

**Nils Horn**

# **Glücks-Yoga**

Bildquelle Wikimedia Commons und eigene Bilder

Copyright: © 2017 Nils Horn, Hamburg

Verleger: Lulu.com, Standard Copyright License

ISBN: 978-0-244-63098-0

## Inhalt

Der Glücksgott Ganesha 7

Die zehn Prinzipien des Yoga 9

Die fünf Grundsätze der Gesundheit 11

Glücks-Yoga 13

Wie werde ich glücklich? 19

Die Glücksforschung 22

Sonja Lyubomirsky 26

Positives Denken 29

Glücklich in fünf Minuten 32

Yoga und Positives Denken 34

Die Erleuchtung 41

Was ist Gott 49

Der Weg der Liebe 50

Tibetischer Buddha-Gruß 52

**Dynamische Übungen 58**

Schüttelmeditation

Dampflokomotive

Sonnengruß mit Lichtbad

## **Yoga-Reihen 80**

Glücksyoga-Grundreihe

Power-Yoga gibt dir Kraft

Glücks-Yoga im Stehen mit Herzübungen

Yoga im Sitzen bringt die Energie in dein Zentrum

Die Rishikesh-Reihe aktiviert die Chakren

Dein Erleuchtungsmantra

Lach-Yoga

## **Meditation 125**

Gottheiten-Yoga

Sternkreisen

Atem-Meditation

Shiva-Meditation

Heilmeditation

Fernsehmeditation

Lichtkreisen

## **Die 64 Yogaübungen 140**

Yogawitze 148

Spirituelle Therapie 151

Glücksyoga-Ausbildung 154



### **Der Glücksgott Ganesha**

Ganesha ist ein kleiner dicker Elefant. Mit den fünf Eigenschaften Weisheit, Frieden, Kraft, Liebe und Genuss jeweils im richtigen Moment siegt er auf seinem spirituellen Weg. Er geht in seiner persönlichen Geschwindigkeit voran. Eher langsam und gemütlich. Aber konsequent und zielstrebig. Und voller Glück und Liebe.

Ganesha trägt auf seinem Kopf die Krone der Weisheit. Er denkt jeden Tag über sich und sein Leben nach. Er findet jeden Tag den optimalen Weg des Glücks. Er macht alle Ereignisse des Lebens zu einer Glücksübung. Er konzentriert sich auf sich selbst (sein spirituelles Vorbild) und überlegt, wie sich sein Vorbild (ein glücklicher Mensch) in seiner Situation verhalten würde.

In seinen Händen hält Ganesha eine Keule für das spirituelle Üben (Kraft, Selbstdisziplin), ein Seil zur Anbindung an sein Ziel (Erleuchtung, inneres Glück) und eine Schale mit Süßigkeiten (Freude). Mit der vierten Hand segnet er uns mit dem Gelingen auf dem spirituellen Weg. Ganesha ist im Yoga der Gott des Erfolges und des Gelingens. Wenn wir zu ihm beten (uns mit ihm verbinden, eins mit ihm werden), haben wir Erfolg auf dem Weg des Glücks.

Ganesha-Mantra: Om Shri Ganeshaya Namaha. Bitte hilf mir auf dem Weg des Glücks. Bitte hilf mir dauerhaft im Licht und im Glück zu leben. Bitte gib mir die Kraft jeden Tag die dazu notwendigen Übungen zu machen. Bitte mache mich zu einem Sieger auf dem spirituellen Weg.

## Die zehn Prinzipien des Yoga

Die Grundlage des Yoga ist das Yoga-Sutra. Darin stellt der erleuchtete Yogaweise Patanjali zehn Grundsätze für das erfolgreiche spirituelle Üben auf. Ohne die Entwicklung positiver Eigenschaften ist keine innere Stabilität und kein dauerhaftes Leben im Licht möglich. Die durch die Yogaübungen erlangte innere Ruhe wird im Alltag schnell wieder verschwinden.

1. Gewaltlosigkeit (Ahimsa) = Keine anderen Wesen töten. Friedfertig sein. Sanftmütig leben.
2. Wahrhaftigkeit (Satya) = In der Wahrheit leben. Grundsätzlich ehrlich zu sich selbst und anderen sein. Konsequenter aus der persönlichen Wahrheit (Richtigkeit) heraus leben. Eine Lüge ist nur in gut begründeten Ausnahmen zulässig, zum Beispiel wenn man mit einer Lüge das Leben eines anderen Menschen retten kann. Ein Yogi schweigt in einer Zweifelssituation. Wer konsequent in der Wahrheit lebt, der strahlt Wahrheit aus.
3. Rechtschaffenheit (Asteya) = Nicht stehlen und nicht betrügen. Ein Yogi ist im Berufsleben grundsätzlich ehrlich. Er strebt nicht nach ungerechtfertigtem Vorteil, sondern sucht den gerechten Ausgleich (fairer Handel). Einem Yogi kann man im Berufsleben grundsätzlich vertrauen. Er gibt seinem Geschäftspartner eher etwas zu viel als zu wenig. Wer im Geschäftsleben gerecht handelt, erzeugt kein schlechtes Karma.
4. Weisheit (Brahmacharia) = Im Schwerpunkt spirituell leben (in der Weisheit leben/Brahmacharia). Nicht dem Geld, sondern Gott dienen. Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden.
5. Einfachheit (Aparigraha) = Mäßigung in äußeren Genüssen. Ein spiritueller Mensch lebt grundsätzlich äußerlich bescheiden und innerlich reich. Ein Yogi verbraucht seine Energie nicht im äußeren Tun, sondern lebt so ruhig, dass sie sich nach innen wendet und seinen Körper von innen her reinigt.

6. Verehrung des spirituellen Ziels (Ishvara, die persönliche Gottheit) = Damit wir unseren spirituellen Weg nicht verlieren, ist es notwendig, dass wir uns immer wieder auf unser spirituelles Ziel besinnen. Wir können ein Bild verehren, uns vor einer Statue verbeugen oder ein Mantra (Gebet) sprechen. Sende allen Wesen Licht und wünsche eine glückliche Welt.

7. Egoopfer (Shaucha, Läuterung/Reinigung) = Der Weg ins Licht führt durch die Kreuzigung. Die zehn Ego-Eigenschaften sind Stolz, Neid, Habsucht, Genussucht, Angst, Wut, Trauer, Unmäßigkeit, Faulheit, Unweisheit. Was ist heute deine negative Eigenschaft? Welcher positive Gedanke hilft dir sie zu überwinden? Ohne ein großes Egoopfer gibt es keine Erleuchtung. Richtig zu opfern ist eine Kunst. Wer zu viel opfert, verspannt sich innerlich. Wer zu wenig opfert, löst seine Egoverspannung/Anhaftung nicht auf.

8. Zielstrebigkeit (Tapas) = Ein klarer Entschluss (Gelöbnis), ein klarer Lebensplan und ein konsequenter Weg des Übens. Tapas bedeutet ein diszipliniertes Leben zu führen. Wer eine klare Zielorientierung und große Ausdauer hat, der siegt auf dem spirituellen Weg.

9. Selbsterforschung (Svadhyaya) = Wir denken immer wieder über uns und das Leben nach. Wir beobachten unseren Geist und unsere Gefühle. Wir besinnen uns auf unser spirituelles Ziel und unseren spirituellen Weg. So leben Sieger. So gelangen wir eines Tages zur Erleuchtung.

10. Zufriedenheit (Santosh) = Gelange in die große Zufriedenheit mit dir und deinem Leben. Welcher Gedanke hilft dir in die Zufriedenheit zu kommen? "Mein Gedanke der Zufriedenheit ist ..."

## Die fünf Grundsätze der Gesundheit

Die fünf Grundsätze der Gesundheit schenken uns ein langes, gesundes und glückliches Leben. Wenn wir nach diesen Grundsätzen leben, können wir die meisten Krankheiten vermeiden. Wenn wir trotzdem einmal krank sind, werden wir erheblich schneller gesund.

1. Ernähre dich gesund. Eine gesunde Ernährung besteht aus frischer, vielseitiger, vitamin-, spurenelement- und mineralienreicher Nahrung: Obst, Gemüse, Getreide, Milch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc. Es wird empfohlen, wenig oder kein Fleisch zu essen und sich zur Hälfte von Rohkost (rohem Obst und Gemüse) zu ernähren. Mindestens sollten wir einen Apfel (ein Stück Obst oder rohes Gemüse wie zum Beispiel eine Karotte, Tomate, Salat, Paprika) am Tag essen. Dadurch bekommt der Körper viele Vitamine und Mineralstoffe, die ihn vor Krankheiten schützen.

2. Vermeide Schadstoffe. Drogen, Rauchen und Alkohol verursachen viele Krankheiten und verkürzen normalerweise das Leben erheblich (um 10 bis 20 Jahre). Zu viele Süßigkeiten (Zucker, Fett), viel Salz und viele Schnellimbisse (Fastfood) sind ebenfalls ungünstig.

3. Bewege dich viel. Einmal am Tag eine halbe bis eine Stunde Ausdauersport (Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen) halten den Körper stark und gesund. Notfalls reicht auch eine halbe Stunde auf dem Heimtrainer (Rad, Laufband) oder dynamischer Yoga. Wenn es gar nicht anders geht, bewege dich mindestens am Wochenende eine Stunde. Wichtig ist es, dass der Körper gut durchgewärmt wird (bis zum leichten Schwitzen üben). Dadurch werden Krankheitskeime abgetötet.

4. Entspanne dich ausreichend. Stress schadet der Gesundheit. Stress sollte immer wieder durch ausreichende Erholungsphasen, Yoga oder Meditation abgebaut werden. Für das innere Glück ist es wichtig im persönlich richtigen Verhältnis von Aktivität (Arbeit) und Ruhe zu leben. Wer regelmäßig meditiert, gelangt zum inneren Frieden.

5. Denke positiv. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen.

6. Übe Eigenschaften wie innerer Frieden, Selbstdisziplin, Weisheit, Liebe und Lebensfreude. Finde eine positive Aufgabe in deinem Leben. Arbeite für das Glück aller Wesen. Wer regelmäßig an seinen Gedanken arbeitet und weise lebt, wird im Laufe seines Lebens immer glücklicher. Er wird am Ende seiner Tage zufrieden mit sich und seinem Leben sein. Er ist ein Meister des Lebens.

**Zitat Welt online (Mai 2011)**

„Wer sich richtig ernährt, darf auf einen Zuschlag von bis zu 20 Jahren hoffen“, sagt der Jenaer Ernährungswissenschaftler Michael Ristow. Viel Obst und Gemüse, viel Fisch und wenig Fleisch gehören nach Ansicht von Ristow auf den Speiseplan. Dabei ist rotes Fleisch besonders ungünstig. Ristow warnt davor, den Vitaminbedarf mit Tabletten auszugleichen. Keine noch so hoch dosierte Vitaminkapsel kann einen Apfel mit seinen hunderten von Einzelsubstanzen ersetzen.“

**Zitat Focus online (2008)**

„Wer vier simple Gesundheitsregeln befolgt, erhöht erheblich seine Chancen auf ein langes Leben. Vier einfache Verhaltensregeln verlängern das Leben durchschnittlich um 14 Jahre: nicht rauchen, etwas Sport treiben, nur mäßig Alkohol trinken und täglich Obst und (rohes) Gemüse essen. Das berichten britische Forscher, die seit 1993 das Schicksal von mehr als 20 000 Probanden im Alter von über 45 Jahren verfolgt haben. Die Studie ist den Autoren zufolge Teil der größten Untersuchung zu Ernährung und Gesundheit, die jemals unternommen worden sei. Die Untersuchung EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) erstreckt sich insgesamt über zehn europäische Länder.“



### **Glücks-Yoga**

Beim Glücks-Yoga geht es um die Entwicklung des inneren Glücks, des inneren Friedens und der umfassenden Liebe. Wir verbinden körperliche Übungen (Yoga, Gehen, Singen, Meditation) mit geistigen Techniken (Selbsterforschung, Vorbild-Yoga, positives Denken). Ich habe diesen Yogastil in 18 Jahren als Yogalehrer an der Volkshochschule entwickelt. Er ist leicht zu erlernen.

Es ist eher ein sanfter Yoga. Wichtig ist für mich der Aufbau der spirituellen Energie. Man könnte meinen Yogastil als Energie Yoga oder als kreativen Hatha Yoga bezeichnen. Der Schwerpunkt liegt auf der Gesundheit, einer leichten Gymnastik (insbesondere Rückengymnastik), der Energientwicklung, der Gedankenarbeit und der Entspannung. Ich verwende auch Elemente wie Gottheiten-Yoga (Vorbild-Yoga), Bhakti-Yoga (Meister-Yoga), Kundalini-Yoga und Bioenergetik. Letztlich darf bei mir jeder seinen eigenen Yogastil finden und entwickeln.

## Die wichtigsten Übungsregeln

Wir sollten jede Yogaübung so praktizieren, dass sie bei uns gut wirkt. Was uns schadet, lassen wir weg. Was uns nützt, das tun wir. Wir können alle Yogaübungen kreativ variieren. Wir fragen uns beständig: "Was brauche ich jetzt? Was tut mir gut? Was löst am besten meine Verspannungen?" Yoga ist ein ständiges Experiment. Der Weg der effektiven Verspannungslösung ist nicht leicht zu finden. Wir müssen Yoga mit viel Weisheit und innerem Gespür praktizieren. Ein formales Üben reicht nicht aus. Wir sollten zuerst unsere inneren Verspannungen erspüren und dann die dafür wirksamen Techniken finden.

Mache deine Yoga-Reihe so, wie du sie für deine tägliche Yoga-Praxis brauchst. Betrachte es als etwas sehr Wertvolles, dass der Kosmos dir das Geschenk des Yoga gemacht und dir damit die Möglichkeit gegeben hat, deine Gesundheit und dein geistiges Wohlbefinden langfristig zu erhalten und zu vertiefen. Finde deinen individuellen Rhythmus und deine individuellen Schwerpunkte. Make die Pausen im richtigen Moment und in der richtigen Länge. Wenn du nicht viel Zeit für Yoga aufwenden möchtest, mache nur eine kleine Pause zum Schluss.

Durch die Übungen in diesem Buch gewinnst du Erfahrung mit Yoga. Du lernst die wichtigsten Techniken kennen. Du bekommst viele Übungstipps. Nach einiger Zeit wirst du wissen, was dir wann wie gut tut. Du wirst herausfinden, welche Yogaübungen du persönlich regelmäßig brauchst. Du wirst deine individuelle Art finden, um Yoga zu praktizieren. Im Laufe der Jahre wirst du eine Schicht der Verspannungen nach der anderen auflösen, bis das Licht in dir erwacht und du zu einem dauerhaften Leben im Glück gelangst. Auf dem Weg zur Selbstverwirklichung wirst du viele verschiedene Yogaübungen brauchen. Es gibt für jede Entwicklungsstufe bestimmte Techniken. Wenn du die hier vorgestellten Grundübungen gut kennst, werden dir in jeder Situation schnell die jeweils passenden Techniken einfallen.



### **Yoga und Atem**

Die Atmung beim Yoga ist grundsätzlich eine natürliche Atmung. Der Atem fließt ruhig und entspannt. Ich empfehle, sich nicht auf den Atem zu konzentrieren, sondern auf den Körper und die Körperhaltung. Der Atem findet von alleine seine optimale Atemform. Wenn eine Yogaübung anstrengend ist, atmen wir ruhig und entspannt weiter. Wir halten nicht den Atem an. Dadurch könnten wir uns innerlich verkrampfen und den Prozess blockieren, der Verspannungen löst. Besser ist es, bei einer anstrengenden Übung tief und entspannt in den Bauch zu atmen. Eine tiefe Atmung ist der

natürliche Atemweg bei einer anstrengenden Übung. Der Körper kann so mehr Sauerstoff aufnehmen und auch anstrengende Übungen längere Zeit mit innerer Entspannung durchführen.

In vielen Yogaschulen wird gelehrt, sich bei den Yoga-Stellungen auf den Atem zu konzentrieren. Teilweise werden sogar die Yogaübungen im Atemrhythmus gemacht. Man atmet ein, geht in eine Yogahaltung, atmet aus und geht in die nächste Yogastellung. Dieses wird insbesondere beim Sonnengebet, einer sehr bekannten Yogareihe, praktiziert. Yoga wird auf diese Weise zu einer Atemmeditation. Dieses kann gut für dich sein. Dann bleibe dabei. Die Konzentration auf den Atem kann zu einem Verlust des Körperbewusstseins und der inneren Entspannung führen kann. Yoga wird dann wirkungslos. Die meisten Yoga-Übenden schaffen es nicht, sich auf die Atmung und gleichzeitig auch noch entspannt auf den Körper zu konzentrieren. Sie sind überfordert und verspannen sich dabei. Der beste Weg beim Yoga besteht darin, Yogaübungen und Atemübungen grundsätzlich getrennt zu praktizieren. Atemübungen sind wichtig. Wir dürfen nicht darauf verzichten. Wir können durch die Atmung Energie aufnehmen und damit Verspannungen lösen. Wir können durch die Atmung gut unseren Geist beruhigen und zur Entspannung gelangen. Die Atemübungen machen wir am besten im Meditationssitz.

### **Die beste Zeit zum Yogaüben**

Am besten machst du täglich morgens und abends jeweils etwa 15 Minuten Yoga oder Meditation. Eine derartige tägliche Praxis ist optimal für den langfristigen Verspannungsabbau, für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit und für das seelische Wohlbefinden. Die Yogaübungen am Morgen machen dich fit für den Tag. Du bringst dein Energiesystem in Gang und kannst dann entspannt und positiv gestimmt durch den Tag gehen.

Yogaübungen oder eine Meditation am Abend kurz vor dem Schlafengehen lösen die im Laufe des Tages angesammelten Verspannungen. Dadurch vergrößert sich der Erholungswert deines

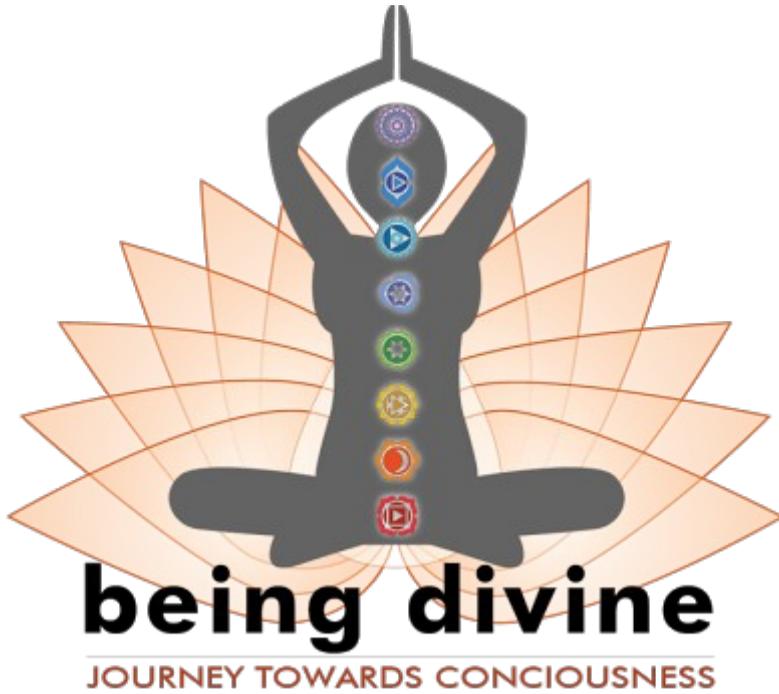
Schlafes erheblich. Du erholst dich besser und hast deshalb erheblich mehr von deinem Leben. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass durch den Schlaf kaum der in den Muskeln gespeicherte Stress des Tages abgebaut wird. Dieser Stress ist vielmehr am nächsten Morgen noch weitgehend im Körper vorhanden. Er hat sich nicht aufgelöst. Daran wird deutlich, wie notwendig ein regelmäßiger Verspannungsabbau vor dem Schlafengehen ist. Eine tiefe Erholung vom Alltagsstress findet sonst kaum statt. Vielmehr kann es sein, dass dein innerer Stress im Laufe der Jahre immer größer wird und langfristig großen Schaden anrichtet. Gib dir deshalb lieber einen Ruck und praktiziere jeden Tag etwas Yoga oder Meditation. Der Zeitaufwand ist wirklich relativ klein und der Effekt langfristig riesengroß.

Wenn dir zweimal am Tag Yoga zu viel ist, kannst du auch einmal am Tag Yoga praktizieren. Bereits einmal am Tag regelmäßig etwas Yoga zu machen ist ein großer Gewinn für die Gesundheit und für die Entspannung. Manche Menschen lieben Yoga mehr am Morgen, und manche Menschen bevorzugen den Abend für ihre Yoga-Praxis. Probiere aus, was für dich am besten ist. Praktiziere den spirituellen Weg im Rahmen deiner Möglichkeiten. Gewöhne dich an eine bestimmte Zeit, an Regelmäßigkeit und an das ausdauernde Üben. Es ist wichtig, Selbstdisziplin zu entwickeln. Du brauchst sie, um spirituell zu siegen.

## **Der große Schatz**

Yoga ist ein großer Schatz. Sei dir dieser Tatsache immer bewusst. Dann wirst du Yoga nie verlieren. Yoga hält unseren Körper beweglich, kräftigt unsere Muskeln, löst Verspannungen in den inneren Organen, aktiviert unsere Lebensenergie und macht unseren Geist positiv. Yoga hilft uns das Leben zu meistern, unsere Gesundheit zu bewahren und das Glück in unserer Welt wachsen zu lassen. Durch Yoga können wir zu einem Buddha (einem Glückswesen), einem Siddha (mit großen inneren Kräften) und zu einer Göttin werden. Könige haben ihr Königreich aufgegeben, um den Reichtum des Yoga zu erlangen. Yoga ist so unermesslich, dass man es sich als normaler Mensch kaum vorstellen kann.

