ihrer Fortbildung „Yoga Coaching mit System“.

Das Buch hat eine sehr breit gefächerte Zielgruppe von Kundalini YogalehrerInnen über Yogis aller Art, Personalabteilungen bis hin zu Coaches, BeraterInnen, PsychotherapeutInnen. Gleichzeitig bietet sich das Buch als Anleitung für ein Selbstcoaching an. Wir finden hier alles, was man für einen Beratungsprozess wissen muss, von der Definition des Begriffs Coaching, über Anlässe und Ziele, verschiedene Ansätze aus der systemischen Arbeit, der Biographiearbeit und ein großes Kapitel über die Anwendung yogischen Theoriewissens auf den Beratungsprozess sowie eine Anleitung zur Auswahl zielunterstützender Kriyas und Meditationen mit verschiedenen konkreten Beispielen.

Das Kapitel über das eigentliche Yoga Coaching ist ausführlich und umfänglich geraten. Es ist gut strukturiert und anwendungsorientiert aufbereitet. Aufbauend auf der Chakratheorie entwirft Ad Sach Kaur ein Konzept, mit dem jedeR Kundalini YogalehrerIn erst mal loslegen kann. Für alle Leser, unabhängig von ihrer eigenen Yogaerfahrung, bietet sich dieses Kapitel für den Test im Selbstcoaching an. So wird es leicht, sich in die Anwendung der Theorie auf den einzelnen/eigenen Fall einzudenken und gleichzeitig Erfahrungswissen zu sammeln. Ein Beratungskonzept, das sich allein auf die Chakratheorie und deren praktische Umsetzung gründet, würde in der Beratungspraxis zu rezeptartig und den individuellen Lebensgeschichten und Bedürfnissen nicht gerecht werden. Dennoch ist es gutes Handwerkszeug und ein erster Schritt. Die Kapitel über den systemischen Ansatz und die Biographiearbeit zur Reflexion der eigenen Lebensgeschichte versuchen hier die notwendigen Erweiterungen anzubieten.

Die Lektüre des Buches bietet auf jeden Fall einen guten ersten Einblick für Kundalini YogalehrerInnen, die sich mit dem Thema Coaching und Beratung vertraut machen möchten. Man findet eine Struktur, mit deren Hilfe man sich Schritt für Schritt von der Pflicht zur Kür hinaufarbeiten kann. Gleichzeitig geht der Blick über den Tellerrand und man erfährt etwas über die Verwendung anderer Ansätze im Coaching. Insgesamt ist Ulrike Reich ein Buch gelungen, das direkt in die Praxis führt und zum Lernen und Vertiefen einlädt. Das Buch ist 2013 bei Klett Cotta erschienen, hat 216 Seiten und kostet 24,95 Euro.

Yogareise ins Paradies vom 13. bis 20. Juli 2014

Casa el Morisco, Andalusien
mit Kerstin Ravi Kirn Kaur
(Yogalehrerin 3HO seit 1996,
Chefredakteurin Kundalini Yoga Journal)

Kundalini Yoga, YogaPilates
YogaWalking, Yoga Nidra
Sat Nam Rasayan, Chakra
Themenworkshops

Infos & Anmeldung
www.yogaundpilates.de/yogareise_flyer8.pdf

040/60848882

Yogabus on tour...

am **1. August 2014**
zum Europäischen Yogafestival
in Fondjouan, Frankreich.

Abfahrt von Hamburg über Bremen und Köln.
Rückfahrt am **10. August 2014.**

Kontakt: yogabus@3ho.de.
Weitere Infos unter www.3ho.de



Yogalehrer gesucht

Für das 4. Deutsche Yoga Festival des Wassermannzeitalters, das Ende Mai/Anfang Juni 2014 in Oberlethe bei Oldenburg stattfindet, werden Kundalini Yoga LehrerInnen gesucht, die Workshops anbieten wollen oder andere interessante Dinge aus dem Bereich Kundalini Yoga. Wir wünschen uns wieder ein vielfältiges Angebot mit den unterschiedlichsten Themen.

