

Kundalini Yoga JOURNAL

Ausgabe 23/November 2014



Titelthema:

Yoga und Männer

REDAKTIONSSCHLUSS ist am 31.12.014

Thema der Frühjahrsausgabe ist:
„YOGA UND ERNÄHRUNG“.

Textbeiträge und Vorschläge hierzu werden ab sofort
gern entgegen genommen!

Texte bitte im Format Times New Roman 12 pt,
einhalfzeiliger 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 16.01.2015

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 600
oder mehr 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 Kim 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:

Fateh Singh Becker, Jan Sherpal Singh Bergmann,
Yogi Bhajan, Cornelia Meherpal Kaur Brammen,
Devinderpal Kaur Manuela Eilers, Tobias Nam Terath
Singh Fritzsche, Sangeet Singh Gill, Bernd Akal
Sahai Singh Gorke, Stefan Sukhnam Singh Grob,
Shabd Singh Khalsa, Jörg Rama Singh Kybelka,
Jürgen Adarsh Singh Laske, Ad Sach Kaur Ulrike
Reiche, Roland Mangaljot Singh Reichelt, Satya
Singh A. J. Renner, Thomas Suchas Singh Streuer-de-
Hahn, Guruka Singh, Hari Krishan Singh, Sat Hari
Singh Stülpnagel, Satya Singh Wester, Simran Kaur
Wester, Nihal Singh, Willem Wittstamm.

Übersetzungen: Bettina Sat Hari Kaur Stülpnagel-
Pomarius, Sophie Forkel, Sat Hari Singh Stülpnagel

Titelfoto: Yogiji - The light of our Souls

Zeichnungen: Grit Agiapal Kaur 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.*

INHALT

Editorial.....	3
Titelthema: Yoga und Männer	
Kleines Beziehungs-ABC von Yogi Bhajan.....	4
Neun Fragen an sechs Yogis.....	5
Die Rolle des Mannes im Wassermannzeitalter.....	7
Intuition, Kaliber und Charakterfestigkeit.....	8
Umfrage: Warum brauchen Männer Yoga?.....	9
Wer bin ich als Mann?.....	9
„Huch, ein Mann!“.....	10
Der „Men’s Walk“ mit Shiv Sharan Singh.....	11
Yoga für Männer.....	12
Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Yogalehrern.....	13
Integration von Kundalini Yoga in das Mann-Sein.....	14
Warum sich Kundalini Yogis einen Bart wachsen lassen.....	15
Männeryogakurse als mentale und spirituelle Kraftzentrale.....	16
„Für uns ist Yoga Männersport“.....	17
Interview mit Karta Purkh Singh.....	18
Zu sich selbst finden und das Herz öffnen.....	19
Der Transformator.....	20
Die Männergruppe.....	20
„Sag mir, wo die Männer sind ...“.....	21
Frage Yogi Satya.....	22
Yogische Rezepte für Männer.....	22
Meine yogisch inspirierte Berufung.....	23
„Isht Sodhana Mantra“.....	24
Brownies mit Süßkartoffeln.....	24
Serviceseite.....	25
Buchtipps: „Hallo Alter!“.....	26
Buchtipps: „Man to Man“.....	26
CD-Tipp: „healing mantras“.....	27
Zweiter CD-Tipp: „Sacred Heart“.....	27
Familiäre Kundalini Yoga Festivals in Deutschland und Russland.....	28
Ein grandioser Abschluss.....	29
Nach der Yoganacht.....	30
Yogische Kurznachrichten.....	31



3HO ist
Mitglied im



DYV
Deutscher Yoga
Dachverband



Liebe Yogalehrerinnen und Yogalehrer und Freunde des KundaliniYoga,

in dieser Ausgabe geht es nach dem Frauenheft vom Sommer um „Männer und Yoga“! Die Arbeit an diesem Heft war ganz außergewöhnlich ... erst hatte ich wirklich Sorge, es nicht vollzubekommen. Ganz viele Artikel kamen nicht, Autoren, die ich mir gewünscht hatte, konnten oder wollten aus dem einen oder anderen Grunde nichts schreiben oder antworteten nicht. Zum Redaktionsschluss hatte ich gerade mal ein paar Seiten zusammen und aktivierte alle Kanäle, nutzte neue Möglichkeiten, projizierte mit aller Kraft – und plötzlich fügte sich alles zusammen. Neue Männer erklärten sich bereit, von ihren Erfahrungen zu berichten und nach und nach erhielt ich eine Fülle wunderbarer, von Herzen kommender Texte! Tatsächlich ist dies ein Heft, in dem - außer mir - nur zwei weitere Frauen geschrieben haben, Simran Kaur und Manuela Devinderpal Kaur, die beide Interviews führten. Simran Kaur hat auf dem Europäischen Kundalini Yoga Festival sechs Männer befragt und Devinderpal Kaur hat ihr übliches großes Interview diesmal mit Karta Purkh Singh geführt.

Guruka Singh schreibt über die Rolle des Mannes im Wassermannzeitalter, Nihal Singh beleuchtet das Rezept für die Wechselfälle (nicht nur) des männlichen Lebens: Intuition, Kaliber und Charakterfestigkeit und von Yogi Bhajan gibt es ein kleines Beziehungs-ABC des Umgangs von Männern mit ihren Frauen. Hari Krishan Singh beschreibt, was Mann in der Gesellschaft von Brüdern beim „Men's Walk“ erleben kann und Jörg Rama Singh Kybelka, der dankenswerterweise innerhalb weniger Stunden noch die Buchrezension des „Man to Man“-Handbuches schrieb, berichtet, wie es ihm in der Yogalehrerausbildung erging: „Huch, ein Mann!“. Was in der Frequenz des Gongs geschehen kann, erzählt Satya Singh Renner und die Unterschiede von „Shiva-Stil“ und



Yogi Bhajan beim „Männerspaziergang“

Foto: Philip Turner - San Francisco CA

„Shakti-Stil“ beim Unterrichten beleuchtet Sangeet Singh Gill. Von der Herausforderung, ein heiliger Mann zu sein, erfahren wir von Shabd Singh Khalsa (der auch beleuchtet, warum sich viele Kundalini Yogis einen Bart wachsen lassen) und wie man anhand der Chakra-Lehren Kundalini Yoga ins

Mann-Sein integriert, beschreibt Thomas Suchas Singh Streuer-de Haan.

Wie Mann in Männerkursen ungezwungenen Austausch und vertrauensvolle Offenheit erlebt, erfahren wir von Jan Sherpal Singh Bergmann; für Roland Mangaljit Singh Reichelt sind Männerkurse sogar mentale und spirituelle Kraftzentralen, Stefan Sukhnam Singh Grob hat dort zu sich selbst gefunden und auch Willem Wittstamm lässt seine Männeryogakurse Revue passieren. „Wer bin ich als Mann?“ fragt sich Tobias Nam Terath Singh Fritzsche, und auch eine kleine Satire von Sat Hari Singh Stülpnagel darf nicht fehlen ... Yogi Satya klärt darüber auf, was beim Unterrichten von Männern beachtet werden sollte und lyrisch wird es mit Bernd Akal Sahai Singh Gorkes Gedanken zum Isht Sodhana Mantra. Zwei Yogabuchtipps und zwei CD-Tipps runden den Serviceteil ab, der auch einen Bericht zu einer männlichen yogisch inspirierten Berufung enthält sowie Rezepte und eine Kriya speziell für Männer.

Alles in allem war dieses Heft ein Riesenbrocken Arbeit, der sich angesichts der Fülle an männlicher Inspiration auf ganzer Linie gelohnt hat – danke!

Ich wünsche euch viel Freude und ein offenes Herz beim Lesen und einen bunten Herbst und kraftvollen Winter -

eure Kerstin Ravi Kirn Kaur.



Kleines Beziehungs-ABC von Yogi Bajan

Wie ein Mann sich gegenüber einer Frau verhalten sollte

Zusammengetragen und übersetzt von Sat Hari Singh Stülpnagel

Charakter

Sei einer Frau gegenüber ein einfacher, intelligenter Mann, auf dessen Wort Verlass ist.

Verbindung dauern lassen

Frauen verfügen über eine weitaus stärkere Aura als Männer. Dadurch sind Frauen in der Lage, Männer etwas fühlen zu lassen. Nur ganz wenige Männer haben die Fähigkeit, andere etwas fühlen zu lassen. Aber die meisten Frauen können das. Man nennt das die elektromagnetischen Antennen in ihrer Aura und es befähigt sie, entsprechend ihrer Gefühle Verbindungen herzustellen.

Fragt sich, was mit dir passiert, wenn solch eine Verbindung in dir sitzt? Dafür brauchst du ein sehr abwehrfähiges Magnetfeld. Nur deine (innere Hingabe an eine) dauerhafte Verbindung erhält dein Magnetfeld abwehrfähig und erhält so deine Beziehung:

Ein Altar, an dem sich dein Bewusstsein ausrichten kann, dass du in jeder Situation rein und selbstbestimmt bleiben kannst, und dein Magnetfeld so abwehrfähig ist, dass keine andere Sache eindringen und dich wegziehen kann, sondern du dauerhaft bei dir selbst bleiben kannst. Normalerweise durchleben wir in der westlichen Gesellschaft alle den Schmerz der Diskontinuität, und wir können es nicht aufhalten. Wir wissen nicht wie, wir können es nicht dauern lassen.

Drama

Mache kein Drama und führe dich nicht wie ein Trauma auf. Beides bringt überhaupt nichts. Frauen hassen es, denn Frauen kennen Dramen und Traumata zur Genüge, weil sie sie selbst in sich tragen. Gleiche Pole stoßen sich ab, gegensätzliche ziehen sich an. Wenn du es nicht lassen kannst, Dramen und Traumata zu veranstalten, wird die Frau dich verlassen.

Drohungen

Ich habe einige Männer gesehen, die begonnen hatten, ihren Frauen zu drohen. Drohungen, Drohungen, Drohungen. Letzendlich ist eine Frau so davon geprägt, dass sie eines Tages sagen wird: „Pah, dann zeig mir doch mal, ob du das tun kannst, ich habe keine Angst.“ Wenn du eine Frau so in die Enge treibst, zerstörst du deine eigene Frau.

Kommunizieren, um im Energiefeld der Frau zu bleiben.

1. Sprich direkt. Um den heißen Brei herumreden, bringt dir die größten Probleme.
2. Lege die Fakten auf den Tisch. Sag ihr nie, dass du kein Geld hast, wenn noch 5.000 Euro auf deinem Konto sind. Du Dummkopf, wenn sie das herausfindet, wird sie dir nie verzeihen. Frauen haben von Natur aus einen Instinkt dafür, Fakten herauszufinden. Es heißt, sie haben die längsten

Nasen von allen Geschöpfen, die Gott geschaffen hat. Und sie stecken sie in alles hinein. Du kannst ihnen nicht entkommen. Lasse dich nie mit falschen Fakten erwischen.

3. Sage nicht, dass du etwas nicht weißt. Sag, dass du es jetzt gerade nicht genau sagen kannst, sonst siehst du aus wie ein Dummkopf. Du sollst deine Fähigkeit, sie zu führen, nicht selbst in Frage stellen.
4. Lass dich niemals auf einen Zeitpunkt festnageln. Wenn sie dich fragt: „Wann kannst du mir das geben?“, sage, „Verstehe doch, ich gebe es dir so schnell es mir die Umstände erlauben.“ Gib einer Frau niemals Zeit und Raum, lass diesen Unfug! Wenn du es aus falschem Mitgefühl doch tust, dann mußt du es wirklich absolut genau einhalten.

Mitgefühl

Wenn du kein Mitgefühl hast, wird eine Frau nicht bei dir bleiben. Sie besitzt selbst soviel Mitgefühl. Sie will sehen, ob du ebenfalls Mitgefühl besitzt. Sie will wissen, ob du intelligent bist und in welcher Hinsicht. Sie will wissen, ob und wie sehr du standhaft bist.

Käuflichkeit – „Can't buy my love“

Wir wollen Wohlstand haben. Wohlstand kann auf der Bank eine Menge bewirken. Aber die Macht des Wohlstandes besteht darin, dass er uns unsere Beziehung zu unserem inneren, unendlichen Wesen vergessen lässt. Wir denken, Wohlstand kann alles für uns machen. Das ist ein verhängnisvoller Gedanke. Er hat mehr Menschen auf dem Gewissen, mehr Ehen, mehr Freude, mehr Beziehungen, als alles andere.

Wenn du denkst, es wäre so wichtig, Wohlstand zu erreichen, denke daran, dass die Frau, die du geheiratet hast, auch Wohlstand ist. So vergiss nicht, sie zu erreichen. Mit Frauen auf einer Ebene des Geldes zu verkehren, ist das Dümme, was man tun kann. Es ist noch so eine falsche Gewohnheit. Man kann sich keine Frau „anschaffen“. Man kann keine Frau „haben“. (...)

(Gedankliche) Untreue

Eine Frau steht im lebendigen Schwingungsaustausch mit dir. Wenn ein Mann, der eine Frau liebt, oder eine Beziehung mit einer Frau hat, unehrlich ist und eine andere Frau begehrt, schafft er einen Konflikt in ihm selbst. Dieser Konflikt kann seinen Ausdruck in Lügen finden und er kann deine Frau sozial diskreditieren. Wenn du deine Frau durch die Beziehung zu einer Frau diskreditierst, wird sie dich betrügen. Dies ist nicht ihre Natur, du bist es, der es erst provoziert.

Du schaffst die Ursache und du mußt die Auswirkungen erhalten. Du kommst nach Hause und schwärmst von deiner Ex-Frau, von deiner Sekretärin, von deiner Sportlehrerin. Ich habe Männer so dumm gesehen, so total bekloppt.

Neun Fragen an sechs Yogis

Auf dem Europäischen Kundalini Yoga Festival führte Simran Kaur Wester Interviews mit Männern verschiedenen Alters zum Thema Yoga.

Allen gemeinsam ist, dass sie Kundalini Yoga praktizieren – unterschiedlich lange und intensiv. Sie erhielt zum Teil überraschende und nachdenklich machende Antworten auf diese Fragen:

1. Warum brauchen Männer Yoga?
2. Was hält Männer davon ab, sich auf Yoga einzulassen?
3. Was ist eine große Herausforderung für dich beim Yoga?
4. Woran hast du gemerkt, dass Yoga dir gut tut?
5. Was möchtest du durch Yoga erreichen?
6. Was macht dich glücklich?
7. Deine Botschaft an andere oder an Frauen?
8. Was ist die Rolle des Mannes im Wassermannzeitalter?
9. Was wäre deine Frage an Männer? Und deine Antwort dazu?



Dharma Singh (50), Freiburg

1. Männer brauchen Yoga, weil sie gerne träge sind und sich ab einem gewissen Alter in ihrer Komfortzone einnisten und Genuss-Menschen werden. Yoga hält sie wach.
2. Bequemlichkeit und scheinbarer Zeitmangel sind die Hauptgründe, die Männer davon abhalten, sich auf Yoga einzulassen. Sie haben keine Einsicht in die Notwendigkeit: „Spirikram ist was für Weicheier“.
3. Meine größte Herausforderung beim Yoga: Die Männer. Diese Unausgewogenheit: Vorne die Männer, stolz, sich produzierend, ihnen gegenüber die Frauen, geduldig und demütig, die diese Männer trotzdem tragen. Das fordert

mich heraus.

4. In meiner größten Krise hat Yoga mich am Leben erhalten. Es gibt mir die Chance, in mir zuhause zu bleiben.
5. Den unverletzlichen Ort in mir konstant zu halten ist mein konstantes Ziel.
6. In diesem Ort zuhause zu sein macht mich glücklich.
7. Meine Botschaft an Frauen: Ich bin dankbar, dass ihr so viel Geduld mit uns habt. Solange du diesen unverletzlichen Ort in dir hältst, erinnere uns Männer daran.
8. Die Rolle des Mannes im Wassermannzeitalter ist, Beständigkeit und Vertrauen in das Leben zu halten.
9. Meine Frage: Hast du als Mann den Eindruck, Frauen zu verstehen? Meine Antwort: zu 25 % ja, zu 75% bin ich fasziniert über das Geheimnis Frau.

Kirpal Singh (51), Fontainebleau, Frankreich

1. Männer brauchen Yoga, um ihre männliche Essenz zu kristallisieren. Im Gegensatz zu dem, was Männer in unserer Gesellschaft normalerweise repräsentieren, gibt es Dinge zu entdecken, die tiefer gehen und zeigen, was ein Mann bewirken kann.
2. In Kontakt zu kommen mit ihrer eigenen Verwundbarkeit und Sensibilität und der tiefen Magie des Unsterblichen in ihnen. Das macht Männern Angst.
3. Meine Herausforderung ist einerseits: Alles zu empfinden, was in mir und anderen stattfindet und dabei stark und klar zu unterrichten. Andererseits: In Frieden zu sein mit dem, wer ich bin.
4. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, mein Herz zu öffnen, und alle meine Talente haben nach und nach darin ihren Platz gefunden.
5. Ich möchte Menschen darin unterstützen, dass sie ihre Gaben und ihr Potenzial zur unbegrenzten Entfaltung bringen.
6. Ich bin glücklich, wenn ich mit mir selbst in Frieden bin und das mit jemandem teilen kann.
7. Meine Botschaft an Frauen: Wenn du das Göttliche im Mann nicht sehen und nicht nähren kannst, dann ist es nicht dein Mann.



8. Die Aufgabe des Mannes im Wassermannzeitalter ist, durch seine Demut, sein Durchhaltevermögen und seine Wärme Frauen darin zu unterstützen, in ihre Macht zu kommen.
9. Meine Frage: Was ist deine Botschaft an Männer? Meine Antwort: Vertraue darauf, dass Gott dich geschaffen hat, Samen zu säen durch Wort und Tat. Ernähre den Samen, bereichere ihn und säe mit Bedacht, damit die Goldene Kette weiter lebt, von der du ein Teil bist.

