

Yoga – Ein Lebensweg Aktuell!

Ausgabe Mai 2021

“All life is Yoga”

(Sri Aurobindo)

Mit diesem kurzen, jedoch sehr „tiefgründigen“ Zitat von Sri Aurobindo 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“

Auch wenn erste Anzeichen einer „nachhaltigen“ Entspannung erkennbar sind, bestimmt Corona weiterhin maßgeblich unseren Alltag. Aktuell ist leider nicht damit zu rechnen, dass wir in nächster Zeit wieder Yoga-Kurse anbieten dürfen. Deshalb haben wir uns entschlossen, erst wieder im „Spätsommer“ (ab 30. August) mit neuen Yoga-Kursen zu beginnen. Natürlich immer unter der Voraussetzung, dass es die dann geltenden Rahmenbedingungen zulassen.

Nach aktuellem Stand kann jedoch die **Yoga-Woche vom 04. – 11. Juli im Biohotel Schweitzer** wie geplant stattfinden. Vielleicht wollen Sie die Gelegenheit nutzen, um mit ein paar entspannten Yoga-Tagen ein wenig Abstand von Corona zu bekommen. Wir freuen uns jedenfalls, wenn wir Sie im Rahmen unserer Yoga-Woche begrüßen dürfen.

Anmerkung

Die Anmeldung/Buchung der Yoga-Woche bitte direkt über das Biohotel Schweitzer vornehmen (siehe Link). → <https://www.biohotel.at/de/yoga/>

Yoga und Spiritualität

„Die Bewusstseinsveränderung“

Yoga-Philosophie im ursprünglichen Sinn meint nicht das Erlernen irgendwelcher Yoga-Theorien und Yoga-Haltungen, sondern das reflektierte und bewusste Gehen des Yoga-Weges. Dabei geht es im ältesten der bekannten Yoga-Wege, dem sogenannten „Jnana-Yoga“ um die Bewusstseins-schulung für die Erkenntnis des tieferen Sinns unseres Daseins.

Patanjali, Verfasser des Yoga-Sutra, beschreibt diesen Weg als „edlen achtgliedrigen Pfad“, einen Weg des aktiven Tuns (abhyasa), der uns zu einer veränderten Geisteshaltung gegenüber uns selbst sowie gegenüber dem menschlichen Dasein führt.

„Mira Alfassa“, Weggefährtin von Sri Aurobindo und spirituelle Gründerin von Auroville, beschreibt diese (notwendige) Bewusstseinsveränderung wie folgt (freie Übersetzung):

„Die Zukunft der Erde hängt von einer Bewusstseinsveränderung ab.

Die einzige Hoffnung der Zukunft besteht in einer Veränderung des menschlichen Bewusstseins, und diese Veränderung wird bestimmt kommen.

Es bleibt jedoch den Menschen überlassen, zu entscheiden, ob sie zu dieser Veränderung aktiv beitragen möchten oder diese Veränderung durch die Kraft der „Naturgesetze“ zwangsweise herbeigeführt wird.

Also, wach auf und werde aktiv!“

Yoga und die indische Götterwelt

Weil wir auf unsere Reihe „Yoga und die indische Götterwelt“ immer wieder positive Rückmeldungen bekommen, möchten wir Ihnen auch weiterhin die von Irene Rhyner neu und modern interpretierten mythologischen Göttergeschichten weitergeben. Heute stellen wir Ihnen **„Sarasvati“**, die Göttin der Weisheit vor. Sarasvati hilft uns, die Magie unseres eigenen Lebens zu finden.

Mit der im Anhang beigefügten Geschichte erfahren Sie alles über **„Sarasvati“**, die Gemahlin des Göttervaters Brahma.

Yoga - Praxis

Im Anhang finden Sie eine detaillierte Beschreibung für eine Meditationsübung (Sitzhaltung) einschließlich Atemanleitung.

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

Indische Göttersagen

Sarasvati

Weisheit und Klugheit – wer hätte das gedacht – stammen von einer Frau! So steht es in den Veden. Sarasvati, die Muttergöttin, gilt als Göttin der Weisheit und fördert unsere Kreativität. Brahma, der Göttervater, erschuf sie, indem er sich halbierte und ihr mit seinen Worten Leben einhauchte. Ganz ohne Mann ging es also doch nicht. Welch ein Glück, dass durch diese Dualität die passenden Rollen verteilt werden konnten. Sarasvati hilft uns, die Magie unseres eigenen Lebens zu finden.

