

Sangeet Singh Gill

Yoga – die sanfte Revolution

Gesundheit im
Innen und Außen

NEUE  ERDE

Für Nirmal, Siri Dharam und Anand Jot.

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2016

Sangeet Singh Gill
Yoga – die sanfte Revolution

© Neue Erde GmbH 2016
Alle Rechte vorbehalten.

Zeichnungen:
Sven Heller

© Das Copyright für alle Yoga-Sets und Meditationen liegt
beim Kundalini Yoga Research Institute (KRI) www.kriteachings.org

Titelseite:
Fotos: GaudiLab (Yogini), Stefano Tinti (Demo),
beide shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, Elbe

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, Elbe
Gesetzt aus der Minion und der Gill Sans

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-681-1

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Inhalt

1. Ein anderes Verständnis von Yoga 10

*Am Anfang 10 · Yoga – mehr als eine Entspannungsmethode 12 ·
Yoga-Praxis führt zu gesellschaftlicher Teilhabe 14 · Das Ziel des Yoga 17 ·
Die Heilung von Traumata 19 · Das Geheimnis des Yoga 22 · Die Reise
zum Mittelpunkt 24*

2. Eine neue Selbstwahrnehmung 27

*Bewusstsein und Selbstwert 27 · Das Ich erwacht im Gruppenprozess 28 ·
Wahrnehmung als Schlüsselfähigkeit für individuelles Bewusstsein 31 ·
Die Nahrung des Bewusstseins 32 · Sog und Druckausübung 33 ·
Manipulation durch Aufmerksamkeit 37 · Das unsichtbare Netzwerk 38 ·
Das künstliche Ich 41 · Haare und Natürlichkeit 43*

3. Ohne Selbstwert gibt es keine Entwicklung 46

*Unter Optimierungsdruck 46 · Kompensationen 47 · Die neuen
Krankheiten 48 · Krankheiten durch Selbstablehnung 51 · Der Wert des
Selbst 52 · Bewusstseinsstechniken der Zukunft 53 · Kundalini-Yoga 55 ·
Heilen mit dem projektiven Geist: Sat Nam Rasayan 56 · Yogische
Numerologie 57 · Das System der Selbstwahrnehmung (Self Sensory
System) 60 · Selbstwert durch Gemeinschaftsbildung 61 ·
Entspannung als Grundrecht 66*

4. Der sichere innere Ort 69

*Es gibt keine Sicherheiten mehr 69 · Wieviel Unsicherheit verträgt der
Mensch? 70 · Im Gleichgewicht sein 72 · Zum Umgang mit Angst 73 ·
Wohlstand und Unsicherheit 76 · Der sichere Ort 77 · Vereinbarungen
und Vertrauen 79 · Der sichere Ort im Yoga 80*

5. Transformation durch Wahrnehmung 83

*Mentale Schmerzen 83 · Die Evolution der Wahrnehmung 85 ·
Integration der Realität 86 · Das Selbst verändert die Wahrnehmung 87
· Intentionen – Vorannahmen 89 · Die unbegrenzte Wahrnehmung 93 ·
Der Druck steigt und bringt das Zwielflicht zum Leuchten 95 · Objektive*

*Wahrheit 96 · Ohne Geheimnisse gibt es keine Entwicklung 99 ·
Die Wirkung des Selbstwahrnehmungssystems 101*

6. Fallstricke auf dem Weg zur Selbstermächtigung 103

*Fremdbestimmung mit Hilfe der modernen Medien 103 · Erfahrungen
und Information 105 · Abhängigkeit und Fremdbestimmung 107 ·
Manipulation oder Synergie 109 · Gesellschaftliche Entropie 112 ·
Selbsttäuschung durch Verwirrung 113 · Krieg und Instinkt 114 · Innere
Reinigungsprozesse in Gruppen 117 · Vereinigung und Trennung 121 ·
Aufbruch der Religionen 124*

7. Die Entscheidung für Freiheit 127

*Die Überlegenheit der Natur über die Mechanik 127 · Technologie und
Selbstbestimmung 131 · Das Bewusstsein des Wandels 133 · Die neue
Macht der Zivilgesellschaft 138 · Die Anti-Elite 139 · Soziale Kompetenz
als Erfolgsgarantie 141 · Drei Formen der politischen Gestaltungsarbeit
142 · Politische Veränderungen durch persönliches inneres Wachstum
145 · Das Yoga der Hoffnung 147 · Gruppenbewusstsein 152 ·
Können Kriege verhindert werden? 155*

PRAXISTEIL

Mit Yoga zur Selbstbestimmung 160

Wie die Kundalini-Yoga-Übungen benutzt werden 161

Das Kundalini Research Institute (KRI) 162

1. Ein anderes Verständnis von Yoga

1. Meditation für das Wahrnehmungssystem 164
2. Meditation: Die Jupiter-Finger Chakra Meditation, um Traumata
zu verarbeiten 165

2. Eine neue Selbstwahrnehmung

3. Yogareihe: Selbstkontrolle durch entfaltete Feinfühligkeit 166
4. Meditation zur Öffnung des Dritten Auges 170
5. Meditation, um Konflikte mit der Erde aufzulösen 172

3. Ohne Selbstwert gibt es keine Entwicklung

6. Meditation für die Bogenlinie 174
7. Meditation, um den Prozess zwischen Lehrern und
Schülern zu verstehen 176
8. Yogareihe, um innere Wut aufzulösen 177