Viele Menschen in der heutigen Zeit sind auf der intensiven Suche nach dem großen Glück. Sie suchen es in Liebesbeziehungen, in der beruflichen Karriere und im Konsumrausch. Sie suchen das Glück am falschen Ort. Dort wo sie es suchen, werden sie es nicht wirklich finden. Alles äußere Glück ist vergänglich, begrenzt und zieht oft Leid nach sich. Das große Glück kann ein Mensch nur in sich selbst finden. Zu 90 % kommt das Lebensglück aus dem Bewußtseinszustand eines Menschen. Es ist abhängig von seiner geistigen Grundhaltung, seinen inneren Eigenschaften, seinem inneren Frieden, seiner Liebesfähigkeit und seiner Fähigkeit positiv zu denken. Das ist die klare Erkenntnis der heutigen Glücksforschung. Die alten Yogis wußten diese Tatsachen schon vor tausenden von Jahren. Sie haben den Schwerpunkt ihres Lebens auf die Verwirklichung ihres inneren Potentials gelegt. Wenn wir langfristig Yoga üben, werden sich immer neue Dimensionen des Übens eröffnen. Die scheinbar einfachen Yogaübungen werden immer tiefere Wirkungen entfalten. Wir spüren Energieeffekte, die mit den einzelnen Yoga-Stellungen erzeugt werden. Yoga wird zu einem Spiel mit Energie. Und irgendwann wird die Energie dann stärker fließen, und wir verharren längere Zeit in einer Yoga-Stellung mit dem Gefühl von Mühelosigkeit, Ruhe und Wonne.



### **Wie werde ich glücklich?**

Das große Geheimnis des Glücks ist, dass es zu 90 % vom Inneren eines Menschen abhängig ist. Wir müssen unser Inneres positiv strukturieren, wenn wir in unserem Leben glücklich sein wollen. Wir sollten auch ein Meister des äußeren Lebens werden. Auch das äußere Leben ist wichtig. Auch ein gelungenes äußeres Leben kann zum Glück eines Menschen beitragen. Aber wir dürfen die Gewichtung in unserem Leben nicht vertauschen. Wenn wir uns nur um unser äußeres Glück kümmern und die Entwicklung unseres inneren Glücks vernachlässigen, werden wir nicht da ankommen, wo wir eigentlich hinwollen. Wir werden nicht das Glück in unserem Leben verwirklichen, das wir bei einem weisen Leben hätten erreichen können.

Wenn wir das innere Glück als das Hauptziel in unserem Leben begriffen haben, können wir auch den richtigen Weg zum Glück erkennen. Wir können unseren persönlichen Glücksweg entwickeln, nach den richtigen Grundsätzen leben und werden dann eines Tages auch die Ernte einfahren. Auch wenn jeder Mensch seinen persönlichen Glücksweg hat, so gelten doch im Kern für alle Menschen die gleichen Lebensgrundsätze: positives Denken, eine gesunde Lebensweise, ein positiver Umgang mit anderen Menschen und tägliche spirituelle Übungen.

Bereits vor fünfzig Jahren erforschte der amerikanische Arzt John A. Schindler den Zusammenhang zwischen positivem Denken und Gesundheit. Er erkannte: „Wer positiv denkt, wird weniger oft krank. Und wenn er krank wird, wird er meistens schneller wieder gesund.“ Nach neueren wissenschaftlichen Untersuchungen haben negativ denkende Menschen ein neunmal höheres Gesundheitsrisiko. Sie werden neunmal öfter krank als positiv denkende Menschen.

In seinem Buch "Die Heilkraft des seelischen Gleichgewichts" (1954) rät Dr. Schindler: „Kontrolliere deine Gedanken. Bleibe in jeder Lebenslage gelassen. Bewahre Mut und Heiterkeit. Mache aus jeder Niederlage irgendwie einen Sieg. Sei ein Lebenskünstler und ein Optimist.“ Darüber hinaus schreibt er: „Lebe vorwiegend als ein gebender Mensch. Der Gebende lebt glücklicher als der Nehmende. Wer der Welt gegenüber zum Gebenden wird, entdeckt die wahre Schönheit und Größe der Welt.“

Was einen Menschen hauptsächlich daran hindert auf einer tiefen Ebene glücklich zu sein, sind seine inneren Verspannungen. Sie rauben ihm seine Kraft, zerstören sein Wohlfühl, beeinträchtigen seinen inneren Frieden und seine geistige Positivität. Ein in sich stark verspannter Mensch neigt zu negativen Gedanken. Die Liebe zu sich und seinen Mitmenschen ist blockiert.

Die inneren Verspannungen stammen häufig bereits aus der Kindheit. In einer verspannten Gesellschaft, die auf Leistungsdruck und Konkurrenzkampf aufgebaut ist, werden Verspannungen schon von den Eltern bei der Erziehung an ihre Kinder weitergegeben. Die

Eltern leben ihre Ängste, Aggressionen und Genusssüchte und beeinflussen damit die seelische Entwicklung der Kinder. Viele kindliche Verspannungen kommen auch vom Fernsehen. Verspannungen in einem Menschen können aber auch durch große Stressereignisse oder durch einen Dauerstress in Beruf oder Partnerschaft entstehen.

Wenn innere Verspannungen aufgebaut werden können, können sie grundsätzlich wieder abgebaut werden. Das ist die gute Botschaft für alle verspannten Menschen. Die nicht so erfreuliche Botschaft ist, dass das ziemlich lange dauern kann. Der Aufbau der Verspannungen ist über viele Jahre entstanden. Wir brauchen deshalb auch meistens viele Jahre, um die Verspannungen wieder abzubauen. Aber der Aufwand lohnt sich immer. Wir vermeiden dadurch viele Krankheiten im Alter. Und wir erhalten ein glückliches Leben voller Frieden, Kraft, Liebe und Freude.

Ein kluges Leben besteht darin, jeden Tag so viele Übungen zu machen, dass die inneren Verspannungen immer weniger werden. Wir sollten so leben, dass wir zum Licht und nicht zur Dunkelheit hinwachsen. Die meisten Menschen in der heutigen Zeit marschieren in die verkehrte Richtung. Sie leben egoistisch und gestresst. Sie bauen im Laufe des Lebens immer mehr Verspannungen auf. Sie enden im Burn Out, in der Krankheit, Negativität und Depression.

Verspannungen können im Körper und im Geist sitzen. Grundsätzlich sind beide Bereiche miteinander verbunden. Damit wir uns umfassend von unseren inneren Verspannungen befreien, sollten wir spirituelle Übungen für beide Bereiche praktizieren. Inneres Glück entsteht auf einer tiefen Ebene erst dann, wenn der Körper und der Geist von den Verspannungen gereinigt sind.

Gute Körperübungen sind Gehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga und Meditation. Gute Geistesübungen sind das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die Visualisierung positiver Vorbilder, die Arbeit mit positiven Sätzen (Mantras) und die ständige Gedankenbeobachtung (positives Denken). Wir sollten die Übungen herausfinden, die für uns persönlich optimal wirksam sind. Und wir

sollten uns konsequent zu einer täglichen Übungsdisziplin erziehen.



### **Die Glücksforschung**

In den USA gibt es seit längerer Zeit eine intensive Glücksforschung. Der Glücksforscher David Niven hat sie mit seinem Buch "Die 100 Geheimnisse glücklicher Menschen" (2000) erstmalig einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Die wichtigsten Ergebnisse der heutigen Glücksforschung kann man in zehn Punkten zusammenfassen.

### 1. Aktivität macht glücklich

Glücklich sind Menschen mit positiven Zielen und einer positiven Aufgabe. Aktive Menschen besitzen 15 % mehr Lebenszufriedenheit als ihre eher passiven Mitmenschen. Der Glücksforscher Ed Diener erklärt: "Glückliche Menschen setzen sich immer wieder Ziele."

### 2. Sport macht glücklich

Regelmäßiger Sport hält den Körper gesund und macht den Geist glücklich. Tägliche Spaziergänge steigern das Lebensglück um 12 %. David Niven stellt fest: "Menschen, die sich durch Sport fit halten, sind gesünder, positiver und erfolgreicher."

### 3. Gutes tun macht glücklich

Wer regelmäßig anderen Menschen etwas Gutes tut, ist 24 % glücklicher als ein Mensch, der nur für sich lebt. John A. Schindler schreibt: "Lebe vorwiegend als gebender Mensch. Der Gebende ist glücklicher als der Nehmende. Wer der Welt und allen Wesen gegenüber zum Gebenden wird, entdeckt die Schönheit der Welt."

### 4. Ruhe macht glücklich

Neben Zeiten der Arbeit, der Bewegung und der Geselligkeit sollten wir jeden Tag auch Zeiten der Ruhe und der Erholung in unser Leben einbauen. Wir sollten genug schlafen. Aus der wissenschaftlichen Forschung ergibt sich, dass entspannte Menschen positiver denken und glücklicher sind. Jede fehlende Stunde Schlaf verringert die positive Einstellung am nächsten Tag um 8 %.

### 5. Positives Denken macht glücklich

Wer positiv denkt, verdoppelt seine Glückswahrscheinlichkeit. Wer glücklich werden will, sollte jeden Tag das positive Denken pflegen. Er sollte die positiven Eigenschaften Weisheit, Liebe, Frieden, innere Kraft und Lebensfreude in das Zentrum seines Lebens stellen, und sie jeden Tag systematisch üben. Zum Beispiel durch eine positive Tageseinstellung: "Wie sieht der Tag heute aus? Wie komme ich heute positiv durch den Tag? Was macht mich heute zum Sieger?"

## 6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

Die wissenschaftliche Forschung hat klar ergeben: "Jede Stunde Fernsehen am Tag verringert die allgemeine Lebenszufriedenheit um 5 %." Das Fernsehen orientiert die Menschen auf den Weg des äußeren Glücks. Es erweckt Wünsche. Es verstärkt Aggressionen. Es erzeugt Ängste. Wer in seinem inneren Glück wachsen will, muss den Fernseher abschaffen oder einen positiven Umgang damit erlernen.

Der Weg des positiven Fernsehens besteht aus drei Schritten: a) Wähle deine Fernsehsendungen bewusst aus. Vermeide negative Filme und bevorzuge positive Filme. b) Finde das richtige Maß beim Fernsehen. Kinder dürfen höchstens eine Stunde am Tag fernsehen. c) Nach jedem Fernsehkonsum muss man sich durch spirituelle Übungen reinigen (auf den spirituellen Weg besinnen).

## 7. Freundschaften pflegen

Baue dir einen positiven Freundeskreis auf. Frauen, die sich regelmäßig mit anderen Frauen austauschten, erlebten eine Verringerung ihrer Sorgen um 55 %. Bei krebserkrankten Frauen, die sich wöchentlich in einer Gruppe trafen, war die Überlebensrate doppelt so hoch wie bei Frauen ohne eine feste Gruppe. In der westlichen Welt gibt es einen starken Trend zur Vereinzelung. Es gibt viele Singles und alte einsame Menschen. Glücklicher sind aber die Menschen mit einem guten Freundeskreis. Überwinden wir die Vereinzelung. Pflegen wir unsere Freundschaften.

## 8. Die Freude pflegen

Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %. Einmal ging es Nils schlecht. Um sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen, aß er viele Süßigkeiten. Sein Geist hellte sich immer mehr auf. Leider war nach einiger Zeit sein Bauch restlos voll. Und trotzdem war sein Geist noch nicht ganz glücklich. Da visualisierte Nils die Süßigkeiten in seinem Bauch und erweckte so seine Kundalini-Energie. In ihm entstand eine starke Glücksenergie, die ihn schnell ganz ins Licht brachte. Nils lernte daraus, äußeren Genuss und spirituelle Übungen miteinander zu verbinden. Dann braucht man

auch nicht ganz so viele Süßigkeiten zu essen. Etwas äußerer Genuss reicht für den Weg des inneren Glücks.

## 9. Humor

Wer Humor hat, erhöht sein Lebensglück um 33 %. Wir sollten auch den Humor in unserem Leben pflegen. Wir sollten die Dinge nicht zu ernst nehmen. Wir sollten es lernen auch über uns selbst zu lachen. Wer über sich selbst lachen kann, geht leichter durch das Leben. Es ist gut heitere Filme zu sehen, humorvolle Bücher zu lesen und mit fröhlichen Menschen zusammen zu sein.

## 10. Selbstvertrauen

Glückliche Menschen glauben an sich selbst. Sie glauben an ihre Ziele, ihre Weisheit und ihre Kraft. Sie sehen sich grundsätzlich als Sieger. Sie glauben daran, dass sie langfristig in ihrem Leben siegen werden. Mögen wir alle Sieger auf dem spirituellen Weg sein. Mögen wir an uns selbst, an unsere positiven Ziele und an unsere innere Kraft glauben.



### **Sonja Lyubomirsky**

Sonja Lyubomirsky ist eine der bekanntesten amerikanischen Glücksforscherinnen. Sie ist Professorin an der University of California und hat den Weltbestseller *Glücklich sein* (2008) geschrieben. Ihr spezielles Forschungsgebiet ist das Glücksniveau. Sie hat die Debatte um das Glücksniveau in die heutige Glücksforschung eingebracht.

Sonja fragte sich, was kann ich tun, wenn ich ein glückliches Leben bekommen möchte. Sie akzeptierte, dass nach dem heutigen Forschungsstand etwa 50 % des Glücksniveaus genetisch (durch den Körper/die Hormonproduktion) festgelegt sind. Etwa 10 % des Glücksniveaus sind durch die äußeren Lebensverhältnisse gegeben. 40 % des Glücksniveaus kann ein Mensch durch die Arbeit an seinen Gedanken beeinflussen.

Wenn nur 10 % des allgemeinen Lebensglücks durch äußere

Lebensumstände bedingt sind, dann ist es normalerweise nicht so wichtig, seine äußeren Lebensumstände zu verändern. Es ist für das persönliche Glück relativ unbedeutend, einen besseren Beruf, einen besseren Partner, bessere Kinder oder eine schönere Wohnung zu bekommen. Damit können wir höchstens zehn Prozent unseres Glücksniveaus verändern.

Wir sollten uns vorrangig den 40 % des veränderungsfähigen Glücksniveaus zuwenden. Sonja ist sehr radikal: „Lassen Sie ihre äußeren Lebensumstände wie sie sind. Arbeiten Sie nur an sich selbst. Trainieren Sie jeden Tag positive Gedanken und positive Verhaltensweisen. Das ist der Weg, der Sie dauerhaft glücklich macht.“

Und auch hier warnt Sonja eindringlich: „Denken Sie nicht, dass es einfach ist das Glücksniveau anzuheben. Es erfordert einen festen Entschluß und einen konstanten lebenslangen Einsatz. Ohne Zielstrebigkeit, Hartnäckigkeit, Anstrengung und einer täglichen Motivationsübung werden Sie scheitern. Sie müssen beständig ihre Glücksübungen machen.“

Es ist kein großer Zeitaufwand notwendig. Es geht vielmehr um den Aufbau positiver Lebensgewohnheiten. Wir müssen uns angewöhnen, auf negative Gedanken sofort mit einem Stoppbefehl und positiven Gegengedanken zu reagieren. Wir beginnen jeden Morgen mit einem positiven Tagesvorsatz. Wir verzeihen unseren Mitmenschen die Fehler und wenden unseren Blick mit Dankbarkeit auf das Positive in unserem Leben.

Wir sollten unbedingt eine gute soziale Unterstützung organisieren. Die meisten Menschen brauchen zur dauerhaften Anhebung ihres Glücksniveaus die Hilfe einer Gruppe, eines Freundes, des Partners oder eines spirituellen Lehrers. Aus sich alleine heraus haben nur wenige Menschen die Selbstdisziplin lebenslang ihre Glücksübungen zu machen. Die Forschungsergebnisse im Bereich der Selbsthilfe zeigen, dass nur 24 % der Menschen alleine länger als ein halbes Jahr auf ihrem Weg des positiven Lebens bleiben. Mit einer sozialen Unterstützung können dagegen 95 % der Menschen ihr Ziel

erreichen.

Wer sein Glücksniveau anheben möchte, sollte des Weiteren zu viel Stress in seinem Leben vermeiden. Äußere Gegebenheiten spielen zwar für das innere Glück normalerweise nur eine geringe Rolle. Eine Ausnahme davon ist der Stress. Zu viel Stress hat nach den Erkenntnissen der modernen Glücksforschung einen negativen Einfluss auf das Glück eines Menschen.

Sonja empfiehlt regelmäßig Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und jeden Tag 20 Minuten zu meditieren. Es reicht aus mit fünf Minuten Meditation zu beginnen und sich langsam auf zwanzig Minuten zu steigern. Was gibt es Einfacheres, als jeden Tag einige Minuten Yoga zu machen oder zu meditieren und dadurch systematisch allen Lebensstress immer wieder abzubauen?



## Positives Denken

Die psychologische Lerntheorie geht davon aus, dass positive Gedanken gelernt werden können. Ein Sportler trainiert einige Wochen oder Monate ein äußeres Verhalten. Er übt bestimmte Verhaltensweisen ein und nach einiger Zeit beherrscht er sie.

Gedanken können wir als das innere Verhalten eines Menschen verstehen. Wenn wir bewusst längere Zeit ein positives geistiges Verhalten gezielt einüben, dann gewöhnt sich unser Geist an das positive Denken. Er reagiert auf bestimmte äußere Situationen automatisch mit positiven Gedanken.

Wie lernt man positive Gedanken? Der Lernweg besteht aus vier Schritten. Als erstes brauchen wir eine positive Lebensphilosophie. So eine Philosophie ist der Yoga.

Der zweite Schritt ist es, positive Gedanken systematisch einzutüben. Am besten besinnen wir uns jeden Morgen auf die fünf positiven Eigenschaften. Wir stellen uns auf jeden Tag positiv ein. Wir stehen mit einem positiven Gedanken auf. Wir bewahren den Gedanken tagsüber. Und abends denken wir noch einmal über den Tag nach und überlegen, was wir am nächsten Tag besser machen können.

Wir spüren in unsere negativen Gefühle (Angst, Wut, Trauer, Sucht) hinein. Welcher negative Gedanke ist damit verbunden? Mit welchem positiven Gedanken können wir ihn überwinden? Welcher Gedanke bringt uns heute in ein positives Lebensgefühl?

Hilfreiche positive Sätze sind: „Ich lebe als Sieger. Ich erreiche meine Ziele. Ich gehe mit Ausdauer meinen Weg. Ich lebe in der Wahrheit, Richtigkeit und Weisheit. Weisheit ist es, positiv zu denken und innerlich glücklich zu sein. Weisheit ist es, als spiritueller Mensch (Glücksphilosoph, Glücksmensch, Buddha, Yogi) zu leben.“

Wir sehen uns jeden Tag genau an und überlegen uns, welche positive Strategie für diesen konkreten Tag am besten geeignet ist. Wir legen unsere Ziele fest und machen einen positiven Tagesplan. So wachsen wir jeden Tag ein kleines Stück weiter ins Licht.

Der dritte Schritt besteht darin, den ganzen Tag über konsequent die Gedanken zu beobachten und alle negativen Gedanken sofort zu stoppen. Wenn wir einen negativen Gedanken erkennen, schieben wir ihn sofort weg. Wir überlegen, welcher Gedanke jetzt richtig ist. Wir entwickeln einen positiven Gedanken und setzen ihn an die Stelle des negativen Gedankens. Wenn wir das langfristig machen, werden unsere negativen Gedanken immer weniger und unsere positiven Gedanken immer mehr.

Die ständige Gedankenbeobachtung ist die Essenz des positiven Denkens. Oft reicht schon die ständige Beobachtung aus, um unsere negativen Gedanken im Laufe der Zeit immer mehr zu überwinden. Wir sind uns unserer negativen Gedanken bewusst und haben sie dadurch schon wesentlich ihrer Macht beraubt.

Manchmal müssen wir aber auch kraftvoll intervenieren. Und gerade am Anfang unseres Weges sollten wir längere Zeit relativ streng mit unseren Gedanken sein. Wenn unsere inneren Kinder erst einmal gut erzogen sind, können wir ihnen später etwas mehr Freiheit geben.

Der vierte Schritt besteht in der Stabilisierung des positiven Denkens. Es ist nicht einfach den ganzen Tag seine negativen Gedanken zu kontrollieren. Wir brauchen starke Helfer, damit wir langfristig auf unserem Weg des inneren Glücks bleiben.

Solche Helfer sind das tägliche Gebet zu einem erleuchteten Meister, das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch, die Orakelkarten, die tägliche Meditation und die Yoga-Übungen. Sehr gut ist es, mehrere Helfer über den ganzen Tag zu verteilen. Wir können zum Beispiel morgens vor dem Aufstehen einen positiven Tagesvorsatz fassen. Dann machen wir einige Yoga-Übungen. Wir lesen einige Seiten in einem positiven Buch. Abends meditieren wir und denken über den Tag nach.

Wir schaffen uns kreativ unser System der täglichen Glücks-Übungen. Wir bauen so viele Übungen in für uns richtigen Abständen in den Tag, dass wir uns beständig auf dem Weg des Positiven halten.

Die Grundtechnik der Gedankenarbeit ist das Nachdenken. Denke über dich, das Leben oder deine Situation nach. Löse dein Problem und du kommst in dir zur Ruhe. Wenn es keine Lösung gibt, dann nimm die Dinge einfach so an wie sie sind. Das Leben muss nicht perfekt sein. Ein Erleuchteter ist glücklich in einer unperfekten Welt. Das Annehmen der unperfekten Welt kann ein Weg der Erleuchtung sein.

Finde deinen Weg der Weisheit. "Mein Weg der Weisheit ist ..."  
Überlege einfach nur, was im konkreten Moment richtig ist. Ist es richtig zu handeln oder nicht zu handeln? Was muss getan werden? Tue es. Und denke nicht zu viel nach. Lebe vorwiegend im Sein und in der Gedankenruhe.

Wenn du ein Problem im Moment nicht lösen kannst, dann lasse es los. Nimm dir jeden Tag eine bestimmte Zeit um darüber nachzudenken. Im Laufe der Zeit wirst du eine Lösung finden.

