

# Kundalini Yoga JOURNAL

Ausgabe 27 / MÄRZ 2016

## Die fünf Elemente, 1. Teil



## Redaktionsschluss: 13. Mai 2016

Thema der Sommerausgabe ist  
„Die 5 Elemente - zweiter Teil“

Textbeiträge und Vorschläge hierzu werden ab sofort gern entgegen genommen!

Texte bitte im Format Times New Roman 12 pt, einzeiliger Abstand, linksbündig, nur per E-Mail mit Anhang (rtf oder doc) an: redaktion@3ho.de.

Für Mac-Nutzer: Da Anhänge oft nicht geöffnet werden können, bitte Text zusätzlich direkt in die Mail kopieren.

Fotos, als Datei (Auflösung 300 dpi) oder Print, sind sehr erwünscht! Für Fragen und Ideen ruft mich gerne an: 040 / 608 48 882 oder mailt mir: redaktion@3ho.de.

## Anzeigenschluss: 3. Juni 2016

Anzeigen bitte im Format jpg oder pdf mit eingebetteten Schriften; Fotos als jpg, in einer Auflösung von 300dpi. Anzeigen per E-Mail an Geraldine Mottschall-Weber, anzeige@3ho.de.

## Impressum

Herausgeber:

Vereinszeitschrift der 3H Organisation Deutschland e.V.,  
Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg, Tel. 040/479099,  
www.3ho.de

Kontoverbindung für Spenden: 0 606 097 206, Postbank  
Hamburg, 200 100 20, Kontoinhaberin 3HO Deutschland e.V.

Redaktion:

Kerstin Ravi Kirn Kaur Harder-Leppert (V.i.S.d.P.), (khl),  
Granitweg 6d, 22395 Hamburg, Tel 040/608 48 882,  
Fax 040/60848196, E-Mail: redaktion@3ho.de

Layout und Anzeigengestaltung:

Caroline Schoeniger,  
Tel. 040/608 28 15, E-Mail: grafik@3ho.de.

Anzeigenakquise:

Geraldine Mottschall-Weber,  
Tel 0173/ 2363583, E-Mail: anzeige@3ho.de

Autoren dieser Ausgabe:

Susanne Gurmeet Kaur Breddemann, Yogi Tea Deutschland,  
Devinderpal Kaur Manuela Eilers, Bettina Sadh Bakshish  
Kaur Freund, Sonja Anandraj Kaur Garber, Atma Jot Kaur  
Güdel, Jonathan Güdel, Jan Erik Amar Bhagat Singh Jürgens,  
Ajeet Kaur, Sat Deva Kaur Gabriela Kohl, Monica Maghiar,  
Devinderjit Kaur Ada Namani, Kathrin Gopalpreet Kaur  
Prinz, Sahib Kaur Saß, Margit Jaspreem Kaur Schaller,  
Caroline Guru Jaswant Kaur Schoeniger, Guru Dharam Singh,  
Miriam Wessels, Satnam Kaur Wester, Satya Singh Wester.

Übersetzungen:

Elias Kirpal Singh Leppert, Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius,  
Simran Kaur Wester.

Titelillustration: Ing-Marie Hille

Zeichnungen: Grit Agiapal Kaur Zeume.

*Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht immer die Meinung von Redaktion oder Herausgeber dar. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge zu kürzen, zu redigieren, zu schieben oder abzulehnen.*

**Einladung zur  
3HO Mitgliederversammlung  
am Sonntag, 2. Oktober 2016  
von 15.00 – 19.00 Uhr  
in Heilbronn.**

**Details zum Tagungsort folgen online im  
3HO Mitgliederbereich [www.3ho.de](http://www.3ho.de)  
Fragen: Tel: 040 – 47 9099 oder [info@3ho.de](mailto:info@3ho.de)  
Wir freuen uns auf Euch, Sat Nam**



Editorial.....	3
<b>Titelthema: Die fünf Elemente – erster Teil</b>	
Von Yogi Bhajan.....	4
<b>Alle Elemente</b>	
Der Mensch in Verbindung mit den Elementen.....	5
Die fünf Elemente im Ayurveda.....	6
Geist- und Seelenkörper.....	7
Kräuterkreis der Elemente.....	7
Die fünf Elemente auf „La Fontaine“.....	8
Faszien und die Elemente.....	10
Die Elemente machen die alt oder jung.....	11
Die fünf Wandlungsphasen der Chinesischen Medizin.....	12
Die Wu Xing und die fünf Maha Bhuttas.....	14
Der Tanz der Elemente.....	15
Interview mit Sven Butz.....	16