Neu und modern interpretiert von Irene Rhyner



Quellenangabe:

Ayurveda 58, Ausgabe 03-2018
(Seite 46-47)

Auch ein Gott mag nicht immer alleine sein. Als der Gott Brahma wieder einmal in tiefe Meditation versank, sah er vor seinem inneren Auge ein wunderschönes Wesen. Es lächelte ihn an und berührte ihn in seinem tiefsten Inneren. Als Brahma aus seiner Meditation erwachte, verspürte er das erste Mal das Gefühl von Traurigkeit. Er erinnerte sich an die innige Verbindung und entschloss sich daher, dieses Wesen aus sich selbst zu erschaffen, indem er sich halbierte. Das resultierende Wesen war so wunderbar anzusehen, hell und klar, wie der glitzernde, fruchtbare Fluss, daher nannte er sie Sara (Lebensfluss) und Vati (Besitzerin), zusammengefügt Sarasvati.

Von diesem Moment an war er nie mehr einsam. Sarasvati verfügte über Gaben und Stärken, die ihn jeden Tag aufs Neue erstaunten.

Ihre Stimme war in einem Moment süß und glockenhell, im nächsten Augenblick hatte diese die Dynamik eines tosenden Wasserfalls. Brahma hatte mit Sarasvati „seine“ Göttin gesucht und gefunden. Keine Sekunde gab es Langeweile.

Sie war interessiert zu lernen, wollte alles von ihm wissen. Wissenschaft, Kunst, Kultur und Magie interessierten sie besonders. Er war nie ein Mann der großen Worte gewesen, nun aber blieb ihm nichts anderes übrig, als zu reden und sie zu unterrichten. Schließlich wollte er ihr süßes Lächeln sehen, welches sie ihm nach jeder Lehrstunde schenkte.

Sie war eine leidenschaftliche Beobachterin der Natur. Ihr gefielen die verschiedenen Formen der Bäu-

me, die Wolkenbilder, die Spuren der Schlangen im Sand, das Wellengekräusel des Meeres.

Eines Nachts gruppierten sich in ihrem Traum die Symbole der Natur und kreierten immer neue Zeichen. Als sie erwachte, erkannte sie, dass dies eine völlig neue Möglichkeit war, um ihren Nachkommen ihr Wissen nicht nur zu erzählen, sondern auch in gezeichneter Form zu hinterlassen. Als Schöpferin von Zeichen und Schrift erfand sie so das wunderschöne Sanskritalphabet.

Sarasvati ist so vielfältig! Wahrscheinlich war sie als erste Frau multitaskingfähig und hat diese Eigenschaft allen Frauen weitergegeben.

Auch wollte sie, dass Frieden herrschte, und versuchte, zuerst mit guten Worten einzugreifen, wenn es Krisen gab. Genügte dies nicht, argumentierte sie mit all ihrem Wissen und hatte sehr oft Erfolg damit. Brahma schätzte sie, je länger er mit ihr zusammen war mehr und mehr als weise Ratgeberin und besprach alle wichtigen Entscheidungen mit ihr.

Nichtsdestotrotz war Sarasvati auch eine heißblütige Frau und sah es nicht gerne, wenn Brahma seine Gunst einer anderen Frau gewährte, denn angehimmelt wurde Brahma von vielen Frauen. Mit ihrer Weisheit schaffte sie es jedoch, so manches Tête-à-tête zu verhindern. Wenn sie merkte, dass er sich auf ein heimliches Treffen mit einer Verehrerin vorbereitete, zog sie zum Beispiel ihr schönstes Kleid an und spielte auf ihrer Laute die himmlischste Musik, die er je gehört hatte. Fasziniert hielt er dann inne, setzte sich und lauschte den magischen Tönen, die ihn so verückten, dass



er komplett ver-
gaß, wohin er gehen
und mit wem er sich ei-
gentlich hatte treffen woll-
te. Ein anderes Mal kochte
sie alle seine Lieblingspeisen und
brachte ihm einen köstlichen Wein. Als
er seine Finger nach dem Mahl abschleckte, tropfte
Ghee aus seinen Mundwinkeln und Ambrosia hüllte
ihn voller Seligkeit ein. An eine andere Frau dachte
er so nicht mehr. Als er sich einmal mit einer beson-
ders schönen Frau treffen wollte, fing Sarasvati an,
ihn zu umgarnen, verherrlichte ihn als den größten
Helden und sagte ihm, welch wunderbarer Mann er
sei. Ihre Schmeicheleien flossen wie süßer Honig und
ließen ihn vor Seligkeit dahinschmelzen. Je länger sie
ihn kannte, umso gezielter konnte sie ihre weibliche
Weisheit einsetzen. Sie zollte ihm Respekt, liebte ihn
und wollte aber auch zurückgeliebt werden. Brahma
verzieh ihr daher die kleinen Tricks, die er als Götter-
vater natürlich längst durchschaut hatte. Denn auch
er liebte sie sehr.

