

Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe März 2021

"Der Planet braucht keine „erfolgreichen Menschen“ mehr. Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Arten. Er braucht Menschen, die gut an ihren Plätzen leben. Er braucht Menschen mit Zivilcourage, bereit, sich dafür einzusetzen, die Welt lebenswert und menschlich zu gestalten. Diese Qualitäten haben wenig mit der Art von Erfolg zu tun, wie er in unserer Kultur verbreitet ist."

(Dalai Lama)

Mit diesem Zitat des Dalai Lama begrüßen wir Sie als Ihre Yogalehrer von „Yoga – Ein Lebensweg“ mit unserem Info-Brief „Aktuell“ und freuen uns, Sie auch künftig auf Ihrem persönlichen Yoga-Weg begleiten zu dürfen.

Yoga und „Corona“

Corona hält uns weiterhin in Atem. Wir alle konnten (wollten) uns nicht vorstellen, wie lange uns diese Pandemie begleiten würde. Letztlich bleibt nur zu hoffen, dass sich die Situation im Laufe des Jahres beruhigt und wer wieder langsam zu unserem „gewohnten“ Alltag zurückkehren können.

Aufgrund der aktuell geltenden Beschränkungen mussten wir alle Yoga-Angebote b.a.w. absagen bzw. einstellen. Wann wir wieder mit neuen Kursen starten und Seminare oder Yoga-Wochen anbieten können, hängt von vielerlei Faktoren ab, die nur schwer zu beurteilen sind.

Sofern es die Rahmenbedingungen zulassen, beabsichtigen wir, nach den Osterferien wieder mit neuen Kursen zu beginnen. Darüber hinaus gehen wir aktuell davon aus, dass auch die geplanten **Yoga-Wochen vom 07. – 13. Mai (im Alpin & Relax Hotel Das Gerstl) sowie vom 04. – 11. Juli (im Biohotel Schweitzer)** stattfinden können.

Yoga und Spiritualität

Die „Tränen des Shiva“

Shiva meditierte für das Wohl der gesamten Menschheit und weinte Tränen des Mitgefühls. Seine Tränen kristallisierten sich, als sie die Erde berührten und verwandelten sich in

„Rudraksha“. Seitdem werden die Samen des Rudraksha-Baumes, der seine Früchte zweimal im Jahr abwirft, in Indien als heilig verehrt, da sie über segnende und heilende Kräfte verfügen.

So werden die getrockneten Rudraksha-Samen sehr oft für die Herstellung von „Malas“ verwendet, die in Indien Meditierenden als spirituelles Hilfsmittel dienen. Da in der Numerologie die Zahl 108 als heiligste Zahl gilt, haben Malas normalerweise auch 108 Perlen (Rudrakshas).

Yoga und die indische Götterwelt

In unserer Reihe „Yoga und die indische Götterwelt“ stellen wir Ihnen heute - passend zur aktuellen Corona-Situation - „**RAMA**“, den Gott der Zuversicht vor.

Zu allen Zeiten gab es Krankheiten, Veränderungen und notwendige Neuorientierung. Auch „RAMA“, so heißt es, musste 14 Jahre in Isolation verbringen. Und dennoch erfreute er sich am täglichen Leben und führte an der Seite seiner Gattin Sita ein erfülltes Dasein.

Mit der im Anhang beigefügten Geschichte erfahren Sie alles über „**RAMA**“, neu und modern interpretiert von Irene Rhyner.

Yoga - Praxis

Im Anhang finden Sie eine detaillierte Anleitung zum Bewegungsablauf „**Öffnung im Atem**“. Wie immer... für die einen vielleicht eine bereits geläufige Übung, für die anderen einfach wieder einmal zur Erinnerung. Viel Spaß beim üben.

Service

Leider kommt es immer wieder vor, dass Info-Briefe „zurückkommen“ bzw. nicht zugestellt werden können. Die Ursachen hierfür können sehr unterschiedlich sein.

Sollten die Gründe in unseren „Systemen“ liegen, können wir diese in der Regel beheben. Liegen die Ursachen dagegen beim Empfänger (z.B. zu wenig Speicherplatz im Mail-Postfach, systeminterne Sperren oder bestimmte Virenschutzprogramme), können wir unsererseits leider nichts tun.

Um sicher zu gehen, dass Sie immer aktuell informiert sind, möchten wir Sie deshalb bitten, regelmäßig Ihren Spamordner zu überprüfen und unsere Homepage www.yoga-ein-lebensweg.de zu besuchen.

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und behandeln diese vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, eine umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu verlangen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit die Berichtigung, Löschung oder Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Auskunft zu Ihren bei uns hinterlegten Daten erteilen wir Ihnen gegenüber auf Anfrage.