Jaideep Singh (32), Oslo, Norwegen

1. Männer brauchen Yoga, weil sie dadurch mit ihrer Energie in Kontakt kommen, vor allem ihrer sexuellen Energie. Ein Mann, der mit seiner sexuellen Energie nicht gut umgehen kann, kann nicht glücklich sein. Außerdem braucht ein Mann ein Ziel, und Yoga hilft ihm, sein Ziel zu erreichen.
2. So, wie die Männer im Westen erzogen werden, ist es schwer für sie, mit sich selbst in Kontakt zu sein. Zum Beispiel wird ihnen schon als kleine Jungs gesagt: Weine nicht. Dadurch ist es extrem schwer für Männer, sich hinzusetzen und sich selbst zu begegnen.
3. Meine Herausforderung ist – weil ich sehr viel arbeite und viele verschiedene Projekte habe – meiner Überzeugung treu zu bleiben, dass ich praktizieren muss, um mein volles Potenzial zu erreichen.
4. Bevor ich mit Kundalini Yoga anfang, hatte ich eine wilde, unkontrollierte Kundalini Erfahrung, und sobald ich mit

„Some people waste their entire life showing off that they are somebody. Some people waste their entire life rebelling. Some people are egomaniac neurotics; they will build themselves into a millionaire and then destroy it. What a drama! What is this?“ (Yogi Bhajan)

- Kundalini Yoga anfang, gleich nach zehn Minuten, fing die Kundalini an, aufzusteigen und ich wurde frei von dieser ganzen aufgestauten Energie. Ich habe geweint, ich hatte Visionen. Ich glaube, es war die Nabhi Kriya. Seit jenem Tag praktiziere ich täglich. Ich wusste sofort, das ist es. Das will ich weiter geben.
5. Mein Ziel ist Exzellenz. Mich selbst zu meistern. Und denen zu helfen, die Hilfe möchten.
 6. Meine Tochter macht mich glücklich! Wenn ich sie sehe, sehe ich das reine Glück.
 7. Meine Botschaft an Frauen: Ich liebe euch! Seid mit uns Männern mitfühlend. Reicht ihm die Hand, trotz der Schichten. Vertraut darauf, dass er dasselbe will wie ihr.
 8. Die Aufgabe des Mannes im Wassermannzeitalter? Ich weiß nicht ... vielleicht, ein liebevoller, spiritueller Krieger zu sein?
 9. - - -



Hargobind Wester (20), Hamburg

1. Männer brauchen Yoga, um mental und physisch fit zu bleiben. Meine stärkste Erfahrung beim Yoga war das Tantra. Das Gruppengefühl. Sehr schwer, sehr gut. Dass man so eine schwere Übung zusammen durchsteht, hat mir gezeigt: Mind over Matter (der Geist ist stärker als der Körper).
2. Männer sind nicht überzeugt, dass sie Yoga brauchen. Ich spüre nicht, dass ich es gerade brauche. Wenn ich emotional instabil wäre oder mich unwohl fühlen würde, wenn ich Probleme hätte, dann würde ich wieder Yoga machen. Wenn Männer Probleme haben, verdrängen sie sie lieber, als sich drum zu kümmern. Sie akzeptieren nicht, dass sie Probleme haben. Die meisten wissen nicht, wie

- Yoga wirkt und gehen lieber zum Arzt, wenn sie Probleme haben.
3. Meine größte Herausforderung ist, meinen Verstand zu fokussieren, meine Gedanken zu kontrollieren, in Shunia zu gehen. Zeitgefühl weg, einfach hier sein.
 4. Ich hatte ein Jahr lang an der Schule in Indien Yoga gemacht, dann war ich ein Jahr wieder zuhause und hab nichts gemacht – da habe ich gemerkt, dass es mir gefehlt hat. Es hatte sich gut angefühlt, für meinen Körper und für meinen Kopf. Als ich dann wieder an der Schule war, wollte ich es wirklich machen.
 5. Was ich herausfinden möchte: Wie kann ich anderen am meisten dienen? Wie kann ich andere glücklich machen?
 6. Mich macht glücklich, wenn ich anderen helfen kann. Computerspielen und schöne Sachen besitzen macht Spaß, hat aber keine Bedeutung.
 7. Meine Botschaft an andere: try it out!
 8. - - -
 9. - - -

Rupert Kiddle (46), Hamburg

1. Yoga unterstützt mich als Mann darin, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und nicht nur dem primären männlichen Prinzip des Aussehens zu folgen. Das Thema Mulbandh ist für Männer interessant in Bezug auf ihre Sexualität, weil es sie darin unterstützt, ihre Projektionskraft zu entwickeln. Und: Männer sollten Yoga machen, sonst laufen ihnen die Frauen weg.
2. Die Begegnung mit sich selbst ist für Männer bedrohlich und herausfordernd. Dazu kommt, dass Yoga oft weibliche Züge annimmt, und das „Weichgespülte“ nicht so das Ding der Männer ist. Das Bild in der Öffentlichkeit ist geprägt von „Lätta“-essenden, hyperflexiblen Frauen, und als einziger Mann fühlt sich zudem kaum einer wohl in einer Gruppe von Frauen.
3. Was mich herausfordert, ist das Yoga überhaupt. Die „Heiligkeit“. Der ganze Firlefanz drum herum – Räucherstäbchen, Kerzen und kuschelige Mantra-Lounge-Musik. Meine persönliche Herausforderung: dranbleiben.
4. Auf körperlicher Ebene möchte ich erreichen, dass ich mit zunehmendem Alter fitter werde. Yoga hat mich in die Freiheit geführt und zumindest von einem Teil meiner alten Muster erlöst.

- Ich hab immer noch meine Themen, aber was ich früher alles geglaubt habe ...
5. Ich weiß schon gar nicht mehr, was das Ziel ist. Klar, Freiheit. Innere Freiheit. Selbst-Verwirklichung.
 6. Was mich glücklich macht? Atmen.
 7. Meine Botschaft an Frauen: Atmet. Auch wenn die Zukunft weiblich ist, transformiert eure Wut, sonst geratet ihr auf dieselbe Spur wie die Männer: Polarisierung. Sonst entsteht die gleiche Art von Gewalt, die ihr im Patriarchat erlebt habt und zu Recht kritisiert.
 8. Die Rolle des Mannes im Wassermannzeitalter: to be found. Hat bestimmt was mit loslassen und teilen zu tun.
 9. - - -

Ongkar Singh (22), Köln

1. Warum Männer Yoga brauchen? Darüber habe ich mir bisher keine Gedanken gemacht. Alle brauchen Yoga, für das Bewusstsein, um klarer zu sein.
2. Männer gehen nicht zum Yoga, weil es als Gymnastik für Frauen dargestellt wird.
3. Es kostet mich immer wieder Überwindung, es überhaupt zu machen. Ich habe immer mehr meditiert, ich meditiere viel, Yogaübungen mache ich selten.
4. Ich habe Yoga schon als 13-jähriger an der MPA gemacht. Dass es mir gut getan hat, habe ich erst gemerkt, als ich nach der Schule damit aufgehört habe. Ich bin nicht mehr so gesammelt.
5. Für mich hab ich schon erreicht, dass ich mich gut fühle und mein Ziel vor Augen habe. Für andere würde ich erreichen wollen, dass sie sich mit sich selber wohlfühlen.
6. Ich mache mich glücklich. Es sind nicht Dinge, die mich glücklich machen, sondern die eigene Einstellung. Es macht mich glücklich, wenn ich mir Ziele setze, die ich erreichen kann. Und auch, andere glücklich zu machen.
7. Meine Botschaft an andere: Mache das, was dich glücklich macht, ohne anderen zu schaden.
8. Die Rolle des Mannes im Wassermannzeitalter? Keine Ahnung.
9. Meine Frage: Inwiefern hat Yoga was mit Geschlecht zu tun? Meine Antwort: Nichts.

Die Rolle des Mannes im Wassermannzeitalter

Von Guruka Singh Khalsa, übersetzt von Sophie Forkel

Die Geschlechterrollen befinden sich im Wandel und das Tempo der Veränderung nimmt zu. Der Mann des 21. Jahrhunderts unterscheidet sich recht stark von dem des 20. Jahrhunderts. Wir bewegen uns aus dem Zeitalter der Macht und Kontrolle heraus, das durch Wettkampf, Dominanz und den Willen gekennzeichnet war, die eigene Überlegenheit zu beweisen. Wir bewegen uns hinein in das Zeitalter der Empfindsamkeit und Achtsamkeit, das gekennzeichnet ist durch Intuition, Mitgefühl und den Wunsch, andere zu erheben und sich an ihren Leistungen zu erfreuen.

„Das Wassermannzeitalter war das hässlichste Zeitalter – eine Ära, in der die Frau aus ihren Wurzeln gerissen und von Männern bis aufs Letzte ausgebeutet wurde. Die Beziehung zwischen Mann und Frau besaß keine Stärke. Sie hatte keinen Charakter. Sie hatte keinen Geschmack. So brachten Frauen im vergangenen Jahrhundert einige der ängstlichsten, unsichersten, impotentesten oder übersexualisiertesten Männer zur Welt, und sexuelle Störungen waren schlimmer als je zuvor in den letzten 3.000 Jahren.

Die Männer, die wir im letzten Jahrhundert als groß bezeichnet haben, wollten sich der Macht der Zerstörung hingeben. Daher haben wir die Atombombe erschaffen, die Wasserstoffbombe, intelligente Bomben, und wir haben zwei Kriege geführt; und wir haben mehr Menschen im Namen der Religion getötet als aus irgendeinem anderen Grund. Und Religion ist nicht zur Wirklichkeit geworden, sondern zu einem hässlichen Fanatismus.“ (Yogi Bhaajan „The Self-Sensory Human“)

Im Wassermannzeitalter haben beide Geschlechter androgyne Qualitäten. Denk an Buddha. Ist Buddha Mann oder Frau? Männer finden ihre wahre Stärke als Männer, indem sie die weibliche Energie, die in ihnen allen liegt, erkennen und nutzen. Die meisten von uns haben gelernt, viele Masken zu tragen. Unseren Eltern gegenüber sind wir eine Person, unseren Geschäftspartnern gegenüber eine andere, noch eine andere unseren Freunden gegenüber und wieder eine andere Person im Umgang mit unserer Frau.

Wenn wir uns entspannen mit dem, was wir wirklich sind und uns mit unserer eigenen Identität wohlfühlen, und wenn wir uns selbst als Diener und Kanäle des Göttlichen anerkennen, dann können wir die Fassaden des Egos fallen lassen und natürlich und spontan den Moment leben, egal, mit wem wir gerade zusammen sind. Es geht nicht länger darum, wie wir wirken und wem wir gefallen wollen, sondern vielmehr darum, mit jeder Person, die uns gegenübertritt, ganz gegenwärtig zu sein.

„Im Wassermannzeitalter werden die Menschen offen, direkt und einfach sein und ihre Schönheit wird nicht äußerlich sein, sondern von innen kommen. Sowohl Männer als auch Frauen werden sich einander mit soviel Würde und Hingabe, mit soviel Leichtigkeit des Selbst zuwenden, und die Schönheit des menschlichen Charakters wird so bezaubernd sein, dass nicht nur diejenigen, die es wollen, das genießen und erkennen werden - nein, ihre Erkenntnis wird so tief sein, dass keine zerstörerische Verlockung einer anderen Person funktionieren wird.“ (Yogi Bhaajan 1/8/2000)

Diese Art zu leben ist nicht von Umständen abhängig. Sie hängt nicht von unserer Umgebung ab. Sie hängt nicht davon ab, welche Prüfungen oder schweren Zeiten wir gerade durchmachen. Es bedeutet nur, zu sein, wer wir sind. Wenn wir so sind, sind wir unter allen Umständen und Bedingungen anmutig.

„Wir werden unser Selbst durch unser Dienen meistern, durch unseren Charakter, durch unser Commitment/- unsere Selbstverpflichtung und durch das kraftvollste, was wir haben – unsere Anmut. Unsere individuelle Anmut ist heute die begehrteste Qualität. Und unsere Projektion, die uns Befriedigung, Erfüllung und Erhöhung geben wird, ist unser Edelmut. Wir werden nobel, anmutig, wohlwollend und mitfühlend handeln. Das sind unsere essentiellen Eigenschaften.“ (Yogi Bhaajan “The Self-Sensory Human”)

Unsere Aufgabe als Mann ist es nicht, männlich zu sein, sondern menschlich. Der Weg, als Mensch (hu-MAN) zu leben (einem, dessen Herz vom Licht Gottes erfüllt ist und dessen Präsenz und Ausstrahlung alle Herzen berührt) ist ein Weg des Gleichgewichts: dem Gleichgewicht von Verstand, Körper und Geist. Es ist einfach, fanatisch zu sein und es ist einfach, faul zu sein. Was Disziplin braucht, ist ein Leben im Gleichgewicht.

Die Zeichen, an denen man einen solchen Mann erkennt, sind leicht zu sehen. Er lebt in Freude. Er verhält sich allen gegenüber freundlich. (Nicht „nett“, sondern vielmehr wohlwollend und mitfühlend.) Er spricht die universelle Wahrheit. Er bedient niemanden. Er will nichts von anderen (außer, dass sie herausragend sind). Er opfert seine Werte nicht für mögliche Vorteile. Er teilt alles, was ihm gegeben ist. Er verhält sich auf eine Art, die zeigt, dass ihm in jedem Moment klar ist, dass die andere Person er ist.

„Das Herz eines gesunden Menschen ist nicht in sich verschlossen, sondern offen für die Herzen anderer Menschen. Ich finde gute Menschen gut, und ich finde schlechte Menschen gut. Wenn ich wahrhaftig genug bin, traue ich dem Wort der Menschen und ich traue den Lügneren. Wenn ich wahrhaftig genug bin, fühle ich den Herzschlag der anderen noch vor dem meinen. Wenn ich genug Vater bin und genug Sohn.“ Lao Tzu

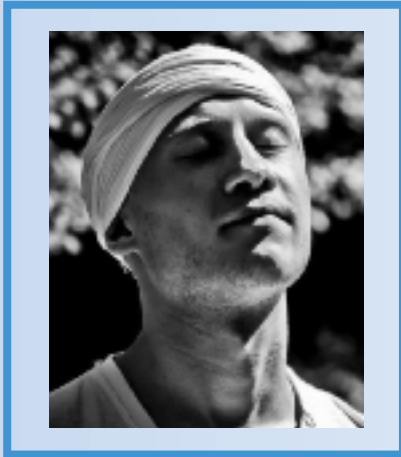


Sophie Forkel ist Lektorin und Übersetzerin und seit 2012 Lehrerin für Kundalini Yoga in Potsdam und Umgebung. Sie genießt die Arbeit mit Gruppen und widmet sich an ihrem Schreibtisch am liebsten Texten aus den Bereichen Spiritualität und Gesundheit. Infos unter www.sophieforkel.de



Intuition, Kaliber und Charakterfestigkeit

Von Nihal Singh, übersetzt von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius



Kundalini Yoga ist eine wunderbare Methode, um zu lernen, wie man vollkommen funktionsfähig und gleichzeitig mit dem Auf und Ab des Lebens verbunden bleiben kann. Viele unserer Schmerzen und Leiden haben damit zu tun, dass unser Wille gegen den Fluss des Lebens ankämpft. Eine Realität des Lebens ist, dass es Höhen und Tiefen gibt. Den Yogalehren nach sollte unser innerster Kern niemals von den Wechselfällen des Lebens berührt sein, egal in welchen Umständen wir uns gerade befinden. Das hört sich richtig und gut an, aber wie können wir das umsetzen? Ein Rezept hierfür ist: Intuition, Kaliber und Mut.

Intuition

Ein Mensch ohne Intuition ist innerlich und äußerlich wie blind. Die Welt besteht aus so viel mehr als aus dem, was wir mit unseren physischen Augen wahrnehmen können. Wenn du deine Intuition entwickelst, dann kannst du einen Menschen wirklich sehen, eine Situation wahrhaftig beurteilen und ohne Nachdenken eine gute Einschätzung der Realität haben. Eine gute Intuition unterstützt die Selbstführung, welche eine unverzichtbare Fähigkeit für ein erfolgreiches Leben ist. Die Krux mit der Intuition ist, dass den meisten Menschen beigebracht wurde, ihrer Intuition nicht zu vertrauen und sie als wertlos zu erachten.

Es gibt so viele Menschen da draußen, die vorgeben, die richtige Antwort zu kennen. Doch nur du kannst das beurteilen. Sollte irgendein Lehrer dir etwas anderes sagen, dann empfehle ich dir dringend, schnell das Weite zu suchen. Glaube mir, jede Entscheidung, die ohne innere Führung getroffen wurde, wird irgendwann und irgendwo hinterfragt

werden. Wenn wir uns auf die Ratschläge anderer verlassen, dann vergeben wir unsere innenwohnenden Kräfte. Jede Person hat das Recht zu meditieren, Fragen zu stellen und Antworten aus der Stille zu empfangen. Je mehr das zu deiner täglichen Praxis wird, desto mehr lernst du deinem Inneren zu lauschen und dem Gehörten tatsächlich zu vertrauen. Das ist sehr kraftvoll.

Kaliber

Kaliber ist die Fähigkeit, Informationen nicht nur zu erkennen und zu verstehen, sondern sie auch anzuwenden. Kaliber bedeutet, dass man verschiedene Informationen unterscheiden und bewer-

*„It is not a question of who you are
and what you are and how you are.
There has to be a caliber to even have a day.“*

Yogi Bhajan

ten kann. Denke an die Träume und Visionen, die dir vielleicht während einer Meditation schon zugeflossen sind. Möglicherweise siehst du sehr verschiedene Bilder, aber du weißt nicht, was sie aussagen. Es ist recht sinnlos, viele Informationen zu empfangen und diese nicht wirklich zu begreifen. Wie kann man sie dann überhaupt integrieren? Das ist, als würdest du das beste Weisheitsbuch der Welt besitzen, es wäre nur leider in einer dir unbekannten Sprache geschrieben. Dieses Buch wäre gewiss sehr wertvoll, aber leider völlig untauglich für den persönlichen Gebrauch. Kaliber ist in Verbindung mit der Intuition wirklich nützlich. Deine Intuition unterstützt dein Wissen, dein Kaliber hilft deinem Verständnis. Durch das Verstehen einer Situation ist Wissen nicht nur ein Begriff, sondern kann praktisch angewandt werden.

Charakterfestigkeit

Die Charakterfestigkeit eines Menschen steht in tiefer Verbindung mit seinem Durchhaltevermögen. Intuition und Kaliber sind wesentlich für ein erfolgreiches Leben, aber diese Fähigkeiten sind letztlich nur mit Charakterfestigkeit von Nutzen. Charakterfestigkeit ist unter diesen drei Stärken sozusagen wie das Rückgrat. Charakterfestigkeit schenkt

uns das Geschick, mit den Höhen und Tiefen des Lebens zurechtzukommen und gleichzeitig vom Kern her dieselbe Person zu bleiben. Höhen und Tiefen sind Teil des Lebens. Die Frage ist: Wie kannst du Herausforderungen würdevoll begegnen? Obwohl die Welt eine Illusion ist, so hat man doch immer auch persönliche Gefühle, in die man sich sehr leicht verwickeln kann. Die Lehren, die das Leben einem Menschen erteilen möchte, sind vielleicht nicht immer einfach. Sie sind jedoch notwendige Schritte in Richtung Bestimmung einer Person. Die alltäglichen Stolpersteinchen können aber bewirken, dass man den Blick für das größere Bild verliert. Ein starkes

Nervensystem ist unverzichtbar, um Charakterfestigkeit und Durchhaltevermögen aufzubauen. Mithilfe starker Nerven kannst du Schmerzen aushalten und nur noch tiefer meditieren. Weißt du noch, wie es war, als du mit dem Meditieren begonnen hast? Vielleicht haben deine Beine geschmerzt und das Einzige, was du gespürt hast, waren wehe Beine. Du hast weitergemacht, die Schmerzgedanken überwunden, du konntest plötzlich tiefer meditieren und eine intensivere Erfahrung machen.

Wirkliche Heilung kann nur geschehen, wenn der Körper Schmerzen aushält, die im Laufe des Heilprozesses transzendieren können. Stell dir vor, jemand hat ein Messer im Bauch. Um das Messer loszuwerden, muss die Person zunächst wahrnehmen, dass das Messer überhaupt im Bauch steckt. Durch den Schmerz weiß dieser Mensch, wo das Messer sich befindet. Der schmerzhafteste Teil ist das Herausziehen des Messers! Doch danach kann die Wunde heilen. Es liegt in der menschlichen Natur, Schmerzen nicht empfinden zu wollen und ihnen auszuweichen. Wie wunderbar und befähigend ist es, wenn eine Wunde wirklich heilen kann!