4. Der innere sichere Ort

9. Meditation für Mutter-Kraft 181
10. Yogaübung: Sat Kriya 182
11. Yogareihe für das instinktive Selbst 183

5. Transformation durch Wahrnehmung

12. Meditation, damit deine Knöpfe nicht mehr gedrückt werden 190
13. Meditation, um Emotionen zu kontrollieren 191
14. Yogareihe: Yogische Begrüßungen (Thema: Kontrolle) 192
15. Meditation, um die Kapazität des Herzzentrums zu erhöhen 195

6. Fallstricke auf dem Weg zur Selbstermächtigung

16. Yogareihe für den Nabelpunkt 196
17. Meditation für Wissen 198
18. Meditation, wenn die Sterne dich quälen 200
19. Yogaübung für einen starken Kampfgeist 201
20. Yogareihe für Erkenntnis und zur Entwicklung eines universellen
Bewusstseins 202

7. Die Entscheidung für Freiheit

21. Meditation, um den Subtilkörper zu reinigen 204
22. Meditation für Zeitmanagement 205
23. Meditation, um den Geist auf einen Punkt zu bringen 206
24. Meditation: keine Opposition mehr 207
25. Meditation zum Durchhalten und um zulassen zu können 208

Anmerkungen 210

Glossar 212

Literatur 221

Über den Autor 222

Alle aufgeführten Zitate stammen – sofern nicht anders bezeichnet – von
Yogi Bhajan.

Kursive Begriffe werden im Glossar erklärt.

I Ein anderes Verständnis von Yoga

Am Anfang

Es muss ein schöner Augusttag in Loches in Frankreich gewesen sein, damals im Sommer 1995, als ich von einer Hoffnung erfüllt wurde, die so stark war, dass sie meinem Leben eine neue Richtung gab.

Die Monate zuvor war ich viel unterwegs gewesen. Ich war ein 22-jähriger Polit-Aktivist, und ich hatte eine Mission. Im Frühjahr war ich dabei, als der Castor-Transport in Gorleben blockiert wurde: 10.000 Demonstranten gegen 15.000 Polizisten. Im Frühsommer dann: Gen-Feld-Besetzungen und ein Hüttendorf gegen den Ausbau der Ostsee-Autobahn. Dazwischen Gruppentreffen, Planungen, lange Gespräche über die Notwendigkeit, die Welt zu retten. Ja, das war unser Anspruch: Wir wollten die Welt retten.

Irgendwann wurde es meinem Körper zu viel. Obwohl ich noch jung war, machte er die mentalen und körperlichen Spannungen nicht mehr mit. Ich konnte die Welt nicht retten. Da ich das nicht einsehen konnte, wurde ich von meinem Körper ausgebremst und schließlich gestoppt. Meine politischen Ziele wurden durch meine körperlichen Grenzen beendet. Ich kam zum Yogafestival nach Frankreich als ein gescheiterter Aktivist, der alles zurückließ, was ihm bis dahin wichtig gewesen war. Meine Hoffnungen waren erloschen. Ich hatte keine Erwartungen mehr – auch nicht ans Yoga. Ich erhoffte mir lediglich etwas Erleichterung für meine körperlichen Probleme.

Neben den vielen wundervollen Erfahrungen auf dem Festival, war es vor allem ein einzelnes Ereignis, das mein zukünftiges Leben prägen würde. Wir machten *Weißes Tantra-Yoga*, eine intensive Praxis, bei der Yoga zu zweit ausgeführt wird. Nachdem ich die 62-minütige

Übung fast durchgehalten hatte, bemerkte ich in mir plötzlich eine neue Kraft, die ich nie zuvor bemerkt hatte. Es war wie ein zartes Licht, tief in meinem Inneren. Und es strahlte so intensiv, dass mein ganzer Körper kribbelte. In diesem Augenblick wurde mir das Potential des Yoga bewusst. Es besaß nicht nur die Kraft, einen zu befähigen, über sich selber hinaus zu wachsen, sondern bewirkte bei mir, dass ich mich selber betrachten konnte, von außen, nicht von innen – jenseits meines begrenzten Verstandes. Ich konnte mich so betrachten, wie ich war, mit neutralem Blick. Ich begriff: Wir müssen nicht so bleiben, wie wir sind, wenn wir unsere Sicht auf die Welt steuern können. Diese Steuerung der eigenen Wahrnehmung ist ein Versprechen auf Freiheit, auf ein Ende allen Zwangs. Und ohne Zwang entsteht Frieden. Es war dieser Frieden, der mich in diesem Augenblick des Erwachens am meisten beeindruckte und befriedigte.

Diese eine Erfahrung wiederholte sich viele Male, bis sie im Laufe der Jahre zu einem Teil von mir geworden war. Meine bisherige Verzweiflung verwandelte sich in Hoffnung. Ich praktiziere das Yoga der Hoffnung, das einen alten Traum wahr werden lassen kann: ein Leben in Frieden, Freiheit und im Bewusstsein der Unendlichkeit des Universums.