Ihre Daten sind bei uns ausschließlich zu geschäftlichen Zwecken hinterlegt und werden von uns nur für nachstehende Zwecke verwendet:

- Regelmäßige Information durch Versendung des Info-Briefes
- Einladungen zu Kursen, Seminarangeboten oder sonstigen Veranstaltungen

Wenn Sie die Zusendung unseres Info-Briefes künftig nicht mehr wünschen, so können Sie die Löschung aus unserem Verteiler direkt mit nachstehendem Link durchführen.

[Info-Brief abbestellen und meine Daten löschen](#)

Impressum

Bernhard Frindt
Yogalehrer BDY/EYU

Zum Mindelsee 13
78476 Allensbach
Telefon: 0 75 33 / 39 01
E-Mail: bernhard@yoga-ein-lebensweg.de
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de

Maria Okle
Yogalehrerin BDY/EYU

Landgasse 12
78479 Reichenau
Telefon: 0 75 34 / 99 87 33
E-Mail: maria@yoga-ein-lebensweg.de
Internet: www.yoga-ein-lebensweg.de

RAMA

Der Gott der Zuversicht

Seine Geschichte neu und modern
Interpretiert von Irene Rhymer

Zu allen Zeiten gab es Krankheiten, Zeiten des Rückzugs, Veränderungen und nötige Neuorientierung. Als Letztes in der Reihe der indischen Göttersagen erzähle ich Ihnen (passend zur Corona-Krise) von Rama, der 14 Jahre lang in Isolation ausbarren musste. Dennoch erfreute sich Rama am täglichen Leben. Er trotzte allen Anfeindungen. Gestärkt durch den Zusammenhalt mit seiner Frau Sita führte er ein erfülltes Dasein und konnte letztendlich doch noch seinen Platz als König einnehmen.



Wieder einmal war die Menschheit bedroht. Ein böser Dämon hatte sich auf der Insel Ceylon (heute Sri Lanka) niedergelassen und trieb dort sein Unwesen. Alle, sogar die Götter, fürchteten sich vor dem unberechenbaren Dämonenfürsten Ravana, der mit seiner Boshaftigkeit alles nahm, was er wollte und niedermetzelte, was sich ihm in den Weg stellte.

Vishnu (der Göttervater) wurde zu Hilfe gerufen. Es begab sich, dass genau zu dieser Zeit in dem alten indischen Königreich Kosala ein kinderloser König regierte, der die Götter um Nachfahren bat. Diese Gelegenheit nutzte Vishnu. Als siebte Inkarnation wurde er von Kausalya, einer Gattin von König Dasaratha, als Rama wiedergeboren. Dasaratha aber hatte noch andere Frauen, die ebenfalls nach und nach Söhne zur Welt brachten.

Wie so oft im wahren Leben kam es bei den Frauen des Königs alsbald zu Neid und Konkurrenzkampf, welcher Sohn der wahre Nachfolger des Königs werden sollte.

Dasaratha mochte alle seine Söhne, jedoch war ihm Rama der Liebste. Als Rama bei einem Besuch im Nachbarreich auch noch die Liebe der schönen und sitzamen Königstochter Sita gewinnen konnte, war Dasaratha sicher und wählte Rama als seinen Nachfahren. Diese Entscheidung brachte aber großen Unmut.

Seine zweite Frau Kaikeyi zwang den König, ihren Sohn Bharata als Nachfolger zu bestimmen. Da sie Dasaratha einst das Leben gerettet hatte und einen Wunsch frei hatte, musste er ihr diesen gewähren. Sie bestand darauf, dass Rama sich mit seiner Frau sofort für 14 Jahre in Isolationhaft begeben musste. Rama liebte seine Brüder und seine Familie. Er fügte sich widerstandslos dieser Anord-

nung. Er zog in den Wald, baute mit Sita eine Hütte, pflanzte Bäume und legte einen Acker an.

Der König war todunglücklich, dass er Rama ziehen lassen musste und starb bald darauf an gebrochenem Herzen. Nun sollte Bharata den Thron besteigen, doch dieser widersetzte sich dem Willen seiner kaltherzigen Mutter und bat Rama, aus der Isolation zurückzukehren. Rama wollte jedoch den einstigen Willen seines Vaters nicht brechen. Er blieb in seiner Berghütte, bis die Frist um war, und bat seinen Bruder, die Regentschaft bis dahin als Verwalter weiterzuführen.

In ihrer einsamen Hütte in Indien lebten Rama und Sita in Harmonie. Ihre Liebe wuchs von Tag zu Tag. Sie teilten ihre Arbeit und freuten sich über die Ernte der Früchte, die sie mit eigenen Händen gewinnen konnten. In der Abgeschiedenheit und Ruhe merkten sie nicht, dass sie aus der Entfernung von zwei Dämonen beobachtet wurden.