*Mit freundlicher Genehmigung von Spirit Voyage,
erschieden unter: www.spiritvoyage.com/blog/index.php/three-essentials-to-kundalini-yoga-intuition-caliber-and-grit/*

„Warum brauchen Männer Yoga?“



„Leistungsdruck, Stress und der Spagat zwischen Beruf und Familie bestimmen heute den Alltag vieler Männer. Der Ausgleich durch sportliche Tätigkeit am Abend, sofern die Zeit dafür vorhanden ist, reicht oft nicht aus, um eine ideale Work-Life-Balance herzustellen und aufrecht zu erhalten. Für Männer ist es heutzutage sehr wichtig, nach innen gehen zu können und dabei im Außen zu bleiben. Kundalini Yoga, insbesondere das morgendliche Sadhana, bietet dafür eine hervorragende Möglichkeit und den schnellsten Weg, in eine ausgeglichene Work-Life-Balance zu kommen. Yoga in den ambrosischen Stunden ist der ideale Zeitrahmen, um die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Kein Telefon läutet, kein Paketdienst klingelt, die Kinder träumen noch, die Straßen sind leer, die Welt schläft. Du und dein Selbst sind im Einklang, harmonisch verbunden, getrennt von der Außenwelt. Das Yogaset (Kriya) hält dich gesund und fit und bewahrt dich vor gesundheitlichen Beschwerden. Die Meditation verbindet dich, sie macht dich bewusst, gibt dir Kraft für den Tag, verleiht dir Charakter und Stärke. Dein Tag verläuft danach anders. Du besitzt mehr Energie, mehr Ausstrahlung, mehr Konzentration, fühlst dich lebendiger. Und nach der Arbeit trägst du das gute Gefühl in dir, bereits etwas für dich und deine Gesundheit getan zu haben. Du kannst dich mit gutem Gefühl entspannen, chillen, deinen Hobbys nachgehen oder einfach für den Partner oder deine Familie da sein.“

(Stephan Charandee Singh Vogel)

„Ich mache regelmäßig seit etwa zwei Jahren Kundalini Yoga. Mir tut es vordergründig vor allem gut im Bezug auf die Beweglichkeit. Mehr im Verborgenen wirkt sich sicherlich auch die Arbeit mit dem Atem und die Meditation positiv auf meinen Alltag aus.“

(Helge Param Sahej Singh Siems)

„40 Jahre lang suchte ich jede Menge Erfahrungen - vor zehn Jahren machte

ich die Erfahrung, die meine Suche beendete - Kundalini Yoga! Bis dahin fühlte ich mich nicht wirklich unglücklich oder führte ein unerfülltes Leben, aber etwas fehlte - und das Universum sandte mir eine Yogalehrerin, die mich durch Liebe verzauberte und in ihre Yogawelt mitnahm, in der mein Körper, mein Geist und meine Seele angesprochen wurden. Die ersten Erfahrungen beim Weißen Tantra oder der Re Man Meditation waren Herausforderungen, denen ich bislang nicht begegnet war. Meine männliche Seite fühlte sich provoziert und ich wollte mir beweisen, dass ich durchhalten kann. Disziplin hatte ich ja schon in meinem Beruf als Polizist gelernt und Kondition durch jahrelangen Sport antrainiert - die nötige Energie kam aus der Liebe (zu meiner Frau. Bald merkte ich jedoch, das sich auch meine weibliche Seite (Intuition, Gefühl, Empathie) ohne Angst vor „Männlichkeitsverlust“ ausdrückte, entwickelte. Endlich wusste ich, was mir gefehlt hatte in meiner jahrelangen Suche: Die Balance! Herz und Verstand, männlich und weiblich. Männer brauchen Yoga, weil auch sie in einer Welt leben, die uns gerne mal aus der Balance wirft.“

(Michael Lehmann)

„Kundalini Yoga ist der Schlüssel zu einer verborgenen Kraft in uns. Es bringt etwas unfassbar Wichtiges an die männliche Oberfläche. Das Geschenk zu fühlen, sich selbst als Ganzes fühlen zu dürfen. Wenn ein Mann bereit ist, das zuzulassen, dann macht es ihn nicht nur bewusster, sondern auch um einiges stärker. Mental und körperlich.“

(Bernd Gorke)

„Yoga gehört zu Männern – wie Fußball zu Jogi Löw“ - passt doch gerade wunderbar in die Landschaft – zumal unsere Fußballjungs ja auch Yoga machen – leider bei Patrick Broome – aber immerhin.“

(Dagmar Mahan Kaur Völpel)



Wer bin ich als Mann?

Von Tobias Nam Terath Singh Fritzsche

Was zeichnet uns als Mann aus und welche Aufgaben haben wir auf dieser Welt? Wer bin ich als Mann? Sehr lange habe ich mir diese Fragen gestellt. Rasch können wir erkennen, dass noch mehr in uns steckt. Größeres, Kraftvolleres und Mitfühlenderes. Auch wir tragen die Unendlichkeit, eine der wunderbaren Eigenschaften der Weiblichkeit ins uns. Doch stattdessen begrenzen wir unser wahres Potential und die Inspiration, die wir manifestieren können, zu oft. Wir erkennen die Unendlichkeit nicht und lassen uns von unserem Verstand, unserem Ego und Limitierungen leiten. Dabei vergraben wir unsere Gefühle und auch unsere Schmerzen, unser Herz. Wir sind der Meinung, dass wir alleine dafür verantwortlich sind, alles zu erreichen, und wollen Dinge für uns selbst verarbeiten und verdauen. Gerade hier reden und



offenbaren wir Männer uns nicht. Es ist oftmals schwer für uns, uns zu öffnen und hierdurch so viel zu geben.

Unsere große Stärke liegt jedoch darin, was wir geben können, so Yogi Bhajan. Erst dann erfahren wir unsere wahre Stabilität und Sicherheit, welches einzigartige Eigenschaften der Männlichkeit sind. Wir erkennen unser wahres Selbst, wenn wir uns mit dem Universum verbinden und uns von ihm und seiner Macht füllen und leiten lassen. Dadurch ist es uns erst möglich, unseren eigentlichen Teil beizutragen. Wichtig dabei sind das volle Vertrauen, die Akzeptanz



und die nötige Anerkennung an, in und für uns. (M)ein Weg dorthin ist Kundalini Yoga. Dieser Weg unterstützt gerade uns Männer dabei, unser wahres Selbst zu erkennen, auszugraben und ans Tageslicht zu bringen. Schlussendlich liegt es an uns selbst, die Möglichkeit zu ergreifen, uns an diese

Fragen zu wagen und die sich uns eröffnenden Potentiale in die Welt zu tragen. Es ist eine unsere Aufgaben, die uns als Mann auszeichnet. Dabei tragen uns unser Herz, das auch uns so sehr eigen ist, unser Verstand und unsere Seele, die zu einer Einheit werden. Hin zur Unendlichkeit, von der wir ein Teil sind.

Tobias Fritzsche ist 31 Jahre alt, Inhaber der SchwarzwaldSeele in St. Georgen im Schwarzwald, Kundalini Yogalehrer KRI/IKYTA Stufe 1, Stufe 2 (in Ausbildung) bei Karta Singh und der Amrit Nam Sarovar Schule, www.schwarzwaldseele.de

„There's a very old saying, „manners make the man“. The first manner in life is to listen. The second is to feel the other person. The third is to discuss and dialogue. The fourth is to come to a mutual understanding. The fifth is to plan a mutual strategy. The sixth is to keep communicating. Seventh, evaluate; eighth, achieve; ninth, exchange greetings; tenth, be thankful.“ Yogi Bhajan

Männer beim Yoga – ein Erfahrungsbericht

„Huch, ein Mann!“

Von Jörg Rama Singh Kybelka

Als ich beim ersten Ausbildungsblock zum Kundalini Yoga Lehrer nach langer Fahrt am Seminarhaus mitten in der Pampa ankam und aus dem Auto ausstieg, war das erste, was an mein Ohr drang, der überraschte Ausruf einer der 27 anderen TeilnehmerINNEN: „Huch, ein Mann!!!“ Derart eingestimmt, war ich darauf vorbereitet, mich die nächste Zeit als einziger Mann im Kurs yogisch fortzubilden. Das änderte sich dann zwar am zweiten Ausbildungstermin, aber mehr als zwei Männer waren damals nicht drin ...

Mein Eindruck nach nunmehr zehnjähriger Yogalehrertätigkeit ist zwar durchaus, dass Männer sich eher unter Frauen wohlfühlen als umgekehrt, doch trifft das wahrscheinlich vorwiegend auf einen bestimmten (seltenen) Typ Mann zu. Deshalb ist es gut, dass es Männeryoga gibt – doch dazu später mehr!

Der „geschickte“ Mann

Im Yogakurs, wo klassisch, wie in der Ausbildung, der Anteil der Frauen bei weitem überwiegt, sind durchaus Männer vertreten, die sich meiner Beobachtung nach in zwei Gruppen einteilen lassen: „Geschickte“ und „Ungeschickte“, wobei der Anteil der ersten in der Regel größer ist. Oft ist die Partnerin vielleicht schon des längeren im Yoga aktiv, kann nicht umhin, von den Segnungen des Yoga zu berichten und versucht „ihren Mann“ davon zu überzeugen, dass es doch auch etwas für ihn sein müsste. Wo er doch schon seinen Rücken merke, über stetig steigenden Stress bei der Arbeit berichte oder anderweitig klage. Doch kommt er mal mit, ist ihm dann (sofern er nicht zu dem besagten seltenen Typ Mann gehört) im Kreise der Frauen vielleicht unwohl, weil dieser Anblick für ihn so ungewohnt ist – zumal, wenn der „Leiter der Veranstaltung“ dann auch noch weiblich ist. Auch dass – wenn der bzw. die LehrerIn es zulässt – ein Teil der Stunde mit regem Austausch über dies und das verbracht wird, mag Mann befremden. Bei einem anderen Teil der Geschickten handelt es sich um Männer, die den ärztlichen Rat bekommen haben, es doch „mal mit Yoga zu versuchen“. Oft genug nach dem – typisch Mann: Lernen wir doch gerne erst nach der



Katastrophe! – leider nicht ausgebliebenen Bandscheibenvorfall.

„Ungeschickte“ Männer dagegen sind oftmals vom genannten seltenen Typ, die eine eigene positive Erfahrung mit Yoga gemacht haben und weitermachen oder in ihrem spirituellen Suchen auf Kundalini Yoga gestoßen sind.

Aus den genannten Beobachtungen hat eine sehr geschätzte Kollegin von mir den Schluss gezogen, mal einen Yogakurs nur für Männer anzubieten. Aber trotz starkem neutralen Geist und klarem Verstand „kam das nicht so gut“ bzw. „fühlte sich das nicht so gut an“. Das war in unserer Sangat die Geburtsstunde von Yoga-Workshops von und für Männer.

Kundalini Yoga - von Mann zu Mann

Diese Workshops finden regelmäßig alle zwei Monate statt, ein Format, das sich als äußerst kompatibel mit den Möglichkeiten, Erwartungen und „Verarbeitungszeiten“ der männlichen Teilnehmer erwiesen hat. Unsere Erfahrung ist, dass bei einem geschlechtshomogenen Kurs eine spezielle Atmosphäre entsteht, die es den Teilnehmern eher erlaubt, sich für das gänzlich Andere zu öffnen, das Kundalini Yoga vermittelt. So ist es möglich, über Gefühle, nicht nur Frauen gegenüber, zu sprechen und einen vollständig anderen yogischen Blick auf scheinbar vertraute Themen wie Erfolg (Yoga for Success), Geld und Wohlstand (Yoga for Prosperity) oder Sex (Yoga für kreative Sexualität) zu werfen. Außerdem können die Männer nachhaltige Körpererfahrungen machen, die sie jenseits der meist vorliegenden körperlichen Beschwerden – fast durchgängig im Rücken – in Kontakt bringen mit dem eigenen Potenzial und der oftmals bislang verborgen gehaltenen Exzellenz.

Die „Man to Man“-Lectures von Yogi Bhajan sind dabei ein wunderbarer Wegweiser in Richtung einer ganz anderen Ansprache von Männern durch Männer. Als Lehrer brauche und spüre ich dabei die Präsenz von Yogi Bhajan in besonderer Weise, denn es kommen Worte aus meinem Mund, die ich „im normalen Leben“ nie einem anderen fremden Mann sagen würde: Worte des Mitgefühls, der Ermunterung und der Gewissheit. Sat Nam!

Der „Men’s Walk“ mit Shiv Charan Singh

Von Hari Krishan Singh

Die Veränderungen, die uns das Wassermannzeitalter bringen, sind desorientierend für alle Menschen. Dabei sind manche dieser Veränderungen geschlechtsspezifisch. Yogi Bhajan war sich dessen schon früh bewusst und rief Kundalini Yoga Events ins Leben, die spezifisch für und getrennt nach Frauen (Women’s Camp) und Männern (Man to Man) waren. In der Tradition des Kundalini Yoga wird jedem Schüler und Lehrer empfohlen, derartige Veranstaltungen zu besuchen oder gar zu schaffen, um auf dieses wachsende Bedürfnis einzugehen.

Atmosphäre der Offenheit und Integrität

Shiv Charan Singh bietet mit dem „Men’s Walk“ eine außergewöhnliche Chance, wenn es darum geht, als Mann darin bestärkt zu werden, in Gesellschaft von Brüdern mehr über sich selbst zu lernen und zu erfahren. Er ist Experte darin, eine Atmosphäre der Offenheit und Integrität zu kreieren, in der sich jeder sicher fühlt. Diese Atmosphäre ist wahrhaftig unterstützt durch grundlegende Naturkräfte und geführt von göttlichen Prinzipien. Der „Men’s Walk“ ist ein einzigartiges Zusammenkommen spiritueller Männer, das zutiefst auf dem Fundament der Lehren der Karam Kriya Numerologie und Yogi Bhajans gründet.

Der Tag beginnt mit Sadhana. Dann unterrichtet Shiv Charan Singh eine Morgensession und danach gehen wir gemeinsam in der Natur wandern. Diese Wanderungen enthalten immer auch Elemente von Diskussion und Unterricht. Die Abendsessions sind ein Höhepunkt des Tagesgeschehens und resultieren oft in einer tiefen Realisation oder seelen-berührenden Erfahrung, geerdet durch Chanten oder Trommeln.

Die Jahreszahl bestimmt das Thema

Die Unterrichtsthemen und Diskussionen haben einen starken Fokus. Jedes Jahr hat der „Men’s Walk“ ein bestimmtes Thema, das mit der Jahreszahl zusammenhängt. Letztes Jahr $2+0+1+3=6$ war das Thema „Don’t be a worrier, be a warrior“ (Sei nicht jemand, der sich ständig Sorgen macht, sei ein Krieger). Dieses Jahr, in dem die Nummer 7 das Jahr hindurch dominiert, erkunden wir die Qualitäten des archetypischen Helden. Das diesjährige Thema lautet „7 Heroes; Be the Hero you were meant to be“ (7 Helden; Sei der Held, der du bestimmt bist zu sein.) Shiv Charan schreibt dazu: „Es gibt sieben Archetypen und viele Erzählungen basieren auf sieben Krieger, die gemeinsam für ein gute Sache reiten. Andere Geschichten beschreiben den Helden als den siebten Sohn. Können wir diese Helden identifizieren? Können wir uns selbst darin erkennen? Können wir einen bestimmten Zustand und



Gesellige Männerrunde beim Miteinander im Wald

Ehrenstatus kultivieren, der zu unserem Helden-Typen gehört? Schließe dich uns an, in der besonderen Gesellschaft spiritueller Männer, zum Sadhana, Trommeln, Wandern, Teilen und Meditieren, um das Beste des Helden in uns herauszubringen.“

Ein Moment, wo ich über mein Leben reflektiere

Jedes Jahr übernimmt ein Schüler des vorherigen „Men’s Walk“ die Organisation. Dieses Jahr wird mir die Ehre zuteil – nach einem lebensveränderndem Krieger-Training beim letztjährigen Event am Königsee in Deutschland. Damals habe ich mir und meinem Selbst

versprochen, von nun an jährlich an diesen Treffen teilzunehmen. Ich fühle, dass ich dies meiner Frau, meinen Kindern, meinen Schülern und meiner Umgebung sowie natürlich mir selbst schulde. Es ist diese Veranstaltung, von der ich die meisten Aspekte in mein tägliches Leben sowie die Karam Kriya und Kundalini Yoga Lehrerausbildungen (Stufe 1), die ich unterrichtete, integriert habe. Der „Men’s Walk“ ist ein Moment für mich, wo ich über mein Leben reflektiere, so allumfassend entspanne wie nirgendwo anders und mich (wieder) an der Reise meiner Seele ausrichte.

Andand Raj Singh, ein deutscher Yogi, der in Norwegen lebt, schreibt: Der „Men’s Walk mit Shiv Charan hat für mich viele Weichen in meinem Leben gestellt. Ich erlebte eine Gemeinschaft unter Männern, die so entspannt und aufrichtig war, dass viele Dinge einfach an ihren Platz gefallen sind. Nicht nur, dass dort Männer ihre Sensibilität teilen, genauso wie ihre Freuden und Schmerzen, sondern auch dass diese Gemeinschaft dich ermutigt, dich dem Stärksten und Reinsten in dir zu widmen und zu verpflichten. Das ist es, was dich in deinem Leben zu einem Krieger macht, zu einem Poeten oder Künstler.“

Ich freue mich sehr auf den 18. September, wenn ich die Ehre haben werde, meine Brüder und meinen Lehrer in unserem neuen Seminarhaus „Yogahaus Prasaad“ zum diesjährigen „Men’s Walk“ am Bodensee willkommen zu heißen. Der Ausblick auf die entspannende Gesellschaft spiritueller Männer, die tiefen Stimmen beim Aquarian Sadhana, das einzigartige Teilen und die vielen Momente des Lachens zaubert ein Lächeln auf mein Gesicht, während ich dies schreibe ...

Anmerkung der Redaktion: Der „Men’s Walk“ hat 2014 vom 18. bis 22. September stattgefunden. Der Text wurde selbstverständlich zuvor verfasst. Informationen zum nächsten „Men’s Walk“ gibt es beim Autor per Mail unter harikrishan@cherdikala.eu, oder direkt bei Shiv Charan Singh unter www.karamkriya.com.

Yoga für Männer

Von Shabd Khalsa, übersetzt von Sophie Forkel



Anmerkung des Autors: In Amerika besuchen hauptsächlich Frauen Yogakurse. Aber in Indien gehen die Wurzeln des Yoga auf die Männer zurück. Yoga für Männer ist kein neues Konzept. Kundalini Yoga für Männer ist kein neues Konzept. Aber wenn es für dich neu ist, lade ich dich dazu ein, es anzunehmen und von dem folgenden Artikel zu lernen. Es wird dein Leben verändern.

Die landläufige Definition von Männlichkeit hat ihre Wurzeln in einem primitiven Bild von einem Tier, das sein Gebiet verteidigt. Männer werden nicht an ihrem Mut gemessen. Sie werden nicht anhand ihrer Güte oder Weisheit beurteilt. Wir wurden darauf reduziert, was und wen wir besitzen und wie viele Frauen wir erobert haben. Lasst uns dieses Muster durchbrechen. Vielleicht werden die folgenden Yogapraktiken uns dabei helfen, uns aus der „Männerbox“ zu befreien.

1. Lies „Von Mann zu Mann“

„Von Mann zu Mann“ ist ein sehr wichtiges Handbuch, für Männer und Frauen. Es ist eine Zusammenführung aller männerspezifischen Kurse, die Yogi Bhajan gegeben hat. Im Vergleich zu den Frauenkursen hat er sehr wenige Kurse nur für Männer unterrichtet. Die Vorträge decken sehr viele Aspekte dessen ab, was es bedeutet, ein Mann zu sein und wie man seine Anmut und Stärke als spiri-

tueller Mann wahren kann. Seine Sprache ist sehr offen und er spricht direkt über alles, von Sexualität über Ernährung bis zur Ehe. Ich kann dieses Buch nicht genug empfehlen.

2. Bogenschützenposition

Erreiche dein Ziel. Sei erfolgreich. Der Bogenschütze ist eine wunderbare Herausforderung und eine gute Art, das Blut in Bewegung zu bringen. Beuge das vordere Bein wirklich tief und bringe dein Gewicht auf den vorderen Fuß. Der Bogenschütze dient dazu, Mut und Selbstwert aufzubauen und zu erhalten. Beginne mit drei Minuten auf jeder Seite.

3. Ernährung

Ein Teil von Yogijis Theorie ist es, dir selbst wie ein wohlwollender, heiliger Monarch gegenüberzutreten. In „Von Mann zu Mann“ sagt er, dass ein Mann niemals in Eile essen sollte. Er sagte in etwa: „Es ist mir egal, ob du nur eine Karotte isst. Du solltest am Tisch sitzen

mit silbernem Besteck und einem schönen Teller.“ Mit anderen Worten kommt es nicht nur darauf an, was du isst, sondern auch auf die Energie und Ausrichtung, mit der du isst.

Es gibt im Handbuch viele Rezepte, die großartig sind für die Gesundheit und Potenz von Männern. Das Rezept, das besonders hervorstach, war auch das einfachste: *Chyawanprash auf Toast* (Umgangssprachlich: indischer Heilschlamm, ein seit über 2500 Jahren aus ayurvedischem Wissen entstandenes Nahrungsergänzungsmittel, das eine einzigartige Kombination aus Pflanzen und Gewürzen beinhaltet, beim Sat Nam Versand zu bestellen). Yogiji betont oft, dass Männer sich in dieser Gesellschaft verausgabt haben und ihr sexuelles und kreatives Potential und ihre Gesundheit durch Überstimulation zerstört haben. Wenn ein Schüler fragte, wie er diesen Schaden beheben könne, gab er ihm Chyawanprash auf Vollkorntoast.