### Erde

Ein Förster ist ein Gebietsmanager.....	18
Die Sprache des Salbeis.....	19



### Wasser

Der Goldene Tempel und sein heiliges Wasser.....	20
Banis im Boot.....	21
Frage Yogi Satya.....	22
Kundalini Yoga und Segeln.....	24

### Rubriken und Aktuelles

Das Unheilbare heilen.....	23
Russische Yogis zu Gast.....	24
Aus den Fachausbildungen.....	25
Meine yogische Berufung.....	26
Yogi Tea berichtet.....	27
Serviceseite.....	28
CD Tipp 1 und 2.....	29
Buchtipps.....	30
Yogische Kurznachrichten.....	31



*Sat Nam,  
liebe Yogalehrerinnen und Yogalehrer  
und Freunde des Kundalini Yoga,*

Das Schwerpunktthema der Frühjahrsausgabe sind die fünf Elemente. Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther in der yogisch-ayurvedischen Sichtweise; aus der chinesischen Tradition ergeben sich wieder andere Elemente oder vielmehr Wandlungsphasen. Da es sich um so ein vielschichtiges Thema handelt, haben wir uns entschlossen, ihm zwei Ausgaben zu widmen. In diesem Heft gibt es Texte, die alle Elemente behandeln sowie Artikel zu Erde und Wasser, in der Sommerausgabe erfahrt ihr vieles über Feuer, Luft und Äther. Gern könnt ihr mir noch weitere Beiträge mailen, auch als Reaktion auf die oder in Ergänzung der abgedruckten Texte.

Yogi Bhajan eröffnet das Kundalini Yoga Journal mit der Prophezeiung „Du kannst deine Wut nicht loswerden“, die er mit den Tattvas begründet. Dass das vorherrschende Tattva die Persönlichkeit bestimmt, erläutert Amar Bhagat Singh. Wie es ist, außerhalb der Komfortzone zu leben und in engem Kontakt mit den Elementen zu sein, erfahren wir von Sadh Bakshish Kaur aus La Fontaine. Mit dem Kräuterkreis der Elemente hat Sat Deva Kaur ein symbolisches Abbild der Schöpfung geschaffen. Welche Verbindung zwischen Kundalini Yoga, den Elementen und dem Faszien-Training besteht, verrät uns Miriam Wessels. Neu wird für etliche LeserInnen auch sein, dass die Elemente dich alt oder jung machen – was das bedeutet, erklärt Devinderjit Kaur Namani anschaulich. Auf das Wu Xing, die chinesische Naturphilosophie der Elemente, beziehen sich gleich drei Artikel: Gurmeet Kaur, Guru Dharam Singh und Satnam Kaur führen uns in Kreisläufe, Wandlungsphasen und Naturzyklen ein. Devinderpal Kaur führt ihre tolle Interviewreihe fort und hat dieses Mal Sven Butz zu Sat Nam Rasayan und den Elementen befragt. Sehr interessant, wie ein Heiler den Ausgleich der Elemente bei sich selbst und bei dem Patienten bewirkt!

Über das Themengebiet Erde schreibt jemand, der in täglichem Kontakt mit der Natur steht: Jonathan ist Förster im Harz und damit ein Gebietsmanager (und nebenbei der Sohn von Atma Jot Kaur). Aus dem Schoß der Erde spricht der Salbei zu uns, Monica Maghiar hat ihm zuge-

hört und daraus eine Pflanzenheilkunde abgeleitet. Aus dem Bereich des Wassers kommt der Artikel von Anandraj Kaur über den Goldenen Tempel und sein heiliges Wasser. Was „Banis im Boot“ sind? Das erfahrt ihr von Ajeet Kaur, lasst euch beglücken. Kundalini Yoga und Segeln von Jaspreem Kaur spielt ebenfalls mit dem nassen Element. „Wie kann ich meine Elemente ausgleichen?“ – Diese Frage beantwortet, wie immer äußerst fachkundig, Yogi Satya.