Nach zwanzig Jahren Yoga-Praxis und vielen Tausend Stunden Yoga Unterrichten wird es Zeit für den Versuch, anderen Menschen, die bisher noch keinen tieferen Kontakt mit dieser Bewusstseinstechnologie haben, einen Einblick in ihre unbekanntesten Fähigkeiten zu ermöglichen. In diesem ersten Kapitel wird der ursprüngliche Impuls des Yoga erläutert. Indem es von immer mehr Menschen auf diese traditionelle Art praktiziert wird, gibt es Hoffnung für die Krisen der Welt. Ein *Selbstwahrnehmungssystem* entsteht, das im zweiten Kapitel umrissen wird. Im dritten Kapitel wird die Grundlage der Selbstbestimmung erläutert: der Selbstwert. Außerdem werden dort die Techniken vorgestellt, die zu einer neuen Selbstwahrnehmung führen können. Kapitel vier beschreibt, worin der Selbstwert wurzelt. Kapitel fünf beschäftigt sich mit der praktischen Anwendung des Selbstwahrnehmungssystems. Im Kapitel sechs geht es um die individuellen und kollektiven Widerstände auf diesem Weg.

Die Zukunft wird von Gruppenstrukturen geprägt sein, die heute entwickelt, vorbereitet und begonnen werden. Die Frage ist dabei nicht, ob sich diese neuen Strukturen durchsetzen oder nicht. Für

Die Zukunft wird von Gruppenstrukturen geprägt sein, die heute entwickelt, vorbereitet und begonnen werden – bevor das alte, nicht mehr zeitgemäße System des menschlichen Zusammenlebens zusammenbricht und die Errungenschaften der Moderne mit sich reißt

uns Menschen an der Schwelle der Veränderungen lautet die interessante Frage vielmehr, ob es gelingt, funktionierende Gruppenstrukturen zu etablieren, bevor das alte, nicht mehr zeitgemäße System des menschlichen Zusammenlebens zusammenbricht und die Errungenschaften der Moderne mit sich reißt. Das siebte Kapitel gibt einen Einblick in die mögliche Zukunft in dreißig bis vierzig Jahren. Die dort erläuterten Zusammenhänge entfalten schon heute ihre Wirkung, brauchen aber wohl noch eine gewisse Zeit, um sich vollständig durchzusetzen.

Yoga – mehr als eine Entspannungsmethode

Viele glauben, dass Yoga eine Methode zur Entspannung ist. Das ist nicht ganz korrekt. Yoga wird vielmehr als Entspannungsmethode benutzt. Aber das Übungssystem, das sich hinter dem Begriff Yoga verbirgt, ist viel komplexer. Mit seiner Hilfe lassen sich punktgenau konkrete Veränderungen erreichen – die Yogis nennen es *Blockaden lösen*.

Kundalini-Yoga ist eine Königsdisziplin im Yoga. Wenn in diesem Buch von Yoga die Rede ist, dann ist vor allem Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan gemeint. Allerdings treffen alle Aussagen auch auf andere Formen des Yogas zu, sofern sie sich an deren gemeinsame Wurzeln in Indien orientieren. Mit Hilfe von Kundalini-Yoga wurde der technische Fortschritt um eine humane Komponente erweitert. Es ist eine fast perfekte Synthese aus altem Wissen und neuzeitlichen Anforderungen. Die zugrundeliegende Tradition ist eine alte kulturelle Errungenschaft der Menschheit, die nach und nach wiederentdeckt wird. Yoga kann also als eine Bewusstseinstechnologie bezeichnet werden,

die verborgene innere Türen öffnen kann. Die Wirkung bleibt dabei nicht auf das Individuum beschränkt. Durch eine gezielte Manipulation der eigenen Wahrnehmung, wie sie im *System der Selbstwahrnehmung* nach Yogi Bhajan praktiziert wird, kann eine kritische Masse beteiligter Yogis gesellschaftliche Veränderungen ermöglichen.

Wahrnehmung ist nie neutral, sie ist immer kulturell geprägt. Diese Prägung formt unsere Art zu leben. Die moderne Gesellschaft erzeugt zwanghafte Lebensentwürfe, die den einzelnen seine eigene Freiheit nur in begrenztem Maße zugestehen.

Dies erzeugt unbewusste körperliche und mentale Widerstände. Eine kritische Anzahl an Personen fühlt sich distanziert zur Welt, in der sie leben. Der Soziologe Heinz Bude formuliert es so: »Entfremdung ist, wenn nichts leuchtet, wenn uns nichts ergreift und wenn uns nichts auf den Grund setzen kann.«¹

Im Kontext des Yoga wird Entfremdung *Kalte Depression* genannt. Das ist eine Depression, die nicht bemerkt wird, da sie nicht bis ins Bewusstsein vordringt. Sie breitet sich auf einer vital-energetischen Ebene im Menschen aus und überträgt die Entfremdung von außen nach innen. Die Betroffenen werden sich selber fremd. Das Bewusstsein dieser Entfremdung wird nicht durch Yoga ausgelöst, aber zumeist verstärkt. Dies kann zunächst Probleme schaffen, die vorher unter der Wahrnehmungsebene lagen. Mechanismen der Selbsttäuschung können entweder beendet werden oder aber noch besser wirken als vorher. Beides schafft Probleme, die vorher nicht da waren. Wie alle effektiven Technologien, hat auch das Yoga zwei Seiten. Es kann missbraucht und falsch eingesetzt werden. Es muss verstanden werden, damit es sich zu einem Yoga der Hoffnung entwickeln kann.