4. Die Jungbrunnen-Übungen

Auch diese Übungen findest du im Handbuch. Die Übungsreihe ist lang und herausfordernd. Sie testet dein Gleichgewicht und dein Durchhaltevermögen. Der Zweck der Übungsreihe ist es, dass du jung und agil bleibst. Du wirst noch andere, ähnliche Übungsreihen finden. In seinen Lehren kommt Yogiji immer wieder auf das Konzept der kreativen Potenz zurück. Die Grundidee ist es, als Mann seine kreative/sexuelle Energie nicht durch Sex oder Masturbation zu verschwenden, sondern diese kraftvollen Übungen zu nutzen, um das Potential nutzbar zu machen. Das ist ein wirklich schönes Konzept. Es befreit dich aus dem Muster, dich anhand weltlicher Dinge mit anderen Männern zu vergleichen. Der Trick besteht darin, deine Sonnenstärke dazu zu nutzen, Licht in die Welt um dich herum zu bringen.

5. Jaap Sahib

Ich habe eine sehr schöne, persönliche Beziehung zu diesem Bani von Guru Gobind Singh. Als Teenager erlebte ich eine Zeit voller Unsicherheit. Alle Freunde um mich herum hatten eine Beziehung und ich begann, mich sehr einsam zu fühlen. Eigentlich war diese Einsamkeit schon seit einiger Zeit ein Problem in meinem Leben gewesen. Was soll ich sagen? Ich bin eben ein Romantiker. Eines Tages las ich ein Zitat von Yogi Bhajan. Darin hieß es „Verwandle Einsamkeit in Einheit“. Diese Idee allein war sehr befreiend. In seinem Zitat erwähnte er Jaap Sahib als

einen Weg, dieses Gefühl zu verwandeln. Ich begann, es jeden Morgen zu lesen. Jaap Sahib ist die Hymne eines Kriegers. Wenn dir die Worte vertrauter werden, wirst du auch einen Rhythmus finden. Deine Stimme wird zu einer schlagenden Kriegstrommel. Wenn du fertig bist, werden deine Augen kühl und glühend sein

und dein Herz wird summen. Yogiji beschrieb Jaap Sahib als Sonnenenergie im Vergleich zu Jap Ji Sahibs Mondenergie.

Woraus bestehst du? Wirst du die Herausforderung annehmen, in diesem Leben ein heiliger Mann zu sein? Es ist nicht einfach, so eine Botschaft in einem

Blogbeitrag rüberzubringen. Aber wir haben die Fähigkeit und die Techniken, unsere Herangehensweise an das Männliche zu verändern. Ich bin dabei, und du?

Mit freundlicher Genehmigung von Spirit Voyage Blog.

„Shiva-Stil“ versus „Shakti-Stil“

Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Yogalehrern

Von Sangeet Singh Gill

Die Energie steigt, die Ekstase dehnt sich in jede Zelle aus, Prana kribbelt auf der Gesichtshaut – einige Kundalini Yoga Schüler haben das schon einmal erleben dürfen. Passieren solche tiefen Grenzerfahrungen eigentlich eher bei männlichen oder bei weiblichen Lehrern?

Dies ist sicherlich ein sehr subjektives Empfinden, gleichwohl gibt es energetische Unterschiede, die so offensichtlich sind, dass es sinnvoll ist, diese mal anzusehen. Meine eigene Erfahrung ist, dass der sogenannte „Donnerschlag-Unterricht“, der das Potential hat, neue Türen zu öffnen, eher von männlichen Lehrern unterrichtet wird. Dessen Wirkung hält allerdings nicht allzu lange an. Ein Yogaunterricht, der in die Breite geht und langfristig neue Möglichkeiten eröffnet, erkenne ich eher bei Yogalehrerinnen. Und es gibt sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern Lehrer, die eher zum jeweils anderen Energiemuster tendieren. Die Königsdisziplin ist es sicherlich, beide Energiemuster zusammen zu führen.

Vertikale oder horizontale Bewusstseinsweiterung

Ein männlicher Lehrer eignet sich möglicherweise besser für den „Shiva-Stil“, bei dem alte Muster gebrochen werden. So ein Unterricht sorgt für den vertikalen Aufstieg, die Steigerung des Bewusstseins in den oberen Chakras. Viele fantastische weibliche Yogalehrerinnen prägen eher einen „Shakti-Stil“, bei dem neue konstruktive Muster etabliert werden. Ihr Unterricht sorgt für einen horizontalen Aufstieg: die Steigerung des Bewusstseins in den unteren Chakras. Diese Art des Unterrichts ist sicherlich genauso wichtig, möglicherweise ist er sogar eine Bedingung, damit der „Shiva-Stil“ wirken kann.

Shiva-Lehrer dienen als Trittleiter

In der Verteilung der Geschlechter gibt es (nicht nur) im Kundalini Yoga ein interessantes Ungleichgewicht. Die Frauenmehrheit in den Yogakursen und Ausbildungen dreht sich bei den Lehrerinnen-Ausbildern ins Gegenteil. Die Leadtrainer, die die sieben (in Deutschland aktiven) Ausbildungs-Schulen leiten, sind überwiegend Männer. Sie werden von vielen ihrer (zumeist weiblichen) Schüler geliebt und verehrt. Die Rolle des Meister-Lehrers scheint Männern mehr zu liegen als Frauen. So ein Shiva-Lehrer wird von seinen Schülern wie eine Trittleiter benutzt. Die Schwärmerei des Schülers hält sich dabei solange, wie die eigene Entwicklung gewährleistet ist. Dies ist das Prinzip der GURU-Energie, der Brücke zu höherem Bewusstsein. Durch die Wertschätzung für den Guru wird die Bindung an das eigene höhere Selbst gestärkt. Shakti-Lehrer sind als Trittleiter nicht zu gebrauchen. Da gibt es gar keinen festen Punkt, um die Leiter ansetzen zu können. Die eigene Projektion wird von der Lehrerin zurück gespiegelt, was den Schüler mit sich selber versöhnt. Der Lehrer selbst bleibt dabei eher unpersönlich, für manche auch: unangenehm distanziert.

Ist das GURU-Prinzip noch zeitgemäß?

Der Shiva-Lehrer fühlt sich durch die ungebrochene und positive Aufmerksamkeit seiner Schüler großartig. Er bekommt dadurch Unmengen an Energie, die er in die weitere Ausdehnung seiner Aura stecken kann. Je mehr Schüler, desto größer ist die Energie, die wiederum weitere Schüler anzieht. Selbst wenn sich die Verehrung der Schüler irgendwann in Ablehnung verwandelt – was

immer mal wieder vorkommt – ist es nicht relevant: Für die Aufnahme von Aufmerksamkeitsenergie ist es egal, ob sie positiv oder negativ ist. Die Shakti-Lehrerin macht sich nichts aus der Aufmerksamkeit ihrer Schüler, weil sie nicht mit dieser Energieform arbeitet. Für sie zählt nur, dass die Schüler sich entwickeln.

Das GURU-Prinzip funktioniert, aber ist es noch zeitgemäß? Yogi Bhajan gab eine Richtung vor, indem er keinen Nachfolger benannte, der als Identifikationspunkt hätte dienen können. Er sprach von einem „weiblichen Zeitalter“ und von „Gruppenbewusstsein“. Wie einfach wäre es, wenn es einen neuen Meister geben würde. Stattdessen gibt es viele Köche, die den gleichen Brei (hoffentlich) nicht verderben. Diese vermeintliche Schwäche dürfte sich mit der Zeit in eine Stärke verwandeln. Und um am Puls der Zeit zu bleiben, ist es sicherlich sinnvoll, mehrere Lehrer und Lehrerinnen zu haben, die unterschiedliche Aspekte abdecken können.



Integration von Kundalini Yoga in das Mann-Sein

Von Thomas Suchas Singh Streuer-de Haan



Im Jahr 2008 habe ich meinen Beruf als Bank-Filialleiter aufgegeben und mich mit einer nachhaltigen Finanzplanung und Vermögensverwaltung selbstständig gemacht. Der Stress war hoch. Um meinen Alltag besser zu meistern, suchte ich nach einer Methode, Ruhe und inneren Frieden generieren zu können. 2009 probierte ich Kundalini Yoga aus. Ich spürte sofort, dass diese Technik etwas Besonderes innehat.

Nach mehreren Unterrichtseinheiten und einem Wochenend-Retreat entschloss ich mich, die Ausbildung zum Kundalini Yoga-Lehrer zu absolvieren. Im Rahmen der Ausbildung machte ich sehr friedvolle und neue Erfahrungen, die mir bis dahin verschlossen geblieben waren. So erlebte ich meine Ausbildungsgruppe als sehr entspannt und darauf bedacht, miteinander achtsam und vorsichtig umzugehen. Das hat mir sehr gut getan. Innerhalb meiner regelmäßigen Praxis konnte ich Auswirkungen auf körperlicher (stärkend, flexibilisierend, ausdauerfördernd, potenz- und leistungssteigernd), mentaler (mehr Gelassenheit und weniger Stressanfälligkeit), sozialer (Erkennen des Werts von Familie, Freunden und Umwelt) und spiritueller (ganzheitliches Dasein als Mensch und Mann) Bewusstseinssebene wahrnehmen.

Quote von Eins zu Zehn

An der Ausbildung nahmen zehn Frauen und außer mir nur noch ein weiterer Mann teil. Meine heute von mir geleiteten Yogagruppen bestätigen diese Quote, bzw. werden häufig sogar ausschließlich von Frauen besucht. Warum ist dieses

Verhältnis so? Warum bleibt es bei Männern oft bei einem kurzen Versuch? Kann es sein, dass Männer diese Yoga-Erfahrung noch nicht verinnerlichen können?

Um Antworten zu finden, möchte ich das Mann-Sein, die gegenwärtigen Erwartungen und Definitionen dieser Rolle aus meiner eigenen Erfahrungen heraus bewusst machen. Wenn Männer ihr Mann-Sein nach altem männlichem Rollenverständnis definieren, in dem Unabhängigkeit, Risikobereitschaft, Dominanz und Wettkampf wichtig sind, treffen sie in der heutigen Zeit auf wenig Verständnis. Wenn dann noch Rollenbilder der Eltern wirken, in dem der Mann als Versorger mit hohem Einkommen und beruflichen Erfolg sein Mann-Sein definiert, sie dafür allerdings keine ausreichende Wertschätzung in ihrem Umfeld erfahren, vergeht vielen Männern schnell die Lust auf mehr. Da gerade die Yoga-Szene wettkampf- oder statusorientierte Männer eher als störende „Egoshooter“ betrachtet, enden Yoga-Experimente oft schon nach der ersten Stunde.

Dabei bietet gerade Kundalini Yoga die Chance, sich von einem Anspruchsdenken an das Mann-Sein zu emanzipieren, sich neuen Definitionen zu nähern und Fähigkeiten wie Treue, Humor, Verantwortung stärker wertzuschätzend in das eigene Leben zu integrieren.

Was ist also die Lösung?

Kundalini Yoga, als Erfahrungswissenschaft und Technik des Bewusstseins verstanden, kann als Möglichkeit genutzt werden, eigene Antworten zu finden, wie sich modernes Mann-Sein darstellt. Exemplarisch möchte ich meinen eigenen Erkenntnisweg mit Hilfe der Chakralehre und dem Aufstieg der Kundalini-Energie aufzeigen:

1. Potenzial des Mann-Seins: Die Grundlage ist, sich seines Mann-Seins bewusst zu werden. Zu erfahren, dass wir Männer von den oben genannten Rollenbildern beeinflusst sind und darunter auch leiden können. Diese Erkenntnis ist der erste Schritt, um sich selbst anzunehmen, Vertrauen zu entwickeln und sich im Mann-Sein zu emanzipieren. Diese Basis erzeugt innere Sicherheit. Diese Sicher-

heit gibt dem Mann die innere Haltung, seine Familie und Frau zu beschützen.

2. Idee vom Mann-Sein: Mit diesem männlichen Potenzial ausgerüstet, lässt sich die männliche Energie, gerade in einem weiblich dominierten Yogaumfeld, transformieren. Durch eine stetige Auseinandersetzung mit der weiblichen sexuellen Energie wird das Mann-Sein offensichtlich. Nach einiger Zeit, wenn die beiden sexuellen Energien z. B. durch Kundalini Yoga transformiert werden, kann ein Weg gefunden werden, beide Energien auszugleichen und in neue Dynamiken umzuleiten. Es entstehen kreative Ideen. Diese ermöglichen es, eigene Ziele im Rahmen des Berufes, der Familie und seiner Rolle in der Gesellschaft zu entwickeln.

3. Kraft des Mann-Seins: Wenn diese kreativen Ideen auf die Tatkraft im Nabelpunkt des Mannes stoßen, ist der Weg geebnet, Neues zu beginnen und Wachstum einzuleiten. Kundalini Yoga bietet viele Möglichkeiten, die physische Kraft zu stärken. Aus den Ideen entsteht dann Kraft. Damit können diese in die Tat umgesetzt werden und Verantwortung für die gesteckten Ziele übernommen werden.

4. Anmut des Mann-Seins: Wird die Kraft des Mannes mit Liebe angereichert, potenziert sich diese, da Liebe die stärkste Energie im Universum ist. Liebe verbindet die Kraft mit dem Herzen und füllt sie mit Sinnhaftigkeit und Erhabenheit auf. Es entsteht die Anmut des Mannes. Dadurch lebt der Mann für seine Frau und Familie.

5. Reflexion des Mann-Seins: Mit Anmut angereichert folgt der Übergang in eine regelmäßig reflektierende Ebene, die z. B. durch Meditationsarbeit oder auch im Gespräch mit der Frau abgerundet wird. Dies ermöglicht, in alltäglichen Situationen passendere Entscheidungen zu treffen. Mit gewaltfreier Kommunikation ist der Weg offen, voneinander zu lernen. Das Mann-Sein wird durch reflektierende Kommunikation ergänzt. Er kann auf gleicher Ebene zu seiner Frau und Anderen sprechen, seine Meinung äußern und den kreativen Kommunikationsprozess mit neuen Erkenntnissen anreichern.

6. Werteorientiertheit des Mann-Seins:

Eine reflektierende Kommunikation schließt die eigene Intuition mit ein. Hier erfolgt ein Abgleich nach ethischen und redlichen Bestrebungen. Dabei wird eine zu fällende Entscheidung mit dem eigenen Wertesystem abgeglichen. Dies bestätigt ein werteorientiertes Mann-Sein. Dadurch kann er seine Werte erkennen und danach leben.

7. Spiritualität des Mann-Seins:

Abschließend kann das Wertesystem auf

mögliche Auswirkungen innerhalb des Lebenssinns im Voraus überprüft und abgewogen werden. Die individuellen Werte lassen sich so mit der eigenen Bestimmung abgleichen. So ist eine ganzheitliche Entscheidung möglich. Es ist das kosmische Mann-sein. Er wird so in seinem Mann-Sein ganz.

Ich glaube, dass wir Männer dazu ermutigen können, zum Kundalini Yoga zu kommen, ganz gleich wie sie sich selbst erfahren. Es bedarf aber der Toleranz,

wenn ein Mann noch alte Muster in sich hat und diese noch transformieren muss. Es könnte das Ziel sein, voneinander bewusst zu lernen und innerhalb des Yogas auch die geschlechtlichen Unterschiede wahr- und anzunehmen. Das könnte sich darin äußern, z. B. Aggressionen, Eigensinn und Testosteron-initiierte Verhaltensweisen zuzulassen. Damit kann ein Weg frei werden, dass Männer sich vertrauensvoll im Kundalini Yoga entwickeln können.

Nicht erst seit Conchita Wurst ist der Bart populär

Warum sich Kundalini Yogis einen Bart wachsen lassen

Von Shabd Singh Khalsa

Was ist ein Bart? Ein Bart ist ein eigenartiges Haargestrüpp, das aus dem Gesicht eines Mannes wächst. Ein Ding, das die Wirkungsweise eines gut konstruierten Krümmelfangs hat. Ein Gebilde, das es unmöglich macht, Milchshakes ohne Strohalm zu trinken. Der Bart ist ein haariges Phänomen. Und warum empfiehlt Kundalini Yoga den Bartwuchs? Ich will mein Bestes geben, um diese Frage zu beantworten.

Überall auf der Welt, in vielen Kulturen, Religionsgemeinschaften und einer großen Zahl von spirituellen Praktiken waren Barträger hoch angesehen. Im alten Ägypten zum Beispiel trugen die Königinnen (!) sogar falsche Kinnbärte. Diese waren aus edlen Metallen modelliert und galten als Emblem von Aristokratie und Vornehmheit. Im Römischen Reich war das Bartschneiden für beinahe 500 Jahre nahezu unbekannt. In vielen Gesellschaften war der Bart das Symbol für Männlichkeit und Potenz.

Einige indische Yogis schneiden sich die Bart- und Kopfhaare nicht. Sie werden Sadhus genannt. Ein Sadhu kehrt allen weltlichen Anhaftungen den Rücken zu. Indem Sadhus ihr Haare wachsen lassen, demonstrieren sie ihre Freiheit von modischen Strömungen oder weltlichen Ritualen. Der Unterschied zwischen einem Sadhu und einem Kundalini Yogi ist, dass der Kundalini Yogi sich nicht aus der Welt zurückzieht, sondern in ihr lebt. Der Sadhu wendet sich von dieser Welt ab, um sich in einem Wald oder auf einem Berg niederzulassen. Sich mitten in der Welt einem yogischen Leben zu widmen, das ist eine große Herausforderung.

Schön und gut, aber ist ein Bart zeitgemäß? Hat das Bartragen, abgesehen von einer symbolischen Bedeutung und als Sinnbild für Weltentsagung, noch irgendeine weitere Relevanz? Welche yogische Technik steht dahinter? Eine Antwort auf diese Frage liegt in der unterschiedlichen Energie von Mann und Frau. Die Energie einer Frau ist durch die sich verändernden Mondphasen repräsentiert. Der Mond korrespondiert mit dem Zyklus einer Frau. Der emotionale Zustand von Frauen ist ebenfalls mehr oder weniger wechselhaft. Wie der Mond. Männer haben keinen Menstruationszyklus. Männer kennen das Auf- und Abebben der Hormone nicht.

Daher erleben sie in sich nicht die gleichen Wechsel der Stimmung und des Verhaltens, die Frauen an sich wahrnehmen können. Männer beziehen sich auf die eher konstante Energie der Sonne.



Jam-Session mit Bärten

Und was hat das nun mit dem Bart zu tun? Den Yogalehren zufolge befindet sich am Kinn das sogenannte Mondzentrum. Es regiert das emotionale Selbst. Der Bart des Mannes ist so etwas wie ein Puffer zwischen seinem emotionalen Selbst und der Welt um ihn herum. Eine Frau benötigt keinen solchen Puffer. Ihr emotionales Selbst interagiert mit ihrer Umgebung.

Solltest du ein Barträger sein, dann behandle deinen Bart gut und trage ihn mit Stolz. Egal, wofür du dich entscheidest: Wir sind Yogis. Lasst uns Modeströmungen vergessen. Beziehen wir uns nicht mehr auf unsere Egos und Unsicherheiten. Lasst uns einfach sein! Warum müssen wir uns ändern, um in irgendeine Form zu passen? Warum jagen wir zum Beispiel der ewigen Jugend hinterher? Ich wünsche dir, dass du deine Weisheit und Würde annehmen und leben kannst. Vielleicht unterstützt dich ein schöner Bart dabei?

(Mit freundlicher Genehmigung von Spirit Voyage Blog).



Männeryogakurse als mentale und spirituelle Kraftzentrale

Von Roland Mangaljit Singh Reichelt



Abenteuer, Gewinnen, Risiko, Kraft, Eroberung, Leistung, Freude, Siege und Niederlagen sind bei Männern stets im Zusammenwirken mit anderen Menschen gekoppelt. Der Mann an sich ist konditioniert, sich zu vergleichen und zu bewerten. Bei diesen Aktivitäten werden oft Hilfsmittel wie Motoren oder Gerätschaften oder anderes technisches Equipment benutzt, um eine Leistung (wie Berg besteigen, xx km gehen/fahren/laufen, usw.) zu erreichen und zu messen.