Meistens finden wir durch das gründliche Nachdenken einen Gedanken, der uns innerlich zur Ruhe kommen lässt. Wenn uns kein solcher Gedanke einfällt, müssen wir gründlich unser Inneres erforschen. Welche Gefühle sind in dir? Wut, Trauer, Angst, Sucht/Sehnsucht? Was ist dein vorwiegendes Gefühl? Welches Problem ist damit verbunden? Welcher Gedanke zeigt sich, wenn du in dein Gefühl spürst?

Gefühle von Angst, Wut, Trauer und Sucht kann man auflösen, wenn man den negativen Gedanken findet, der das Gefühl auslöst. Welcher positive Gedanke hilft uns diesen negativen Gedanken aufzulösen? Hier müssen wir manchmal sehr kreativ sein. Welcher Gedanke ist stark genug, den negativen Gedanken zu besiegen? Woran glauben wir in der Tiefe unserer Seele? Es ist gut starke Glaubensgrundsätze zu entwickeln. Sie helfen uns in Notsituationen unsere negativen Gedanken zu überwinden.

Negative Gedanken kannst du mit einem Mantra stoppen. Finde dein persönliches Mantra. Denke so lange "Stopp" oder ein anderes Mantra (z.B. einen Satz der Weisheit), bis der negative Gedanke verschwindet. Wiederhole das in Krisenzeiten immer wieder.

Irgendwann wirst du dein negatives Denken besiegt haben. In dir werden positive Gefühle wie Glück, Liebe und Frieden entstehen.

Eine große Hilfe sind Vorstellungsbildungen. Mache eine Phantasiereise. Stelle dir vor, wie eine Lösung deines Problems aussehen könnte. Visualisiere dich in einem glücklichen Leben. Spiele belastende Situationen gedanklich durch. Lebe alle Gefühle aus und komme dadurch in dir zur Ruhe. Finde einen positiven Gedanken, der dir hilft.

Orientiere dich durch positive Vorsätze auf eine positive Zukunft. Gehe mit einem positiven Vorsatz durch den Tag. Was gibt dir heute Kraft deinen Tag positiv zu bewältigen? Was gibt dir Hoffnung und Zuversicht in deinem Leben. Entwickel deinen Plan eines positiven Lebens. Setze ihn konsequent um. So leben Sieger. Was ist dein Ziel? Was ist dein Siegerweg?

Belohne dich, wenn du deine positiven Vorsätze umgesetzt hast. Dein inneres Kind liebt Belohnungen. So motivierst du dich auf deinem Weg des Positiven zu bleiben. Es müssen keine große Belohnungen sein. Manchmal genügt ein Keks oder eine schöne Blume. Manchmal braucht man aber auch große Visionen, um die Kraft für ein positives Leben zu haben. So eine positive Vision ist die Erleuchtung, das dauerhafte Leben im inneren Frieden und Glück.

### **Positiv in fünf Minuten**

1. Das Problem: Beschreibe in kurzen Worten deine Situation und dein Problem. Wie ist genau deine Situation? Was ist das Problem? Wo ist das Zentrum des Problems?
2. Die Gefühle: Welche Gefühle gibt es in dir? Angst, Wut, Sucht/Sehnsucht, Trauer. Welches Gefühl ist am stärksten? Wo sitzt das Gefühl in deinem Körper?
3. Die Gedanken: Welche Gedanken sind mit deinem Gefühl verbunden? Warum bist du traurig, ängstlich, wütend oder sehnsüchtig? Zähle alle dich belastenden Gedanken auf. (Meine

Gedanken sind ...)

4. Das Nachdenken: Was löst dein Problem? Denke so lange über dein Problem nach, bis du eine Lösung gefunden hast. Das kann eine äußere (Umstände verändern, etwas tun) oder eine innere Lösung sein (etwas loslassen/annehmen, ein positiver Gedanke). Überlege dir verschiedene Lösungswege. Sammle alle Informationen, die du brauchst. Wäge ab und triff eine klare Entscheidung.

5. Die Umsetzung: Setze deine Entscheidung mit Kraft um. Folge deinen positiven Gedanken. Verwirkliche deinen positiven Lebensplan. Vermeide ab jetzt sinnloses Grübeln. Jetzt wird nicht mehr gezweifelt, sondern kraftvoll verwirklicht. Gehe deinen Weg, siege und sei zufrieden mit dir. Denke immer wieder deinen positiven Leitsatz als Mantra. Beginne jeden Tag mit einem positiven Vorsatz oder einem Gebet. Was ist jetzt dein positiver Satz? „Mein positiver Satz ist ...“



## Yoga und Positives Denken

Positives Denken führt zu positiven Gefühlen, Gesundheit und Glück. Wenn wir Yoga mit positivem Denken verbinden, erhalten wir gleichzeitig den Körper und den Geist gesund. Die Wirkung von Yoga wird verstärkt, wenn wir die Übungen mit positiven Sätzen verbinden.



1. Wir gehen auf der Stelle, bewegen die Arme wie eine Dampflokomotive, drehen uns um uns selbst, visualisieren Licht um uns herum und denken: "Ich gehe den Weg des Positiven."



2. Wir grätschen die Beine auseinander, beugen uns in der Windmühle vor, drehen uns in der Wirbelsäule und denken: "Meine Ziele sind ...". Welche Ziele möchtest du in deinem Leben erreichen?



3. Wir beugen uns aus dem Stand mit dem Oberkörper vor. Wir

stützen uns mit den Händen auf dem Boden ab und bewegen den Hintern nach unten in die Hocke und wieder nach oben in die Vorbeuge. Der Kopf geht dabei nach oben und wieder herunter zur Erde. Wir praktizieren mehrmals den Frosch und denken: "Ich habe Kraft und Ausdauer."



4. Wir legen uns auf den Bauch. Wir heben den linken Arm und das rechte gestreckte Bein an. Wir senken beides wieder ab und heben den rechten Arm und das linke Bein an. Das machen wir mehrmals. Beim entgegengesetzten Armbeinheben denken wir: "Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind." Was willst du heute annehmen?



5. Wir liegen auf dem Bauch, stützen die Hände seitlich auf den Boden und drücken mehrmals den Oberkörper hoch und runter. Das ist eine einfache Form des Liegestützes, bei der das Becken auf dem Boden bleibt. Beim Ein- und Ausatmen denken wir: "Ich lasse meine falschen Wünsche los." Was möchtest du heute loslassen?



6. In der Bauchlage drehen wir entspannt das Becken hin und her. Der Kopf liegt auf den Händen. Wir denken: "Ich bin traurig, weil ...". Was ist heute dein Grund der Trauer?



7. Wir bewegen in der Bauchlage sanft die Füße und denken: "Ich verzeihe ... (Ich verzeihe meinem Partner/Eltern, dass er/sie .... Ich verzeihe dem Kosmos/Gott, dass mein Leben so schwer ist. Ich verzeihe mir, dass ich ...)". Wem möchtest du heute was verzeihen? Denken deine Worte so lange, bis in dir ein Gefühl der Trauer, des Loslassens und des Verzeihens entsteht.



8. Wir drehen uns auf den Rücken, heben den Kopf und fahren mit Armen und Beinen Rad. Dabei denken wir: "Ich gehe den Weg des Positiven. Mein positiver Satz ist heute ...".



9. Wir strecken die Beine zum Himmel und stützen uns mit den Händen am Rücken ab. Wir visualisieren den Himmel, bewegen die Füße und denken mehrmals das Mantra "Himmel", bis die Energie des Himmels in uns hineinfließt.



10. Wir rollen aus der Kerze ab in den Meditationssitz (Schneidersitz, Fersensitz). Wir legen die Hände in den Schoß. Der Rücken ist gerade und der Bauch entspannt. Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen Feinden und Schwierigkeiten Licht. Wir hüllen sie mit Licht ein und denken: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir stoppen eine Minute alle Gedanken und entspannen uns danach.



### **Die Erleuchtung**

Erleuchtung ist nicht beschreibbar. Damit Erleuchtung begreifbar wird, beschreibe ich sie als Stufenweg. Auf der ersten Stufe spürst du Frieden, Glück und Harmonie in dir. Du bist im Einklang mit dir und der Welt. Wenn die spirituelle Energie in dir zunimmt, gibt es einen Bewusstseinsumschwung. Du trittst ins erleuchtete Sein. Du verlierst dein Ego und deine Ich-Identität. Du wirst reines Bewusstsein und empfindest dich als alles. Du denkst von der Einheit und nicht vom Ego her.

Das kann man nicht begreifen, wenn man immer nur vom Ego gedacht hat. Wenn du kein Ego mehr hast, erlangst du großen inneren Frieden. Dich berührt nicht mehr wirklich, was mit dir geschieht. Du

nimmst dich nicht mehr wichtig. Und in dir entsteht eine grundlegende Positivität. Du denkst grundlegend positiv.

Aber auch dann kannst du dich noch weiter entwickeln. Du kannst deine Chakren öffnen und unermesslich in den Gefühlen Gleichmut, Kraft, Glück und Liebe wachsen. Du kannst besondere Fähigkeiten entwickeln wie Allgegenwart. Du kannst dich mit anderen Menschen energetisch verbinden, sie heilen und ihnen Kraft schicken. Bis du eines Tages in der Lage bist allen Wesen optimal spirituell zu helfen und alle ins Licht zu bringen, die sich geistig mit dir verbinden.

Das ist die Grundlage des Bhakti-Yoga, des Mahayana Buddhismus und auch des Christentums. Wer jeden Tag zu einem großen erleuchteten Wesen betet, wird ins Licht (Paradies) gebracht. Die großen erleuchteten Wesen können dabei auch über andere Menschen (ihre Schüler) wirken und äußere Situationen spirituell hilfreich konstellieren. Es hängt mit den besonderen spirituellen Fähigkeiten zusammen, die ich in kleinem Umfang auch bei mir beobachte. Insofern glaube ich an die großen erleuchteten Wesen und ihre Fähigkeit allen Wesen zu helfen.

Erleuchtung ist ein Glück besonderer Art. Ich bezeichne es als glückselige Energie. Diese Energie steht über den weltlichen Erfahrungen von Glück, Freude und Leid. Man kann voll glückseliger Energie sein und gleichzeitig auch in der Trauer oder im Mitgefühl. Man nimmt das weltliche Leid wahr und erhebt sich durch die Erleuchtungsenergie gleichzeitig über das Leid. Man nimmt weltliche Freude und Genuss wahr und steht gleichzeitig darüber. Ein Erleuchteter erfährt Regen und Sonne, aber er ist durch sein inneres Glück und seinen inneren Frieden relativ unabhängig davon. Man lebt im Schwerpunkt in einer höheren Dimension aus Licht. Bereits das Wort Erleuchtung beinhaltet, dass ein Erleuchteter mit Licht gefüllt ist und im Licht lebt.

Die Menschen sind unterschiedlich. Sie brauchen unterschiedliche Wege zur Entwicklung des inneren Glücks und der Erleuchtung. Jeder Mensch muss letztlich in sich selbst spüren, was zu ihm passt, was ihn voranbringt und was ihm schadet. Für mich hilfreich sind

Yoga, Gehen, Meditation, Lesen, Gutes tun und die Verbindung mit meinen erleuchteten Meistern (Vorbildern). Wenn man mit Weisheit und Kreativität auf seinem persönlichen Weg konsequent voranschreitet, wächst man ins Licht. Das ist meine fünfte Erfahrung und Wahrheit.

Erleuchtung entsteht durch die Auflösung des Egos. Verschwindet das Ego, entsteht ein Einheitsbewusstsein. Wir handeln aus der Einheit (aus Gott, Buddha Amitabha, dem Nirwana) heraus. Durch das Einheitsbewusstsein entsteht Frieden, umfassende Liebe, Glück und große Kraft in uns.

Es gibt drei Wege das Ego zu überwinden. Wir können den Weg der umfassenden Liebe, der Ruhe oder der Überlassenheit gehen. Auf dem Weg umfassenden Liebe nehmen wir unsere Mitwesen wichtiger als uns selbst. Wir lieben alle und entwickeln so ein Einheitsbewusstsein. Irgendwann spüren wir die energetische Verbundenheit aller Wesen. Irgendwann können wir allen Wesen Licht senden und real über eine höhere Dimension helfen. Wir erfahren, dass es kein einzelnes Selbst gibt. Alles gehört zu sammen und bildet eine Einheit. Das Glück aller ist unser Glück.

Auf dem Weg der Ruhe leben wir so stark in der Ruhe, dass sich unsere Energie nach innen wendet, unsere Verspannungen auflöst und uns heilt. Das Ego ist die größte innere Verspannung (Bewusstseinsstrübung). Wir heilen uns von unserem Ego und werden ein Heiliger, der in der Einheit des Kosmos lebt. Meditation kann eine hilfreiche Übung auf diesem Weg sein. Etwas meditieren nützt allerdings wenig. Wir müssen zu einer meditativen Lebenseinstellung finden. Wir müssen Leben und Meditation verbinden. Letztlich läuft es auf den Punkt heraus, dass wir vorwiegend in der Ruhe leben.

Auf dem Weg der Überlassenheit lassen wir uns von den erleuchteten Meistern, Buddha Amitabha, Gott, dem Licht oder wie wir es auch immer nennen mögen, führen. Die erleuchteten Meister sind durch eine höhere Dimension im Kosmos mit unserer Intuition verbunden. Wenn wir uns jeden Tag durch ein Gebet oder ein Mantra mit ihnen verbinden, führen sie uns durch unsere Intuition (innere Weisheit,

Gefühl der Richtigkeit). Sie sehen unsere Situation und können unser Leben so konstellieren, dass wir unser Ego auflösen und ein Erleuchtungsbewusstsein entwickeln. Wir wachsen durch die zufällige Entwicklung des Lebens ins Licht. Es geschehen Freude und Leid im richtigen Moment. Wenn wir genau hinsehen, fühlt sich unser Leben von einer höheren Macht (einer anderen Kraft) geführt an.

Das ist meistens schwierig zu erkennen, weil die erleuchteten Meister überwiegend unauffällig wirken. Wir halten es für Zufall, aber es ist kein Zufall. Nur manchmal offenbaren sie ihr Eingreifen. Das geschieht durch Visionen, Träume und Wunder, die wir wissenschaftlich nicht erklären können. Sie können uns auch Kraft, Gelassenheit, Weisheit, Glück und Liebe schicken. Wir sind immer geschützt, wenn wir jeden Tag beten. Leider nehmen die Meister uns nach meiner Erfahrung nicht alles Leid ab. Es kann sein, dass wir ziemlich gefordert werden, damit wir schnell spirituell wachsen. Und die Hilfe kommt oft nicht so wie wir es wollen, sondern wie sie uns und der Welt spirituell nützt. Aber letztlich gelingt alles.

Ich praktiziere alle drei Techniken zusammen. Ich gehe den Weg Liebe, der Ruhe und des täglichen Gebetes. Ich meditiere, mache Kundalini Yoga (Visualisierungen, Körperübungen), helfe allen und verbinde mich jeden Tag mit meinen erleuchteten Meistern. Ich praktiziere so, dass ich mich wohl fühle. Wenn wir den Weg der anderen Kraft gehen, brauchen wir uns nicht durch extreme Askese überfordern. Das Leben gibt uns alles im richtigen Moment, was wir für unser spirituelles Wachstum brauchen.

### **Wart ihr schon mal erleuchtet ?**

Aus

[http://www.paranormal.de/ballabene/okkultes\\_weltbild/erleuch.htm](http://www.paranormal.de/ballabene/okkultes_weltbild/erleuch.htm)

Muriel (40): Ich war in diesem Augenblick in einer Art anderer Dimension. Es war alles klar. Warum alles passiert. Nicht ist umsonst, alle Handlungen haben einen Sinn. Schwer zu beschreiben. Alles war ganz leicht. Alle Sorgen waren weg. Es war, als wenn ich

mir alles aus einer anderen Sicht anschaute.

Irgendwann war ich dann wieder im "Hier" und "Jetzt". Danach habe ich angefangen nach "Gott" zu suchen und nach einer Erklärung, was dieses Erlebnis war. Es scheint mir so, als wenn ich auf meine Fragen Antworten in Form von Büchern bekommen hätte. Aber jeder muss seinen Weg finden. Deshalb interessiert es mich, was vielleicht andere in dieser Richtung schon erlebt haben.

Stefan (40): Gemeinsam an diesen Situationen ist, dass ich die Realität irgendwie anders erlebe. Diese Situationen kommen sowohl in der Meditation als auch im Alltag vor. Es kommt immer wieder ein Puzzlestück hinzu. Und so bleibt es eine Reise. Mittlerweile weiß ich wohin die Reise letztendlich führt. Ich habe es nicht besonders eilig anzukommen, weil es noch so viel für mich zu lernen gibt.

Litizia (21): Ich bin schon mal in den Zustand der Erleuchtung gekommen, obwohl ich das vorher nie angestrebt hatte. Ich dachte man müsste Jahrzehnte lang meditieren um sowas zu erleben. Geändert hat sich danach viel in meinem Leben, vorwiegend mein Weltbild und mein Glaube. Ich habe angefangen zu glauben, dass wir alle in Wirklichkeit Eins sind.

Ich kam während meiner Erleuchtung in die Situation das Universum von Außen zu betrachten als das was es wirklich war, eine einzige Seele, ein einziges Bewusstsein, das durch Gefühle als Aspekte von Liebe seine Welt aus sich selbst heraus erschafft. Das heißt, dass es in Wirklichkeit nur die drei Dinge gibt: Bewusstsein (Information), Liebe (Energie) und Raum (Kosmos). Das Bewusstsein teilte sich in viele Bewusstseinen auf. Es wurde in Lebewesen geboren, um sich dann die Frage zu stellen: "Wer bin ich in Wirklichkeit?" Aber es ist schwierig für mich jeden Tag daran zu denken, dass es so ist.

Sole: Frieden wird in die Herzen der Menschen kommen, wenn sie ihre Einheit mit dem Universum erkennen. (Indianische Weisheit)

(Ramana Maharshi:) "Was geschah, war, daß meine Wünsche und mein Ego von mir gingen. Wie und weshalb, das vermag ich nicht zu sagen - und daß ich fortan in der Weite zeitlosen Friedens lebte.

Manchmal verharrte ich mit geschlossenen Augen, und wenn ich sie öffnete, sagten die Leute, ich sei aus meiner gesegneten Meditation gekommen. Doch ich kannte den Unterschied zwischen Meditation und Nichtmeditation überhaupt nicht. Ich lebte einfach, ein ruhiger Zeuge all dessen, was um mich geschah, fühlte mich jedoch niemals aufgerufen, aktiv einzugreifen. Nie konnte ich den Drang empfinden, etwas zu tun, außer zu sein, einfach zu sein."



## **Erleuchtung, Befreiung und Erwachen**

Erleuchtung = Ein Mensch ist so stark mit spiritueller Energie (Licht) gefüllt, dass er leuchtet. Er hat eine Aura aus Licht um sich herum. Er strahlt Licht aus. Das spürt er selbst und das ist auch für andere Menschen spürbar. Sie fühlen sich in seiner Gegenwart wohl. Es gibt verschiedene Stufen der Erleuchtung. Jemand kann etwas oder stark mit Energie gefüllt sein. Aus christlicher Sicht gibt es die drei Stufen innere Reinigung, Erleuchtung (das Licht Gottes fließt in den Menschen, der Mensch wird mit dem Heiligen Geist gefüllt) und Einigung (der Mensch gelangt in ein Einheitsbewusstsein, er wird eins mit Gott). Aus buddhistischer Sicht spricht man erst ab der dritten Stufe von Erleuchtung.

Befreiung = Dieser Begriff bezieht sich auf die Befreiung vom Leid. Wer mit Glücksenergie gefüllt ist, nimmt das Leid kaum oder gar nicht mehr wahr. Er erhebt sich durch die Erleuchtung über das Leid der Welt. In der letzten Nacht gab es bei mir wieder einige heftige Reinigungsprozesse. Ich habe gelitten, weil ich nicht schlafen konnte. Heute morgen wurde dann die Energie so stark, dass ich im Glück ruhte. Alle Leid Gefühle verschwanden.

Erwachen = Und dann gibt es noch den Begriff Erwachen. Wenn sich das Ich-Bewusstsein bei der Erleuchtung auflöst, erwacht man zu einer ganzheitlichen Weltsicht. Man erhält ein kosmisches Bewusstsein. Man denkt von der Ganzheit und nicht mehr vom Ego her. Man kann es auch als reines Bewusstsein bezeichnen. Man empfindet sich einfach nur als Bewusstsein, als Beobachter. Man identifiziert sich nicht mehr mit den Dingen oder mit sich selbst. Man ruht einfach nur gelassen im Licht, im Glück und in der umfassenden Liebe.

Vollständige Erleuchtung = Ist die Buddhaschaft das Ende oder kann man sich darüber hinaus noch weiter entwickeln? Wenn man in sich selbst glücklich ist, dann kann man noch anderen Menschen auf dem Weg des Glücks helfen. In der Welt gibt es viel Leid. Ein Bodhisattva bleibt nicht bei seinem eigenen Glück stehen, sondern wünscht allen Wesen Glück. Wenn wir genau hinsehen, gibt es auf der Welt noch

viel zu tun. Es gibt viele Dimensionen des Bewusstseins und der spirituellen Entwicklung. Nach Mutter Meera kann man immer weiter spirituell wachsen. Nach jeder erreichten Ebene tut sich eine neue Ebene auf.

### **Was ist Gott**

Gott ist ein Mysterium, das man in der Erleuchtung erfährt. Von Gott kann man nur sagen, dass es gut ist, in Gott zu leben. Es ist besser, erleuchtet zu sein, als nicht erleuchtet zu sein. Erleuchtung (Heiligkeit, innere Heilung) ist der tiefere Sinn des Lebens. Durch die Erleuchtung treten wir in das Reich Gottes ein. Erleuchtung bedeutet innerer Frieden, inneres Glück und umfassende Liebe zu allen Wesen. Ein Erleuchteter lebt in Gott. Er sieht Gott als eine Art Licht in der Welt. Er fühlt Gott als Energie um sich herum und in sich. Er spürt Gott als inneres Glück, inneren Frieden und innere Kraft. Er ist sich bewusst, dass er sich in einer höheren Wahrheit befindet, die man auch als universelle Liebe beschreiben kann.