Yoga ist eine Kombination aus Atem-, Körper- und Meditationsübungen. Das Zusammenspiel sorgt für die spezifische Wirkung, die sich auf bestimmte Körperregionen, Körpersysteme oder mentale Zusammenhänge einkreisen lässt. Wenn es etwa um Stress- oder Erschöpfungsbeschwerden geht, gibt es zum Beispiel Übungen für den Nacken- und Schulterbereich. Mentale Überforderung wird in körperliche Anspannung in diesem Bereich umgeleitet.² Für jeden Bereich des Körpers gibt es solche Zusammenhänge und dafür passende

Yoga-Übungsreihen. Eine besondere Bedeutung kommt dabei den mentalen Möglichkeiten des Übenden zu. Wer Yoga praktiziert und den Körper damit biegsamer und weicher macht, hat zugleich einen positiven Effekt auf die mentale Befindlichkeit. In der Yoga- und Meditationsforschung ist eine Vielzahl von Belegen vorhanden, wie sich die Übungen positiv auf den Gesundheitszustand der betreffenden Person auswirken.³

Entgegen der Behauptung, dass das heutige Yoga ein Produkt des westlichen Zeitgeistes ist, kann man die Wurzeln des Yoga ganz klar in der indischen Tradition verorten. Heute gängige Methoden gehen zumeist auf die *Yoga-Sutren von Patanjali* aus der Zeit um 200 - 300 n. Chr. zurück. Zusammenhänge lassen sich aber auch viel früher nachweisen. Yoga ist eine alte Methode, die es geschafft hat, die Jahrtausende zu überdauern. Viele Yogis gehen davon aus, dass die Yoga-Methodik schon damals mit Blick auf die heutige Zeit entwickelt wurde. Kundalini Yoga wurde einige Hundert Jahre nur im Geheimen von einem Lehrer an seinen Schüler weitergegeben. Erst seit einigen Jahrzehnten ist es öffentlich zugänglich und wird unterrichtet. Da es bisher geheim war, muss sich diese Methode in der öffentlichen Wahrnehmung nach und nach beweisen. Der wissenschaftliche Nachweis für die Effektivität von Yoga ist vielfach erbracht, aber es fehlt noch das Bewusstsein darüber, wieso es funktioniert – vergleichbar mit der Homöopathie. In diesem Bereich werden noch Kämpfe geführt, denn es geht neben dem Dienst an den Menschen auch um sehr viel Geld. Mit Yoga wird inzwischen sehr viel verdient. Wenn nur auf das Geld geschaut wird, droht der Ursprungsimpuls des Yoga verlorenzugehen.

Yoga-Praxis führt zu gesellschaftlicher Teilhabe

Kundalini-Yoga wurde für Menschen konzipiert, die in der Verantwortung stehen, für »Haushälter«. Konzipiert ist allerdings kein treffender Ausdruck, vielmehr wurde ein expliziter Teil der Realität ans Licht geholt, um ein konkretes Ergebnis zu erzielen. Diese Technologie erzeugt keine Abgrenzung, um sich selber möglichst ohne äußerliche Störungen zu entwickeln, sondern ein Hineingehen in den Alltag, in

die Probleme und Schwierigkeiten, um dort Wachstum und Entwicklung zu ermöglichen. Yogi Bhajan, der das Kundalini-Yoga in den Westen brachte, ist das beste Beispiel für das Leben eines Yogis am Puls der Zeit. Er gründete zahlreiche sehr erfolgreiche Firmen und hatte viele Kontakte zu Menschen aus allen Schichten der Gesellschaft. Der Gouverneur von New Mexico, wo er bis zu seinem Tod lebte, war ein häufiger Gast in seinem Aschram. Gleichzeitig behandelte er die Garderobieren mit dem gleichen Respekt und der gleichen Offenheit wie die mächtigen Freunde, die er hatte.

Ein weiterer Hinweis auf die besondere Verbindung zwischen Yoga und öffentlichem und wirtschaftlichem Leben war Yogi Bhajans Einstellung zu Geld: »The Pure can not be Poor.« Wer mit sich selbst im reinen ist, kann nicht arm sein. Er hat seine Schüler dazu ermuntert, Geld zu verdienen und im Umlauf zu halten – nicht um materiell abgesichert zu sein (was in Ordnung ist, aber nicht im Vordergrund stehen sollte), sondern um in der Lage zu sein, andere zu unterstützen.

Der Bezug von Yoga zu Strukturen des öffentlichen Lebens geht bis in die höchste Ebene: Die 3HO – Healthy Happy Holy Organisation – wurde 1969 gegründet, eine Yogalehrervereinigung, die von der UNO als offizielle NGO (Nichtregierungsorganisation) mit Beratungsfunktionen in UN-Gremien anerkannt ist.

Dies alles hat seinen Ursprung in einem besonderen Wirkungsaspekt des Kundalini-Yoga, der vielen nicht bewusst ist: Die individuelle Yoga-Praxis führt zur gesellschaftlicher Teilhabe. Und das Selbstwahrnehmungssystem ist das geeignete Konzept, um diese Teilhabe ohne Verlust der eigenen Werte zu ermöglichen.

Um das zu verstehen, betrachten wir den Prozess genauer, der mit der aktiven Yoga-Praxis einsetzt.

Wer mit Kundalini-Yoga anfängt, wird zunächst mit einigen Möglichkeiten beschenkt, das Leben intensiver zu gestalten. Die Lebensenergie steigt und damit auch die Kapazität, Probleme lösen zu können.

Die individuelle Yoga-Praxis führt zur gesellschaftlicher Teilhabe. Und das Selbstwahrnehmungssystem ist das geeignete Konzept, um diese Teilhabe ohne Verlust der eigenen Werte zu ermöglichen.

Wenn man sich dann nach einigen Monaten oder Jahren dazu entschließt, das Yoga dauerhaft und regelmäßig für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen, wird es plötzlich anstrengend. Ausdauer und Disziplin sind nötig, denn mit der Entscheidung beginnt auch ein Prozess der Selbst-Kristallisation. Jeder Kristallisationsprozess benötigt Druck. Es entsteht etwas Neues, was vorher nicht da war.