Der Mann hat von seinen Vorfahren sowohl die Informationen darüber als auch den Drang bzw. Wunsch, dies zu verwirklichen. In seinen Genen hat er all die Daten und Erfahrungen der vielen Kämpfe, Wettbewerbe, Duelle und Turniere seiner Vorfahren. Männer und Frauen haben ihnen zugejubelt, sie verdammt, verstoßen oder sie schlussendlich beweint. Der „unnatürliche“ Tod ist dabei für einen Mann nichts Außergewöhnliches. In unserer Zeit wird versucht, die Risiken zu minimieren (durch Airbags, Korsetts, Schoner, Helme und Schützer, usw.). Doch auch heutzutage küssen wir immer noch den Besten, im Sport genauso wie im Job (der schnellste Kundendienstler, Mister Topverkäufer, der bestverdienendste Mann, usw.).

Ansprüche der Gesellschaft

Hinzu kommen die neuen Ansprüche der Gesellschaft - in vielen Medien wird es zumindest so publiziert -: Der Vater soll Zeit für seine Kinder, seine Familie haben. Viele Männer wollen zumindest die Erfahrung sammeln. Desweiteren soll Mann auf seine Gesundheit achten. Doch wie geht das denn? Bei dem Leistungsdruck in Wirtschaft, selbst mittlerweile in der öffentlichen Verwaltung? Und dann ist da die Werbung, die Bilder über „den Mann“ und seine Gesundheit entwickelt, die nicht zum Wohle des Mannes sind, sondern es geht immer um den Nutzen

für das verkaufende Unternehmen. Wie soll also Mann tatsächlich eigenständig für sich sorgen?

Gleichzeitig erwächst in vielen Bereichen auf einmal eine Konkurrenz durch die Frau. Wie soll z. B. ein Mann gegen eine Frau kämpfen, die ihm einen Posten wegnehmen will? Diese Erfahrung hat er nicht von seinen Vorfahren mitbekommen. Häufig verfällt er entweder in Passivität oder er praktiziert die vertrauten Verhaltensweisen und die „Spielchen“, die er bei einem Mann als Konkurrenten anwenden würde. Nur klappt das sehr oft nicht! Gewinnt er nicht, dann beginnt wieder dieses Verstoßen-sein; das Zu-Nichts-Taugen-Gefühl ist da. Im selben Atemzug wird er Zuhause ebenso nicht mehr gebraucht, die Frau managet heute z. B. als Alleinerziehende oder als Single alle anfallenden Arbeiten im Haushalt, einschließlich derer, für die kein Mann da ist, wie dübeln, bohren, Glühbirnen tauschen, Räder wechseln, usw. Als Geschiedener wird er oft als Vater zeitlich so reduziert, dass er häufig nur der One-day- oder Wochenend-Entertainer ist. (Was ja nur ein x-tel eines Mannes ausmacht.)

Keine Vorbilder außer Outsidern

Was bleibt dem Mann noch, um sich selbst zu erfahren, sich seiner Selbst bewusst zu werden? Woher bekommt er die tatsächliche, echte Antwort auf die Frage: Wer bin ich? Welches (Manns-) Bild kann er seinen Söhnen weitergeben? Es gab so gut wie keine Vorbilder, die einem Mann sagten – oder es gar gelebt haben –, „Horche mal in dich rein, entscheide nach deinem Bauchgefühl. Tue nur das, was dich wirklich erfüllt.“

Die, die es am ehesten noch aufgezeigt haben, waren absolute Outsider, wie z. B. 68er, Osho-Jünger, Alternative WG'ler, Extrem-Sportler. Diese waren gesellschaftlich zwar toleriert, jedoch so gut wie nie in der Masse der Gesellschaft

integriert, sondern eben Außenseiter und somit keine Vorbilder. Die meisten Männer wollen in der Gemeinschaft leben und dort ihre Stärken einbringen. Unsere Politik und unsere Gesellschaft haben es versäumt, mit der Gleichheitsbewegung das neue Rollenverständnis für das Mann-Sein zu schaffen bzw. ihn ebenso zu fördern für seine neue Aufgaben oder seine neue Identitäten, wie es sehr oft für Frauen selbstverständlich geworden ist.

Auf der Suche nach sich selbst, probieren nun vorsichtig, manchmal eher versteckt, Männer Dinge aus, die Frauen erkennbar gut tun, die z. B. mit Begriffen wie strahlende Schönheit, Selbstbewusstsein, innere Stärke, Authentizität als Wirkweisen verbunden sind. Denn die Kraftmeierei in Fitnessstudios oder der einsame Kampf gegen den Schweinehund als Jogger oder die stetigen Verbesserungen des Handicaps auf dem Golfplatz geben keine wahre Bestätigung über das eigene Sein.

Befreit vom Leistungsdruck

Kundalini Yoga gibt Männern die Möglichkeit, sich selber näher zu kommen, zu erfahren, wie funktioniert ihr Körper, wie kann man gerade jetzt gut für sich sorgen, die Wiederentdeckung der Geduld mit sich und somit die Achtsamkeit für den Mann selbst. Regelmäßige Männerkurse im Kundalini Yoga sind eine Kraftzentrale mentaler und spiritueller Art. Die Erkenntnis, der andere (Mann) ist nicht mein Gegner, sondern trägt durch seine Anwesenheit in der Gruppe zu einer besonderen Energie bei. Befreit von Leistungsdruck und –zwang genießen es die Männer, sich wahr zu nehmen, wie eine Pflanze, die anfängt, ihre Blätter zu entfalten, mit einer Spannung für das Kommende, den Mut und das Vertrauen, dass alles, was geschieht, gut ist.

Oft können sie noch gar nicht in Worte

fassen, was mit ihnen passiert. Typisch sind die Aussagen nach Yogastunden: „Es tut gut! Passt scho!“ (bayerisch!). Etwa ein Viertel der Männer kommen aus eigenem Antrieb, aus Neugierde oder weil sie genauer wissen möchten, was Yoga ist. Ein anderes Viertel kommt auf Grund einer ärztlichen oder physiotherapeutischen Empfehlung. Die überwiegende Zahl beginnt mit Yoga, weil ihre Partnerin ihnen gesagt hat: „Tu‘ was und tu‘ das!“ Hierbei praktizieren diese empfehlenden Frauen meist selbst Yoga in irgendeiner Form. Also der Weg des

Mannes zum Yoga wird durch die Frau gewiesen. So lebt sie das Füreinander in der Beziehung.

Einer, der weiß, wie „Mann“ tickt

Männer möchten im Kundalini Yoga durch einen Mann angesprochen und angeleitet werden, so das Feedback aller Teilnehmenden. Eine ergänzende Aussage eines Mannes war: „Eine Frau weiß doch gar nicht, wie sich mein Männerbeckenboden anfühlt!“ Ein Mann, der kein Konkurrent, kein Vergleichender, kein Bewertender ist, sondern einer des

gleichen Geschlechts, der Ahnung hat, wie Männer ticken!

Resümee: Männer brauchen Yoga, damit ihre Bewusstheit verstärkt wird und die Erfahrungen ihr eigenes Wachstum fördern, zur Bereicherung der Beziehungen und zum Wohle aller. Hoffentlich tun es bald alle Männer, damit die Zeiten der Gewalt aufhören und diese Energien zum Wohle unseres Universums im Zusammenwirken mit der Frau genutzt werden. Möge die inspirierende Energie der Frau dies initiieren und beschleunigen. Sat Nam!

Ungezwungener Austausch und vertrauensvolle Offenheit

„Für uns ist Yoga Männersport“

Von Jan Sherpal Singh Bergmann

Vor einigen Jahren hatte ich die Idee, einen Männerkurs anzubieten und wurde von anderen Männern ermutigt, dies umzusetzen. Oft finden Männer Yoga grundsätzlich gut, aber in den Kursen schwingt ihnen zu viel weibliche Energie mit. Anfang des Jahres ging es nun also mit meinem Männerkurs los - und dies überraschend erfolgreich.

Heutzutage stehen Männer unter enormen Druck. Von uns wird viel verlangt und man könnte sagen, jeder Mann sollte ein Supermann sein – zu Recht stöhnen Männer darüber oft und sind entnervt, wenn sie an die Erwartungen von heute denken. Wir sollen uns sozial engagieren und trotzdem möglichst erfolgreich im Job sein, das Haus abbezahlen und uns um Freunde sowie die Familie kümmern. Dies alles führt folglich zu Stress und oft wissen wir Männer gar nicht mehr, was uns wirklich wichtig, was unsere Rolle und wo unser Platz ist. Umso entscheidender ist es, einen Raum zu schaffen, in dem Männer lernen, sich bewusst zu reflektieren, zu erfahren und zu spüren. Das beginnt damit, dass viele erst einmal lernen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Oft folgt dann, schneller als so mancher Mann vermutet hätte, ein tieferes Verständnis im Hinblick auf festgefahrene Verhaltensweisen, seelische Blockaden und Gedankenmuster. Auf die Frage an meine Schüler, warum sie Männeryoga machen, kam die Antwort „für uns ist Yoga Männersport“. Dies beschreibt, wie die Männer das gemeinsame Praktizieren unter sich empfinden. Oft bin ich selber überrascht, was es ausmacht, einen Rahmen nur für Männer zu schaffen. Der ungezwungene Austausch untereinander und die vertrauensvolle Offenheit sind nicht vergleichbar mit einer gemischten Gruppe.

Meine persönliche Intention ist es, die Stärken wie Fokus, Vitalität, Kraft und Ruhe bewusst zu fördern, an den richtigen Stellen für jeden verfügbar zu machen und zu erkennen, wo wir im Ungleichgewicht von Anspannung und Entspannung sind. Unser Ungleichgewicht, unser Ärger und unsere Sorgen werden durch Ängste erzeugt. Mit Yoga können wir lernen, diese Ängste aufzulösen. Wenn wir lernen, dem Leben und uns selbst zu vertrauen, dann gehören Sorgen und Ängste der Vergangenheit an. Um dieses Vertrauen in uns zu gewinnen, ist es wichtig zu erkennen, was wir wirklich wollen und was uns wichtig ist. Kundalini Yoga kann uns helfen, dies heraus-



Männer unter sich - das tut gut!

zufinden. Es ist ein Geschenk und gibt die Kraft und Energie, um uns auf den Weg zu unserem Selbst zu begleiten. Die unerschöpfliche Quelle des Kundalini Yoga vielen Männern zugänglich zu machen, ist und bleibt mir ein großes Anliegen. Ich möchte an dieser Stelle alle Lehrer ermutigen, einen Männerkurs anzubieten. Ich freue mich, wenn sich weitere Interessierte oder auch Praktizierende bei mir zum Austausch melden!

Kontakt und Informationen: winwin-yoga.de

„ ... da ist noch so viel Potential!“

Von Devinderpal Kaur Manuela Eilers

Karta Purkh Singh führt seit sieben Jahren die Geschäfte der 3HO Deutschland in Hamburg, gibt diverse Yogakurse und arbeitet als Coach und Therapeut in Einzelsitzungen. Da er bereits mehrere Männercamps mit organisiert hat, ist er prädestiniert für das aktuelle Titelthema: Yoga und Männer. In den Neunzigerjahren hat Karta Purkh Singh Kundalini Yoga für sich beim Breitensport an der Universität Hamburg entdeckt. Sein erster Lehrer: Satya Singh. „Satya Singhs Humor hat mich wunderbar abgeholt, gleichzeitig haben seine Hingabe und Ernsthaftigkeit mich inspiriert. Er hatte seine Frau damals vertreten, bei Simran Kaur habe ich den Kurs dann weiter fortgesetzt. Schon im nächsten Jahr war ich beim weißen Tantra Tageskurs in Hamburg und später auf dem Yogafestival in Frankreich. Die Kundalini Yoga Ausbildung habe ich bei 3HO und Sayta Singh 1992/93 gemacht, es gab ja auch nicht so viel Auswahl“, erzählt er lachend weiter.

Was hat dich beim Kundalini Yoga fasziniert und gehalten?

Ich liebe es zu singen! Damals habe ich in mehreren Chören gleichzeitig gesungen und die Mantras im Kundalini Yoga fand ich toll. Kundalini Yoga war Liebe auf den ersten Blick, beim Hatha Yoga wäre ich wahrscheinlich nicht geblieben.

In den meisten Yogakursen überwiegt die Zahl der Frauen, wie war das bei dir damals im Kurs?

Es ist mir aufgefallen, aber es war mir nicht wichtig. Ich war ziemlich mit mir selbst beschäftigt. Ich machte keine Kumpeltouren und bin kein Freund von „Männerurlaub“, so habe ich auch nichts vermisst. Etwa ein Viertel meiner Kursteilnehmer sind Männer. Ich kenne auch Ausnahmekurse mit einem Männeranteil von 80%. Speziell in Deutschland sind mehr Frauen im Yoga unterwegs, noch ...

Haben Frauen eine große Rolle in deinem Leben gespielt?

Die starken Persönlichkeiten in meinem Leben waren weiblich. Yogi Bhajan stellt da eine richtige Ausnahme dar. Die meisten Frauen waren strahlender, eindrucksvoller. Ich habe bisher nicht viele Männer getroffen, die mich beeindruckt haben. Bestimmte Aspekte haben mir bei einzelnen Männern gefallen, aber sie haben mich nicht ganzheitlich beeindruckt.

Du bietest auch immer wieder etwas für Männer an. Was genau?

Wir haben das „International Men's Camp“ veranstaltet. Ram Singh aus Frankreich hatte damals die Idee, wir waren eine Gruppe von fünf Männern, alle gleichberechtigt, keiner „der besondere Lehrer“. Zweimal hat das Männercamp stattgefunden. Es ist mir das allerliebste Projekt, aber im Moment reicht die Energie bei uns allen nicht. Mir ging es bei dem Projekt um den gleichberechtigten Aspekt der Männer: Zusammenkommen und teilen, eine Bruderschaft, getragen sein, peer to peer.

Wie sind die Bedürfnisse der Männer im Yoga?

Das lässt sich nicht über einen Kamm scheren. Viele suchen Entspannung, sie suchen einen Weg - ohne unbedingt zu wissen,



was ihnen fehlt. Es ist häufig das Bedürfnis nach Veränderung, um etwas zu justieren, weil sie aus der Balance geraten sind.

Männer sind aus der Balance?

Ja, ich glaube, das ist so. Da merkt selbst ein Mann, dass er etwas tun muss. Männer bleiben in den Kursen, wenn sie spüren, dass es ihnen gut tut. Das kann bedeuten, dass sie einmal in der Woche kommen. Manchmal gehen sie tiefer und entdecken Yoga als ihren Weg.

Was benötigen Männer heutzutage und was kann ihnen Yoga geben?

Kontakt zu sich selbst! Nicht eine weitere äußere Form, die sie auszufüllen versuchen, so wie sie es in Beruf oder Familie schon tun. Yoga ist ideal, um den eigenen Weg zu finden. Orientiere dich an dir - richte dich von außen nach innen, um dann wieder nach außen gehen zu können. Diese Fähigkeit ist heilend für Männer. Männer sollen gerecht, stark und stabil sein. Doch ohne innere Basis ist das nicht möglich. Stattdessen ist da oft viel Unsicherheit. Das kann sich auch auf Beziehungen auswirken. Beziehungskrisen und fehlende Verbindungen wirken sich ebenso auf die Kinder aus. Heutzutage werden viele Kinder von ihren Müttern allein erzogen, aber auch in Regelfamilien glänzen Väter immer noch durch Abwesenheit. Ich kann nicht behaupten, dass mein Vater mir ein guter Lehrer für die Rolle als Mann war, er war durch seine Arbeit viel unterwegs. Andererseits haben Männer das Bedürfnis, ihre Rolle als Väter stärker zu leben. Das ist ein guter Trend! Wir betreten da gewissermaßen Neuland, denn in Deutschland können wir nicht gerade auf eine inspirierende männliche Tradition zurückblicken. Ich denke, wir dürfen als Männer noch lernen, wo unsere wahren Qualitäten liegen. Ich selbst habe da eine Menge Fragen. Männliche Authentizität ist wichtig. Yogi Bhajan hat viel darüber gesprochen. Es braucht Bruderschaften und Unterstützung auf dieser Ebene, die Frauen haben mindestens 30 Jahre Vorsprung, wenn nicht sogar mehr.

Du bist Geschäftsführer von 3 HO – was siehst du als deine Aufgabe in punkto Männer?

Ich möchte diesen Aufbruch unterstützen, gegebenenfalls in Projekten. Männer neigen oft dazu, Dinge allein zu machen. Dabei ist es so wichtig, zusammen zu kommen. Hier sehe ich viel Potential in unserem Verein. Wir haben Kundalini Yoga und fangen ja nicht bei Null an. Wir brauchen einfach mehr Männer, die sich engagieren wollen ...und mehr Männercamps!

Wie könnte man noch mehr Männer für Kundalini Yoga interessieren?

Wir brauchen nichts zu machen, die kommen von ganz allein. Wenn wir lernen, uns zu bewegen, dann bewegen sich andere mit. Nach und nach bewegt sich die Masse.

Was hast du für einen yogischen Tipp für Männer?

Morgendliches Ishnaan - das ist das Beste fürs Nervenkostüm, für Klarheit und Wachheit, eine großartige Technik.

Wie sieht dein tägliches Sadhana aus? Machst du etwas „Männerspezifisches“?

Sportlich und kurz, um meinen 5. Körper in Balance zu bringen. Meditation kommt da manchmal etwas zu kurz.

Was inspiriert dich?

Tatsächlich inspiriert mich, dass es noch

so viel zu tun gibt. Da liegen noch viele nicht gehobene Schätze.

Du bist jetzt 46 Jahre alt, wo willst du in zehn Jahren sein?

Ich habe früher mit solchen Vorstellungen gearbeitet, heute ist mir das festgelegt. In dieser Welt im Wandel möchte ich, so wie Yogi Bhajan es ausdrückte,

ein Leuchtturm sein. Mir geht es um die Bewusstheit und das Gruppenbewusstsein, da möchte ich mitwachsen und wachsen lassen. Wenn ich einmal gehe, möchte ich sagen: ich war dabei - den Weg bin ich mitgegangen!

Ganz herzlichen Dank für das Gespräch!

Kundalini Yoga = Männer-Yoga?

Zu sich selbst finden und das Herz öffnen

Von Stefan Sukhnam Singh Grob

Ich erinnere mich noch sehr gut an meine erste Kundalini Yogastunde. Dies war zugleich auch mein erster Kontakt mit Yoga überhaupt. Eigentlich bin ich ja eher zufällig dazugekommen; aber vielleicht ist dies gerade typisch für Männer. Schließlich kommt sich das starke Geschlecht allzu schnell lächerlich vor beim Praktizieren von ungewohnten Körperhaltungen mit lustigen Namen wie „herabschauender Hund“, „Kobra“ oder „Totenstellung“. Yoga, das ist doch etwas für Frauen, welcher Mann macht so etwas schon freiwillig?

Durchtrainiert, aber verkrampft

Ich gebe zu, ich wusste vor meiner ersten Kundalini Yogastunde nicht, auf was ich mich da einlassen würde. Nach jahrelangem Kampfsport in meiner Jugend, intensivem Fitness- und Outdoor-Training, einem mehrjährigen Ausflug in die asiatischen Kampfkünste und zuletzt verbissenem Halbmarathon-Laufen fühlte sich mein Körper mit über dreißig Jahren irgendwie müde und geschunden an. Er hatte viel geleistet, war stark, durchtrainiert, muskulös - aber eben auch hart, verkrampft, steif. Ich spürte damals, dass ich etwas ändern musste, dass mir Sanftheit, Geschmeidigkeit und Flexibilität fehlten. Vielleicht mit Kundalini Yoga, dachte ich, und meldete mich in meiner Stadt zu einem Probetraining an.

Der Yogi, mein Verbündeter

Ich ging einfach hin, mit einer Mischung aus Offenheit, Nervosität und Neugier. Und zu meinem Erstaunen war ich nicht der einzige Mann in der Klasse. Und vorne stand nicht etwa eine Frau, welche die Übungen anleitete, sondern ein Mann. Da fühlt man sich gleich viel wohler, hat gewissermaßen einen Verbündeten, der weiß, wie schwer man es doch als Mann in so einer Yogastunde hat und mit welchen Unzulänglichkeiten man eben kämpft. Aber trotzdem, ich wurde schnell auf den Boden der Tatsachen geholt: Die Beweglichkeit meiner Wirbelsäule und die Flexibilität vor allem bei den Vorbeugen waren katastrophal, fast schon peinlich. Ich war wirklich froh, dass alle ihre Augen geschlossen hatten bei den Übungen.