In allen grossen Religionen gibt es verschiedene Definitionen von Gott. Es gibt in den Religionen den persönlichen und den abstrakten Gottesbegriff. Manche Erleuchtete (Mystiker) empfinden Gott eher als Person und manche als höhere Dimension im Kosmos. Im Buddhismus und im Hinduismus dominiert die abstrakte Gottesvorstellung. Im Buddhismus wird das oberste Prinzip Nirwana und im Hinduismus Brahman genannt.

Jesus spricht von Gott als Vater. Bei Moses dominiert der abstrakte Gottesbegriff. In seiner zentralen Definition beschreibt Moses Gott mit den Worten: "Ich bin." Diese Worte verweisen auf Gott als glücklichen Seinszustand, den man in der Erleuchtung erfährt. In den Worten "Ich bin" ist der Hauptweg zur Erleuchtung enthalten. Der Mensch muss ein kosmisches Bewusstsein (Einheitsbewusstsein) entwickeln. Dabei verliert er sein Ich-Bewusstsein (sein Ego). Er erfährt sich als reines Bewusstsein, als eins mit allem und kann von sich nur sagen: "Ich bin." Er kann nicht sagen: "Ich bin der... (Name)." Er identifiziert sich mit allem, empfindet sich persönlich

als Nichts (Egos) und seinen Bewusstseinszustand als Sein.

Gott als handelndes Wesen hilft uns auf dem spirituellen Weg. Alle Erleuchteten sind Verkörperungen Gottes. Wenn man sich jeden Tag mit Gott, seinem spirituellen Vorbild (Ganesha, Buddha, Shiva, Jesus, der Glücksgöttin Lakshmi) oder einem erleuchteten Meister verbindet, wird man ins Licht geführt. Und das merkt man dann auch irgendwann.

### **Der Weg der Liebe**

Wenn wir als Yogis den Wunsch nach einer glücklichen Welt pflegen, dann wachsen wir dadurch immer weiter in den Zustand der Erleuchtung hinein. Das Geheimnis dieses Wunsches ist die spirituelle Verbindung von Innen- und Außenwelt. Wir sind geistig nicht getrennt von unseren Mitwesen. Ihr Glück färbt auf uns ab. Wer in sich das Ziel einer glücklichen Welt pflegt, erschafft dadurch das Fundament zu einer tiefen Positivität. Wenn wir jeden Tag allen Wesen um uns herum Licht senden, dann wird eines Tages das Licht unsere ganze Seele durchdringen. Wenn wir regelmäßig der Welt etwas Gutes tun, dann belohnt uns die Welt mit einer positiven Psyche.

Auf dem Weg der umfassenden Liebe gibt es eine große Gefahr. Wir können uns überfordern. Wir können zu viel arbeiten und dadurch unsere Glücksenergie verbrauchen. Ein Karma-Yogi muss seinen spirituellen Weg mit den beiden Beinen Liebe und Ruhe gehen. Er muss im Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität leben. Er muss immer auch gut für sich selbst sorgen. Sonst funktioniert der Weg des Karma-Yoga nicht. Sonst verbraucht er sich beim Karma-Yoga. Dann endet er nicht bei der Erleuchtung, sondern bei der totalen Erschöpfung.

Der Begründer des indischen Yoga, der erleuchtete Weise Patanjali, lehrt in seinem Yoga-Sutra die vier Eigenschaften Gelassenheit, umfassende Liebe, Mitgefühl und Mitfreude. Mitgefühl, Mitfreude und Liebe verkörpern die Essenz des Karma-Yoga-Weges. Mitgefühl erweckt den Wunsch zu helfen. Die Liebe bringt den Yogi zum

aktiven Tun. Und die Mitfreude belohnt ihn auf seinem Weg. Als erste Eigenschaft eines Karma-Yogis nannte Patanjali bewusst die Gelassenheit. Diesen Begriff kann man auch mit Gleichmut, in der Ruhe leben, im Licht leben übersetzen. Er steht in einem scheinbaren Widerspruch zu den anderen drei Eigenschaften. Tatsächlich weist der Begriff Gelassenheit jedoch darauf hin, dass ein Karma-Yogi aus der Ruhe (dem eigenen inneren Glück) heraus seinen Weg der Liebe gehen sollte.

Der Dalai Lama erklärt: „Lebe das Gleichgewicht von Helfen und Meditation.“ Jesus fasste die christliche Lehre in die Worte: „Liebe Gott (das Leben in Gott, in der Ruhe) und liebe deinen Nächsten (tue allen Wesen Gutes).“ Swami Sivananda prägte den Satz: „Liebe, diene, gebe, meditiere, reinige und verwirkliche dich.“ Es gibt zwei große Ziele, die ein Mensch haben kann. Er kann nach Erleuchtung streben. Und er kann für eine glückliche Welt arbeiten. Am besten verbinden wir beides miteinander.

Krishna ist der indische Lehrer der umfassenden Liebe. Er gilt als Avatar (Verkörperung Gottes, der Erleuchtungsenergie). Er inkarniert sich immer wieder auf der Erde, wenn die Welt gerettet werden muss. Und er bringt alle Menschen ins Licht (zur Erleuchtung), die sich mit ihm geistig verbinden und seinem Vorbild nachstreben. Im Buddhismus entspricht dieses dem Weg des Bodhisattvas. Krishna lehrt den Weg der Dreiheit aus dem Yoga der Erkenntnis (Nachdenken über den Sinn des Lebens, Meditation, Selbstverwirklichung), Yoga des Handelns (Gutes tun, Handeln ohne Eigennutz) und den Bhakti-Yoga (tägliche Verbindung mit Gott oder einem erleuchteten Meister).

Vishnu ist der oberste Gott der Liebe im Yoga. Er sitzt entspannt auf einem Liegesofa in der Mitte des Weltmeeres (im Licht, in der Einheit) und sendet allen Menschen Licht. Er hilft allen auf dem spirituellen Weg. Sein Mantra ist "Om Namo Narayanaya." Seine Frau ist Lakshmi, die Göttin des Glücks, der Liebe und der Fülle. Auch sie können wir anrufen, uns mit ihr verbinden, zu ihr werden und dadurch unsere Erleuchtungsenergie erwecken. Ihr Mantra

lautet: "Ich sende allen Wesen Licht. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." "Lokah Samastah Sukhino Bhavantu."

Wie kommen wir zur Erleuchtung? Das ist ganz einfach. Wir finden ein spirituelles Vorbild und orientieren uns daran. Wir erwecken mit seinem Namen (Mantra) unsere spirituelle Energie. Wir senden allen Wesen Licht, wünschen eine glückliche Welt und gelangen so in die Einheit. Wir verbinden uns jeden Tag mit Buddha, Shiva, Jesus, Vishnu, Lakshmi, Ganesha oder unserem erleuchteten Meister. Wir senden jeden Tag allen Menschen Licht. Wir handeln aus der Stimme unserer Weisheit und Liebe heraus.



### **Tibetischer Buddhagrüß**

Wir stehen aufrecht vor einem Bild oder einer Statue von Buddha Amitabha. Wir legen die Handflächen zusammen, berühren damit die Stirn, visualisieren Buddha Amitabha und denken im Stirnchakra mehrmals das Mantra "Om Amitabha". Bis wir das Stirnchakra

geöffnet haben. Genauso machen wir es mit den Kehlkopfchakra (Hände an den Hals), Herzchakra (Hände vor dem Herzen) und dem Unterbauchchakra (Hände vor dem Bauch). Wir aktivieren damit die Energien der Klarheit, der Kommunikation, der Liebe und der Kraft.



1. Stirnchakra "Om Amitabha"



## 2. Halschakra "Om Amitabha"



## 3. Herzchakra "Om Amitabha"



## 4. Bauchchakra "Om Amitabha"



### 5. Erdchakra

Dann beugen wir uns im Stehen mit dem Kopf zur Erde, legen die Hände auf die Erde, verbinden wir uns mit der Erde und denken das Mantra "Om Amitabha" oder "Om Erde".



### 6. Nach vorne auf die Knie



7. Auf die Erde legen  
"Om Amitabha"



8. Rücken mit Licht bestrahlen Mantra Licht



#### 9. Zurück.

Wir richten uns wieder auf uns bringen die Hände seitlich in einem weiten Kreis nach oben über den Kopf. Wir stellen uns dabei einen Regenbogen oder Licht um uns herum vor und denken das Mantra "Om Licht".



#### 10. Scheitelchakra.

Wir visualisieren Buddha Amitabha zum Abschluss über uns in der

Sonne am Himmel und bitten ihn um Führung und Hilfe auf unserem Weg. Wir überlassen uns dem Willen und der Führung durch das Leben und die Stimme unserer inneren Weisheit. So gelangen wir in die Einheit und zum inneren Frieden.



### 11. Abschluß.

Wir legen die Hände vor dem Herzchakra zusammen, senden allen unseren Freunden Licht und wünschen eine glückliche Welt. "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."



### **Dynamische Übungen**

**Eine Yogastunde besteht aus dynamischen Übungen, einer Yogareihe im Liegen und einer Meditation (Sitzen, Liegen) zum Abschluß. Danach fühlen wir uns vollständig wohl. Finde zuerst deine persönliche dynamische Übung. Du kannst dich nicht dehnen, bevor du dich aufgewärmt hast. Du brauchst vor deiner Yogareihe ein Kreislauftraining von mindestens 10 bis 20 Minuten.**



## **Schüttelmeditation**

Die Schüttelmeditation ist ein guter Weg, um schnell Stress abzubauen und sich mit positiver Energie aufzuladen. Eine Frau hatte in ihrem Beruf viel Stress. Im Laufe der Jahre zerstörte der Stress ihre Gesundheit, raubte ihr die innere Kraft und machte ihren Geist negativ. Ich riet ihr, jeden Tag nach der Arbeit zwanzig Minuten die Schüttelmeditation zu machen. Bereits nach einigen Wochen ging es ihr gesundheitlich wieder besser, und ihre innere Kraft nahm zu.

Wir schalten eine schöne Musik ein, stellen uns aufrecht hin und bewegen uns dynamisch in den Knien auf und ab. Wir können auch tanzen oder auf der Stelle gehen. Das Schütteln ist eine schnelle Bewegung aus den Knien heraus. Die Knie schütteln den Körper. Die Bewegung in den Knien ist klein und schnell. Wir können die Schüttelmeditation aber völlig frei so gestalten, wie wir sie am liebsten machen.



1. Wut = Wir schütteln alle Wut und allen Stress des Alltags aus uns heraus. Wir denken das Mantra "Wut". Wir wandeln allen Stress, der in uns ist, in Bewegung um und befreien uns so davon.



2. Trauer = Wir lösen unsere aufgestaute Trauer. Wir denken den Satz: "Ich bin traurig, weil ...". Wir bewegen alle Trauer aus uns heraus. Was macht dich heute traurig? Denke den Grund mehrmals als Mantra.



3. Angst = Wovor hast du Angst? Was ängstigt dich? Welche Lehre gibt dir deine Angst? Wovor will dich deine Angst schützen? Welcher Gedanke hilft dir?



4. Sucht = Wo gibt es Sehnsucht, Anhaftung oder Wünsche in dir. Sei dir deiner Süchte bewusst. Du kannst sie leben oder loslassen.



5. Schultern = Wir kreisen mit den Schultern. Wir bewegen die Schultern so, wie es uns gut tut. Wir lösen die Verspannungen in den Schultern und im Nacken.



6. Wirbelsäulendrehen = Wir drehen uns beim Schütteln sanft so weit es geht in der Wirbelsäule hin und her. Wir lösen die Verspannungen in der Wirbelsäule. Der Kopf dreht sich dabei ebenfalls zu den Seiten.



7. Massage = Wir bestrahlen uns mit den Händen von allen Seiten beim Schütteln mit einer Heilfarbe. Wir hüllen uns in eine Wolke aus Heilenergie ein. Welche Heilfarbe tut dir heute gut? Massiere die Heilfarbe vom Kopf bis zu den Füßen in den Körper ein. Denke den Namen der Farbe als Mantra.



8. Erdung = Wir reiben die Heilfarbe kreisförmig erst mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß auf den Fußboden. Wir malen einen Heilkreis um uns herum. Beim Malen spüren wir mit den Füßen die Erde. Wir denken den Namen unserer Farbe weiter als Mantra.



9. Licht senden = Wir bewegen eine Hand in Herzhöhe segnend hin und her. Wir senden einem Menschen Licht. Dabei denken wir das Mantra “Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.”



10. Freies Schütteln = Bewege dich einige Minuten so, wie du Lust hast. Spüre, was du jetzt noch brauchst. Was möchtest du jetzt gerne tun?



## **Dampflokomotive**

### [Video](#) (5 Min.)

Die Dampflokomotive aktiviert unsere Kundalini-Energie. Sie gibt uns innere Kraft. Statt im Laufen können wir sie auch im Gehen machen. Manche Menschen lieben sie eher schnell und manche langsam. Für die Dauer von Yogaübungen gibt es zwei Grundsätze: Wir machen jede Übung so lange, wie sie gut wirkt. Im Zweifel machen wir jede Yogatübung eine Minute.



1. Dampflokomotive = Wir strecken die Arme seitlich aus und beginnen uns langsam um uns selbst zu drehen. Probiere aus, in welcher Richtung du dich drehen willst. Je nach unserer Intuition können wir uns rechts oder links herum drehen. Finde deine richtige Drehgeschwindigkeit. Drehe dich so schnell, dass du bis an deine Schwindelgrenze kommst, aber nicht darüber hinaus. Dadurch zieht die Energie in unsere Mitte. Sie zieht in unser Zentrum und stärkt unser Selbst. Wenn uns schwindelig wird, drehen wir uns langsamer.



2. Hole das Licht vom Himmel und bestrahle dich von allen Seiten mit Licht. Hülle dich beim Drehen in eine Wolke aus Licht ein.



3. Wir spüren den Erdboden unter unseren Füßen. Die Arme bewegen wir wie zwei Dampfkolben vor und zurück. Die Hände sind zu Fäusten geballt. Wir atmen laut wie eine Dampflokomotive schnell und tief aus dem Bauch heraus. Wir atmen durch den Mund und machen Geräusche wie eine Dampflokomotive.



4. Schneller drehen. Wir gehen über unsere Grenze. Aber ohne uns zu überfordern.



5. Wir sollten nicht zu schnell aufhören. Das verstärkt den Schwindel. Besser ist es, langsam auszudrehen und dann etwas auf der Stelle zu laufen.



6. Entspannung = Wir beugen uns vor und beseitigen dadurch allen

Schwindel. Wir entspannen uns im Liegen. Wir spüren, wie die Energien in uns arbeiten, sich entfalten und zur Ruhe kommen.



7. Wir setzen uns auf in den Meditationssitz und senden allen Menschen Licht: "Mögen alle Menschen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."



8. Dann gehen wir voller Kraft und Energie in unseren Tag. Wir stehen unter Dampf.



## **Sonnengruß mit Lichtbad**

### **Video Sonnengruß**

Das Sonnengebet ist die bekannteste Yogareihe. Es gibt sie in vielen Formen. Mit dem Sonnengebet trainiert der Yogi seinen Kreislauf und aktiviert seine Chakren. Er bringt sich damit jeden Tag schnell ins Licht. Er gewinnt Kraft, inneren Frieden und eine positive Lebenssicht.

Das Geheimnis seiner Wirkkraft ist die Verbindung von einfachen Körperbewegungen mit der starken Visualisierung von Licht. Wir stellen uns wirklich die Sonne am Himmel vor. Wir spüren, wie sie Licht, Liebe und Wärme auf uns herab strahlt und uns mit ihrer Kraft erfüllt.

Das Sonnengebet kann man langsam oder schnell machen. Normalerweise verbindet man die Bewegungen mit der Ein- und Ausatmung. Damit der Kreislauf in Schwung kommt, sollte man es am besten mehrmals (dreimal) hintereinander machen.



1. Begrüßung = Wir stehen aufrecht auf unserer Yogamatte. Wir legen die Handflächen vor dem Herzchakra aneinander. Wir visualisieren vor uns die Sonne und denken (oder sprechen) das Mantra “Om Sonne”. Wir begrüßen die Sonne, das Licht und das Leben. Wir stellen uns positiv auf unseren Tag ein.



2. Himmel = Wir strecken die Hände zum Himmel und denken: “Om

Sonne”.



3. Erde = Wir beugen uns mit dem geraden Oberkörper vor, legen die Hände neben den Füßen auf die Erde und denken: “Om Erde”. Das Scheitelchakra zeigt zu den Füßen. Wir strahlen das Sonnenlicht zur Erde. Dadurch wird das Wurzelchakra (die Erdenergie) aktiviert.





4. Kobra = Schritt nach hinten und auf die Yogamatte legen. Wir heben den Kopf und den Oberkörper an. Die Hände sind seitlich neben dem Brustkorb. Die Füße nehmen wir hinter dem Rücken hoch und bringen sie so weit wie möglich zum Kopf. Wir bewegen leicht die Füße und strahlen Licht von den Füßen zum Kopf und vom Kopf zu den Füßen. Dabei denken wir mehrmals das Mantra "Licht". Wir laden so den Rücken mit Licht auf.



5. Mehrmals Berg (Hund) und Tal (Becken nach unten) im Wechsel = Wir visualisieren Licht um uns herum, denken das Mantra Licht und bewegen unseren Körper im Licht hin und her. Wir nehmen ein Lichtbad und laden uns so mit Lebenskraft auf.



6. Schiefe Ebene und einige Liegestütze





7. Armkreis = Wir gehen wieder in die Erdhaltung (Vorbeuge), richten uns langsam auf und zeichnen dabei mit den Armen einen großen Kreis um uns herum. Die Hände bewegen sich seitlich ausgestreckt nach oben. Wir visualisieren uns in der Einheit des Kosmos, atmen ein und denken: "Om Einheit (Natur, Leben, Kosmos)". Wir können auch mehrere Armkreise machen. Bis wir uns in der Einheit des Kosmos fühlen.



8. Wir legen die Hände über dem Kopf zusammen, visualisieren die Sonne über uns am Himmel und denken das Mantra "Om Sonne", bis die Energie der Sonne in uns hineinfließt.



9. Die Hände liegen zum Abschluss wieder vor dem Herzchakra. Wir bitten das Licht um Führung und Hilfe auf unserem Weg.



**Yoga Reihen**

Yoga enthält eine Vielzahl von Techniken. Er besitzt Techniken für den Körper und für den Geist. Wir sollten jede Yogaübung so praktizieren, dass sie bei uns gut wirkt. Was uns schadet, lassen wir weg. Wir können alle Yogaübungen kreativ variieren. Finde deinen individuellen Rhythmus und deine individuellen Schwerpunkte. Mache die Pausen im richtigen Moment und in der richtigen Länge. Wenn du nicht viel Zeit für Yoga aufwenden möchtest, mache nur eine kleine Pause zum Schluss.



**Glücksyoga-Grundreihe**  
Video Glücks-Yoga



1. Einbeinheben = Rückenlage. Beinkreisen links und rechts im Meer mit Mantra "Meer".



2. Boot = Beide Beine und Arme anheben und zum Himmel strecken. Hände und Füße leicht bewegen. Entspannt in den Bauch atmen.



3. Radfahren = Arme und Beine in der Rückenlage kreisend bewegen. Danach Körper auch leicht seitlich kippen und seitlich Radfahren.



4. Kerze = Füße zum Himmel, Becken mit Händen abstützen. Mantra Himmel, Fußebewegen, seitliche Grätsche, Vorwärtsgrätsche.



5. Pflug = Beine aus der Kerze über den Kopf in Richtung Boden.  
Gestreckt, gegrätscht, Knieanziehen, mit Radfahren



6. Wirbelsäulendrehen = Die Wirbelsäule sanft so weit wie möglich verdrehen. Kopf nach rechts und Becken nach links. Und umgekehrt. So lösen wir die Verspannungen in der Wirbelsäule und aktivieren die Kundalini-Energie. Rückenlage (Knie angewinkelt, gestreckte Beine), Bauchlage, im Stehen oder Sitzen.



7. Entspannung = FüÙe leicht bewegen und kurz entspannen.



8. Einbeinheben Bauchlage = Beinreisen links und rechts im Meer

mit Mantra "Meer".



9. Armbeinheben Bauchlage = Wir heben die Arme und das jeweils entgegengesetzte gestreckte Bein an. Wir zählen die Zahlen von 1 bis 20 im Körper.



10. Heuschrecke = Beide Beine heben Bauchlage. Hände unter das Becken. Kopf aus den Füßen mit Licht bestrahlen. Mantra "Licht".



11. Beckendreher = Bauchlage. Becken sanft nach links und rechts drehen. Auf die Wirbelsäule konzentrieren.



12. Füßebewegen und Entspannung in der Bauchlage



13. Vorbeuge im Sitzen = Langsitz, Kopf zu Füßen, Licht strahlen, Füße bewegen. Anschließend aufrichten, gerade Wirbelsäule und in den Bauch atmen.



14. Drehsitz = Langsitz, Fuß übersetzen, Wirbelsäule sanft drehen. Links und rechts



15. Halbe Vorbeuge = Beine im Langsitz grätschen, dann halb nach links und rechts zu den Füßen beugen, Seitbeuge, Fuß an Knie, Hand zum Himmel und kreisen. Seitdehnung



16. Schmetterling = Fußsohlen aneinander legen, vorbeugen und Kopf zu Füßen. Die Beine wie ein Schmetterling sanft auf und ab bewegen. Lockert die Hüftgelenke und energetisiert die Beine.



17. Lichtsenden im Glückssitz = Wir sitzen entspannt im Glückssitz (Fußsohlen aneinander, ein Knie kann aufgerichtet sein) und senden allen Menschen Licht: "Ich sende Licht zu (meinen Freunden).

Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Fühle dich real mit allen Menschen verbunden und gelange so in die Einheit.