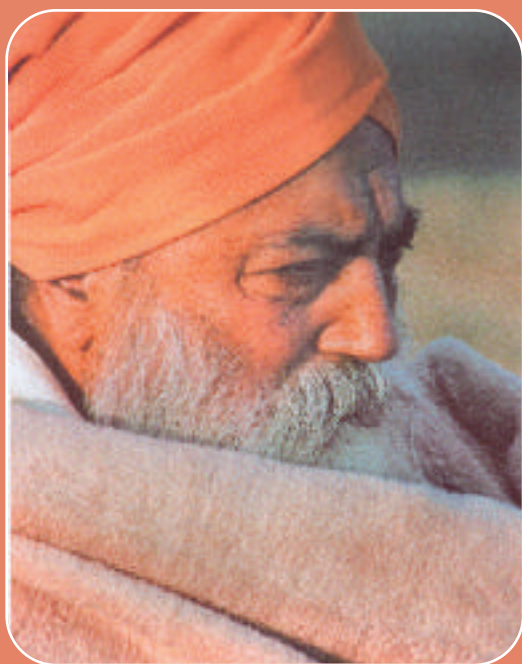
Weitere interessante Artikel ergänzen das Schwerpunktthema. Atma Jot Kaur zeichnet ein Porträt des Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology, in dem nichts weniger als das Unheilbare zu heilen oberstes Gebot ist. Aus den Fachausbildungen berichtet Sahib Kaur über „Yoga for Youth“ mit Krishna Kaur. In der Rubrik „Meine yogische Berufung“ erzählt dieses Mal Gopalpreet Kaur, wie sie mit „Dharmic Dressing“ den Weg der Seele geht. CD- und Buchtipps, Yogische Kurznachrichten und ein Bericht über eine spanische Yogi Tea-Kooperation runden das – wieder einmal – prall gefüllte Kundalini Yoga Journal ab.

Ich habe mir vorgenommen, mich in diesem Frühjahr mehr mit den Elementen außerhalb meines Arbeitszimmers zu beschäftigen und freue mich schon auf Sonne und allmählich mildere Temperaturen -

*eure Ravi Kirn Kaur*



## Von Yogi Bhajan



# Du kannst deine Wut nicht loswerden

*Auszüge aus einem Vortrag vom 11. Juli 1975,  
übersetzt von Simran Kaur Wester*

„Mein Lehrer hat einmal zu mir gesagt: ‚Wenn ein Mensch auf dich wütend wird, hat er Gott vergessen. Wenn ein Gott-erfüllter Mensch auf dich wütend wird, dann kann er nicht anders, als Gott zu sehen.‘

Ich fragte ihn: ‚Wie kann das sein? Wenn ein gewöhnlicher Mensch wütend wird, vergisst er Gott, und wenn ein Gott-erfüllter Mensch wütend wird, erinnert er Gott? Da scheint etwas nicht zu stimmen.‘

Er antwortete: ‚Hör zu. Wenn ein Gott-erfüllter Mensch wütend wird, hat er nur Gott im Blick. Aber du kannst nur wütend werden, wenn du erst Gott vergisst. Du wirst solchen Menschen begegnen, die sehr wütend sind. Sehr heilig und sehr wütend.‘

Ich hatte einmal die Gelegenheit, so jemanden zu besuchen. Ich habe in meinem ganzen Leben noch niemanden erlebt, der so geschimpft hat. (...) Später hat jemand mich gefragt, warum dieser Mensch andere so beschimpft. Ich sagte: ‚Dieser Mann sieht nichts als die Seele in uns und das ganze negative Karma, das wir damit anrichten. Das macht ihn wütend, deswegen schimpft er, das ist alles.‘

Es ist ein ganz einfaches Phänomen. In uns gibt es Wut. Wenn jemand lehrt, dass du deine Wut loswerden sollst, dass du deine Lust loswerden sollst, deine Anhaftung, deine Gier, deinen Stolz, dann stimme ich dem nicht zu. Es gibt fünf Tattvas: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese fünf grundlegenden Elemente, aus denen der menschliche Körper zusammengesetzt ist, sind alle in dir. Ohne sie kannst du nicht funktionieren, du stirbst. Wenn du das Feuer loswerden willst, was wird dann das Essen in deinem Bauch verdauen? Dieses Feuer verarbeitet auch das Essen. Du hast also keine Chance, deine Wut loszuwerden, und ich glaube, du solltest nicht einmal versuchen, das zu tun. Sei wütend. Sei wirklich wütend. Aber sei aufrichtig wütend, mach keine Spielchen. Du kannst immer wütend und aufrichtig wütend sein auf deine eigene Dummheit. Sei an dein Sadhana verhaftet. Wie kannst du Sadhana machen, ohne daran verhaftet zu sein? Wer wird dich aufwecken?