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

Neues aus La Fontaine

La Fontaine ist ein Stück Land in den wildromantischen Bergen der Haute Provence in Südfrankreich, wo seit etwa 20 Jahren eine kleine Gemeinschaft von Kundalini YoginIs in Wohnwagen und Zelten lebt. Jeden Sommer kommen viele Besucher, die für ein paar Tage,

Wochen oder sogar Monate eine Auszeit aus dem hektischen Alltag der zivilisierten Welt nehmen wollen und mithelfen beim Obsternten, beim Marmelade kochen oder in der biodynamischen Landwirtschaft, die die Gemeinschaft mit frischen Lebensmitteln versorgt. Der ursprüngliche Schafstall wurde schon vor vielen Jahren in einen gemütlichen Gruppenraum umgebaut, in dem den Sommer über Seminare stattfinden.

Seit letztem Jahr ist ein lange gehegter Traum wahr geworden – ein zweigeschossiges Strohhallenhaus mit Lehm-

putz wurde in etwa 20 Meter Entfernung zum Küchengebäude gebaut, dessen oberes Geschoss ein freundlicher, lichtdurchfluteter Seminarraum für bis zu 20 TeilnehmerInnen ist. Jetzt können in La Fontaine also zwei Seminare gleichzeitig stattfinden.

Gleichzeitig ist eine neue, wunderbare Terrasse entstanden, deren Dach vom Küchengebäude bis zum Strohhallenhaus reicht und sowohl üppigen Schatten als auch Schutz vor Regen bietet. Das Beste daran ist allerdings der fantastische Blick hinunter ins Tal, der das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit vermittelt, das diesen Ort prägt. *(Simran Kaur)*

Yoga Festival zum letzten Mal in Fondjuan?

Das Europäische Yoga Festival findet vom 2. bis zum 10. August 2014 noch einmal in Fondjouan statt. „Es wird mit Hochdruck an unserem eigenen Chateau Anand-Gelände gearbeitet und wir sind zuversichtlich, es 2015 für das Festival nutzen zu können“, so Satya Singh.

Sommer Sangat Tage

Nach dem Yoga Festival in Frankreich werden in Chateau Anand – dem neuen Gelände - vom 10. bis 15. August 2014 die „Sommer-Sangat-Tage“ gehalten. Dies ist ein Open Space Event, das für diejenigen, die beim Yoga Festival dabei waren, nur 49 Euro kostet (Kinder sind gratis). Wer nicht beim Festival war, ist auch herzlich willkommen – allerdings zum Preis von 99 €, weil wir dem Yoga Festival keine Konkurrenz machen wollen. Wir wollen tiefe Yogaerfahrungen machen, tolle Musik, aber auch ein Volleyball-Turnier ist geplant, Schwimmen im Fluss, Kanufahren, Wandern, usw. *(Satya Singh)*

Indienkontakt

Wenn du in Indien bist und mehr lernen möchtest über den Golden Temple, Mantras, Gurmukhi usw. nimm Kontakt auf zu Parvinder Singh, Tel. 0091-981-5994844. Es gibt in seinem Zentrum auch Übernachtungsmöglichkeiten.



V o r a n k ü n d i g u n g

Europäisches Yoga Festival vom 2. -10. August 2014 in Frankreich

www.3ho-kundalini-yoga.eu
Info: european3ho@gmail.com

 **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

YOGA auf SYLT

Kundalini Yoga - Erleben & Geniessen
1. - 4. Mai 2014

Anmeldung / Infos:
Caroline Guru Jaswant Kaur
Tel 040 608 28 15, cschoeniger@web.de
www.yoga-im-alstertal.de



YOGI TEA®

Neues von YOGI TEA®

*Natürliche Energie für den Tag
& süße Träume für die Nacht.*



www.yogitea.eu