Der männerfreundlichste Stil

Mein Lehrer hat schon oft gesagt, Kundalini Yoga sei von allen Yogastilen der männerfreundlichste Stil. Ist dies tatsächlich so? Was ist denn so männerfreundlich an Kundalini Yoga? Vielleicht sind es die vielen rhythmischen Übungen mit den Armen und Beinen? Oder die zielorientierten Kriyas, die immer eine klar beschriebene Wirkung erreichen sollen? Oder ist es die einzigartige Autoritätsperson von Yogi Bhajan selbst, die Männer auf besondere Weise fasziniert? Ich weiß es nicht.

Die größte Schwäche der Männer

Männer mögen körperliche Anstrengung. Sie wollen sich verausgaben, sie wollen sich durchbeißen. Hier bietet Yoga ihnen etwas Vertrautes - und doch ist es ganz anders. Denn es geht nicht darum, sich mit anderen zu vergleichen. Jeder arbeitet an seiner eigenen Haltung in den verschiedenen Positionen, die je nach Beweglichkeit, Kraft und Erfahrung anders aussehen können. Ich selbst spürte dabei: Bei regelmäßiger Praxis verändert man sich: körperlich, geistig und emotional. Mit den ersten beiden Ebenen - Körper und Geist - haben wir Männer in der Regel keine Mühe. Schwierig wird es mit dem Emotionalen. Männer reden nicht gerne über Gefühle, denn über Gefühle sprechen bedeutet, Schwächen zu zeigen. Doch ist es nicht genau das, was unsere Gesellschaft dringend brauchen würde: Männer, die sich wieder vermehrt öffnen, die authentisch sind, zu ihren Gefühlen stehen und offen über ihre innere Welt reden können?

Männer, die mit Yoga anfangen, meinen immer, ihr größtes Defizit sei körperlicher Natur, weil sie so unbeweglich und steif sind. Ich denke jedoch, am meisten profitieren sie im Yoga davon, dass sie wieder zu sich selbst finden und das Herz öffnen.



In der Frequenz des Gongs

Der Transformator

Von Satya Singh Alexander Jakob Renner

Erinnerst du dich an den ersten Ton, den du jemals gehört hast? Du kannst dich nicht bewusst daran erinnern. Es war der Herzschlag deiner Mutter vor deiner Geburt - dein ganz persönlicher Ur-Ton. Der Klang deines Ursprungs, dein Aum, deine Frequenz. Mit der Geburt hast du diesen Ur-Ton verloren. Viele Menschen unternehmen große Anstrengungen, ihn wieder zu finden. Ich habe ihn im Klang und der Frequenz des Gongs wieder gefunden, die man hören und vor allem am ganzen Leib spüren kann.

2003 hörte ich auf dem Yogafestival in Frankreich außerhalb des großen Zeltens etwas, was ich noch nie vorher gehört hatte. Es zog mich magisch an. Ich erfuhr, dass es die Gongmeditation war. Nanak Dev Singh spielte sie damals, so wie auch heute noch. Vom nächsten Tag an war ich bei jeder dieser Gongmeditationen dabei, über Jahre hinweg. Ende 2005 begann ich selbst bei ihm meine Gongausbildung. Zehnmal sollte ich von München nach Hamburg wegen je eines Ausbildungstages fahren. Es war die Prüfung der inneren Verpflichtung an mich: Wenn du das wirklich willst, bleibst du dabei. Wenn es dir zu weit oder anstrengend wird, willst du es nicht richtig. Ich blieb dabei und habe mit dem Gong und der Klangarbeit meine Heimat für diese Inkarnation gefunden.

Yoga in meinem Alltag

Kundalini Yoga trat etwas früher in mein Leben: Als Inspiration durch meine Frau, die damit ihre Schwangerschaft begleitete und meinte, ich sollte das auch machen. Yoga hat mich schließlich völlig verändert. Es ist eine Bereicherung für mein Leben durch die wunderbaren „Werkzeuge“, die ich dadurch erhalten habe: Übungsreihen, Meditationen und Mantras. Mehr aber noch fließt Yoga durch seine Philosophie, den Lebensstil und seine Werte in meinen Alltag mit ein. Ich bin hauptberuflich Marketingleiter in einem größeren Informations-Technologie-

Unternehmen. Dort inspiriert täglich der yogische Einfluss mein Arbeitsleben. Im Umgang mit Kollegen oder Geschäftspartnern achte ich darauf, dass es beiden Seiten gut geht. Ich suche, wenn etwas schiefgeht, nach Lösungen, statt nach Schuld. Bei Veranstaltungen Sorge ich dafür, dass auch hochwertiges vegetarisches Essen angeboten wird ...

Durch die nordindische Kampfkunst Gatka, ihre fortgeschrittene Art Shastar Vidya und intuitives Bogenschießen bleibe ich geerdet. Ich habe gelernt, den Fokus zu halten und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren, im Moment zu sein, im Hier und Jetzt.

Klangarbeit mit dem Gong

Im Zentrum aber stehen die Arbeit und das Spiel mit den Gongs. Im Laufe der Jahre, kamen immer mehr Menschen nach einer Gongmeditation, um Fragen zu stellen oder Rückmeldungen zu geben, was der Gong mit ihnen gemacht hat. Als Gongspieler bin ich der Transformator, der die Teilnehmer einer Meditation von einem in einen anderen Zustand versetzt und geleitet - ein schamanischer Prozess, der sehr mächtig ist und viel Demut und Klarheit verlangt. Über verschlungene Wege sind inzwischen mehrere ältere größere Gongs zu mir gelangt. Sie treiben mich weiter an, zu neuen Klängen und Ufern, fordern mein Spiel und neue Techniken und erweitern meinen Horizont. Ich besuche weitere Gonglehrer, auch außerhalb der yogischen Welt und lerne neue Spielweisen und Klänge dem Instrument zu entlocken. Ich eröffnete mit meditationgongs.de einen eigenen Shop mit Gongs und speziell entwickelte Gongständer. Für Klanginteressierte biete ich selbst Gongunterricht an, um ihnen das Spiel mit den Gongs näher zu bringen. Kaum etwas von meinem Leben vor dem Yoga ist noch übrig, oder? (Okay, ich liebe frischgebrühten Espresso :-)

Mehr über mich: www.gongmeditation.de.



Ein Erfahrungsbericht

Die Männergruppe

Von Willem Wittstamm

Wie so viele andere Männer erhielt auch ich zum Abschluss meiner Yogalehrer-Ausbildung die Aufgabe, eine Männergruppe zu leiten. Ich habe es tapfer versucht. Hier meine Erfahrungen:

Bevor es losging, habe ich mir lange Zeit Gedanken gemacht, welche Besonderheiten beim „Männeryoga“ zum Tragen kommen, habe das Buch „Man to Man“ und andere Wälzer durchgeackert. Nirgendwo habe ich meinen Ansatz-

punkt gefunden. Lag es daran, dass in meiner Denke der Unterschied zwischen den Geschlechtern mal als unendlich groß und mal als nicht vorhanden wahrgenommen wird? Was war das besondere an dem „Yoga-Auftrag“, den ich erfüllen wollte? Was wären die Gründe, mit denen ich die Männer in Männergruppen locken könnte? Fragen über Fragen beschäftigten mich.

Irgendwann habe ich einfach mit der Werbung angefangen, im Vertrauen dar-

auf, dass in Indien, also im Mutterland, eigentlich nur Männer Yoga machen. Historisch gesehen ist Yoga damit ja schon immer Männeryoga gewesen. Ein Tatbestand, den wir im Westen übrigens noch gar nicht so richtig hinterfragt haben. Wo hier doch der Yogaalltag fest in Frauenhand ist, könnte ich mir eher vorstellen, dass es eine Art Frauenyoga geben könnte.

Nachdem ich dann sogar noch extra zum Sadhana ins Ardas gefahren bin und beim

Frühstück danach Meher Singh gelöchert hatte, von dem ich wusste, dass er eine Männergruppe leitet, ging es los. Meher hatte lapidar geantwortet: „Mach alles wie immer“. Ein goldener Tipp!

Und so hat es auch funktioniert. Ich habe zwei Jahre lang eine Männergruppe geleitet, habe tolle Leute kennengelernt, habe meistens wöchentlich dieselben Kriyas angeleitet wie in den anderen Gruppen und, wie dort auch, war jede Stunde anders. Männer haben unspektakulär gemeinsam Yoga gemacht. Wenn ich mich zurückblickend erinnere, was Besonderes an meiner Männer-Gruppe war, was sie anders gemacht hat als meine gemischten Gruppen, fällt mir folgendes ein:

- An Neuzugängen hatte ich hauptsächlich Männer, die sich entweder aufgrund ihrer körperlichen Probleme bisher nicht in eine Gruppe mit Frauen getraut hatten oder Schwule, die einfach unter Männern sein wollten.
- Ich hatte plötzlich durch Abwanderungen in die Männergruppe weniger Männer in meinen gemischten Gruppen (was vorher recht ausgeglichen war).
- Der Anteil von unregelmäßig Teilnehmenden war in der Männergruppe um einiges größer als in anderen Gruppen. Das lag zum Teil daran, dass sich viele Männer in unserer Region sozial engagieren und deshalb oft ein Termin auf den anderen folgt. Es lag aber bestimmt auch an mir - ich denke, wenn mein Unterricht besser gewesen wäre, hätten sie ihn anders bewertet und ihn anderen Terminen vorgezogen.
- Einige Teilnehmer meiner Männergruppe kamen auch zu den gemischten Gruppen, wenn sie am Männertag andere Termine hatten. Alles in allem wurde es dadurch unruhiger in den Gruppen.
- In meiner reinen Männergruppe ist es eher mal passiert, dass Teilnehmer ihre Grenzen überschreiten wollten oder auch überschritten haben. Da muss ich als Lehrer natürlich aufpassen.
- Es gab mehr Bedürfnis, danach „zu reden“ als in den gemischten Gruppen. Ich habe ihm ab und an nach den Yogastunden Raum gegeben und Tee in die Mitte gestellt.
- Es wurden mehr dumme Witze gemacht (naja, auch von mir).

In den zwei Jahren habe ich interessante Leute getroffen. Aufgegeben habe ich die Männergruppe, weil ich aufgrund anderer Prioritäten alle Gruppen auslaufen ließ, die unter einem Schnitt von acht Teilnehmenden waren (Das war leider zeitlich notwendig). Wenn mich andere Spezialgebiete irgendwann nicht mehr so sehr zeitlich beanspruchen, werde ich bestimmt wieder eine Männergruppe anbieten. Allein schon für die Menschen, die ich oben genannt habe!

Eine kleine Satire

„Sag mir wo die Männer sind ...“

Von Sat Hari Singh



Nachtrag zur WM : „Na, wat meinste?
Heilmedi?“ - „Nee, ick bin für Prosperity ... dann läuft det!“

Erst haben wir Männer noch empört reagiert, als Yogi Bhajan die Frauen im „Ladies Camp“ für vier bis sechs Wochen unterrichtet hat, (während wir Männer mit Kindern, Haushalt und Beruf alleine zu Hause bleiben mussten) und er dann für den "Man to Man"-Workshop gerade mal einen einzigen Tag angesetzt hat. Das ist doch nicht fair. Haben wir als Männer Yoga nicht eigentlich viel nötiger? Sind die Frauen nicht sowieso schon gesegnet mit 16mal mehr Intuition und 32mal mehr Mitgefühl? Sind sie uns Männern nicht allemal schon haushoch überlegen?

Aber dann haben wir es verstanden. Yogi ji verstand unsere Situation als Männer genau. Die Frauen sind ja quasi wie eine Übermutter für uns Männer und nehmen uns dauernd wie Kinder bei der Hand. Wir haben unser hart erarbeitetes Geld bei ihnen abzuliefern, denn sie können besser damit umgehen, sagt Yogi Bhajan. Wir sind die „Projekte der Frauen“, weiß er, die sie planen und mit sanftem Druck aufbauen. Ja, es heißt, wir entstehen und wachsen kontinuierlich aus den Frauen, wie kleine Kinder ('Man are- contained in woman' Yogi Bhajan) ohne dann wirklich erwachsen zu werden. Schlussendlich machen sie sich einen Spaß und sehen uns Männer sinnlich vor ihrem inneren Auge als leckere große Tortenstücke. (Was sie nicht davon abhält, gute Manieren von uns einzufordern und zu verlangen, dass wir gut riechen.)

So ist es ja wohl kein Wunder, dass wir sie gerne ihr Yoga alleine machen lassen? Frauen, fahrt immer fort zu eurem „Ladies Camps“, zu eurer Yoga Fortbildung, zu eurem „Teachers Training Stufe 25“!

Das ist unsere einzige Zeit, wo wir entspannen können, nichts tun, Fußball gucken, Auto fahren, Playboy kaufen. Wir haben den Berufsstress, die Angst vor der Arbeitslosigkeit, das halbe Gehirn, die meisten Depressionen, gerade mal noch Taschengeld. Geht ihr nur zum Yoga, ihr Frauen. Dann haben eure Projekte endlich mal Pause. Aber wundert euch nicht, warum gerade mal zwei Männer neben 27 Frauen in euren Yoga Klassen sitzen.



Frage Yogi Satya



„Was sollte ich beachten, wenn ich Männer unterrichte?“

Erst einmal solltest du dich besonders freuen, wenn du überhaupt Männer in deinen Kursen hast. Sie sind noch immer stark in der Minderheit beim Yoga.

Im Allgemeinen (und es gibt da natürlich Ausnahmen) sind Männer weniger flexibel als Frauen. Das wird beim Yoga am meisten sichtbar bei der Knie-Hüfte-Becken-Flexibilität. Männer können öfters als Frauen nicht in Fersensitz sitzen – es wäre gut, ein Meditations-Bänkchen dafür zur Verfügung stellen zu können. In Schneidersitz gibt es häufig Männer, die ihre Knie nicht nach unten entspannen können – dafür bräuchten sie ein festes Meditations-Kissen, weil es, wenn sich der Winkel der Hüfte ändert, meistens auch leichter ist, die Knie zu entspannen. Außerdem entspannt sich dann die untere Wirbelsäule, die sonst leicht weh tut, wenn man keine stabile Haltung des Beckens hinbekommt.

Bei Mulbandh ist der Unterschied zwischen Männern und Frauen, dass Männer eine kleinere Beckenöffnung haben als Frauen. Das bedeutet, dass bei Männern eher eine Verspannung und bei Frauen eher eine Erschlaffung des Beckenbodens das Problem ist. Das heißt, dass es bei Männern noch wichtiger ist als bei Frauen, Mulbandh und Mahabandh so anzuleiten, dass der Beckenboden nach dem Anziehen auch wieder ganz bewusst entspannt wird.

Auf Grund der Anatomie ihrer Rachenhöhle und Stimmbänder schnarchen Männer eher als Frauen, wenn sie bei der Tiefenentspannung einschlafen. Als LehrerIn ist es wichtig, schnarchende Männer zu wecken, sonst gibt es große Irritationen unter den anderen TeilnehmerInnen. Zum Beispiel schüttle den Fuß des Schnarchenden, das ist am wenigsten bedrohlich. Männer scheinen manchmal auch größere Widerstände als Frauen zu haben, was das Singen von Mantras betrifft. Häufig ist das nur am Anfang so, und dann hilft es manchmal, wenn das Singen so technisch wie möglich erklärt wird, zum Beispiel indem man auf die 84 Reflexpunkte am Gaumen hinweist, die durch die Mantras stimuliert werden, wodurch der Hypothalamus im Gehirn ein bestimmtes Programm bekommt.

Zum Schluss noch ein paar Worte über die Unterschiede zwischen Männern und Frauen, die Yogi Bhajan bei Mudras oft (allerdings nicht systematisch) angeleitet hat, z. B. beim Venusgriff (Männer haben den rechten Daumen auf den Venusbereich der linken Hand, Frauen umgekehrt) und beim Buddhi-Mudra (die Hände im Schoß, Männer haben den rechten Hand oben, Frauen den linken). Offensichtlich setzt das zweigeteilte menschliche Energiesystem bei Männern und Frauen andere Akzente, wobei Frauen eher durch die linke und Männer durch die rechte Hand in ihrer Identität und Energie gestärkt werden.

**Vom Männerkurs mit Yogi Bhajan,
Espanola, Sommer 1997**

Yogische Rezepte für Männer

Notiert von Fateh Singh Becker

Bestes Frühstück für Männer

Melone mit einer Mischung aus Hüttenkäse (Cottage cheese) und einem Teelöffel frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer. Es kann jede Art von Melone sein.

Zur Heilung der Nieren:

Ein Glas Milch mit Kardamom und Zimt erhitzen. Dann zehn (!) Tropfen Gin (z. B. Bombay Gin) dazu geben. Nicht mehr als zehn Tropfen, nicht einmal elf!

Für gelegentliche Nierenschmerzen das Allerbeste:

- 50 Gramm Joghurt mit 250 ml Wasser vermischen. Schwarzsatz dazumischen.
- Bewahre diese Mischung außerhalb des Kühlschranks auf, und zwar von nachmittags um 16 Uhr bis morgens um 8 Uhr. Dadurch entwickelt der Joghurt eine besondere Säure.
- Mische 50 ml Granatapfelsaft mit 50 ml Birnensaft, 50 ml Preiselbeersaft und 50 ml Orangensaft.
- Morgens um 8 Uhr trinke das Joghurtgetränk und eine halbe Stunde später trinke die Saftmischung vermischt mit einer oder eineinhalb pürierten Bananen. Oder iss eine Banane dazu.

Bananen

Die Banane mit der Schale der Länge nach aufschneiden und mit Mangopulver füllen. Mit Zitronensaft beträufeln.

Mango

Das Beste an der Mango sind die Fäden und das Fruchtfleisch um den Kern herum. Da es Mangos nicht zu jeder Jahreszeit gibt, benutze sonst Mangopulver. Es bringt deine Sexualität zu ihrer Bestimmung.

Orangensaft gegen Müdigkeit

Orangensaft mit einer pürierten Banane vermischen. Schwarzen Pfeffer und Schwarzsatz dazugeben.

„ZAMKARA yogawear“

Von Jürgen Adarsh Singh Laske



Üben im selbst kreierten Yogaanzug macht doppelt so viel Spaß



1999: Wir sind gerade vor drei Tagen in Shanghai angekommen und versuchen uns in dieser verrückten Stadt zurecht zu finden. Meine Frau ist als Bekleidungsingenieurin viel unterwegs, ich kümmere mich als Hausmann um unsere beiden Kinder und mache nebenher als Freelance Informatiker diverse kleinere Projektarbeiten. Da ich mir die Zeit einteilen kann, laufe ich Halbmarathons, schwimme und radle, gehe ins Fitnessstudio und stemme Gewichte. Da lädt mich ein neuer Nachbar zum Yoga ein. Yoga? Das ist doch was für Mädchen! Die ganze Akrobatik, das Verrenken – nee, da ist nichts für mich. Aber neugierig bin ich schon; mein neuer Freund Joe ist eigentlich kein schmalbrüstiger Ballet-Tänzer-Typ, sondern ein gestandener und muskulös-kräftiger Mann. Hmm.....

„Frying popcorn“ und Mantras in der Sonne

Zwei Wochen später liege ich auf der Yogamatte und mache die Übung 'Frying Popcorn' – springe mit dem ganzen Körper zu schneller Trommelmusik drei Minuten lang hoch und versuche den Boden – „Achtung, heiß!“ - nicht zu berühren. Danach sitze ich mit meinem neuen Freund in der Sauna und wir chanten melodisch-monotone Mantras, während uns der Schweiß hinab läuft. Da dämmert es mir, dass dieses Kundalini Yoga nicht viel mit dem Verbiegen superdünnere Joghurt-Mädchen zu tun hat und dass Erleuchtung nichts damit zu tun hat, ob man die Fußsohlen an den Hinterkopf bekommt.

Ich bin 'hooked' und melde mich für eine Lehrerausbildung an - ich will mehr wissen über Chakras, Meridiane, Asanas, Kriyas, Pranayama und Meditationen.