18. Glückssitz = Meditation. Entspanntes Verweilen im Glück. So lange wie du Lust hast.



## **Power-Yoga gibt dir Kraft**

Power Yoga mit Meister Om Om (Glücks-Yoga)

Power-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga mit vorwiegend

91

kraftvollen und fließenden Bewegungen. Wir lösen unsere Energieblockaden und erwecken unsere innere Kraft.



1. Liegestütze im Knien oder in der schiefen Ebene = Wir praktizieren Liegestütze auf unsere Art. Weder zu anstrengend noch zu kraftlos. Wir zählen als Mantra im Körper die Zahlen von 1 bis 20. Wir laden uns mit Power auf.



2. Rückenmuskeln = Wir legen uns auf den Bauch und heben die Arme und das jeweils entgegengesetzte gestreckte Bein an. Wir zählen die Zahlen von 1 bis 20 im Körper.



3. Beckenklopfen = Wir drehen uns in die Rückenlage, setzen die Füße beim Hintern auf der Erde ab und klopfen eine Minute mit dem Becken auf dem Boden. Wir konzentrieren uns dabei auf unseren Körper. Wir heben das Becken so weit an, dass auch die Verspannungen im Oberkörper gelöst werden.



4. Wut ausleben = Wir bleiben in der Rückenlage, die Füße beim Hintern, und schlagen mit den Füßen und Fäusten kräftig auf den Boden. Was macht uns heute wütend? Wo ist unsere Wut? Wenn wir keine Wut in uns haben, aktivieren wir mit dieser Übung unsere innere Kraft.



5. Sit Ups = Wir legen die Hände hinter dem Kopf zusammen und

ziehen zwanzig mal den Kopf zu den Knien. Die Knie sind angewinkelt und bewegen sich dabei zum Kopf. Wir bewegen den Oberkörper in der Mitte hoch, nach rechts und nach links. Wir zählen im Körper die Zahlen 1 bis 20.



6. Kraftpaket = Wir umfassen die Knie und spannen alle Muskeln an. Dann schaukeln wir uns sanft in der Kindhaltung hin und her. Und entspannen uns.



7. Seitlage = Wir strecken in der Seitlage den linken Arm und das linke Bein zum Himmel. Wir kreisen mit Arm und Bein in der Luft und visualisieren Wasser um uns herum. Das gleiche mit dem rechten Arm und dem rechten Bein. Dabei denken wir das Mantra "Wasser".



8. Kerze = Wir strecken die Beine in der Kerze zum Himmel. Wir stützen uns mit den Händen am Rücken ab. Wir denken das Mantra "Himmel" und entspannen uns.



9. Lichtübung = Wir rollen uns ab auf die Yogamatte und setzen uns in den Meditationssitz. Wir strecken die Hände seitlich nach oben, visualisieren eine Sonne am Himmel und atmen Licht ein. Wir füllen den Körper mit Licht. Wir strecken die Hände seitlich nach unten und laden auch die Körperseiten und die Erde mit Licht auf. Wir praktizieren die Übung mehrmals im Wechsel und denken dabei das Mantra "Licht". Wenn wir ganz im Licht sind, bewegen wir eine Hand segnend vor dem Herzchakra und senden Licht zu allen Wesen. Wir denken: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Wir legen die Hände in den Schoß und kommen zur Ruhe.



10. Optimismus = Jetzt haben wir Kraft und Energie. Der Tag kann kommen. Wir gehen positiv durch unser Leben. Was ist heute dein positiver Gedanke?



## Glücks-Yoga im Stehen mit Herzübungen

Mit den Herzübungen können wir unsere Chakren öffnen und reinigen. Wir kommen wieder in die Liebe, die Kraft, den Frieden, die Einheit und das Glück. Die Übungen stammen aus dem tibetischen Heilyoga.



1. Dreiecksstand mit Fauststößen in alle Richtungen = Öffnet die Energiekanäle und bringt uns in die Kraft.



2. Windmühle = Im Dreieckstand strecken wir die Arme seitlich aus, beugen uns vor und drehen uns zehn mal in der Wirbelsäule hin und her. Eine Hand zeigt dabei jeweils zu dem entgegengesetzten Fuß. Wir denken die Zahlen 1 bis 20 als Mantra.



3. Frosch = Hintern hoch und runter im Wechsel. Löst Verspannungen im Bauch.



4. Dreiecksstand und Seitdehnung = Wir stehen aufrecht. Die Beine sind gegrätscht. Die Arme strecken wir seitlich aus. Dann beugen wir uns nach links, dehnen die rechte Körperseite und spüren in die rechte Körperseite. Danach kommt genauso die linke Körperseite dran.



5. Tänzer = Im Stehen einen Fuß anfassend und hinten hoch ziehen. Die andere Hand zeigt nach vorne. Links und rechts, den Rücken mit Licht bestrahlen. Verschiedene Winkel des Vorbeugens erzeugen verschiedene Energiewirkungen.



6. Adler = Im Stehen wickeln wir das eine Bein um das andere.

Die Arme verwinden wir ineinander vor dem Brustkorb. Anspannung der inneren Muskeln. Innere Verwindung. Löst innere Verspannungen.



7. Waage = Im Stehen ein Bein waagrecht nach hinten strecken. Die Armen zeigen nach vorne oder zu den Seiten. Auf linkem und rechtem Bein. Eine Gleichgewichtsübung. Wir kommen ins innere Gleichgewicht. Wir gehen ausgewogen (ausgeglichen) durch unser Leben. Wir leben im Gleichgewicht von Ruhe, Liebe, Kraft, Wahrheit (Spiritualität) und Freude.



8. Baum = Auf einem Bein stehen mit verschiedenen Handhaltungen. Arme seitlich. Hände über dem Kopf zusammen oder vor dem Herzchakra aneinander legen. Ein Fuß wird an das Knie, den Oberschenkel oder den Fußknöchel des anderen Beines gelegt. Gleichgewichtsübung. Wir stehen wie ein Baum fest in den Stürmen des Lebens. Wir sind in Gott (in der Spiritualität) verankert und nichts kann uns umwehen.



9. Vierfüßler = Wir stehen auf den Knien und den Hände. Der Oberkörper ist waagerecht in der Luft. Katzenbuckel, Seitdehnung, Liegestütze, Einbeinkreisen, Skorpion, mit Oberkörper im Meer

kreisen, Mantra "Meer".



10. Herzreinigung = Hände vor dem Herzchakra nach vorne und zurück, in alle Richtungen und dabei auf das Chakra konzentrieren. Ebenso mit Bauchchakra, Wurzelchakra, Hals, Stirn und Scheitelchakra. Spüre wie die Energiekanäle gereinigt werden.



11. Blasebalgatemung = Hand auf den Bauch legen und mit den Bauchmuskeln atmen. So den Körper schnell mit Energie aufladen. Die Energie im Bauch zentrieren.



12. Wechselatmung = Linkes und rechtes Nasenloch. Abwechselnd. Wir öffnen den linken und rechten Energiekanal (Idala und Pingala) und aktivieren den Kundalinikanal (Sushumna) in der Mitte des Körpers. Dann spüren wir Frieden und innere Kraft.



13. Luftanhalten = Wir halten die Luft so lange an wie es geht und können dadurch gut unsere Gedanken zur Ruhe bringen. Wir

kommen schnell zum inneren Frieden.



14. Meditation = Zur Ruhe kommen. Entspannen. Aus der Ruhe und der Liebe heraus leben.



## Yoga im Sitzen zentriert die Energie im Bauch



1. Gorilla = Wir aktivieren unsere Lebensenergie, indem wir den ganzen Körper und insbesondere das Herzchakra leicht mit den Fäusten beklopfen. Dabei können wir wie ein Gorilla Huuu rufen.



2. Kamel = Rückbeuge im Fersensitz, hinten abstützen, Becken hoch und mit dem Becken im Meer kreisen. Mantra "Meer".



3. Tiger = Leichte Liegestütze im Fersensitz. Wir strecken die Hände dabei weit nach vorne auf den Boden.



4. Löwe = Im Fersensitz mit den Händen vorne auf den Knien aufstützen, Finger spreizen, Kopf hoch, Zunge ausstrecken und laut brüllen. Auch zum Himmel brüllen, damit Gott uns hört.



5. Kuhmaul = Wirbelsäulendrehen im Fersensitz. Eine Ferse im Arsch. Aktiviert das Ashvini-Mudra (Arsch-Chakra). Einen Fuß übersetzen und mehrmals in der Wirbelsäule hin und her drehen, bis wir die Energie in unserem Rücken spüren. Vorbeugen. Die Kuh beißt zu.



6. Fingerkräftigung = Fäuste und Fingerspreizen, Fäuste nach vorne, links und rechts, oben, unten, und beim Händekreisen vor dem Körper. Wir können auch im Kniestand zum Himmel greifen und im Päckchen die Hände hinter den Rücken bringen.



7. Schulterübungen = Ellbogenkreisen, Schulterkreisen und Schultern in alle Richtungen ziehen, Kopfübungen ( Kopf nach links kippen, linken Energiekanal aktivieren, Kopf zur rechten Schulter kippen, rechte Körperseite aktivieren. Kopf in den Nacken und Licht den Rücken herunter strahlen, Kopf nach vorne und vorne einen Lichtstrahl heruntersenden. Dabei "Licht" denken).



8. Innere Organe und Knochen mit Energie aufladen (Feueratmung, Visualisierung, Mantra) = Durchspüren und Namen als Mantra  
denken: "Hirn, Lunge, Herz, Magen, Därme, Blase, Leber, Milz, Nieren, alle Organe". Ebenso mit den Knochen: "Füße, Beine, Becken, Wirbelsäule, Brustkorb, Schädel, ganzes Gerippe." Mit

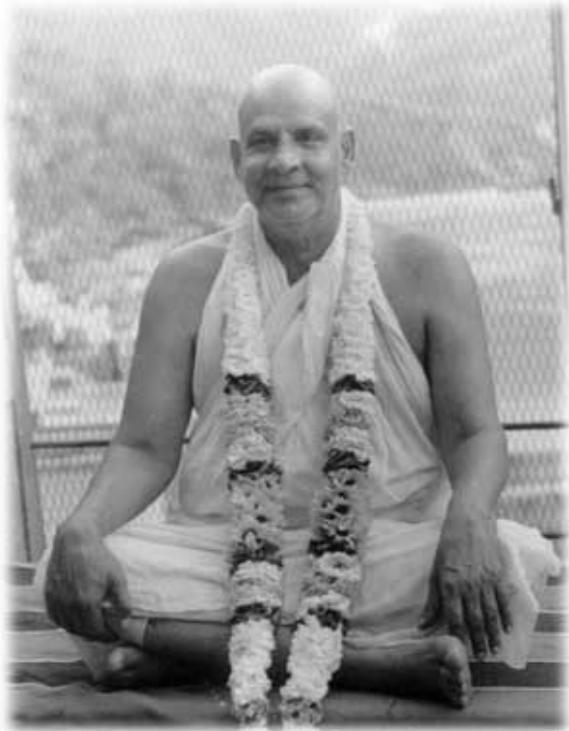
ganzem Gerippe in Lichtmeer kreisen und Knochen mit dem Mantra "Licht" mit Licht aufladen.



9. Bauchübungen = Beckenboden anziehen und entspannen. Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen. Bauch in Brustkorb ziehen, halten und entspannen. Letzteres auch mit Wirbelsäulendrehen nach rechts und links. Die drei Energieverschlüsse (Beckenboden, Bauchdecke und Hals leicht anspannen. Licht im Bauch kreisen und Energie im Bauch speichern).



10. Lichtsenden = Im Meditationssitz eine Hand segnend vor dem Herzchakra hin und her bewegen und denken (sprechen): " Ich sende allen meinen Freunden Licht. Möge es eine glückliche Welt geben. Mögen alle Wesen glücklich sein." Gedanken stoppen. Entspannen.



### **Die Rishikesh-Reihe aktiviert die Chakren**

Die Rishikesh-Reihe stammt von meinem Yoga-Meister Swami Sivananda. Er lebte in Rishikesh, einem heiligen Ort am Ganges im Norden Indiens. Wir können diese Reihe als Vorbild-Yoga praktizieren. Wir verbinden uns durch ein Mantra mit Swami Sivananda oder einem anderen spirituellen Vorbild (Buddha, Jesus, Shiva, Ganesha). Wir visualisieren sein Bild, gelangen so in seine Energie und machen aus seiner Erleuchtungsenergie heraus die Übungen. Verbinden wir Yoga mit dem Vorbild-Yoga, entfaltet er seine stärksten Wirkungen. Ich habe die Reihe etwas vereinfacht und insbesondere den Kopfstand weggelassen. Er ist für die meisten Menschen zu schwierig, kann gesundheitlich gefährlich sein und ist gut durch die Kerze zu ersetzen.



1. Mantra = Wir sitzen im Meditationssitz, kommen zur Ruhe, visualisieren ein Bild unseres spirituellen Vorbildes und denken seinen Namen mit Om davor mehrmals als Mantra. Wir versuchen in die Energie unseres Vorbildes zu kommen (in die Erleuchtungsenergie). Wir fühlen uns real mit unserem Vorbild verbunden. "Om Shri Ganeshaya Namah(a). Om Erleuchtungsenergie. Im Licht leben. Om Glück, Liebe, Frieden, Weisheit, Kraft. Om Gelingen."



114

2. Kerze = Füße zum Himmel, Becken mit Händen abstützen. Mantra Himmel, Fußbewegen, seitliche Grätsche, Vorwärtsgrätsche.



3. Pflug = Beine aus der Kerze über den Kopf in Richtung Boden. Gestreckt, gegrätscht, Knieanziehen, mit Radfahren.



115

4. Fisch = Wir liegen auf dem Rücken, die Hände sind unter dem Po. Wir drücken den Brustkorb nach oben und der Kopf geht in den Nacken. Löst Verspannungen im Brustkorb.(Einbeinkreisen, Oberkörperkreisen)



5. Vorbeuge im Sitzen = Langsitz, Kopf zu Füßen, Licht strahlen, Füße bewegen. Anschließend aufrichten, gerade Wirbelsäule und in den Bauch atmen.



116

6. Drehsitz = Langsitz, Fuß übersetzen, Wirbelsäule sanft drehen. Links und rechts.



7. Kobra = In der Bauchlage stützen wir uns seitlich neben dem Brustkorb mit den Händen ab und drücken den Oberkörper sanft nach oben. Der Kopf geht nach hinten in den Nacken. Wir bestrahlen den Rücken aus dem Kopf mit Licht, denken das Mantra Licht und aktivieren so die Energie im Rücken. (Vorsicht bei Rückenproblemen. Möglich ist auch das Kopfaufstützen in der Bauchlage mit Fußpendeln)



8. Heuschrecke = Beide Beine heben. Bauchlage. Hände unter das Becken. Je nach Höhe der Beine aktiviert man bestimmte Chakren auf dem Rücken. Probiere aus, was gerade aktivierbar ist. Spüre in die Übung hinein. Du kannst auch die Beine in der Heuschrecke auseinander grätschen.

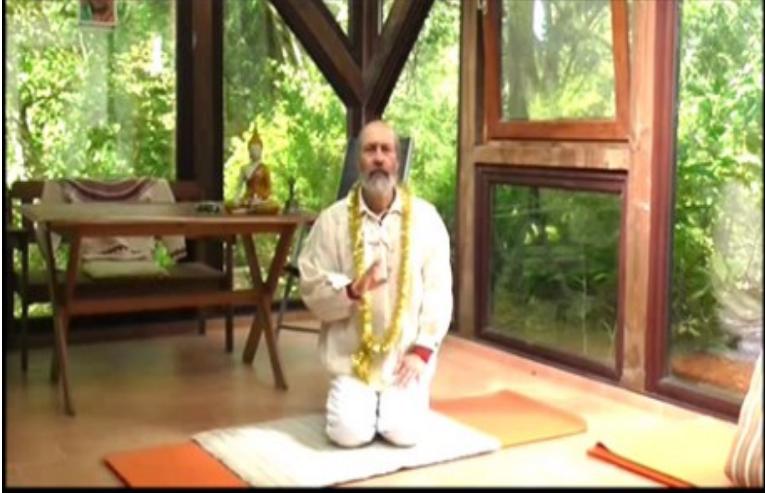


118

9. Bogen = In der Bauchlage fassen wir hinter dem Rücken die Füße an und ziehen Kopf und Füße zum Himmel hoch. Füße bewegen, Schaukeln. (Vorsicht bei Rückenproblemen)



10. Kindhaltung (Entspannung)



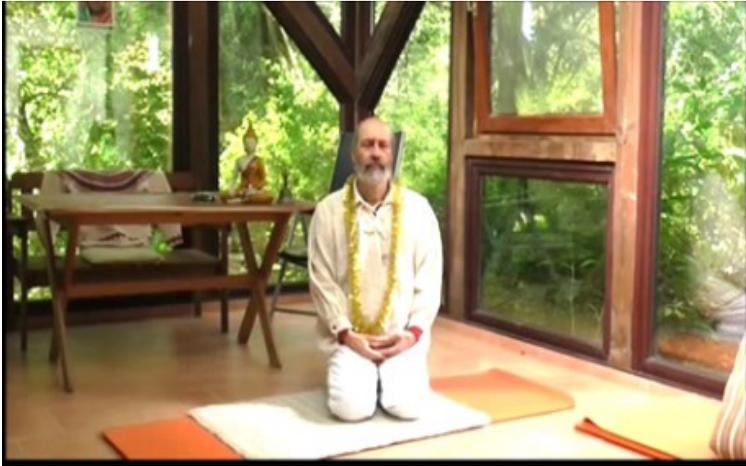
## 11. Energieübungen

a) Blasebalgatemung = Hand auf den Bauch und mit den Bauchmuskeln atmen. So den Körper schnell mit Energie aufladen.

b) Wechselatmung = Linkes und rechtes Nasenloch zudrücken.

Abwechselnd mit größerer Geschwindigkeit. Öffnet den Kundalinkanal. Bringt inneren Frieden.

- c) Licht senden = Einen oder beide Hände segnend bewegen, die Mitwesen visualisieren (sich real verbunden fühlen), ihnen gefühlt echte Energie (Licht, Liebe) schicken (sie damit einhüllen, um sie kreisen lassen) und denken: "Ich sende Licht zu (allen meinen Freunden). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

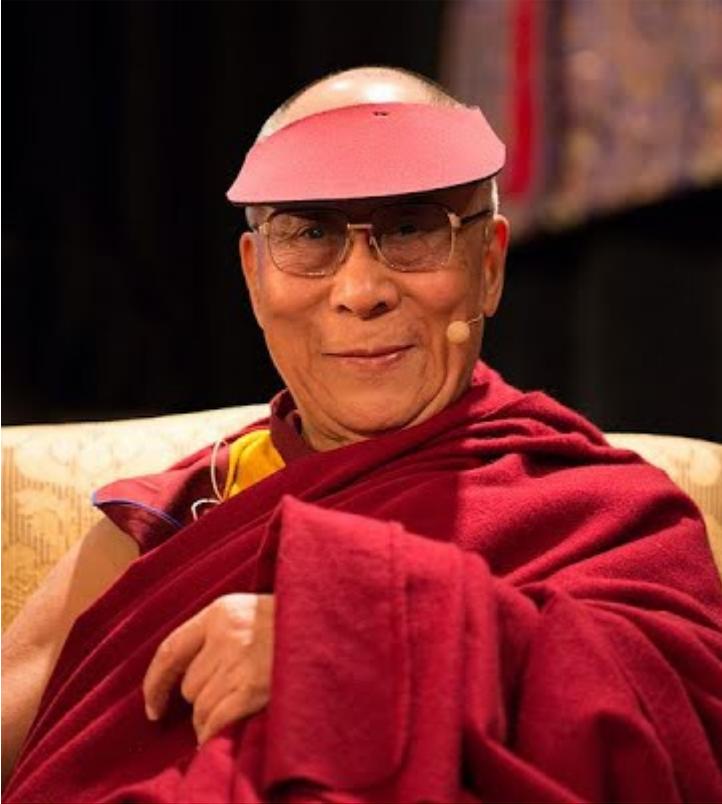


## 12. Meditation

- a) Brahmblick = Der Gott Brahma hat vier Köpfe, mit denen er gleichzeitig in alle Richtungen blicken kann. So kommt er in ein Einheitsbewusstsein. Wir blicken in alle vier Richtungen (jeweils bis zum Horizont, auch nach oben und unten, also zum Himmel und zur Erde, den Endpunkt visualisieren).
- b) Die drei Verschlüsse = Wir spannen den Beckenboden, die Bauchdecke und die Halsmuskeln leicht an. Wir speichern unsere Energie im Raum dazwischen. Wir kreisen so lange mit Licht (einem Lichtpunkt) im Bauch, bis wir spüren, dass unsere Energie im Bauch zentriert ist. Plötzlich entsteht innerer Frieden.
- c) Buddhablick = Energie (Konzentration) nach innen wenden. Halboffener Blick (sieht leer in die Welt). Von innen heraus leben. Aus der Ruhe, der Einheit und dem inneren Glück. Wir sind ein Buddha und leben wie ein Buddha.
- d) Verweilen in der Meditation = Eine Minute Gedankenstopp, entspannen, verweilen.



e) Vorbild-Yoga = Wir bewahren unseren Frieden und gehen wie ein Ganesha (Buddha, Jesus, Shiva) durch unser Leben. Wir leben aus der Ruhe, der Liebe, der Kraft, der Weisheit und dem Glück heraus. Wir leben aus der Erleuchtung und der Liebe (dem Geben von Licht) heraus. Wir sind ein Buddha und ein Diener aller Wesen (Bodhisattva, Karma-Yogi). Wir leben nicht aus dem Ego, sondern aus der Erleuchtung heraus. Wir üben das und wachsen so immer mehr in unserer spirituellen Energie, im Glück und in der Liebe.