Rama war ein stattlicher Mann, seine Frau Sita eine wahre Schönheit. Die Schwester des bösen Dämons verliebte sich in Rama und der Dämon selbst war wie besessen von Sita. Er wollte sie als Weib haben. Beide Dämonen hatten weder bei Rama noch bei Sita eine Chance. Also griff Ravana zu einer List. Er lockte Rama von seiner Hütte so weit weg, bis er Sita entführen konnte. Er schleppte sie nach Sri Lanka und hielt sie dort gefangen. Er wollte sie so lange einsperren, bis sie ihn freiwillig erhören würde. Sita war jedoch überhaupt nicht gewillt und wehrte sich gegen seine Schmeicheleien.

Mit der Hilfe von Hanuman, dem Affengott (siehe Ayurveda Journal Nr. 64, Seite 20) gelang es schließlich, Sita aus der Gewalt von Ravana zu befreien. Nun waren auch die 14 Jahre des Rückzugs abgelaufen und Rama konnte mit Sita, seiner Königin, in sein Reich zurückkehren.

Rama war überglücklich, doch ein Funke Eifersucht hatte sich in ihm eingebraunt und er konnte kaum glauben, dass Sita dem Dämon tatsächlich widerstanden hatte. Sie bat ihn um eine Probe und er ließ ein Feuer entzünden. Sita trat voller Vertrauen in die Flammen und als sich diese beruhigt hatten, trat sie unversehrt aus den Rauchschwaden heraus, schön wie eh und je. Rama bat Sita um Verzeihung und misstraute seiner Frau nie wieder. Sie führten ein friedvolles Leben und waren gerecht zu ihren Untertanen. In manch schönen Nächten saßen sie nebeneinander im Garten auf einer Schaukel, betrachteten den Mond und dachten an ihre kleine Hütte im Wald, an die Einsamkeit und Stille. Rama lernte in dieser Zeit Verständnis, Vertrauen und wahre Liebe.

Jeden Tag können wir einen Teil der Rama- und Sita-Energie in unser eigenes Leben tragen. Jede Krise birgt auch immer eine Chance und zeigt neue Wege auf.

In diesem Sinne verabschiede ich mich mit meinen indischen Göttersagen und wünsche Ihnen göttlichen Segen und alles Gute! ■



Irene Rhyner

Ist seit über 18 Jahren Ayurveda-Expertin. Sie lebt mit ihrer Familie hauptsächlich in der Schweiz. Sie bietet Ayurveda-Beratungen und -Programme aber auch in Wien, München und auf Mallorca an.
www.irene-rhyner.com

Yoga – Ein Lebensweg

-Übungsanleitung-

Öffnung im Atem

Dieser Bewegungsablauf eignet sich besonders gut für die Öffnung der Körpervorderseite – sowohl nach oben, also in die Länge, als auch in die Weite – zur Öffnung des Brustraumes. Besonders die Öffnung des Brustraumes geht heute oft verloren, z.B. durch überwiegende Sitzhaltungen (Computer usw.) im Alltag. Wir engen uns selbst ein. Deshalb ist es wichtig, sich zu öffnen, um Raum zu schaffen für den Atem, der sonst im wahrsten Sinne des Wortes „zu kurz“ kommt. Gleichzeitig öffnen wir unseren „Herzraum“ - werden offen für das, was uns begegnet.

Erläuterung der Einzelschritte

	<ul style="list-style-type: none">⬇ Ausgangshaltung ist der aufrechte Stand (tadasana)⬇ Arme sind entspannt neben dem Körper⬇ Bewusst die Aufrichtung spüren⬇ Kontakt zum Atem aufnehmen
	<ul style="list-style-type: none">⬇ EA – die Arme über vorne nach oben führen⬇ Die Arme müssen nicht ganz durchgestreckt sein, die Handflächen zeigen zueinander⬇ Der Blick geht leicht mit nach oben⬇ Der Atem führt die Bewegung
	<ul style="list-style-type: none">⬇ AA – die Arme über vorne wieder sinken lassen⬇ Die Bewegung ist so lange wie der AA fließt
	<ul style="list-style-type: none">⬇ EA – die Arme über vorne zur Seite hin öffnen⬇ Arme und Schultern bleiben locker⬇ Der Brustraum / Herzraum öffnet sich⬇ Weite spüren⬇ Sich weit öffnen wie ein Fenster

Yoga – Ein Lebensweg

-Übungsanleitung-

Öffnung im Atem

	<ul style="list-style-type: none">AA – Arme auf dem gleichen Weg wieder sinken lassenDer Atem führt wieder die BewegungDann wieder von vorne beginnenZulassen, dass sich der Atem verlängert / tiefer wirdBeliebig oft wiederholen
---	--

Darstellung des gesamten Bewegungsablaufes