Vier Jahre später habe ich meine Kundalini Yoga Lehrerausbildung Stufe 1 hinter mir, war auf Yogafestivals, habe etliche Seminare und Workshops mit gemacht und unterrichte mehrmals die Woche in diversen Yogastudios in Shanghai. Da ich keine passende Yogakleidung finde, entwerfe ich mit meiner Frau in den Weihnachtsferien am Küchentisch einen Yogaanzug für mich, angelehnt an Qi-Gong und Kung Fu-Anzüge. Natürlich in Weiß und aus einem hochwertigen Leinen-Baumwoll-Gemisch. Ein Lieferant näht mir ein paar Anzüge im Musteratelier, ich bin happy damit und unterrichte fortan in meinem eigenen Yogaanzug. Schnell sind meine Lehrerkollegen neugierig und ich habe ein paar meiner Anzüge weiterverkauft. Okay, noch mal welche nachmachen. Ob die Anzüge auch in L und M verfügbar wären?

Eine Vision wird wahr

Kurz darauf nehme ich an der Lehrerausbildung Level 2 teil. Bei einem der Ausbildungsmodule geht es um Vision, Mission, Berufung und Ziele im Leben. Schnell visualisiere ich, dass ich gerne selbstständig und professionell in der Yogabranche arbeiten mag. Unterrichten ist schön und gut, aber mit den von mir präferierten kleinen Klassen kann man einfach nicht genug verdienen, dass es als wirtschaftliche Basis für eine Familie nachhaltig wäre – das habe ich in den vergangenen Jahren als durchaus ambitionierter Lehrer erfahren.

Dann fällt es mir wie Schuppen von den Augen: Klar – ich darf nicht nur meine eigenen Fähigkeiten in Betracht ziehen, sondern muss es größer sehen. Auch meine Frau hat einzigartige Fähigkeiten und Kenntnisse, dazu meine Eltern, meine Geschwister – jeder kann seinen kleinen Beitrag zu einem größeren Projekt leisten. Yogakleidung! Als Informatiker ist ein Webshop kein großes Problem, meine Frau als gelernte Schneiderin und Bekleidungsingenieurin hat die Fachkenntnis. So entstand mit einiger Vorbereitung eine erste kleine Kollektion und die Yogakleidungs-Marke 'ZAMKARA yogawear' war geboren.

Nach weiteren sieben Jahren ist der Webshop etabliert, unsere Yogakleidung hat tolle Beurteilungen und ich habe meinen Platz in der Yogawelt gefunden. Hätte mir das vor 15 Jahren jemand prophezeit – ich hätte gelacht und den Kopf geschüttelt ...



"Isht Sodhana Mantra"

Von Bernd Akal Sahai Singh Gorke



Heute höre ich dieses Mantra zum ersten Mal. Ich schließe meine Augen, öffne mein Herz und lasse es hinein. Nie zuvor hat mich ein Mantra, eine Meditation so sehr berührt, mich so mit männlicher Energie und Wärme durchflutet:

Dharte Hae

Ich tauche ein in die Melodie.

*Fühle mich wie ein junger Mustang in der Steppe Nordamerikas.
Frei und voller Wildheit, unzählbar, mit unbändiger Kraft gesegnet.*

Es ist kurz vor Sonnenaufgang.

Seit Tagen hat es nicht geregnet.

*Aber heute ist der Himmel wolkenverhangen und ich nehme wahr,
wie sich die Atmosphäre mehr und mehr auflädt.*

Fühle die starke Energie um mich herum.

Fühle die Energie in mir.

*Wild schüttele ich meinen Kopf hin und her,
schlage mit den Beinen aus.*

*Dann galoppiere ich über das ausgetrocknete Land,
der Staub in meinem Rücken hinterlässt eine Wolke, die man noch weit
entfernt sehen kann.*

Der Boden unter mir erzittert.

*Ich höre dem Klang meiner Hufe zu, Vibrationen, Trommelschlägen gleich.
Was für eine wunderschöne Melodie!*

Ich werde immer stärker, immer schneller.

Endgültig eins mit der Natur.

*Beinah fliege ich den Hügel hinauf,
verausgabe mich vollends,*

*Bis ich oben auf der Bergkuppe erschöpft meinen Kopf senke.
Dann zuckt der erste Blitz.*

*Ein gewaltiger Donnerschlag öffnet die Schleuse,
der prasselnde Regen auf meinem dampfenden Fell.*

Demütig schaue ich zu Boden,

genieße, wie die Tropfen die Hitze meines Körpers kühlen.

Was für eine wunderschöne Welt!

Ich bin ein Teil von ihr.

Minutenlang bin ich ganz bei mir und höre einfach nur meinem Herzschlag zu.

Die Melodie verklingt.

Ich hebe meinen Kopf,

*sehe am Horizont zwischen den Wolken ein kleines Stück
vom dunkelblauen Morgenhimmel.*

Gleich wird die Sonne aufgehen.

In meinem Herz leuchtet sie schon.

*Langsam trabe ich den Hügel hinab,
kühler Wind streicht durch meine Mähne.*

Unten im Tal grast meine Herde.

Das Gewitter ist weiter gezogen, alles ist wieder still.

Mein Kopf ist klar, mein Herz schlägt ruhig.

Kann mir meine Seele zulächeln?

Sie kann es.

Sie lächelt.

Dharte Hae

Etwas Süßes*

Brownies mit Süßkartoffeln

Von Siri Prakash Kaur

Zutaten:

Zwei mittlere bis große Süßkartoffeln
1/3 Tasse gemahlene Mandeln
1/2 Tasse Buchweizenmehl
(Reismehl aus braunem Reis oder Quinoa sind gute Alternativen)
Zehn Medjool-Datteln
Vier Esslöffel Kakao
Drei Esslöffel reiner Ahornsirup
Eine Prise Salz
(Ergibt zehn Brownies)

Den Backofen zunächst auf 180 °C vorheizen, dann die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und etwa 20 Minuten lang im Korb über Dampf garen, bis sie sehr weich geworden sind.

Wenn sie anfangen, auseinanderzufallen, zusammen mit den Datteln (ohne Stein) in die Küchenmaschine geben – daraus wird eine der süßesten, cremigsten, leckersten Mischungen überhaupt! Die übrigen Zutaten in eine Schüssel geben, die Süßkartoffel-Dattel-Mischung dazu geben und alles gut verrühren.

Eine Backform mit Backpapier auslegen, den Teig hinein füllen und etwa 20 Minuten backen. Die Brownies sind fertig, wenn du mit einer Gabel hineinstecken kannst und keine Krümel an der Gabel hängen bleiben. Die Brownies aus dem Backofen nehmen und etwa zehn Minuten abkühlen lassen. Das ist sehr wichtig, denn die Brownies brauchen diese Zeit, sonst fallen sie auseinander. Dann die Brownies aus der Backform heben und noch ein paar Minuten abkühlen lassen, bevor du diese in quadratische Stücke schneidest. Mit Kakaopulver bestäuben – guten Appetit!

* Nicht nur für Männer!

Ich heiße Bernd Gorke, mein yogischer Name ist Akal Sahai Singh. Kundalini Yoga ist seit 2005 ein wichtiger und bunter Mosaikstein meines Lebens. Aktuell bin ich in der Ausbildung zum Kundalini Yogalehrer, Stufe 1 in Lindlar bei Köln.

Kriya, um die innere Kraft des Mannes anzurufen

(*“Kriya to Invoke the Internal Power of a Man”, 15. August 1997*
übersetzt von Paramjeet Singh Philipp Zöllner)

1. Löwenposition: Kreuze deine Beine in der einfachen Haltung, im halben Lotus oder im Lotussitz. Stütze deine Hände vor dich auf den Boden. Hebe dein Gesäß an und komme auf deine Knie, während die Beine gekreuzt bleiben. Verlagere dein Gewicht auf die Hände, während du die Hüfte nach vorn schiebst, so dass Knie, Hüfte und Wirbelsäule eine Linie bilden. Strecke deine Zunge in dieser Löwenposition heraus und chante zur Musik. Chante mit herausgestreckter Zunge. Es wird schwierig sein, doch tue es einfach.

Musik: „*Wahe Guru*“ von *Siri Nagar Singh*

Dauer: Drei Minuten



Kommentar: Eines Tages kannst du deine Zunge herausstrecken und dabei das Tréscha Gurú Mantra chanten: „*Wah Janti, Kar Janti, Jag Dut Pati, Ádak It Wa-ha, Brahmádé Tréschá Gurú, It Wa-he Gurú*“

Das ist kein Sikh Mantra. Kann ich euch das sagen? Patanjali hat vor Tausenden von Jahren über dieses Mantra geschrieben. Dieses Mantra gehört zu Gott. Gott besteht aus drei Buchstaben G-O-D, einer, der Generiert, einer, der Organisiert und einer, der Demoliert (zerstört), das ist die Fähigkeit Gottes, und er besitzt drei Identitäten. Für jemanden, der dieses Mantra praktiziert, ist das persönliche Mantra „*Wahe Guru*“.

Es gibt nur sechs Buchstaben auf der ganzen Welt, die einem die Meisterschaft über das Universum geben können: *Har, Haré, Hari, Wah-He Gurú*. Das ist alles. Das wird dir das gesamte Weltwissen und alles, was du willst, geben. Dies sind Klänge und das Universum basiert auf Klängen. Das Universum basiert auf einer Klangpsyche, auf nichts anderem. Es besitzt eine Klangpsyche. Mit Worten kannst du die Welt gewinnen, mit einem Wort kannst du sie verlieren.

Wenn deine Zunge draußen bleiben kann und du dabei chanten kannst, wirst du mir eines Tages sehr dankbar sein. Es verleiht einem die Vak Siddhi: Was immer du sagst, wird geschehen. Deine Worte dringen ins Herzzentrum ein, statt in den Kopf. Du wirst ein Gewinner – und das ist die Fähigkeit des Mannes.

2. Sitze in der Einfachen Haltung. Kinn nach innen, Brust raus. Forme mit deinen Händen einen Kobrakopf und gib sie mit den Fingerspitzen nach vorn neben deine Schultern. Die Ellbogen zeigen nach unten und liegen neben den Rippen. Presse deine Schulterblätter hinter dir zusammen, nimm die Ellbogen und Hände soweit zurück, wie du kannst. Presse. Schließe deine Augen. Gehe in absolute Stille, während du das Mantra hörst.

Musik: „*Wahe Guru*“ von *Siri Nagar Singh*.

Dauer: 38 Minuten



3. Halte die Position. Mache die Musik aus und fange an, laut zu chanten.

Dauer: 90 Sekunden

Zum Abschluss: Atme tief ein, halte den Atem an, atme mit Kanonenatem aus. Wiederhole das noch zweimal und dann entspanne dich.

Kommentar: Es existiert keine Kraft außerhalb von dir, sagt Nanak.

Sab kach Téri ander anther vé bajé, bahar tuneto param pulé
„Der Mensch trägt alle Kraft in sich, und was er außerhalb findet, führt ihn auf einen Zickzackkurs. Es gibt nichts außerhalb von dir, was du bekommen kannst.“

Dies ist dein Lebenskriterium. Manche Menschen denken, dass wir dumm sind, jeden Tag Mantras zu chanten. Das stimmt nicht. Man tarang, man ist der Geist und tarang ist eine Welle. Die geistigen Wellen werden durch die Absonderung des Klanges gereinigt. Dann erobert der Klang Dinge für dich. Du musst nichts tun.

„Am Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott.“ Johannes sagte eine Sache in der Bibel, die wahr ist; doch auch Nanak war sehr gut darin. Er sagte: *Asankh náv asakh táv...* im ganzen Japji Sahib bezieht er sich darauf und erklärt es.

Wie du die Kraft in dir anrufst und sie herausbringst, um dem Außen zu dienen, das ist dein Erfolg als Mann. Das ist dein Lebenskriterium.

Buchtipp

„Hallo Alter! Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini 50plus“

Von Ad Sach Kaur Ulrike Reiche

Willem Wittstamm ist Spezialist für den Yogaunterricht mit Menschen 50plus. Auf Basis seiner Erfahrungen hat er unterschiedliche Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga zusammengestellt, die sich für Kurse mit älteren Schülern eignen, welche körperlich eingeschränkt sind und für die der normale Yogaunterricht auf der Matte nicht in Frage kommt.

Dabei herausgekommen ist ein praktisches Übungsbuch, nicht nur wegen der Spiralbindung im Querformat. Alle Übungsreihen sind komplett bebildert, die modifizierten Haltungen bzw. Alternativpositionen sind gut erläutert und nachvollziehbar, besonders herausfordernde Übungen werden schrittweise dargestellt.

Das ausgewählte Yogaprogramm ist nach Schwierigkeitsgraden gestaffelt, so dass absolute Yoga-Neulinge einen guten Einstieg finden, ebenso wie erfahrene Yoga-Praktiker.

Besonders gut gefallen haben mir der abgewandelte Sonnengruß auf dem Stuhl, die Partnerübungen und die Empfehlungen „Mit Yoga durch den Tag“. Da nahezu alle Übungen und Haltungen in ihrer Ausführung angepasst werden, empfiehlt es sich auch für erfahrene YogalehrerInnen, vor dem Unterrichtsstart die Übungsreihe bzw. Meditation in der abgewandelten Form komplett selbst auszuprobieren. Auch erfordert der Yogaunterricht mit dieser speziellen Zielgruppe die Beschäftigung mit den Lebensthemen, die jenseits der 50 bedeutsam werden. Willem weist im



Schlussstil seines Buches richtiger Weise hierauf hin, dass dies notwendig ist, wenn der Yogaunterricht den angestrebten Tiefgang erhalten und über ein reines Bewegungs- und Entspannungstraining hinausgehen soll.

Insgesamt ist Willem ein gut anwendbares Praxisbuch gelungen, das die Basis für einen abwechslungsreichen Unterricht liefert und einen Einstieg in den Yogaunterricht mit älteren Menschen ermöglicht. Zum Schnuppern steht das Buch auszugswise auf der Internet-Seite www.kundalini50plus.de zum freien Download bereit. Das Buch kostet 25,95 Euro und ist über den Autor erhältlich, www.kundalini50plus.de ISBN 978-3-00-043429-7.

Buchtipp 2

“Man to Man. A Journal of Discovery for the Conscious Man”

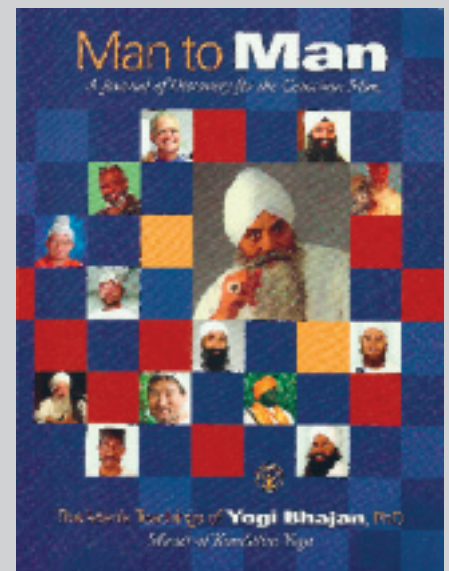
Von Jörg Rama Singh Kybelka

Das aufwendig gestaltete Buch enthält alle Lectures, Kriyas und Meditationen sowie Transkriptionen der Dialoge mit den Teilnehmern, die Yogi Bhajan in den Jahren 1978 bis 1997 in seinen Männerkursen gegeben hat. Es ersetzt dadurch die bis dahin nur verstreut zugänglichen Skripte mit den Inhalten der Männercamps.

Alle Kriyas und Meditationen sind mit Fotos bebildert. Das Buch ist mit einem klassischen Inhaltsverzeichnis versehen, und darüber hinaus mit einem Extraverzeichnis der 46 Übungen, Kriyas und Meditationen sowie einem alphabetischen Index ausgestattet, so dass der interessierte Leser zu vielen Themen schnell etwas finden kann.

Inhaltlich beeindruckt das Buch durch die entwaffnende Offenheit, mit der Yogi Bhajan darin sowohl über die intimsten Themen der männlichen Sexualität spricht, wie in aufmunternden Reden die Leser-/die damaligen Teilnehmer anregt, ihren Mann in Beziehungen zum anderen Geschlecht genauso wie in der Welt zu stehen.

Jenseits aller modischen Gleichmacherei betont er immer wieder den fundamentalen und



äußerst bereichernden Unterschied der Geschlechter, von der Biologie der menschlichen Geschlechtlichkeit mit Ei und Same bis hin zu in der Kindheit grundgelegten psychischen (Eltern-)Komplexen, die die Geschlechter unterschiedlich erleben und verarbeiten.

Der interessierte Mann kann aus den Texten in Verbindung mit den dazugehörigen Meditationen und Übungen vielfältige Anregungen entnehmen, seinem Leben die Dimension Mann bewusst hinzuzufügen und in Austausch mit anderen Männern zu erkunden. Themen des Buches sind dabei u. a.

- Einblicke in den wahren Mann (Potenz und Potenzial)
- Leben in den Polaritäten (der Geschlechter)
- Der erfolgreiche Mann
- Der spirituelle Mann

Ergänzt wird das Buch durch viele eingestreute Extrablöcke zu Themen, die den Yogi schon immer interessiert haben: Wie wirkt das Schutzmantra? Die Bedeutung des Yogitee-Trinkens sowie kurze Texte zum Thema „Fit für Sex?!“ und vieles mehr. Ein ausführliches Kapitel mit Rezepten für heilendes und gesundes Essen macht das Buch endgültig zu einem Handbuch für das Leben als Mann.

Natürlich sind die englischen (sorgfältig redigierten) Texte nicht jedermann leicht zugänglich, können aber vielleicht Anregung sein, zusammen mit anderen Männern sich gemeinsam dem Studium der Themen des Buches zu widmen – beim Männeryoga oder in Studienkreisen.

“Man to Man. A Journal of Discovery for the Conscious Man”, The Men's Teachings of Yogi Bhajan, PhD., trägt die ISBN 978-1-934532-05-8 und ist in Santa Cruz beim Kundalini Research Institute 2008 erschienen. Es ist beim Sat Nam Versand unter der Bestellnummer

KY 031 erhältlich, hat 364 Seiten und kostet 39,95 €. In Kürze wird es auch als deutsche Übersetzung erscheinen!

CD-Tipp

“healing mantras” von Pari

Eigentlich wollte ich eine ganz andere CD besprechen, doch als ich das neue Werk von Pari, „healing mantras“ in den CD-Spieler legte, war es um mich geschehen ... Bereits das erste Mantra, „Aad Guray Nameh“, tausendmal in so vielen verschiedenen Versionen gehört, hat mich verzaubert. Neben der eingängi-



gen Melodie liegt es an seiner weichen und zugleich angenehm maskulinen Stimme. Nach etwa der Hälfte des Stückes gibt es eine Sequenz, auf der man sich auf einem Gauklermarkt wähnt, bevor das Schutzmantra wieder anhebt. „Einfach Nichtstun und den Wogen der Ewigkeit, deinem zeitlosen Liebhaber, die Liebkosungen deines Herzens in Gelassenheit und mit tiefer Liebe überlassen. Wer ist dieser zeitlose Heiler und geliebter Freund - doch niemand anders als die absolute Stille in unseren Herzen“, heißt es auf Paris Website über diese CD. Beim ersten Hören bin ich, auf der Couch liegend, in einen Yoga Nidra-Zustand der inneren Stille inmitten der Musik gesunken – das passiert mir sonst nie bei Mantra-CDs.

Acht Tracks umfasst die über 62 Minuten lange CD, die vom Osho-nahen Flötisten, Saxophonisten und Musiker Praful in Köln produziert wurde: Nach „Aad Guray Nameh“ folgt „Hari Om Tat Sat“, dann „Om-Namoh Bhagavate Vasudevaya“, „Bolo Bolo Om Namah Shivaya“, „Gayatri“, „Aham Brahmasmi“ und „Mahamrityunjaya“ – wie man den Titeln entnimmt, sind dies, außer dem ersten, keine Kundalini Mantras. Pari ist kein klassischer Kundalini Yogi und Musiker, sondern früherer Osho-Schüler, der viele

Jahre in dessen Ashram erst in Indien, dann in Oregon, USA, lebte, bevor er Schüler eines anderen Meisters wurde - Poonja, auch Papaji genannt. Seit 1995 ist er mit der Musikerin und Kundalini Yoga Lehrerin Satyaa verheiratet, die er bei Poonja kennen lernte, und lebt mit ihr und der gemeinsamen Tochter in München. Pari, bürgerlich Aris Laskaridis, ist gebürtiger Grieche und Satsang-Lehrer und betreibt auf Korfu ein Yoga-Retreat-Zentrum.