### **Dein Erleuchtungsmantra**

Es gibt bei allen Menschen einen Gedanken, der sie an der Erleuchtung und am inneren Glück hindert. Dieser Gedanke hat etwas mit Frieden, Liebe, Kraft, Wahrheit, Glück, Einheit und Egoüberwindung zu tun. Am besten besitzt du eine Erleuchtungserfahrung. Dann kannst du sie mit einem Wort beschreiben und dich durch das Wort wieder an die Erfahrung erinnern und dich dorthin zurückbringen. So fanden die erleuchteten Meister Mantras wie "Om", "Shivoham" (Ich bin Shiva), "Tat tvam asi" (ich bin das) und Ich bin erleuchtetes Bewusstsein (Ich bin).

Was ist heute dein inneres Zauberwort? Denke dein

Erleuchtungswort als Mantra und gehe positiv durch deinen Tag.

1. Wir visualisieren über uns eine Dusche. Wir denken das Mantra “Wasser” und massieren Wasser (oder Licht, Energie) vom Kopf bis zu den Füßen in unseren Körper ein. Wir reiben alle Verspannungen und allen Stress von unserem Körper ab. Wir laden uns mit positiver Energie (Heilwasser) auf. Es ist, als ob wir wirklich unter der Dusche stehen und uns duschen.

2. Wir beugen uns vor und reiben das Heilwasser auch in den Boden um uns herum ein. Wir stellen uns vor, dass der Erdboden um uns herum mit positiver Energie aufgeladen wird. Wir zeichnen einen Heilkreis mit einer Heilfarbe um uns herum. Was ist heute deine Heilfarbe (orange, violett, grün, braun, rosa, gold)? Wir denken den Namen unserer Heilfarbe mehrmals als Mantra.

3. Wir visualisieren einen Freund/eine Freundin. Wem möchtest du heute ein positives Wort sagen? Was ist dein positiver Satz? Stelle dir vor, dass der Satz wirklich bei deinem Menschen ankommt. Denke deinen Satz mehrmals als Mantra. Was antwortet dir dein Mensch?

4. Wir sehen einen Feind (aggressiven Menschen) vor uns. Wen empfindest du heute als einen Feind? Wer ist heute emotional dein Gegner? Was sagst du ihm? Welcher Gedanke hilft dir, zum äußeren und inneren Frieden zu gelangen? Du kannst versuchen, deinen Gegner zu verstehen, du kannst Mitgefühl entwickeln oder du kannst wünschen, dass er sich bessert. Was ist deine Tat des Verzeihens und der Liebe?

5. Ein Satz für dich selbst = Wir untersuchen unseren eigenen Geist. Gibt es einen Gedanken, der uns am Frieden, am Glück und an einem Leben in der Liebe hindert? Wie lautet der Gedanke? Mit welchem positiven Satz können wir ihn überwinden? Finde deinen zentralen negativen Gedanken und überwinde ihn mit einem passenden Gegengedanken. “Mein Satz für mich selbst lautet heute .....

6. Finde ein Mantra, das dich immer wieder mit deinem spirituellen Weg verbindet. Probiere verschiedene Mantras aus. Du

kannst auch Mantras singen (Bhajan, Kirtan, Lieder zum Lob Gottes)  
= Om Namah Shivaya, Om Namo Narayanaya, Om Buddha  
Amitabha, Ich bin eine Göttin, jeder Mensch hat eine Buddhanatur  
(die Erleuchtung in sich), jeder Mensch kann glücklich sein, es gibt  
für jeden Menschen einen Weg zum Glück, dieser Weg heist  
Erweckung der inneren Energie.

7. Verbinde dich geistig mit einem Menschen, von dem du glaubst,  
dass er erleuchtet ist. Denke seinen Namen so lange als Mantra, bis  
du in seine Energie kommst. Verbinde dich mit seiner Energie. Lebe  
aus seiner Energie heraus. Lies seine Bücher. Mache die Übungen,  
die er empfiehlt.

Ich sprach gerade mit einer Frau über den Weg der Erleuchtung. An  
ihre eigene Erleuchtung glaubte sie nicht. Sonst hätte sie sich selbst  
als erleuchtet visualisieren und so ins Licht gelangen können. Aber  
sie glaubte fest daran, dass der Dalai Lama erleuchtet ist. Also  
dachten wir beide gemeinsam den Namen des Dalai Lama als Mantra  
(Om Dalai Lama, Om Dalai Lama, Om Dalai Lama). Und plötzlich  
kamen wir in die Energie des Dalai Lama. Sie spürte, wie sich eine  
starke Erleuchtungsenergie in ihr entwickelte. Jetzt muss sie nur  
noch beständig damit üben.

Ich glaube an die Erleuchtung meiner Meister. Ich habe sie gespürt.  
Om Mutter Meera, Dalai Lama, Sai Baba, Swami Sivananda, Amma,  
Anandamayi Ma. Und ich glaube an die Möglichkeit meiner eigenen  
Erleuchtung. Om Guru Nils. Und ich glaube, dass ich mit vielen  
Menschen energetisch verbunden bin und ihnen so spirituell helfen  
kann. Gerade heute habe ich das stark gespürt. Heute ist ein  
Glückstag. Nutze ihn. Om Dalai Lama, Om alle erleuchteten Meister.  
Om innere Weisheit. Mögen wir alle unseren Weg ins Licht finden.



## **Lach-Yoga**

Um schnell gute Laune zu kriegen, machen wir eine Runde Lach-Yoga. Wir können das im Stehen, Gehen oder Sitzen machen.

1. Wir legen eine Hand auf den Kopf (Scheitelchakra) und lachen dort "Hi, hi, hi."
2. Hand auf den Brustkorb: "Ha, ha, ha."
3. Hand auf den Bauch: "Ho, ho, ho."
4. Hand auf den Unterbauch, die Beine oder Füße: "Hu, hu, hu." Wir können auch auf den Boden stampfen, tanzen oder springen und dabei laut und verrückt lachen. Wie ich es in dem Video vormachen.
5. Hände zum Himmel: "Ha, ha, ha."
6. Um uns selbst drehen und Hände zur ganzen Welt. Die ganze Welt anlachen: "Ha, ha, ha." Konzentriere dich auf deine Mitmenschen und lache sie an. Fühle dich real mit ihnen verbunden. Stelle dir vor, dass ihr gemeinsam lacht.
7. Worüber kannst du heute lachen? Was fällt dir heute ein? Irgendeinen Witz gibt es auch heute in deinem Leben. Falls dir nichts einfällt, lies die Yogi-Witze. Oder sieh dir lustige Videos im Internet an.
8. Dreimal "Om" singen und zur Ruhe kommen. "Om Shanti,

Om Frieden. Om Peace."

9. Was ist heute dein positiver Satz? Was bringt die Freude, die Liebe, die Begeisterung in dein Leben? Denke über die Glücksforschung nach. Finde eine Aufgabe in deinem Leben. Streben nach Erleuchtung oder rette die Welt. Mache so lange spirituelle Übungen, bis du gute Laune hast. Irgendwann kommt sie immer.

10. Mit Optimismus voran. Alles wird gut.



## Meditation

**Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln.**

*Wikipedia: In westlichen Ländern wird die Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der*

*Psychotherapie praktiziert. Regelmäßige Meditation kann beruhigend wirken und wird des Öfteren in bestimmten Formen auch in der westlichen Medizin als Entspannungstechnik empfohlen. In der Tradition des Yoga unterstützen verschiedene Körperhaltungen und -übungen, Atemtechniken, sowie Fasten und andere Arten der Askese die Meditation.*



### **Gottheiten-Yoga**

Der Gottheiten-Yoga (Vorbild-Yoga) ist die höchste Form des Yoga. Mit ihm können wir die Kundalini-Energie (das innere Glück)

erwecken. Wir können schnell in ein Leben im Licht, in der Liebe und der Kraft gelangen. Wichtig beim Gottheiten-Yoga ist es, dass wir immer gut in Kontakt mit uns selbst und unserer inneren Weisheit sind. Wir sollten nie formal (rein äußerlich, ohne innere Beteiligung) geistige Bilder aufbauen und die dazugehörigen Mantras (positive Sätze) denken. Wir sollten eher kreativ und spielerisch damit umgehen. Wir sollten unsere persönliche Form des Gottheiten-Yoga finden.

1. Durga = Durga ist die Göttin der Kraft. Sie reitet auf einem Tiger (oder Löwen). Sie hat die Kraft eines Tigers. Was sie sich vornimmt, erreicht sie. Sie ist eine Siegerin. Wir strecken beide Fäuste hoch, schütteln sie und denken mehrmals das Wort "Kraft", bis wir die Kraft Durgas in uns spüren.

2. Kali = Kali ist die schwarze Göttin mit dem Schwert. Sie schlägt Shiva (sich selbst) den Kopf ab. Sie opfert ihr Ego und gewinnt dadurch inneren Frieden. Sie bringt sich durch die Überwindung aller Anhaftungen an sich selbst, ihren Körper und ihr Leben ins Licht. Opfer dein Ego. Lege deine Hände in den Schoß. Reibe immer abwechselnd mit den rechten und mit dem linken Fuß kreisend die Erde, visualisiere (spüre) den Boden unter dir und denke: "Ich lasse meine falschen Wünsche los. Ich nehme das Leid in meinem Leben an. Ich fließe positiv mit dem Leben." Was mußt du heute loslassen? Was möchtest du heute annehmen? Was ist heute dein Weg der Ego-Opferung und des inneren Friedens?

3. Sarasvati = Sarasvati ist die Göttin der Weisheit und der Kreativität. Sie hält ein Buch und eine Gebetskette in ihren Händen. Sie glaubt den Aussagen der erleuchteten Meister. Sie verankert sich in den heiligen Büchern und im spirituellen Üben. Was ist heute dein Gedanke der Weisheit? Strecke den Zeigefinger neben dem Kopf zum Himmel, bewege ihn etwas und denke: "Mein Weg eines weisen Lebens ist ...".

4. Lakshmi = Lakshmi ist die Göttin des Glücks. Neben ihrem Kopf befinden sich zwei Blumen. Sie sieht die Schönheit in ihrem Leben. Sie erkennt ihre Welt als Paradies. In ihrem Schoß vor ihrem Bauch

hält sie einen Krug voller Goldstücke. Sie ist innerlich und äußerlich reich. Sie besitzt innere und äußere Fülle. Welche Fülle hast du? Welche besonderen Fähigkeiten besitzt du? Welche äußeren Möglichkeiten sind dir gegeben? Erkenne dich als Göttin der Fülle. Reibe kreisend mit deinen Händen deinen Bauch und denke das Mantra: "Die Fülle in meinem Leben ist ... Meine besonderen Fähigkeiten sind ... Gut in meinem Leben ist ... Ich bin zufrieden, weil ... Ich bin dankbar für ...". Denke deinen Satz der Fülle so lange, bis du Glück und Zufriedenheit in dir spürst.

5. Umfassende Liebe = Sieh dich als Mutter aller Wesen. Betrachte alle Wesen auf der Erde als deine Kinder. Identifiziere dich mit ihnen. Wünsche ihnen Glück. Du bist jetzt Lakshmi mit den gebenden Händen. Bringe deine Hände neben das Becken, öffne sie nach vorne zur Erde, bewege sie leicht hin und her, visualisiere alle Wesen auf der Erde und sende ihnen Licht: "Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein."

### **Sternkreisen**

Mit dem Sternkreisen aktivieren wir die Kundalini Energie und dann meditieren wir mit dem Shambavi Mudra auf das Licht in uns. Wir gelangen so schnell zu innerem Frieden und Glück. Das Shambavi Mudra ist Shivas Hauptmeditation.

1. Erde = Wir visualisieren einen hellen Stern. Wir stellen uns die Erdkugel unter uns (Füßen) vor und kreisen mit dem Stern in der Erdkugel. Dabei denken wir das Wort "Erde" als Mantra. Wir kreisen so lange mit unserem Stern in der Erde, bis die ganze Erdkugel unter uns voller Licht ist. Wir können dabei die Erde auch mit den Füßen reiben.

2. Sonne = Wir stellen uns über uns (Scheitelchakra) am Himmel eine schöne Sonne vor. Wir lassen unseren Stern so lange in der Sonne kreisen, bis das Licht der Sonne zu uns herab fließt und unseren Körper mit Licht füllt. Dabei denken wir mehrmals das Mantra "Sonne". Wenn das Licht nicht herab fließen will, reiben wir wieder etwas mit den Füßen die Erde.

3. Körper = Wir kreisen mit dem Stern um unseren Körper und denken dabei das Mantra “Körper”. Wir reinigen alle Verspannungen um unseren Körper herum. Wir hüllen uns vollständig mit Licht ein. Wir können dabei etwas die Füße oder die Zehen bewegen.

4. Im Körper = Wir lassen den Stern überall im Körper kreisen. Im Kopf, Brustkorb, Bauch, Becken, Beinen, in der Wirbelsäule, in den inneren Energiekanälen (vorne, Mitte, Seitenkanäle). Wir reinigen nacheinander alle Körperbereiche von ihren Verspannungen und füllen sie mit Licht. Dabei denken wir das Mantra “Licht”.

5. Licht senden = Wir bewegen segnend eine Hand und senden allen Wesen Licht: “Ich sende Licht zu ... (Name). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.”

6. Om Shanti = Wir spannen die Muskeln im Becken, im Bauch und im Brustkorb an. Wir halten die Anspannung etwas und entspannen dann. Das machen wir noch einmal. Dann atmen wir mehrmals tief in den Bauch. Wir denken beim Einatmen “Om” und beim Ausatmen “Shanti”. Wir kommen mit dem Mantra “Om – Shanti” immer mehr zum inneren Frieden. Unsere Gedanken werden immer ruhiger.

7. Shambhavi-Mudra = Shambhavi ist des Mudra Shivas. Es heißt das Segensreiche und ist seine Hauptmeditationstechnik. Durch das Sternkreisen hat sich unsere Energie nach innen gewandt. Wir öffnen halb oder ganz die Augen und konzentrieren uns auf Energie in uns (das Licht, die Chakren oder den Kundalini-Kanal). Dadurch fließt die Energie der Augen nach innen und stabilisiert unsere Meditation. Wir stoppen alle Gedanken. Wir verweilen einige Zeit in einer ruhigen Meditation. Dann kommen wir langsam zurück.



## **Atem Meditation**

Durch die Atem Meditation können wir spirituelle Energie aufnehmen und unseren Körper mit Licht füllen. Unser Geist wird friedlich und positiv.

1. Ausatmen = Wir konzentrieren uns auf das Ausatmen. Wir atmen tief ein und aus. Wir atmen alle unsere Sorgen aus. Wir geben alle unsere Sorgen an den Kosmos (Gott, das Leben) ab. Benenne alle deine Sorgen: "Mein Kummer, meine Sorgen, meine Probleme sind ...". Zähle alle deine Sorgen auf. Atme alle deine Sorgen aus. Gib sie an die Erde ab: "Ich lasse meine Sorgen los. Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind."

2. Einatmen = Wir konzentrieren uns auf das Einatmen. Wir visualisieren eine Sonne am Himmel und atmen Licht ein. Wir füllen mit jedem Atemzug unseren Körper mehr mit Licht. Wir verbinden uns dem Positiven: "Positiv in meinem Leben ist ..."

3. Besinnung = Wir besinnen uns auf den tieferen Sinn des Lebens? Was ist wichtig in deinem Leben? Was ist dein Weg der Wahrheit,

Weisheit und Richtigkeit? Was ist dein Weg der umfassenden Liebe? Was willst du für das Glück der deiner Mitmenschen und der Welt tun? Denke das Mantra: “Mein Weg der Weisheit ist ...”

4. Mantra = Wir denken “So” beim Einatmen und “Ham” beim Ausatmen. So ist die Sonne (das Licht) und Ham der Körper. Wir konzentrieren uns auf das Atem-Mantra und laden uns zwei Minuten mit Atemenergie auf. Unser Geist wird ruhig und positiv. Atem beobachten = Wir beobachten zwei Minuten einfach nur unseren Atem. Wir atmen ganz normal ein und aus. Wir können den Atem im Bauch, im Brustkorb oder in der Nase beobachten. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem und stoppen dadurch alle Gedanken.

5. Entspannung = Wir entspannen uns einige Minuten.



### **Shiva Meditation**

Shiva ist der oberste Gott im Yoga. Wir können ihn als das Symbol für einen siegreichen Yogi sehen. Shiva ist ein Meister des Lebens. Er meistert das Leben mit den fünf Elementen/Eigenschaften Liebe (Erde), Freude (Luft), Weisheit (Wasser), Kraft (Feuer) und Ruhe

(Raum, Kosmos). Er lebt im richtigen Moment die richtige Eigenschaft.

1. Der Sieger = Wir schütteln unsere Fäuste in Höhe des Kopfes und denken: **“Ich bin ein Sieger. Ich erreiche meine Ziele. Meine Ziele sind ...“**.
2. Der Starke = Wir reiben die Hände/Füße auf der Erde, visualisieren unter uns den Berg Meru und denken: **“Ich sitze auf dem Berg Meru (Weltenberg). Ich bewahre Gleichmut bei Leid. Ich gehe mit Ausdauer meinen Weg.“**
3. Der Gelassene = Wir machen große Kreise mit den Armen, visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne und denken: **“Ich lebe in der großen Ordnung des Kosmos. Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich fließe positiv mit dem Leben.“**
4. Der Hatha-Yogi = Wir visualisieren in uns die Kundalini-Schlange, bewegen die Zehen, kreisen mit den Daumen und denken: **“Ich bin ein Hatha-Yogi. Ich rette mich durch meine spirituellen Übungen.“**
5. Der Karma-Yogi = Shiva bedeutet übersetzt “Der Gute”. Er lebt im kosmischen Bewusstsein und sieht sich in allen seinen Mitwesen. Er möchte, dass alle Wesen glücklich sind. Wir senden allen Wesen Licht und denken: **“Ich bin ein Karma-Yogi. Ich sende Licht zu ... Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“**
6. Meister-Yoga = Wir reiben die Hände vor dem Herzchakra, visualisieren über uns im Himmel die erleuchteten Meister und denken: **“Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“** In das Mantra kannst du einen für dich hilfreichen Namen einfügen (Buddha, Jesus, Shiva, Gott).
7. Shiva-Bild = Konzentriere dich auf ein Bild oder eine Statue von Shiva. Bewege eine Hand in Höhe des Herzchakras und nimm dadurch Energie von Shiva auf. **Denke mehrmals das Mantra “Om Namah Shivaya” (Ich verbinde mich mit Shiva) und spüre, wie mit dem Mantra die Energie Shivas (aller erleuchteten Yogis) in dich hineinfließt.**
8. Meditation = **Wir legen die Hände in den Schoß, bewegen**

**die Zehen und denken das Mantra “Om” im Bauch. Dann stoppen wir eine Minute alle Gedanken. Wir verweilen einige Zeit entspannt in der Meditation und kommen dann zurück.**



### **Heilmeditation**

Wir sitzen entspannt oder legen uns hin.

1. Sonne = Wir visualisieren über uns eine schöne Sonne, heben beide Hände seitlich in Kopfhöhe an und denken mehrmals das Mantra “Sonne”. Wir lassen das Licht der Sonne auf uns herab fließen und massieren es in den Körper ein.
2. Erdkugel = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel, reiben mit den Händen (oder Füßen) die Erde und denken: “Ich sende Licht zur ganzen Erde. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein.”
3. Heilmassage = Wir überlegen, welcher Körperteil von uns im Moment der Heilung bedarf. Wir lassen Licht in ihn hineinfließen, massieren ihn kreisend und denken längere Zeit das Wort “Licht” als Mantra. Durch die Lichtmassage lösen wir die Verspannungen in dem jeweiligen Körperbereich und ermöglichen ihm dadurch die Selbstheilung. Wir können das Licht in einer Farbe visualisieren, bei

der wir das Gefühl haben, dass sie uns heilt. Wir denken den Namen der Farbe als Mantra. Wir können nacheinander auch in mehrere Körperteile Licht einmassieren.

4. Kosmos = Wir visualisieren um uns herum den Kosmos voller Sterne, machen große Kreise mit den Armen und denken: "Om Kosmos. Ich nehme das Leid in meinem Leben an. Ich gehe konsequent den Weg der Gesundheit und der Heilung."

5. Buddha der Heilung = Wir visualisieren vor oder über uns den Buddha der Heilung. Wir reiben die Hände vor dem Herzchakra und denken: "Om Buddha der Heilung. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

6. Heilfrage = Wir konzentrieren uns auf den heilungsbedürftigen Körperbereich oder auf ein persönliches Problem. Wir denken darüber nach, was der Weg unserer Heilung ist. Was sagt unsere innere Weisheit, was wir zu tun haben? Welche hilfreichen Gedanken fallen uns ein? Wir denken so lange nach, bis wir mit der Problemlösung zufrieden sind. Wenn wir keine Antwort hören, sind wir entweder blockiert (wir wollen die wahren Ursachen des Problems nicht sehen) oder wir können nur schlecht Kontakt mit unserer inneren Stimme aufnehmen (wir spüren uns selbst nur schlecht). Der beste Weg ist es dann, langsam ins Nachdenken zu kommen.

7. Mitmenschen = Wir bewegen eine Hand segnend in Höhe des Herzchakras und denken: "Ich sende Licht zu (Name). Mögen alle Menschen, die das gleiche Problem wie ich haben, geheilt werden." Wir hüllen sie geistig mit Licht ein und lassen Licht in sie hineinfließen. Wir fühlen uns real mit ihnen verbunden.

8. Entspannung = Eine Minute Gedankenstopp. Entspannung.



### **Fernsehmeditation**

Wir setzen uns entspannt hin. Der Rücken ist gerade. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Beinen. Es ist sehr wichtig sich nach jedem Fernsehkonsum energetisch zu reinigen. Sonst zieht uns das Fernsehen in weltliche Energien und wir verlieren unseren spirituellen Weg. Letztlich sollten wir uns nach jedem Kontakt mit weltlichen Menschen energetisch reinigen. Ein einfacher Weg ist die Fernsehmeditation.