Nach einiger Zeit wird aus der Disziplin Gewohnheit. Dadurch kann sich das eigene Energieniveau auf einer hohen Ebene stabilisieren. Anschließend kommt es zu einer Konfrontation mit dem eigenen Ego. Spätestens ab diesem Punkt wird den meisten klar, dass Kundalini-Yoga keine Bewusstseinstechnologie ist, die im stillen Kämmerlein und abgeschottet von anderen genutzt werden kann. Die Bewegung im Innen erfordert auch eine Bewegung im Außen.

Yoga löst körperliche und energetische Blockaden auf, die zuvor eine Trennung zwischen der Wahrnehmung und der Realität bewirkt haben. Die Blockaden waren meistens nötig, weil die Realität untragbar schien. Durch das steigende Energieniveau stellt sich das anders

dar. Wenn die Blockaden dann schrittweise beseitigt werden, löst sich auch die Trennung zwischen dem Individuum und der Welt auf. Während viele andere spirituelle oder religiöse Traditionen in einen Abgrenzungsprozess münden, passiert beim Yoga das Gegenteil. Das Außen wird immer wichtiger. Was bisher abgespalten war, wird integriert. Die eigenen Prozesse lassen sich nicht von den äußeren

Umständen trennen – und umgekehrt. Die Selbstermächtigung und Stärkung des Egos wird in dieser dritten Phase der eigenen Entwicklung – die *Shakti-Pat* genannt wird – so intensiv, dass ein Ventil nach außen nötig ist – zumeist in Form von sozialem oder gesellschaftlichen Engagement. Dies wird unter den Yogis *Karma-Yoga* oder *Seva* genannt. Ohne diese Praxis ist es nicht möglich, die Demut und Hingabe zu entwickeln, um in dieser Phase den nächsten Schritt zu gehen.

Vielen ist nicht bewusst, dass das Unterrichten von Yoga eine Hinwendung an die Gesellschaft und die Öffentlichkeit ist. Yoga ist ein

Dienstleistungsgewerbe. Oftmals dient es als Puffer, um gesellschaftliche Missstände auszugleichen. Bei Kundalini-Yoga ist den meisten schnell klar, dass sich diese Dienstleistung nicht auf Gesundheit, Entspannung und körperliche Fitness reduzieren lässt. Wer dieses Yoga ernsthaft betreibt, kann sich selber nicht länger hinter Licht führen. Dieses Yoga macht authentisch. Ob man dadurch besser oder schlechter als Rädchen der wirtschaftlichen Verwertungsmaschine funktioniert, ist ungewiss. Das klingt zunächst sehr individualistisch, aber das ist nur so, wenn man diese Zusammenhänge aus wirtschaftlicher Perspektive betrachtet. Sozial und gesellschaftlich gesehen kommt es zu einer Hinwendung an die Zivilgesellschaft. Wer authentisch ist, leistet keinen Widerstand mehr gegen die eigene Rolle. Menschen ohne innere Blockaden fügen sich ein ins *Gruppenbewusstsein* des jeweiligen Umfeldes. Widerstand dagegen zu leisten, erzeugt Reibung und Schmerzen, die sich ein Mensch ab einem bestimmten Grad der inneren Entwicklung nicht mehr leisten kann. Die eigenen Räder drehen sich zu schnell. Da ist keine Alternative zur Partizipation, zur Teilhabe an den Prozessen der Gesellschaft. Das Selbstwahrnehmungssystem sorgt dafür, dass man aufhört, Sand in das eigene Getriebe zu streuen, das auch das Getriebe des Umfeldes ist, in dem man sich befindet. Durch das Handeln aus der unmittelbaren Selbstwahrnehmung heraus lösen sich Druck und Spannungen auf.

Praktische Übung dazu: I. Meditation für das Wahrnehmungssystem

Das Ziel des Yoga

Wenn ein Mensch geboren wird, verändert sich seine Wahrnehmung der Welt fundamental. Vorher war das ungeborene Kind ein Wasserwesen – es schwamm geschützt im warmen Fruchtwasser. In einer Wasserblase gibt es kein Gefühl für Schwerkraft. Es ist wohl ein paradiesischer Zustand – keine Anstrengungen, keine Einschränkungen. Wenn der Durst kommt, wird der Mund aufgemacht und das angenehme Fruchtwasser fließt die Kehle herunter. Nur die Enge wird mit der Zeit unangenehm und fordert den nächsten Schritt ein. Irgendwann ist

Während viele andere spirituelle oder religiöse Traditionen in einen Abgrenzungsprozess münden, passiert beim Yoga das Gegenteil.

eine Geburt notwendig – das kleine Wesen wird zusammengepresst und durch den Geburtskanal gequetscht.

Eine der grundlegenden Wahrnehmungen nach der Geburt dürfte neben dem grellen Licht und den schrillen Geräuschen die Schwerkraft sein. Plötzlich ist da eine Kraft, die einen nach unten zieht. Für uns ist die Schwerkraft eine normale Erfahrung, für das Neugeborene dürfte es einigermaßen dramatisch sein, dass es plötzlich ein Oben und ein Unten gibt – die Welt zeigt eine ihrer grundlegenden Eigenschaften – die Polarität.