„Hari Om Tat Sat“, ein altes Mantra der Veden, das „Gott ist Wahrheit“ bedeutet, lässt sich ebenso wunderbar mitsingen wie mein bevorzugtes „Aad Guray Nameh“. Das dritte Stück ist das Hauptmantra der Anrufung Krishnas, einer hinduistischen Form des Göttlichen, und ebenso sehr gut zum Chanten geeignet. „Bolo Bolo ...“ ist recht indisch angehaucht und dynamisch-rhythmisch. „Gayatri“ ruft das göttliche Licht an und kommt getragen daher. „Aham Brahmasmi“ - was „Ich bin Brahman, das Absolute“ bedeutet - beginnt mit einem Flötensolo, bevor dann Pari im Duett mit seiner Frau Satyaa singt. Dieses vorletzte Stück gehört zu meinen Favoriten auf der CD und lässt sich auch als Gruppenmeditation hervorragend nutzen, wenn man als Kundalini Yoga Lehrer auch mal ein anderes Mantra nehmen möchte. Und warum auch nicht? „Unsere beiden letzten Meister, Yogi Bhajan und Poonja, würden sich gut verstehen. Auch wenn es sich um verschiedene Traditionen handelt, es ist doch in einem Herzen gewachsen“, so Pari in einem Interview über Satsang und Kundalini Yoga. Das letzte Stück kommt dann sehr sphärisch daher, ein gelungener Abschluss für eine schöne CD, die sich unbedingt zu kaufen lohnt. (khl)

Die CD ist beim Sat Nam Versand unter der Bestell-Nummer CD-252 erhältlich und kostet 16,95 Euro.

Zweiter CD-Tipp

“Sacred Heart” von Guru Shabad Singh

Wenn es einen Musiker gibt, dessen Melodien mich immer wieder zu Tränen berühren, dann ist es Guru Shabad – ob es seine 16 Jahre alte Sadhana-CD „Echoes from the past“ ist oder „Wahe Guru Jio“ von „Sa Re Sa Sa“. Und das ist nur ein kleiner Ausschnitt aus seinem Jahrzehnte andauernden Schaffenswerk, das eine unfassbare Quantität und

Qualität umfasst. Von daher war es klar, dass eine Besprechung einer seiner neuen CDs in der „Männerausgabe“ nicht fehlen darf.

Gurushabad Singh Khalsa ist ein Pionier der Kundalini Yoga Musik. Seine Titel sind Evergreens und Ohrwürmer, die auf der ganzen Welt in Yogastudios eingesetzt und zum Meditieren verwendet werden. In den 1990er Jahren wurde er von Yogi Bhajan beauftragt, Musik zu den Versen des Jaap Sahib zu schreiben und aufzunehmen, daraus sind „Ajai Alai“ und „Shakti“ entstanden. Guru Shabad Singhs Stil basiert auf seinem Gespür für eingängige Melodien sowie seiner weichen, tragenden Stimme. Auf seinen CDs wird er oft von seiner Frau Sarab Shakti Kaur begleitet, einer vollendeten Sängerin, sowie von seinem Sohn Hargo, der eine Vielzahl von Instrumenten und Sounds beisteuert. Hargo hat die vorliegende CD auch produziert. „Sacred Heart“ heißt das Werk, das sich nun neben den anderen „Sacreds“ – „Heart“, „Circle“, „Kiss“ ... - in meinem CD-Regal tummelt. Lediglich fünf



Stücke umfasst die CD, jedoch sind alle um die zehn bis zwölf Minuten lang. Es geht los mit „Ong Namo Guru Dev Namo“, wunderschön und elegisch, dabei von einem sanften Trommelrhythmus begleitet. Es folgt „Ang Sang Wahe Guru“, absolut entspannt und toll zum Mitsingen geeignet. Ebenso „Ra Ma Da Sa Sa Say Sohung“, das allerdings nicht zu meinen Top-Favoriten des Heilmantras gehört. Anders das nächste Stück, ein Klassiker, an den sich kaum ein Musiker herantraut, „Har Singh Nar Singh Neel Narayan“ – dieses werde ich bestimmt in einem meiner nächsten Kursblöcke in den Gruppenmeditationen einsetzen. „Har Haray Haree Wahe Guru“ rundet die CD ab, wie die anderen Stücke ebenfalls weich und harmonisch. (khl)

Die CD ist beim Sat Nam Versand unter der Bestell-Nummer KH-807 erhältlich und kostet 16,95 Euro.

Familiäre Kundalini Yoga Festivals in Deutschland und Russland

von Sat Hari Singh Stübbrigel



Deutsches Yoga Festival in Oberlethe (oben), Festivalbühne (rechts)

Wie Anfang Juni diesen Jahres im niedersächsischen Oberlethe, so fand im August 2014, 80 Kilometer vor Moskau, auch das große russische Kundalini Yoga Festival statt. Mit jeweils rund 500 TeilnehmerInnen hatten beide Festivals einen ausgesprochen familiären Charakter und waren voller Aufbruchsstimmung, Musik, Tanz, tiefer Meditations- und Yogaerfahrungen. Ob im Singen von „Rakhe Rakhenahare“ nach einem alten russischen Volkslied oder im Lesen des Jap-ji in deutscher Sprache - Kundalini Yoga und Sikh Dharma schlagen tiefe Wurzeln in den Lebensweisen unserer alten europäischen Kulturen. Es ist wunderbar zu beobachten, wie viel Freude, Erkenntnis und Gemeinschaft dabei entstehen.



„Russische Kundalini Yogis in der Silver Grain Meditation“

Wir sind jetzt in vielerlei Hinsicht dabei, diese großen Weisheitslehren in unsere eigenen „nationalen“ Lebenswirklichkeiten zu übertragen. Wir sind lebendige Übersetzer und erfahren Yoga und Dharma zunehmend als Eigenes, zu uns Gehörendes. Es bekommt einen Klang in unserer Sprache, eine Erklärung in unserem Denken, einen Sinn, den wir miteinander kommunizieren können und schenkt uns so Kraft, Freude, Gemeinschaft und Liebe auf einer erweiterten Ebene. Deswegen werden die einzelnen nationalen Festivals sicherlich weiter wachsen, ohne dabei unser großes europäisches 3HO Festival zu beeinträchtigen, wie wir in diesem Jahr gesehen haben.

Das 5. Deutsche Yoga Festival des Wassermannzeitalters findet auch 2015 wieder statt, und zwar vom 3. bis 7. Juni 2015 in Oberlethe bei Oldenburg. Zu erwarten sind vielfältige Angebote aus dem bunten Strauß des Kundalini Yoga. Eindrücke und Infos gibt es unter: www.kundalini-yoga-festival.de.

Ein grandioser Abschluss

Von Simran Kaur Wester

Was für ein Yoga Festival! Wir hatten während der drei Tantra-Tage Regen - am dritten sogar sintflutartige Massen, sodass das halbe Tantra Zelt unter Wasser stand und die Leute im Stehen weiter meditieren mussten. Es war eine unglaubliche Stimmung, wir haben gesungen, was das Zeug hielt, mit etwas mehr als 2.000 Leuten, gegen das Geprassel des Regens und gegen Donner und Blitze – fast drei Stunden lang, inklu-



Tanzende Ekstase im Zelt

sive Blindwalk auf der Stelle marschierend in langen Reihen. Es war ein grandioser Abschluss für unsere Zeit hier in Fondjouan, mit dem größten Festival aller Zeiten und zum 10-jährigen Jubiläum von Yogi Bhajans Todestag in diesem Jahr – im Schlamm stehend „Wahe Guru Sat Nam“ chanten mit so vielen anderen zusammen: Das Beste, was wir tun konnten, wenn wir jetzt sterben müssten, weil das Zelt einstürzt oder der Blitz einschlägt... wir würden direkt in den Himmel hinein katapultiert. Es war unvergesslich großartig. Natürlich waren viele Zelte dem Unwetter zum Opfer gefallen, aber da es alle möglichen Räume gab, die nur für Workshops oder Registration genutzt werden, konnten die Betroffenen massenweise dort unterkommen. Es war ein bisschen wie in einem Flüchtlingslager, nur dass die Stimmung viel besser war. Die Leute haben sich gegenseitig geholfen, die meisten waren gut drauf, und erstaunlicherweise ist niemand ernsthaft zu Schaden gekommen.



Stroh gegen Matschwege



Nach dem sintflutartigen Regen

Wenn wir ab nächstem Jahr in Chateau Anand sein werden, wird so etwas nicht passieren können, weil der Boden nicht lehmig ist und das Wasser viel schneller versickert – es fühlt sich an, als ob das Land uns gesagt hat, nun ist aber echt gut, und tchüss!!

Start: 06.03.2015
in
GELSENKIRCHEN

YIU 
YOGAHAUS

Fortbildung (3HO-zert) zum
„YIU® YogaCoach“

Informationen unter: www.yiu-yogahaus.de
Stichwort: Fortbildung
Jetzt Flyer anfordern: info@yiu-yogahaus.de

Heilfasten und Kundalini Yoga
Intensivwoche auf Teneriffa
10. - 17. Januar 2015


PETER PUBANZ
Heilpraktiker und Fastenleiter


MARITA NIX
Kundalini Yoga- und
Enneagramm-Lehrerin

Tel. 04181 - 295 92 84 www.lebensschule-marita.nix.de

Spendenempfänger gesucht

Nach der Yoganacht ist vor der Yoganacht

Von Cornelia Meherpal Kaur Brammen



Probeyoga in Hamburger Studios



Gemeinsames Essen rundet das Erlebnis ab

In der Nacht der Sommersonnenwende, am 21. Juni 2014, hat zum ersten Mal die „LANGENACHTDESYOOOGA“ in Hamburg stattgefunden. Angestoßen und organisiert wurde sie von zwei Kundalini Yogalehrerinnen aus Hamburg, Conny Meherpal Kaur und Silke Theune. Unsere Idee: Yoga zu allen Menschen zu bringen. Zu denen, die in einer schönen Sommernacht an vielen Orten viele verschiedene Yogastile ausprobieren können. Und zu denen, die aus verschiedenen Gründen nicht einfach einen Yogakurs besuchen können.

31 Yogastudios, Sportvereine und Fitnessstudios haben ihre Türen für die „LANGENACHTDESYOOOGA“ geöffnet. Insgesamt kamen rund 1.200 Besucher – trotz des WM-Spiels Deutschland gegen Ghana. Was vielen Besuchern und Anbietern bei der „1. Langen Nacht des Yoga“ gar nicht so klar war: Die Erlöse fließen in Yogaunterricht für genau diese Menschen. Alle, die dabei waren, sind damit gleichzeitig Unterstützer von ‚Yoga für alle e.V.‘, dem Verein, der extra dafür gegründet wurde. 1.200 Euro können in diesem Jahr noch in Yogaunterricht investiert werden.

Aktuell schauen wir noch nach geeigneten Spendenempfängern. Am liebsten würden wir Yogaunterricht in Frauenhäusern, für Flüchtlinge oder in Stadtteilschulen anbieten. Nächstes Jahr findet die „LANGENACHTDESYOOOGA“ am 20. Juni 2015 statt, auch im Ruhrgebiet und überall dort, wo Menschen die Idee unterstützen wollen. Wir haben auch Anfragen aus München und dem Rhein-Main-Gebiet.

Für den Verein ‚Yoga für alle e.V.‘ suchen wir noch Mitglieder. Für die Veranstaltung 2015 sind alle YogalehrerInnen eingeladen, ein Programm anzubieten. Mehr Informationen dazu gibt es unter: www.yoganacht.de.

...Yogische Kurznachrichten...Yogische Kurznachrichten

Weißes Tantra in Berlin 2015

Dieser eintägige Meditations-Workshop findet am Samstag, den 7. Februar 2015, von 8 bis 18 Uhr statt. Vorbereitungstreffen sind am 6.2.2015 in den Yogazentren Kreuzberg yoga (www.kundaliniyogakreuzberg.de), jeweils um 16, 18 und 20 Uhr und im Kundalini Yogazentrum Berlin, (www.kundalini-yoga-zentrum-berlin.de) Zadekstr.11, von 18.30-20.30 Uhr sowie voraussichtlich im Yoga Delta (www.yogadelta.de) um 20 Uhr. Am Sonntag, den 8. Februar, gibt es ein Nachtreffen, voraussichtlich im Yogazentrum Kreuzberg yoga um 10 Uhr. Einfache Schlafmöglichkeiten gibt es in den Yogazentren, bitte dort fragen. Veranstaltungsort: Forum Adlershof Bunsensaal, Rudower Chaussee 17 (S Bahnhof Adlershof) Nähe Flughafen Schönefeld. Im Herbst wird ein weiteres Weißes Tantra in Frankfurt stattfinden. Weitere Infos unter www.3ho.de in der Terminvorschau bzw. im Kalender oder bei 3HO Deutschland e.V., Tel.: 040 – 479099 oder info@3ho.de.

World of Yoga in München

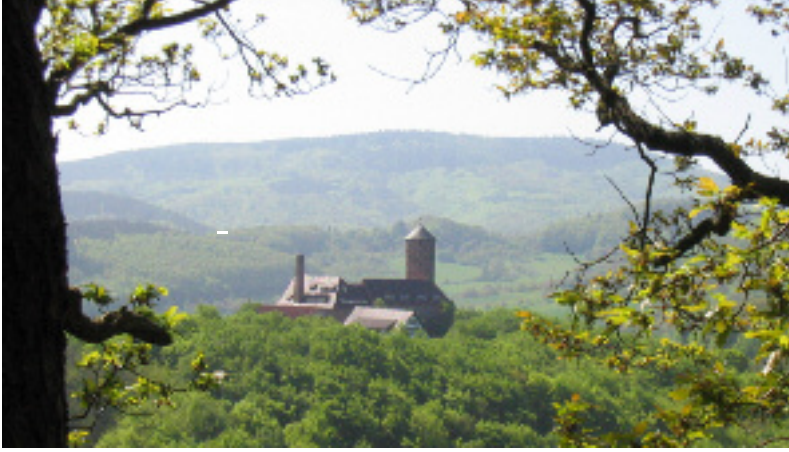
Die Mitmachmesse für Yoga und Ayurveda ist begeistert, nun auch Kundalini Yoga mit an Bord zu wissen. Die Kundalini Yoga Arbeitsgruppe Bayern - unter Leitung von Bhagwati Kaur Pangerl aus München, freut sich sehr, bei der kommenden „World of Yoga“ vom 23. bis 25. Januar 2015 in



München dabei zu sein. „Durch die wunderbare Möglichkeit der Teilnahme an der World of Yoga möchten wir mit gezielten Workshops und zahlreichen Impulsen in unserem Showroom konkrete Akzente setzen und einen Ort des Austauschs bieten“, so Alexandra Sangatjeet Kaur Wilhelm. Kontakt/Info: sangat@kym.de oder kyoga@gmx.de.

Spirituelles Silvester: Sikh Dharma Tage 2014/15

Am 28. Dezember 2014 wird unsere wunderbare 3HO-Sikh Dharma-Familie erneut aus ganz Deutschland auf die Burg Ludwigstein nahe Witzhausen (bei Göttingen/Kassel) strömen, um den Jahreswechsel mit allen in Deutschland lebenden Sikhs und 3HO-YogiNis (und einigen weiteren Gästen) in der Gemeinschaft zu verbringen. Diese Tage werden geprägt sein vom gemeinsamen Sadhana und den Gurdwaras, Workshops und Gesprächskreisen zum diesjährigen Thema, dem zweiten Sutra für das Wassermannzeitalter, sowie gemeinsamen Mahlzeiten, Begegnungen, Spaziergängen, Sauna und Spielen. Online-Anmeldungen: www.3ho.de/web/-service-terminen/termine-vorschau (seit 1. September 2014) sind verbindlich und werden entsprechend ihres Eingangs berücksichtigt. Die endgültige Zimmer-/Schlafplatz-Reservierung erfolgt nach Eingang des vollen Betrages, wie nach organisatorischen Gesichtspunkten. Wir



Burg Ludwigstein im Dunst

freuen uns auf inspirierende Tage mit euch!

(Hari Har Singh Burmeister)

La Fontaine sucht einen neuen Landwirt

Angad, der bis Oktober dieses Jahres die biodynamische, Pferde-unterstützte Landwirtschaft in La Fontaine (Südfrankreich)



La Fontaine mit Regenbogen

versorgt hat, wird dies voraussichtlich im nächsten Jahr leider nicht weiter machen. Um die Menschen, die ab März bis Ende Oktober in La Fontaine Ferien machen, mithelfen, eine Auszeit nehmen oder Seminare besuchen, weiterhin mit eigenem Gemüse und Obst versorgen zu können, braucht es einen engagierten Men-

schen, der Freude daran hat, der Gemeinschaft auf diese Weise zu dienen.

Weitere Informationen: Simran Kaur, Tel. 040/4604756, simran@simran.de oder direkt in La Fontaine bei Sobagh Kaur, Tel. 0033/492 652729, satnaam@3ho-lafontaine.org. (Simran Kaur)

Fortbildung Hormonyoga

Um Hormonausgleich und Lebensglück geht es in der Fortbildung, die am 22./23.11.2014 im vom ANANDNIVAS Institut für Yoga Beratung & Training veranstaltet wird. Stichworte dazu sind Anwendungsmöglichkeiten und –risiken von Hormonyoga auch jenseits der Wechseljahre, Selbsthilfe, Selbstkompetenz und hormonelles Gleichgewicht; Hormonyoga von der Pubertät bis zum Alter; Liebe, Lust und Fruchtbarkeit; Weibliche Archetypen; die Andropause. Die Fortbildung findet statt im Iyengar Yoga Zentrum, Eppendorfer Weg 57a, Anmeldung bei Susanne Voss, Tel. 040 - 43 28 28 75 oder 0160 99732796, oder info@vivayoga.de.

Yoga und Psychologie

Der zweite Teil der Fortbildung zu „Yoga und Psychologie“ mit dem Schwerpunkt „Gefühle und Emotionen“ mit Atma Jot Güdel und Vastanti Heyer findet am 22./23.11.2014 im Yoga Vidya Zentrum,

Kraußstr. 6, 90443 Nürnberg statt. An diesem Wochenende beschäftigen die TeilnehmerInnen sich mit dem Entstehen der fünf grundlegenden Gefühle und dem Umgang mit belastenden Emotionen unserer Vergangenheit. Es werden Wege beleuchtet, wie man in emotionalen Krisen begleiten kann und Möglichkeiten erarbeitet, emotionsgeladene Grupsituationen aufzulösen.

Kontakt: Dayaljot Kaur Cornelia Wellenhöfer, Telefon 0911 – 7808661, E-Mail: dayaljot@gmx.de.

MARDANA Live

Mardana macht spirituelle Weltmusik vom Feinsten - mehrstimmiger Gesang und gefühlvolle Arrangements weben einen meditativen Klangteppich, schöne Mantra-Versionen und Shabads führen in eine tiefe Erfahrung von Stille und Frieden ...

Die Gruppe gibt am 29. November im „yogi-yogini“, Lagerstr. 11, 64807 Dieburg ein Konzert. Karten kosten im Vorverkauf 13 Euro, an der Abendkasse 15 Euro.

Satyaa und Pari: Workshop und Konzert

Ein Workshop, bei dem spezielle kraftvolle Kundalini Yoga Mantras gesungen werden, begleitet von Yoga Kriyas und Mudras, findet am 29. November im Yogacenter Frankfurt statt, Gutleutstraße 169, 60327 Frankfurt/Main. Satyaa ist Kundalini Yoga Lehrerin, ihr Mann Pari ist ein bekannter New Age Musiker (siehe auch CD-Rezensionen). Kontakt: Christiane Dr. Taprogge-Langer Tel. 069/ 25 66 97 97, E-Mail: info@yogacenter-frankfurt.de.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe des Kundalini Yoga Journal ist am 31.12.2014



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.




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

YOGI TEA®

Neues von YOGI TEA®

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



www.yogitea.eu