1. Glückliche Welt = Wir visualisieren unter uns die Erdkugel und reiben kreisend mit den Füßen (erst der rechte und dann der linke Fuß) die Erde. Wir denken das Mantra: „Möge es eine glückliche Welt geben. Mögen alle Wesen auf der Welt glücklich sein.“ Wir

denken dabei bewusst an das viele Leid auf der Erde. Wir verbinden uns geistig mit dem Leid unserer Mitmenschen.

2. Meister = Wir visualisieren unsere erleuchteten Meister im Himmel (Om Buddha, Jesus, Shiva, Epikur ...). Wir reiben die Handflächen aneinander über dem Kopf und denken: „Om ... (Name des persönlichen Vorbildes). Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Wir fühlen uns dabei real mit den Meistern verbunden. Wir spüren, wie ihre Energie mit dem Mantra in uns hineinfließt.

3. Buddha/Göttin/Engel = Wir visualisieren uns als Buddha, Göttin/Engel. Wir denken: „Ich bin ein Buddha (Göttin/Engel) der Liebe. Ich gehe den Weg des Positiven.“ Dabei reiben wir unsere Hände vor dem Herzchakra.

4. Buddha/Göttin/Engel im Fernsehen = Wir bewegen eine Hand segnend hin und her. Wir senden einem Menschen im Fernsehen Licht und denken: „Ich sende Licht zu ... Möge er/sie ein Engel (Buddha, Göttin) werden. Mögen alle Menschen im Fernsehen Engel (Buddhas, Göttinnen) werden.“ Welcher Mensch hat dich heute im Fernsehen besonders positiv oder negativ berührt? Reinige die energetische Verbindung, indem du ihn als Engel (Buddha, Göttin) visualisierst.

5. Om im Bauch = Lege die Hände in den Schoß, bewege die Zehen und denke das Mantra “Om“ im Bauch. Stoppe danach eine Minute alle Gedanken. Entspanne dich.



## Lichtkreisen

Dies ist die Hauptmeditation in den Yogagruppen des Autors. Sie beendet jede Yogastunde. Wir legen oder setzen uns bequem hin. Decke dich beim Liegen zu, damit dir nicht kalt wird.

1. Entspannung = Wir spannen die Muskeln der Beine und der Füße an. Wir halten die Anspannung, stoppen alle Gedanken und atmen in die Beine hinein. Dann entspannen wir uns kurz. Wir spannen die Muskeln der Arme und Hände an. Wir atmen in die Arme und Hände hinein. Wir entspannen uns. Wir spannen die Muskeln des Kopfes und des Gesichtes an. Wir atmen in das Gesicht hinein. Wir entspannen uns. Wir spannen die Muskeln des ganzen Körpers an. Wir atmen in den ganzen Körper hinein. Wir entspannen uns.

2. Zahlen 1 bis 20 = Wir zählen mehrmals im Kopf die Zahlen von 1 bis 20, konzentrieren uns auf den Kopf und atmen in den Kopf hinein. Unser Geist kommt zur Ruhe. Wir konzentrieren uns auf den Brustkorb, atmen in den Brustkorb hinein und zählen im Brustkorb die Zahlen von 1 bis 20. Wir atmen in den Bauch und zählen dort die Zahlen von 1 bis 20. Wir konzentrieren uns auf die Beine und Füße und zählen dort die Zahlen von 1 bis 20. Wir visualisieren unter den Fußsohlen einen großen Ball vor und zählen die Zahlen von 1 bis 20 im Ball.

3. Sonne am Himmel = Wir stellen uns am Himmel eine schöne Sonne vor. Sie sendet ihre Strahlen auf uns herab. Wir spüren ihr Licht und ihre Wärme auf unserer Haut. Es ist, als ob wir im Urlaub in der Sonne liegen. Wir genießen das Sonnenlicht.

4. In Licht einhüllen = Wir hüllen unseren ganzen Körper mit Licht ein. Wir nehmen einen goldenen Sonnenstrahl und lassen das Sonnenlicht überall um uns herum kreisen. Dabei denken wir das Mantra "Licht". Wir lassen das Sonnenlicht in uns hineinfließen und füllen uns ganz mit Licht. Wir denken das Mantra "Licht".

5. Gedankenstopp = Wir stoppen eine Minute alle Gedanken und bewegen dabei sanft die Füße. Wir konzentrieren uns auf unsere Füße und bewegen sie immer weiter, bis unser Geist ganz zur Ruhe kommt.

6. Entspannung = Wir liegen einige Minuten einfach nur da und entspannen uns. Gedanken und Gefühle können kommen und gehen, wie sie wollen.

7. Zurückkommen = Wir kommen langsam zurück. Wir bewegen die Füße und die Hände. Wir strecken und räkeln uns. Wir setzen uns auf und sind wieder da.



140

### Die 64 Yogaübungen

Finde kreativ deinen Weg des Yoga. Entwickle aus den 64 Übungen deine eigene Yogarreihe. Probiere aus, was dir gut tut. Was bringt dich zum inneren Frieden und ins innere Glück? Was erweckt deine Kundalini-Energie und bringt dich zur Erleuchtung? Was bringt dich

in die umfassende Liebe? Häufig sind es kleine Bewegungen, Visualisierungen und Variationen, die den Unterschied bewirken. Du findest deinen Weg durch Ausprobieren, inneres Gespür und Nachdenken. Bleibe bei dem was für dich gut ist. Ein wahrer Yogi gibt nie auf, bis er sich selbst verwirklicht hat. Und dann rettet er seine Mitwesen.

1. Beginn = Gut ist es den Tag oder die Yogastunde mit einem spirituellen Ritual zu beginnen (Puja, Gebet, Mantra). "Om Buddha, Shiva, Jesus. Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Wir können das Bild oder eine Statue unseres spirituellen Vorbildes auf unserem Altar betrachten und seine Energien in uns erwecken. Der Dalai Lama: "Wer auf Buddha meditiert, wird ein Buddha." Gleiches gilt für die regelmäßige Verbindung mit Jesus oder Shiva. Wir programmieren unser Unterbewusstsein darauf ein Buddha (Shiva) zu werden.

2. Orakelkarte = Wir können auch eine Orakelkarte ziehen. Wir üben eine positive Eigenschaft, die auf dem spirituellen Weg wichtig ist. Wir erhalten eine geistige Anregung, über die wir nachdenken können. So stärken wir uns auf dem Weg eines positiven Lebens. So wachsen wir ins Glück.

3. Lesemeditation = Bücherbasar. Wir bringen unsere besten spirituellen Bücher mit und legen sie in die Mitte. Jeder sucht sich aus dem Stapel ein Buch aus und liest 5 Minuten darin. So bringen wir uns und unsere Gruppe schnell in eine spirituelle Energie. Ich lese zuhause jeden Tag zwei Seiten in einem spirituellen Buch. So bleibe ich immer auf meinem Weg.

4. Singen = Wir können alleine oder gemeinsam spirituelle Lieder singen. Wir verehren Gott, unseren Meister oder unser spirituelles Vorbild. Wir können auch alle gemeinsam zu Beginn oder am Ende der Yogastunden Om (Om Shanti, Om Frieden, Om Peace) singen oder sprechen.

5. Nachdenken (Jnana-Yoga) = Wir besinnen uns auf uns selbst. Wir betrachten unseren Geist und unsere Gefühle. Wo sind wir? Was brauchen wir um bei uns selbst, in der Ruhe, Liebe und im Glück

anzukommen? Wir können wir uns das geben? Eine Meditation, ein Spaziergang, ein nettes Gespräch, etwas Kreatives tun. Wir brauchen immer mindestens eines des fünf Elemente Kraft, Klarheit, Ruhe, Liebe oder Lebensfreude.

6. Buddha-Gruß = Wir verbinden uns durch eine Yogaübung mit unserem spirituellen Vorbild.

7. Schüttelmeditation = Wir erwecken die Energie in uns durch dynamische Bewegungen und durch die Befreiung von blockierten Gefühlen (Wut, Trauer, Angst, Sehnsucht).

8. Dampflokomotive = Wir aktivieren die Power in uns.

9. Sonnengruß = Wir verbinden uns mit dem Licht.

10. Vajra-Welle (Video auf YouTube [Heilende Energieübungen](#))

11. Einbeinheben = Rückenlage oder Bauchlage. Beinkreisen im Meer. (Beginn der Grundreihe)

12. Boot = Beide Beine und Arme anheben und zum Himmel strecken.

13. Radfahren = Mit Armen und Beinen in der Rückenlage. Auch seitlich kippen.

14. Kerze = Füße zum Himmel, Becken mit Händen abstützen. Mantra Himmel, Fußebewegen, seitliche Grätsche, Vorwärtsgrätsche.

15. Pflug = Beine aus der Kerze über den Kopf in Richtung Boden. Gestreckt, gegrätscht, Knieanziehen, mit Radfahren

16. Wirbelsäulendrehen = Die Wirbelsäule sanft so weit wie möglich verdrehen. Kopf nach recht und Becken nach links. Und umgekehrt. So lösen wir die Verspannungen in der Wirbelsäule und aktivieren die Kundalini-Energie. Rückenlage (Knie angewinkelt, gestreckte Beine), Bauchlage, im Stehen oder Sitzen.

17. Armbeinheben = Wir legen uns auf den Bauch und heben die Arme und das jeweils entgegengesetzte gestreckte Bein an. Wir zählen die Zahlen von 1 bis 20 im Körper. Arm-Beinheben auch in der Rückenlage. Stärkt den Rücken und die Kraft.

18. Heuschrecke = Beide Beine heben Bauchlage. Hände unter das Becken.

19. Oberkörperheben = Das Becken liegt auf dem Boden und wir heben den Oberkörper an. Bauchlage und Rückenlage. Bei der Schnecke ziehen wir in der Bauchlage die zusammengelegten Hände hinter dem Rücken hoch. Wir sehen aus wie eine Schnecke mit einem Schneckenhaus. Das öffnet den Brustkorb. (siehe Positiv Denken Reihe)

20. Kobra = In der Bauchlage stützen wir uns seitlich neben dem Brustkorb mit den Händen ab und drücken den Oberkörper sanft nach oben. Der Kopf geht nach hinten in den Nacken. Wir können die Füße zum Kopf bewegen. (Vorsicht bei Rückenproblemen)

21. Bogen = In der Bauchlage fassen wir hinter dem Rücken die Füße an und ziehen Kopf und Füße zum Himmel hoch. Füße bewegen, Schaukeln. (Vorsicht bei Rückenproblemen)

22. Kopfaufstützen in der Bauchlage mit Fußpendeln = Eine sanfte Rückenübung. Stärkt die Energie im unteren Rücken und Beinbereich.

23. Vorbeuge im Sitzen = Langsitz, Kopf zu Füßen, Licht strahlen, Füße bewegen. Anschließend aufrichten, gerade Wirbelsäule und in den Bauch atmen.

24. Drehsitz = Langsitz, Fuß übersetzen, Wirbelsäule sanft drehen. Links und rechts.

25. Halbe Vorbeuge = Beine im Langsitz grätschen, dann halb nach links und rechts zu den Füßen beugen, Seitbeuge, Fuß an Knie, Hand

zum Himmel und kreisen. Seitdehnung.

26. Glückssitz = Vorbeugen und Kopf zu Füßen, Schmetterling, aufrichten und entspannen. Lichtsenden im Glückssitz. Meditation

27. Liegestütze im Knien oder in der schiefen Ebene = Wir praktizieren Liegestütze auf unsere Art. Weder zu anstrengend noch zu kraftlos. Wir zählen als Mantra im Körper die Zahlen von 1 bis 20. Wir laden uns mit Power auf. (Beginn des Power-Yoga)

28. Beckenklopfen = Wir drehen uns in die Rückenlage, setzen die Füße beim Hintern auf der Erde ab und klopfen eine Minute mit dem Becken auf dem Boden. Wir konzentrieren uns dabei auf unseren Körper. Wir heben das Becken so weit an, dass auch die Verspannungen im Oberkörper gelöst werden.

29. Trampeln und Schlagen = Wir bleiben in der Rückenlage, die Füße beim Hintern, und schlagen mit den Füßen und Fäusten kräftig auf den Boden. Wut ausleben. Was macht uns heute wütend? Wo ist unsere Wut? Wenn wir keine Wut in uns haben, aktivieren wir mit dieser Übung unsere innere Kraft.

30. Sit Ups = Wir legen die Hände hinter dem Kopf zusammen und ziehen zwanzig mal den Kopf zu den Knien. Die Knie sind angewinkelt und bewegen sich dabei zum Kopf. Wir bewegen den Oberkörper in der Mitte hoch, nach rechts und nach links. Wir zählen im Körper die Zahlen 1 bis 20.

31. Knieanziehen = Päckchen, Kindhaltung, Schaukeln, Einknieanziehen, Kraftpaket (Wir umfassen die Knie und spannen alle Muskeln an. Dann schaukeln wir uns sanft in der Kindhaltung hin und her. Und entspannen uns.)

32. Seitlage = Wir strecken in der Seitlage den linken Arm und das linke Bein zum Himmel. Wir kreisen mit Arm und Bein in der Luft und visualisieren Wasser um uns herum. Das gleiche mit dem rechten Arm und dem rechten Bein. Dabei denken wir das Mantra "Wasser". Links, rechts, Arm-Beinkreisen, entgegengesetzt, Hand auf

Oberschenkel.

33. Fisch = Wir liegen auf dem Rücken, die Hände sind unter dem Po. Wir drücken den Brustkorb nach oben und der Kopf geht in den Nacken. Löst Verspannungen im Brustkorb.(Einbeinkreisen, Oberkörperkreisen, halber und ganzer Fisch)

34. Dreiecksstand mit Fauststößen in alle Richtungen = Öffnet die Energiekanäle und bringt uns in die Kraft. (Beginn Yoga im Stehen)

35. Windmühle = Im Dreieckstand strecken wir die Arme seitlich aus, beugen uns vor und drehen uns zehn mal in der Wirbelsäule hin und her. Eine Hand zeigt dabei jeweils zu dem entgegengesetzten Fuß. Wir denken die Zahlen 1 bis 20 als Mantra.

36. Frosch = In der Hocke liegen die Hände auf dem Boden. Hintern hoch und runter im Wechsel. Löst Verspannungen im Bauch.

37. Dreiecksstand und Seitdehnung = Wir stehen aufrecht. Die Beine sind gegrätscht. Die Arme strecken wir seitlich aus. Dann beugen wir uns nach links, dehnen die rechte Körperseite und spüren in die rechte Körperseite. Danach kommt genauso die linke Körperseite dran.

38. Tänzer = Im Stehen einen Fuß anfassen und hinten hoch ziehen. Die andere Hand zeigt nach vorne. Links und rechts, den Rücken mit Licht bestrahlen. Je nachdem wie weit wir uns vorbeugen erhalten wir verschiedene Energiewirkungen. Spüre sie.

39. Adler = Im Stehen wickeln wir das eine Bein um das andere. Die Arme verwinden wir ineinander vor dem Brustkorb. Anspannung der inneren Muskeln. Innere Verwindung. Löst innere Verspannungen.

40. Waage = Im Stehen ein Bein waagrecht nach hinten strecken. Die Armen zeigen nach vorne oder zu den Seiten. Auf linkem und rechtem Bein.

41. Baum = Auf einem Bein stehen mit verschiedenen

Handhaltungen. Arme seitlich. Hände über dem Kopf zusammen oder vor dem Herzchakra aneinander legen. Ein Fuß wird an das Knie, den Oberschenkel oder den Fußknöchel des anderen Beines gelegt.

42. Rückenentspannung = Im Kniestand vorbeugen, Stirn auf den Boden und Rücken entspannt durchhängen lassen. Hände um den Kopf herum legen.

43. Vierfüßler = Wir stehen auf den Knien und den Hände. Der Oberkörper ist waagrecht in der Luft. Katzenbuckel, Seitdehnung, Liegestütze, Einbeinkreisen, mit Oberkörper im Meer kreisen

44. Hund = Abwärts blickender Hund (zu den Füßen, Berg) und aufwärts blickender Hund (zum Himmel, Becken nach unten, Tal). Das Geheimnis der Übung besteht im Wechsel. Dadurch werden die Chakren aktiviert. Die Energie entfaltet sich, wenn wir das Mantra "Licht" denken und Licht um uns visualisieren. Wir nehmen ein Lichtbad.

45. Herzreinigung = Hände vor dem Herzchakra nach vorne und zurück, in alle Richtungen und dabei auf das Chakra konzentrieren. Ebenso mit allen anderen Chakren. Spüre die Energiekanäle vor den Chakren.

46. Blasebalgatemung = Hand auf den Bauch und mit den Bauchmuskeln atmen. So den Körper schnell mit Energie aufladen. Dann entfalten die Yogaübungen ihre Energiewirkung, weil man sie in einem Energiefeld (der eigenen Aura) praktiziert.

47. Wechselatmung = Linkes und rechtes Nasenloch zudrücken. Abwechselnd mit größerer Geschwindigkeit. Öffnet den Kundalinkanal. Bringt inneren Frieden.

48. Luftanhalten = Nach dem Ein- oder Ausatmen, Gedanken stoppen, zur Ruhe kommen.

49. Gorilla = Mit den Fäusten auf den Brustkorb schlagen, Kraft

aktivieren, HUUUU. (Beginn Yoga im Sitzen). Klopfmasse am ganzen Körper. Aktiviert die Lebenskraft.

50. Kamel = Rückbeuge im Fersensitz mit Beckenkreisen in Wasser. Lädt den Rücken und das Becken mit Energie auf.

51. Tiger = Leichte Liegestütze. Im Fersensitz nach vorne beugen. Hände weit nach vorne strecken. Reinigt die Kopfaura.

52. Löwe = Im Fersensitz mit den Händen vorne aufstützen, Kopf hoch und laut brüllen. Zunge austrecken. Aktiviert das Kraftchakra.

53. Kuhmaul (Kuhgesicht) = Wirbelsäulendrehen im Fersensitz. Eine Ferse im Arsch. Aktiviert das Ashvini-Mudra (Arsch-Chakra). Vorbeuge.

54. Schulterübungen = Ellbogenkreisen (schnelles Kreisen, entgegengesetztes Kreisen), Schulterkreisen und Schulterhochziehen ( nach oben, unten, vorne, hinten), Löst Verspannungen in den Schultern und im Nacken.

55. Kopfübungen = Vorbeugen, zurückbeugen, seitlich beugen. leicht kreisen. Vorsicht bei Problemen mit der Halswirbelsäule. Aktiviert den vorderen, hinteren und die seitlichen Energiekanäle.

56. Augenübungen = Augen nach links, rechts, oben und unten, Kreisen. Aktiviert die Augenchakren.

57. Fingerkräftigung = Fäuste und Fingerspreizen. Mehrmals. Hände nach oben, unten, links und rechts. Im Kniestand zum Himmel und im Päckchen hinter dem Rücken.

58. Bauchübungen = Beckenboden anziehen und entspannen. Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen. Bauch in Brustkorb ziehen, halten und entspannen. Letzteres auch mit Wirbelsäulendrehen nach rechts und links. Die drei Energieverschlüsse: Beckenboden anziehen, Bauchverschluss, Hals energetisch schließen. Mula Bandha. Maha Bandha. Speichert die Energie im Bauch. Bewahrt die

innere Kraft.

59. Innere Organe und Knochen mit Energie aufladen (Feueratmung, Visualisierung, Mantra). Speichert die Energie im Körper. Heilt die Knochen und inneren Organe.

60. Meditationssitz = Je nach Wahl Fersensitz, Langsitz, Schneidersitz, Meistersitz (Füße voreinander), Glückssitz (Fußsohlen aneinander), Lotussitz. (Wirbelsäulendrehen, Seitdehnung, Vor- und Rückbeuge, Meditation)

61. Oberkörperkreisen im Sitzen = Meer visualisieren. Mantra "Meer" und Meer (Wasser) um sich herum spüren. Reinigt die Aura.

62. Mudras = verschiedene Handhaltungen (Fingeryoga). Kreativ. Schaltet den inneren Strom an. Bringt die Energie zum Fließen.

63. Brahmablick = Der Gott Brahma hat vier Köpfe, mit denen er gleichzeitig in alle Richtungen blicken kann. So kommt er in ein Einheitsbewusstsein. Wir blicken in alle vier Richtungen (jeweils bis zum Horizont, auch nach oben und unten, also zum Himmel und zur Erde, den Endpunkt visualisieren). Wir leben in der Einheit und aus der Einheit heraus (in einem erleuchteten Einheitsbewusstsein, in Gott, im Licht).

64. Buddhablick = Zurückziehen der Sinne. Energie (Konzentration) nach innen wenden. Gedankenruhe. Innerer Frieden. Halboffener Blick (sieht leer in die Welt). Von innen heraus leben. Aus der Ruhe, der Einheit und dem inneren Glück. Wir sind ein Buddha und leben wie ein Buddha. Wir bewahren immer unsere Energie und bleiben so dauerhaft im Glück und in der Liebe.



148

### Yoga-Witze

1. Kommt der Yogi in den Wald... Den Witz darfst du zuende denken. Sei kreativ. Auch du kannst witzig sein. Stell dir eine lustige Situation vor. Vielleicht begegnest du dem Yogi im Wald. Was geschieht dann? Ihr lacht zusammen.
2. Lacht der Yogi. Warum? Weil das Leben so verrückt ist.
3. Sitzt der Yogi in seinem Haus. Trifft er eine kleine Maus. Die Maus ist frech. Da läuft der Yogi wech.
4. Regnet es im Yogiwald. Geht der Yogi im Matsch spazieren und bekommt nasse Füße. Freut sich der Yogi.
5. Der Yogi ist traurig, weil es so viel Leid auf der Welt gibt. Er übt sich in den vier Yoga-Eigenschaften umfassende Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Er rettet die Welt und macht danach eine Runde Lach-Yoga.
6. Ist der Yogi verliebt. Lacht er über seine Dummheit.
7. Ist der Yogi glücklich. Ist die Welt in Ordnung.
8. Besucht der Yogi seine alte Mutter im Altersheim. Trifft er seine alten Freundinnen. Lachen sie gemeinsam. Und singen viele

fröhliche Lieder. Froh zu sein bedarf es wenig. Und wer froh ist ist ein König.