Diese Aufteilung der Welt in zwei Pole wird uns ab jetzt das ganze Leben begleiten. Es gibt Ein- und Ausatmung, zwei Körper- und Gehirnhälften und zwei Geschlechter. Und es gibt ein Verständnis von Richtig und Falsch, von Gut und Böse. Yoga macht sich zur Aufgabe, diese Polaritäten – zumindest teilweise – aufzuheben. Hier zeigt sich die eigentliche Bedeutung des Wortes Yoga. Es bedeutet Verbindung. Verbunden werden sollen zum Beispiel die Körperhälften, die Polarität der oberen und unteren Zentren des Körpers (dargestellt in dem Gegensatz von *Shiva und Shakti*, dem männlichen und weiblichen Prinzip), aber auch der Gegensatz zwischen der materiellen und der spirituellen Welt. Mit Yoga soll der Zustand wieder hergestellt werden, in dem sich der Mensch vor der Geburt befand – das Gefühl von Glück, Einssein und der Verbindung mit der Welt. Mental soll er lernen, die Welt so zu erleben wie das ungeborene Kind – ohne Wertung, ohne das Verständnis von Trennung und den Unterschied zwischen Innen und Außen. Die beiden grundlegenden Funktionen des Nervensystems – *Sympathikus* und *Parasympathikus* – sollen vereinigt werden: Gleichzeitig aktiv sein und tief entspannt, das ist das Idealbild im Yoga. Im dazu passenden Energiemodell fängt der »Nerv der Seele«, die Kundalini-Energie, an zu fließen, wenn die entgegengesetzten Energieformen, Aktivität und Passivität, miteinander vereinigt werden.

Dieser Vorgang kennt eine klare Grenze. Die polare Welt ist existent und hört nicht auf zu existieren, nur weil sie nicht mehr als solche wahrgenommen wird. Der Mensch bleibt ein Wesen der materiellen Welt und damit zum Beispiel an die Gravitationsgesetze gebunden.

Es gibt ein Oben und ein Unten und damit auch das Richtige und das Falsche. Was sich ändert, ist das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Das *advaitarische Bewusstsein* (Advei = ohne zwei, ohne Polarität) macht die Welt zu einem angstfreien Ort. Das Bedürfnis nach Kontrolle verschwindet, wenn die Trennung zwischen dem Individuum und der Außenwelt nicht mehr als solche wahrgenommen wird. Die Kontrolle findet in einem selber statt. Durch mentale Veränderungen wird die Wahrnehmung der Welt so gestaltet, dass sie in einem selber optimal widerhallt. Das ist kein bewusster, sondern ein intuitiver Vorgang. Es ist auch keine Manipulation im klassischen Sinne. Es ist eine Synchronisation, die am Ende jeder Yogaübung passiert: Durch die Konzentration und Fokussierung der Haltung – mental wie körperlich – wird ein Reinigungsprozess ausgelöst, der recht unangenehm werden kann. Wenn dieser Prozess zum Abschluss kommt, ändert sich die Wahrnehmung. Dinge, die unmöglich schienen, erscheinen in einem neuen Licht. Blockaden werden aufgelöst und neue Möglichkeiten eröffnet.

Aus Sicht des Yoga ist die Welt ein Ort der Einheit, die Polarität wird lediglich im Kopf erzeugt, um die Dinge zu vereinfachen. Die Bewertung der Realität ist der Ursprung des Ego, ein individuelles Bewusstsein, das erst nach drei Lebensjahren entsteht. Der Mensch erlebt sich getrennt von der Welt, es gibt ein Innen und Außen. Dies ist ein notwendiger Schritt in der Entwicklung eines Menschen, aber aus yogischer Sicht im Idealfall nur von zeitlich begrenzter Dauer. Es erfordert allerdings schon etwas mehr als gelegentliches Yoga, um ein advaitarisches Bewusstsein zu erreichen. Die Wahrnehmung von Oben und Unten, von Richtig und Falsch muss durchdrungen und ausgeweitet werden, um genug Spannung für mentale Prozesse zu erzeugen. Dafür sind normalerweise tiefe, intensive Meditationen notwendig. In einem jahrelangen behutsamen Prozess der Bewusstwerdung ist eine Rückanbindung an die Einheit der Welt möglich.

Die Heilung von Traumata

Um ein individuelles Trauma zu heilen, ist es nötig, die damit verbundenen Erinnerungen und Gefühle noch einmal zu durchleben.

Dafür muss allerdings eine innere Stärke und Kapazität gewachsen sein, die dies ermöglicht. Für ein nationales Trauma ist eine solche Klärung ebenfalls nötig – unter Einbeziehung sowohl der Opfer als auch der Täter. Jeder Mensch lebt seine eigene Subkultur mit eigenen Werten und einem eigenen sehr individuellen Blick auf die Welt. Mit Hilfe von Bewusstseins- und Heilungstechniken ist es allerdings möglich, die Wahrnehmungsperspektive einer anderen Person in sich zu spiegeln. Jeder Mensch erzeugt einen eigenen Blick auf die Welt, der einzigartig ist. Aber ob diese individuellen Facetten in einer gemeinsamen Realität wurzeln, ist ungewiss. Die Abgrenzung von anderen ist ein nötiger Entwicklungsschritt zur Selbstfindung. Aber ob diese Trennung wirklich real ist, wissen wir nicht. Es gibt viele Anzeichen dafür, dass sie es nicht ist.