Sarasvati wird meist mit vier Händen dargestellt,
welche die vier Aspekte eines jeden Menschen reprä-
sentieren: Geist, Intellekt, Selbst, Bewusstsein. Aber
auch Bilder mit acht Händen sind zu finden, wo sie Ge-
genstände trägt, die im Alltag großen Nutzen bringen
und zur persönlichen Entfaltung der Menschen dienen.
Ihre Haut schimmert weiß und kostbar. Sarasvati liebt
die Schönheit, lässt sich aber nicht von ihr blenden.
Als Reittier hat sie daher den stolzen Pfau ausgewählt,

der zwar sehr be-
eindruckend aussieht,
gleichzeitig jedoch für
seine schlechte Stimme und
seinen Eigensinn bekannt ist. So
sieht er zwar toll aus, hält jedoch

nicht in allen Bereichen, was er auf den ersten
Blick verspricht. Damit will Sarasvati uns veranschau-
lichen, dass alles zwei Seiten haben kann und dass
man mit dem nötigen Wissen lernen kann, die Dinge zu
analysieren und sich dann selbst eine Meinung zu bilden.

Sarasvati verkörpert die Reinheit, ebenso wie die
Fruchtbarkeit und die magische Kraft allen Schaffens.
Sie fördert unsere Weisheit. Somit gilt sie als Schutz-
göttin für alle Lernenden und hilft uns auch, kreativ
zu werden.

Die Gabe für Musik und Tanz, Theater, Literatur
und Malerei werden von Sarasvati in jedem Menschen
gefördert. Wenn Sie also eine Idee haben, etwas ma-
len, schreiben, oder singen möchten, dann ist Sarasva-
ti in Ihrer Nähe. Geben Sie diesem Impuls nach und
erinnern sich daran, dass in uns allen die Möglichkeit
schlummert, ein Künstler zu sein.

Om Aim Sarasvati Namaha



*Irene Rhyner ist seit über 18 Jahren Ayurveda-Ex-
pertin. 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

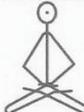
-Übungsanleitung-

Meditationsübung 1 (Sitzhaltung – Atem fließt an der Wirbelsäule)

Mit dieser Übung / Sitzhaltung können wir eine Yoga-Übungseinheit abschließen. Wir können sie aber auch nutzen um zwischendurch, z.B. in einer viel zu hektischen Zeit, zur Ruhe zu kommen – „uns selbst zu finden“. Wir können uns und unseren Atem besser wahrnehmen.

Jede Sitzhaltung ist geeignet, in der wir stabil und leicht – d.h. unangestrengt, aufgerichtet sitzen können – ganz im Sinne des Yoga-Sutra – sthirasukhamasanam.

Erläuterung der Einzelschritte

	<ul style="list-style-type: none">Beim Sitzen auf einem Hocker oder Stuhl, gut die Sitzbeine spüren und die Füße komplett auf den Boden stellen, in der Breite der HüftgelenkeWS über das Brustbein aufrichten, langer NackenArme u. Schultern locker, Hände in „dhyana-mudra“ ablegenDabei liegen die Hände übereinander, Handflächen nach oben, die Daumenspitzen berühren sich leicht
	<ul style="list-style-type: none">Fersensitz (vajrasana)Evtl ein Kissen unterlegenKörperhaltung wie oben
	<ul style="list-style-type: none">Halber Lotossitz (siddhasana / sukhasana)Evtl. ein Kissen unterlegenKörperhaltung wie oben
	<ul style="list-style-type: none">Lotossitz (padmasana)Evtl. ein Kissen unterlegenKörperhaltung wie oben

Ausführung der Übung

- wir sammeln uns und nehmen Kontakt zum Atem auf
- wir beobachten den Atem – nehmen wahr, wie er fließt
- AA – die Sitzbeinhöcker sinken lassen
- EA – das Brustbein leicht anheben, der Nacken bleibt lang
- Der Atem fließt
- Nun lassen wir den Atem in der Vorstellung an der WS entlang fließen
- EA – beginnt am unteren Ende der WS – fließt nach oben bis zum Scheitel
- AA – fließt entlang der WS wieder nach unten
- So weiter üben
- Es sollte kein „Atemstress“ entstehen
- Der Atem darf lang und fein fließen

Diese Übung kann beliebig lange ausgeführt werden. Danach noch kurz nachspüren.