9. Tritt der Yogi beim Spaziergehen in ein Stück Hundescheiße. Gelangt er zur Erleuchtung.

10. Trifft der Yogi im Yogiwald eine schöne Frau. Was tut er? a) Er läuft weg. b) Er verführt sie. c) Er macht einen Witz. d) Er denkt sehnsüchtig an seine wilde Jugend. e) Er bemerkt es nicht, weil er in anderen Sphären schwebt. f) Er lädt sie zu einer Tasse Tee ein. g) Er freut sich, dass es auch die Schönheit in der Welt gibt. h) Er segnet sie und geht weiter. i) Er freut sich an seinem Kopfkino j) Er hat kein Kopfkino. k) Alles im Kosmos ist gleich. Er sieht in jedem Menschen die Schönheit. l) Er sieht überall im Kosmos den Witz.

11. Das weltliche Leben besteht aus Freude und Leid im ewigen Wechsel. Der Yogi verweilt in der Ruhe und im inneren Glück.

12. Der Yogi ist genügsam in äußeren Dingen. Er isst jeden Tag einen Schokokeks. So genießt er das Leben.

13. Das normale Leben auf der Erde besteht aus Sucht, Wut, Egoismus und Unweisheit. Der Yogi bevorzugt es unnormale zu sein.

14. Der Yogi haftet nirgends an, lehnt nichts ab und bewahrt so sein inneres Glück. Statt im Nehmen lebt er im Geben. Statt in der Unruhe lebt er in der Ruhe. Er ist radikal unnormale.

15. Der Yogi spielt auf der Ukulele. Er singt ein Lied für seine Mitmenschen oder verehrt sein spirituelles Vorbild. Also sich selbst. So kommt er ins Glück.

16. Es gibt zwei spirituelle Wege, den Weg der Liebe und den Weg der Kraft. Auf dem Weg der Kraft kommt man schnell zur Erleuchtung. Auf dem Weg der Liebe öffnet man alle Chakren. Vor allem sollte man über sich selbst lachen können. Sonst hält man sich am Ende noch für großartig.

17. Der Yogi hält sich für großartig. Und lacht über seine Dummheit.

18. Der Yogi zeigt seinen Mitmenschen verrückte Yogaübungen. Und alle machen sie nach. So entsteht eine verrückte Welt voller

unnormaler Menschen.

19. Der Yogi lebt im großen Nichtstun. Er tut nichts und alles geschieht von alleine. Er fließt einfach nur mit dem Leben so wie es gerade kommt. Er denkt: "Ich bin."

20. Der Yogi lebt im großen Tun. Er hat große Ziele. Er strebt nach Erleuchtung und will die Welt retten. Und lacht über seine Dummheit. Es gibt nichts zu tun. Alles ist richtig so wie es ist. Aber es bringt Spaß große Ziele zu haben. Der Yogi denkt: "Ich bin ein Bodhisattva. Ich rette alle Wesen."

21. Der Weg des Yoga heißt Sat-Chid-Ananda. Ein Yogi lebt im Sein, im Einheitsbewusstsein und im inneren Glück. Er ist bescheiden in äußeren Dingen.

22. Der Yogi liebt es unbescheiden zu sein. Er tut alles das, was ein Yogi nicht tun sollte. Aber er folgt seiner inneren Wahrheit.

23. Der Yogi macht jeden Tag seine spirituellen Übungen. Er macht Yoga, geht spazieren, meditiert, liest in einem spirituellen Buch, singt spirituelle Lieder und achtet auf seine Gedanken. Er visualisiert sich als Buddha der Liebe. Er lebt aus einer Buddha-Identität heraus. So bleibt er im Glück und im Lachen.

24. Der Yogi erinnert sich immer wieder daran, dass er ein Nichts ist, eines Tages vergeht und letztlich bedeutungslos ist. Alles ist vergänglich. Nur das Nirvana (Gott, das Licht, das Erleuchtungsbewusstsein) ist ewig. Alles ist aus dem Licht entstanden und geht immer wieder ins Licht zurück. Und entsteht ewig neu. Im nächsten Leben wird sich der Yogi als Buddha inkarnieren und weiter die Welt retten.

25. Ist der Yogi ein Buddha, ist die Welt in Ordnung. Ruht der Yogi in seiner Buddhanatur, ist das Glück in ihm. Er lebt im Licht und die Welt ist ein Paradies. Alles ist gut so wie es ist.

26. Rennt der Yogi durch den Wald, erwacht die Kundalini bald. Schnauft er wie ein Schwein, tritt er in die Einheit ein. Mit einem guten Scherz, vertreibt er Kummer und Schmerz. Wenn am Himmel scheint die Sonne, ist der Yogi voller Wonne. Er bringt die Liebe in

die Welt, was den Menschen sehr gefällt. Er schenkt den Menschen Weisheit und Kraft. Sie finden es fabelhaft. Glücks-Yoga ist ein großes Glück. Er bringt uns ins Licht Stück für Stück.

## **Spirituelle Therapie**

Drei Tage Pfingstretreat für alle psychologisch Interessierten. Spirituelle Techniken als Weg der Selbstheilung und Selbstfindung. Sei dein eigener Guru. Der Schwerpunkt liegt auf dem täglichen Gesprächskreis, positivem Denken, Meditation und spirituellen Übungen. Nicht geeignet für Menschen, die wirklich psychisch krank sind. Es ist eher eine Selbsterfahrungsgruppe. Samstag bis Pfingstmontag. Spende 30 € für Unkosten. Jeder muss für sein Essen selbst sorgen. Wir können zusammen kochen. Brot und Tee sind vorhanden.

Samstag 14 Uhr Beginn. 6 Frauen sind gekommen. Vorstellungsrunde. Alle Teilnehmerinnen sagen, was sie sich von diesem verlängerten Pfingstwochenende erhoffen und erwarten. Einige wollen über ihre Probleme reden und einige sind einfach nur gespannt was passiert. Wie Meister Om Om. Er hat keinen Plan. Er geht einfach nur mit der Energie und spürt, was ihm dazu konkret einfällt. Erstmal fällt ihm ein einen langen Spaziergang im Schweigen durch den Wald zu machen. Die Frauen sind von ihrem Beruf und ihrem Alltag gestresst. Sie brauchen Ruhe. Sie brauchen Erdung. Sie müssen bei sich und in der Gegenwart ankommen.

Die Gegenwart ist der grüne Wald. Die Sonne scheint. Die Vögel singen. Wir gehen. Einfach nur gehen. Wir spüren den Waldboden unter den Füßen. Wir spüren uns. Wir gelangen in die Einheit mit der Natur. Es entsteht inneres Glück. So einfach geht spirituelle Therapie. Einfach nur entspanntes Sein in der Gegenwart. Und natürlich spielt die Gegenwart von Meister Om Om auch eine Rolle. Seine erleuchteten Meister führen die Gruppe ins Licht und ins Glück. Aus der Ruhe und der Liebe entstehen Heilung und inneres Glück.

Nach dem Spaziergang sind alle hungrig. Es wartet ein kaltes Büffet mit leckeren Broten, Aufstrich und Salaten auf die Wanderer. Die

Stimmung ist nach dem langen Gang durch den Wald locker und entspannt. Es wird viel geredet und gelacht. Die anfangs sich fremden Teilnehmer überwinden ihre Unterschiedlichkeit, Verletztheit und können sich annehmen wie sie sind. Die Gruppe wächst zusammen. Ein Wunder bei den sehr unterschiedlichen Frauen.

Abends wird gesungen. Meister Om Om holt sein indisches Harmonium und sie singen eine Stunde lang Bhajans. Bhajans sind Lieder zur Verehrung Gottes, der Erleuchtung und des spirituellen Weges. Der spirituelle Weg ist ein großer Schatz. Durch ihn entstehen Heilung, Frieden, Liebe, Glück und Erleuchtung. Die Menschen finden zur Selbstverwirklichung durch einfache spirituelle Übungen wie Singen, Gehen, Meditation und Nachdenken über sich selbst.

Aber ganz so einfach geht es doch nicht. Ohne einen erleuchteten Meister kann kaum ein Mensch ins Licht gelangen. In der Nacht spürt Meister Om Om was es bedeutet ein Guru zu sein. Er spürt die Energien der Teilnehmer. Er muss sie reinigen und heilen, damit er selbst wieder ins Licht gelangen kann. Es ist eine harte spirituelle Arbeit, von der die Menschen nichts merken. Sie schlafen süß und sanft und wachen am Morgen innerlich gereinigt auf. Durch die Gnade der erleuchteten Meister von Om Om werden die Heilungsenergien erweckt, damit alle Teilnehmerinnen zu ihrer Zeit ins Licht gelangen können.

In der Nacht zieht ein kräftiges Unwetter über die Retreatstätten. Es stürmt und regnet wie aus Wasserkübeln. Um 10 Uhr treffen sich alle zu einem ausgiebigen Frühstück im Wintergarten und danach ist der Regen vorbei. Die Gesprächsrunde beginnt. Alle ziehen eine Tarotkarte und überlegen, was diese Karte für sie bedeutet. Durch die Karte werden sie angeregt über sich und ihr Leben nachzudenken. Tiefe und gute Gespräche sind die Folge. Menschen finden den Weg, auf dem sie heilen und spirituell wachsen können. Zum Abschluss gibt es eine Meditation, bei der die Chakren aktiviert und die Teilnehmerinnen mit dem Licht verbunden werden.

Sie erkennen, dass sie sich zwischen einem Leben im Licht oder in der Dunkelheit entscheiden müssen. Die Entwicklung des inneren Glücks erfordert eine klare Entscheidung. Aus dieser Entscheidung folgen dann tägliche Übungen wie eine positive Tagesbesinnung, Meditation, Sport, Yoga und das Lesen in einem spirituellen Buch. Meister Om Om nennt die fünf Dinge, die systematisch praktiziert zu einem glücklichen und erleuchteten Leben führen: Liegen (Meditation), Lesen (Verbinden mit den erleuchteten Meistern), Gehen (Yoga oder andere spirituelle Übungen), Gutes tun (aus der umfassenden Liebe heraus leben, allen Wesen jeden Tag Licht senden) und das Leben genießen. Wir sollten bewusst auch jeden Tag Elemente der Freude und des Glücks in unser Leben bringen.

Danach gibt es einen zweistündigen Spaziergang durch den Wohldorfer Wald, vorbei an dem Wildschweinrevier, grünen Lichtungen und sprudelnden Bächen. Heute läßt sich kein Wildschwein blicken. Dafür aber viele Wanderer, die das schöne Wetter zu einem Ausflug in der freien Natur nutzen. Die Wildschweine schlafen vermutlich. Vielleicht haben sie auch Angst vor Meister Om Om und seiner wilden Horde, die versucht die Geräusche der Wildschweine nachzuahmen. Dazu erzählt der Meister viele lustige Geschichten von seinen Begegnungen mit den Wildschweinen. Wie sich eine Wildschweinfrau in ihn verliebte, wie ein Wildschweinmann mit ihm kämpfen wollte und wie ein Wildschweinbaby zwischen seinen Beinen hindurchlief.

Abends gibt es heute eine leckere Gemüsesuppe. Danach singt Meister Om Om zur Ukulele. "Gottes Liebe ist so wunderbar" und "Mein Hut der hat drei Ecken", wobei jede Teilnehmerin gesehen und mit ihrem Namen erwähnt wird. Es sind alles Menschen mit Ecken und Kanten, wunderbar in ihrer Einzigartigkeit.

Nach einer ruhigen Nacht wachen alle am nächsten Morgen entspannt auf. Es gibt ein langes Gespräch über den spirituellen Weg und danach eine Ho'Oponopono-Meditation. Das ist ein altes Heilungsritual aus Hawaii. Alle fassen sich bei den Händen und sprechen die vier Mantren: "Ich liebe dich. Bitte verzeih mir. Es tut mir leid. Ich danke dir." Langsam entsteht eine tiefe Energie der

Liebe, die den heutigen Tag prägt. Die Teilnehmerinnen besinnen sich darauf, was gut in ihrem Leben und an ihnen ist. In der Energie von Liebe, Frieden und Glück klingt das Retreat aus.

Bevor alle nach Hause fahren, gehen sie aber noch gemeinsam zu ihrem Kraftplatz im Heiligen Wald und machen eine Runde Lach-Yoga. Bei Meister Om Om geht es fröhlich zu und so endet auch das Seminar. Alle Teilnehmer sind beglückt und wollen nächstes Jahr zu Pfingsten wiederkommen. Letztlich hat alles wunderbar funktioniert, das Essen, die Übernachtungen, das Bad mit der Dusche und das Wetter. Es war ein großes Abendteuer, weil Meister Om Om das erste Mal Menschen zu sich eingeladen hat. Er vertraute einfach seiner Intuition und alles gelang.



**Glücks-Yoga-Ausbildung**

Eine Woche Yoga-Ausbildung Ende Juli jeden Jahres (Yoga Grundwissen, Yoga Fortbildung, auf Wunsch Zertifikat als Yogalehrer des kreativen Glücks-Yoga). Auch für Menschen, die nur Yoga lernen, ihr Yogawissen erweitern oder eine Zeitlang mit einem Yogi praktizieren wollen. Auch für alle Yogalehrer, die sich fortbilden und ihre Praxis vertiefen möchten. Beim Glücks-Yoga geht es um die Entwicklung des inneren Glücks, des inneren Friedens und der

umfassenden Liebe. Wir verbinden körperliche Übungen (Yoga, Gehen, Singen, Meditation) mit geistigen Techniken (Selbsterforschung, Vorbild-Yoga, positives Denken). Spende 30 € für Unkosten. Jeder muss für sein Essen selbst sorgen. Wir können zusammen kochen. Brot und Tee sind vorhanden. Bitte eine Yogamatte mitbringen. Grundsätzlich ist es meine Idee, dass an der Arbeit als Yogalehrer Interessierte drei Jahre (200 Stunden) jeweils eine Woche zu mir kommen. Eine Ausbildung von mindestens 200 Stunden wird von den meisten Yoga-Anbietern (Volkshochschulen) verlangt.

Schon die Zusammensetzung der Gruppe war außergewöhnlich, drei Männer und zwei Frauen. Daraus ergab sich eine sehr kraftvolle Energie. Der eine Mann war ein Top-Manager eines großen Unternehmens, der durch den Berufsstress einen Burnout erlitten und auf Yogalehrer umgesattelt hatte. Er kam aus Bayern, war groß, schön, stark, intelligent und humorvoll. Eine der Frauen verliebte sich sofort in ihn, aber leider war er schon verheiratet. Der andere Mann war ein rundlicher ruhiger humorvoller Handwerker, der Kraft ausstrahlte und auch Burnoutprobleme hatte. Die beiden Frauen waren sehr schön und sehr unterschiedlich. Die eine im Schlabberlook und die andere modisch gestylt. Die eine extrovertiert und die andere hatte mit ihren Problemen zu kämpfen.

Und dann war da natürlich noch der Meister, der Guru, der Yogi. Er hielt sich weitgehend unauffällig und bescheiden im Hintergrund. Er zog sich öfter zur Meditation in seine Hütte am Fluss zurück und lenkte aus dem Hintergrund die Energien. Er gestaltete spontan den Yogaunterricht aus der jeweiligen Situation heraus. Er verband sich jeden Tag mit seinen erleuchteten Meistern und alles entwickelte sich optimal. Zum Schluss waren alle glücklich, hatten viele spirituelle Durchbrüche, für ihr eigenes Leben viel gelernt und waren glücklich und zufrieden.

Auch der Ausbildungsort war besonders. Ein Haus mitten in der

Natur, umgeben von großen Bäumen, Wiesen, Wäldern und einem Fluß. Das Wetter war zwar gemischt, aber meistens war es trocken, wenn sie den täglichen Gruppenspaziergang machten. Sie besuchten den heiligen Wald mit den großen alten Bäumen auf dem kleinen moosbedeckten Hügel, auf den die Sonne durch die hohen Baumwipfel ein geheimnisvolles Licht strahlte. Oder sie gingen zum Mühlenteich, umgeben von einer lieblichen Flußlandschaft. Natürlich wanderten sie auch durch den Wald zum Biohof, wo alle gesund einkaufen und einen Kaffee trinken konnten.

Von 10 bis 12 Uhr und von 16 bis 18 Uhr gab es Yoga in der Yogahalle. Morgens zeigte der Meister den Schülern die besten Yogaübungen und nachmittags versuchten die Schüler es umzusetzen und selbst zu lehren. So entwickelten sie sich schnell zu Yogalehrern und konnten zum Abschluß ihr Zertifikat bekommen.

Nils lehrte den kreativen Glücksyoga. Der Glücksyoga besteht aus einfachen Übungen, die schnell zu erlernen sind. Trotzdem brauchten die Schüler eine Woche, um die Glücksyoga-Grundreihe genau zu verstehen und zu verinnerlichen.

Grundsätzlich werden von einer Yogalehrer-Ausbildung 200 Unterrichtsstunden erwartet. Das kann in einer Woche nicht geleistet werden. Die Teilnehmer wollen sich deshalb drei Jahre lang jedes Jahr Ende Juli eine Woche zum Yogaunterricht treffen. Neue Leute können jederzeit hinzukommen. Der Glücksyoga beinhaltet so viele gute Techniken, dass damit drei Ausbildungswochen gut gefüllt werden können.

Der Glücksyoga nach Yogi Nils ist ein besonderer Yogastil. Er wurde an der Volkshochschule für die normalen arbeitenden Menschen entwickelt. Sie brauchen einfache Übungen, mit denen sie ihren Stress abbauen, sich schnell entspannen und mit guter Energie aufladen können. Viele Menschen haben Rückenprobleme, so dass

die Übungen rückenschonend und rückenstärkend sind. Der wichtigste Punkt ist aber die Aktivierung der inneren Energie. Das unterscheidet diesen Yogastil von vielen anderen westlichen Yogarichtungen, bei denen eher das formale Üben und nicht das innere Gespür im Mittelpunkt steht.

Ein Schwerpunkt war die tägliche Schüttelmeditation, bei der in Gefühle wie Wut, Trauer, Angst und Sucht hineingespürt wurde. So kamen alle schnell in Kontakt mit ihren persönlichen Problemen und konnten vieles auflösen.

Das Ziel des Glücksyoga ist die Erleuchtung. Es ist das Ziel dauerhaft im Frieden, im Glück und in der Liebe zu leben. Die Wege zu diesem Ziel sind aber unterschiedlich. Jeder darf seinen eigenen spirituellen Weg gehen. Jeder darf sein eigenes spirituelles Vorbild verehren und die persönlich hilfreichen Übungen finden. Dazu muss man das innere Spüren lernen. Das ist der zentrale Punkt im Glücksyoga. Man muss ein gutes Gespür für sich selbst, seinen Körper und seinen Geist entwickeln.

Zum Glücksyoga gehört auch das positive Denken. Erleuchtung entsteht grundsätzlich durch die Verbindung von Meditation und Gedankenarbeit, durch Körperarbeit und durch die Arbeit am eigenen Geist (an der Psyche). Die Verspannungen im Körper wurden durch die täglichen Spaziergänge, die Yogaübungen und die Meditationen gelöst. Für den Geist gab es geistige Übungen, jeden Abend um 20 Uhr einen Vortrag zu einem wichtigen Yogathema und natürlich das gemeinsame Mantrasingen zum Kerzenschein vor dem Schlafengehen.

Das Singen war sehr beliebt. Meister Om Om sang zum indischen Harmonium und der schöne Mann zur Gitarre. Meister Om Om war für die schiefen Töne zuständig, so dass die Frauen den anderen Mann anschließend noch mehr mit seiner schönen Stimme bewundern konnten. Alles war perfekt so wie es war. Alles hat im Kosmos seinen Platz und dient der spirituellen Weiterentwicklung.

Die Themen des Abendvortrages waren das Lehrer-Schüler-Verhältnis, Gott und Erleuchtung und Wie meditiert man richtig. Nächstes Jahr kommen noch so wichtige Dinge wie die richtige Gedankenarbeit, die wichtigsten Grundsätze des Glücks, die Erweckung des inneren Glücks und der Weg der umfassenden Liebe zur Sprache.

Am meisten interessierte die Teilnehmer die Frage "Sex zwischen Yogalehrer und Schülern." Es gibt viele Skandale im Yoga. Es ist wichtig sich nicht in den weltlichen Energien zu verlieren und sich in der Spiritualität zu zentrieren. Dabei sollten die gesellschaftlichen Regeln beachtet werden. Gruppensex im Yogaunterricht ist keine gute Idee. Andererseits darf ein Yogalehrer aber eine Beziehung haben, wenn sie auf den Grundsätzen Wahrheit, Liebe und Treue beruht. Das war die einstimmige Meinung der Gruppenteilnehmer.

Ein großes Thema war auch die richtige Geisteshaltung eines Yogalehrers. Ein Yogalehrer sollte seinen Geist an den Eigenschaften Frieden, Liebe, Wahrheit, Glück und Selbstdisziplin ausrichten. Er sollte schlechte Eigenschaften wie Stolz, Überheblichkeit und Streben nach Macht, Sex und Geld vermeiden. Er muss beständig seinen Geist beobachten und an sich arbeiten, damit er sich nicht in den weltlichen Energien seiner Schüler verliert. Natürlich leben die Schüler vorwiegend in weltlichen Energien und dürfen sie auch haben. Aber der Yogalehrer sollte kein Opfer werden, sondern die Schüler zu sich selbst und ins Licht führen. Das geschieht, indem der Yogaunterricht aus der Liebe, der Wahrheit und der Ruhe heraus gestaltet wird. Etwas Humor darf auch sein. Ein Buddha kann über sich selbst lachen. Ein Ganesha hat einen dicken Bauch voller Glücksenergie und ein Shiva steckt gerne seine Mitmenschen mit seiner Heiterkeit an.



**Ganesha Segen:**

Möge das Glück mit dir sein. Möge dein Leben glücklich verlaufen.  
Möge der Glücks-Yoga für dich ein Weg des Glück sein. Om Shri  
Ganeshaya Namaha.