Einheit ist erfahrbar. Der Bereich im Körper, in dem die Wahrnehmung von Verbindung und Einheit erzeugt wird, wird in den Schriften des Yoga benannt. Es ist die *Zirbeldrüse*, im sogenannten *siebten Chakra* oder *zehnten Tor* am oberen Ende des Kopfes. Nach der yogischen Lehre wird die Zirbeldrüse (Epiphyse) durch Meditation balanciert und öffnet dann das Bewusstsein für eine Erfahrung der Einheit. Eine *vertikal* von oben nach unten und von unten nach oben strömende Energie hält den Körper im Gleichgewicht. Grenzen und Beschränkungen lösen sich auf. Diese Erfahrung kann als kurzweiliger Zustand oder aber – mit kontinuierlicher Yoga-Praxis – als dauerhafte Wahrnehmung erfahren werden. Hier manifestiert sich die Wahrnehmung von Einheit. Wer in Yoga geübt ist, kann sich diese Einheit in fast allen Situationen bewahren. Der Vorteil ist dabei, dass im Einheitsbewusstsein kaum seelische Verletzungen möglich sind. Die Angst verschwindet. Das Unbewusste bekommt den Raum, um sich nach und nach zu entblättern. Die Heilung von Traumata kann dementsprechend Schritt für Schritt stattfinden.

Neben der oben beschriebenen *vertikalen* Ausrichtung gibt es auch eine *horizontale* Ausrichtung, die mental und körperlich erfahrbar ist. Diese horizontalen Einflüsse destabilisieren und erweitern das eigene Wahrnehmungssystem gleichermaßen. Sie erzeugen ein Wechselspiel von Trennung und Vereinigung und lassen sich über ein System

feinstofflicher Energiezentren im Körper (*Chakren* genannt) in unterschiedliche Aspekte aufteilen (hier stark vereinfacht): Sexuelle Vereinigung (zweites Chakra), Ich-Bewusstsein (drittes Chakra), emotionale Vereinigung (viertes Chakra), rationale Sortierung (fünftes Chakra) und intuitive Vereinigung (sechstes Chakra).

Daraus ergeben sich unendlich viele Möglichkeiten und Facetten für Entscheidungen aller Art. Das Leben entblättert sich zu einem Meer aus Möglichkeiten, die sich zu einem schönen oder einem schrecklichen Lebensweg zusammengefügt haben können.

In früheren Zeiten spielte sich dieses Wechselspiel der Kräfte nur mit einer begrenzten Anzahl von Personen in einem engeren örtlichen Umfeld ab. Mit dem Aufbruch der modernen Kommunikationstechnologie ändert sich das. Horizontale Einflüsse verstärken sich auf ein Maß, dass es für die meisten fast unmöglich ist, stabil zu bleiben. Die vernetzte Welt bricht in unser Bewusstsein ein, treibt uns vor sich her und zerrt an unseren Wurzeln.

Bewusstseinstechnologien wie Yoga waren früher nur einer Elite zugänglich. Heute scheinen sie zu einer Notwendigkeit geworden zu sein, um am öffentlichen Leben teilhaben zu können. Zugleich öffnet sich die Möglichkeit, nationale Traumata bearbeiten zu können. Dies ist möglich, wenn eine kritische Masse von Personen an gemeinsamen Öffnungsprozessen beteiligt ist und wenn das Thema des Traumas als Empfindung, mit Worten und mit Taten aus der Verschüttung geholt wird.

Ein nationales Trauma ist zumeist eine kollektiv erlebte Gewalterfahrung. Durch die Hinwendung und Verantwortung für die Opfer sowie die objektive Ergründung über die Beweggründe der Täter kann ein neues Kapitel im Umgang mit Konflikten aufgeschlagen werden. Dadurch ist es möglich, zukünftige Opfer zu schützen und mögliche Täter frühzeitig zu beeinflussen, um Schlimmeres zu verhindern.

Der nationale Heilungsprozess dürfte untrennbar mit individuellen Heilungsprozessen verknüpft sein. Die kollektiv beschriebene Beschleunigung und Überforderung der heutigen Zeit bewirkt einen individuellen Stabilitätsverlust. Dieser Mangel wird durch die Vernetzung mit anderen ausgeglichen. Das geschieht automatisch, denn das

»Informationszeitalter« (Yogi Bhajan⁴) erzeugt eine Vereinigung, auch wenn sich niemand einigen will. Diese Assimilierung ruft bei vielen große Widerstände hervor. Da der Prozess nicht kontrollierbar ist, löst er unbewusste innere Blockaden aus, die sich in schweren körperlichen Krankheiten ausdrücken können – diese Art von Krankheiten wird *Autoimmunkrankheit* genannt. Der Körper kämpft gegen sich selbst.

Praktische Übung dazu: 2. Meditation: Die Jupiter-Finger Chakra Meditation, um Traumata zu verarbeiten

Das Geheimnis des Yoga

Yoga, wie wir es im Westen kennen, birgt ein Geheimnis. Da ist etwas, was im Verborgenen liegt. Im Yoga steckt ein subtiler Inhalt, der sich zunächst nicht erschließt und zumeist nicht verstanden wird.

Dieses Geheimnis ist es, was die eigentliche Qualität und Faszination des Yoga ausmacht. Dadurch, dass es nicht offensichtlich ist, wird es oft übersehen. Menschen machen Yoga, und sie wissen nicht, dass es etwas Subtiles gibt, was von ihnen Besitz ergreift und in ihnen einen Ausdruck findet. Sie merken nicht, was es bedeutet, Yoga zu machen. Sie merken wohl, dass es ihnen gut tut, aber sie wissen nicht genau, warum. Es ist dieses Subtile, das Geheime im Yoga, das dafür sorgt, dass es funktioniert, dass es einem besser geht.

Was ist dieses Geheimnis?

Yoga war Jahrtausende lang eine Geheimwissenschaft. Die heutigen Zeiten lassen Geheimnisse nicht länger zu. Alles kommt ans Licht, alles wird deutlich, alles offenbart sich.

Das Geheimnis des Yoga öffnet sich heute für jeden, der es wissen will. Wenn wir es kennenlernen, können wir Yoga mit anderen Augen

sehen und auch anders einsetzen. Wenn wir das Geheimnis kennen, können wir über unser Leben selbst bestimmen. Denn das ist die Essenz des Geheimnisses. Im Kern geht es beim Yoga um Selbstbestimmung.

Im Kern geht es
beim Yoga um
Selbstbestimmung.

Yoga stärkt die Kapazität, nicht in die Polarität zu gehen. Es eröffnet die Möglichkeit, sich in einer Welt der Polarität auf keine Seite festlegen zu müssen. Zum Beispiel spielen die Unterschiede zwischen Männern und Frauen aus der Sicht des Yoga erst einmal keine Rolle, die Übungen funktionieren für beide. Im Kundalini-Yoga gibt es einzelne Übungen speziell für Männer oder Frauen, wenn die *tantrischen Energien* mit einbezogen werden sollen. Aber der yogische Weg an sich ist ein geschlechtsneutraler Weg. Die innere Haltung ist die der Neutralität. Für das Yoga ist der neutrale Geist sehr wichtig, der sogenannte *4. feinstoffliche Körper*.

Dieser Verstandesaspekt steht dem 2. und 3. Körper gegenüber, dem negativen und positiven Geist, die oftmals als ein Engelchen und ein Teufelchen dargestellt werden. Der negative Geist warnt vor Problemen, der positive Geist unterstützt die eigene Projektion, der neutrale Geist wiederum lässt sich weder von dem einen noch dem anderen Eindruck beeinflussen. Er schaut sie sich lediglich an. Das ist der entscheidende Punkt: Hingucken, offen sein, zulassen, aber nicht in die eine oder andere Position gehen. Der Verstand bleibt neutral, und aus dieser Neutralität heraus werden Entscheidungen getroffen. Aus dieser inneren Haltung heraus bleibt man in einer Position, in der Dinge ausgehalten und ertragen werden können wie in einer Yoga-Haltung. Der Körper, das eigene Umfeld oder was auch immer schwingt vielleicht in die eine oder in die andere Richtung, aber du bleibst trotzdem stabil. Durch dieses Aushalten werden Anspannung und Widerstände aufgelöst.

Aushalten und Zulassen sind die Schlüsselbegriffe dieses Vorgangs. Es wird zugelassen, was passiert. Es wird nicht in die eine oder die andere Seite eingegriffen. Du schwimmst nicht mit dem Fluss.

Du hältst aus, und dadurch können neue Ebenen entstehen, neue Dimensionen auftauchen, die vorher nicht sichtbar waren. Das ist das Geheimnis des Yogis.

Wenn es einen Konflikt gibt, der unter der Oberfläche schlummert und dort destruktiv wirkt, besteht die Möglichkeit, Heilung zu erzeugen, ohne den eigentlichen Konflikt anzuschauen oder zu erkennen. Mit Hilfe einer neutralen Haltung kann in einem offenen Konflikt eine Gegenreaktion provoziert werden, die eine Heilung ermöglicht.

Über den Autor

Sangeet Singh wurde 1973 in Hamburg geboren. Die Kräfte der Natur und die Entwurzelung des modernen Menschen waren schon in seiner Kindheit wichtige Themen, mit denen er sich auseinandersetzte.



Die Jahre von 1991 bis 2005 verbrachte er mit sozialem und umweltpolitischem Engagement an verschiedenen Orten in Deutschland zunächst ehrenamtlich, später hauptamtlich. Von 2002 bis 2005 war er Büroleiter des globalisierungskritischen Netzwerks attac.

Durch eine körperliche Krise kam er 1995 zum Yoga. Seit dieser Zeit verbindet er seine sozialen Aktivitäten mit den heilsamen Techniken aus der Tradition des Kundalini-Yoga. In den späten 90er Jahren hatte er knapp ein Dutzend Mal Gelegenheit, direkt von Yogi Bhajan, dem Meister des Kundalini-Yoga, zu lernen.

Sangeet Singh unterrichtet seit 1997 wöchentliche Yogakurse, zunächst in einer eigenen Yogaschule in Berlin. Seit Ende 2002 wohnt er zusammen mit seiner Frau und seinen zwei Söhnen in der Nähe von Frankfurt am Main und bietet Yogaunterricht und Sat Nam Rasayan an, eine meditative Heiltechnik. Seit 2008 unterrichtet er in der Yogalehrer-Ausbildung und in der Sat Nam Rasayan-Ausbildung von 3HO e.V. (www.3ho.de).

Im Jahr 2013 gründete er zusammen mit anderen Yogalehrern das Kundalini-Yoga-Center in Frankfurt in der Nähe des Hauptbahnhofs.

Sangeet Singh ist Betreiber des Yoga-Internet-Portals www.yoga-infos.de und Mitgründer der Friedensinitiative www.one-world-one-vision.org.

**Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung
oder im Internet unter www.neue-erde.de**

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher:

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter www.buchhandel.de

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Fax: 0681 390 41 02 · info@neue-erde.de