Diese Tattvas haben Essenz. Jedes Tattva hat eine Essenz. Du kannst die Essenz lenken, aber du kannst sie nicht loswerden. Sie ist ein Teil von dir.‘

Deutsches  
**Kundalini Yoga Festival**  
1.-5. Juni 2016 Hof Oberleithe

Anmeldung & Infos: [kundalini-yoga-festival.de](http://kundalini-yoga-festival.de)

# Der Mensch in Verbindung mit den Elementen

Von Jan Erik Amar Bhagat Singh Jürgens

*„Wer sie nicht kennt, die Elemente, ihre Kraft und Eigenschaft, wäre kein Meister über die Geister.“*

Johann Wolfgang von Goethe (Faust)

Der Mensch ist aus Energieströmen erschaffen. Energie fließt durch den gesamten Körper, die Wirbelsäule, die Gliedmaßen und durch die als Chakras bekannten acht Energiezentren, von denen sieben im Körper liegen und eins - die Aura - außerhalb des Körpers. Verbunden mit den ersten fünf dieser Chakras sind fünf unterschiedliche pranische Frequenzbereiche, welche als Tattvas oder auch als Elemente bezeichnet werden. Insgesamt gibt es 31 dieser Elemente, die im Rahmen der subtilen vielschichtigen Schöpfung von völligem Einssein bis zur völligen individuellen Getrenntheit der Atome reichen.

## Das Gleichgewicht halten

Der Prozess, der uns die Illusion der Getrenntheit vermittelt, wird als Maya bezeichnet. Die Weisen lehren, dass der Geist all diese Welten (Elemente), auch die unsichtbaren, wahrnimmt. Wir alle halten das Gleichgewicht zwischen diesen Welten, also den 31 Elementen und dem Geist, um einen starken Körper und eine einheitliche Persönlichkeit zu haben. Letztlich wird die Qualität unseres Lebens, unseres Geistes und unserer Gesundheit durch die Elemente be-

## Projektionen kanalisieren

Den fünf Elementen entsprechen fünf Projektionen: Wollust, Wut, Gier, negatives Ego und Anhaftung. Niemand kann sich dieser fünf Elemente und damit der Projektionen entledigen, da sie seine Existenz ausmachen. Die Lösung besteht darin, die Projektionen zu kanalisieren und damit die Elemente und die entsprechenden Energien auf positive Weise zu nutzen und einzusetzen: Sei beispielsweise nicht gierig nach Ruhm und Macht sondern giere danach, heiliges Wissen zu erlangen und wirkliche Größe zu erreichen, indem du Wahrheit bringst. Diese fünf Elemente sind es auch, die in chinesischer Medizin, okkultistischer Wissenschaft und mittelalterlicher Alchemie beschrieben sind. Unser gesamtes Körpersystem wird durch die Funktionsweise der Elemente beeinflusst und deren Zusammenspiel bestimmt über das Wohlergehen unseres physischen Körpers.

## Humanologie setzt Energie frei

Wenn unterdrückte Energien des physischen Körpers nicht im Gleichgewicht sind, z. B. wenn der Druck von außen so

kras wird ein Fluss der Energie erzeugt, in dem die Menschen beständig sind und ihre Persönlichkeit harmonisch ist. Es sind dann genügend Energiereserven vorhanden, da die Energie innerhalb des Körpers durch die richtigen Bahnen fließen kann.

## Kirtan Kriya balanciert die Elemente

Yogi Bhajan beschreibt Kirtan Kriya als die wohl beste Übung, die fünf Elemente zu balancieren. Die Übung ist selbst korrigierend, das heißt, der Körper nimmt an, was er benötigt, um Harmonie herzustellen. Abhängig davon, welches der fünf irdischen Elemente in unserer Natur vorherrscht, zeigt sich auch unsere Persönlichkeit. Herrscht das Akasha-Element vor, wird der Mensch glücklich und sorgenfrei sein. Herrscht das Luftelement vor, werden alle Körperorgane gesund und aktiv gehalten. Bei Dominanz des Feuerelements wird das Sehvermögen positiv beeinflusst und die Verdauung unterstützt. Das Wasserelement steht für Geschmackssinn und Sekretion der Drüsen. Das Erdelement schließlich beeinflusst unseren Geruchssinn und steht für alle festen Bestandteile unseres Körpers.

*„Heilige und Weise haben die Menschheit gelehrt, dass alle Elemente des unendlichen Universums auch im menschlichen Körper zu finden sind [...]“*

Yogi Bhajan (The Aquarian Teacher)

stimmt. Die letzten fünf dieser Elemente, aus denen der Mensch gemacht ist, sind Erde (Knochen, Fleisch), Wasser (Geschlechtsorgane, Lymphsystem), Feuer (Bauchgegend, Blut), Luft (Brustgegend) und Äther (Kehlgend, Drüsen). Sie werden als die irdischen Eigenschaften der Welt, der Materie und der Sinne und als die dichtesten Ebenen der Getrenntheit erlebt. Auch als Emotion oder Gefühl sind sie erfahrbar.

groß wird, dass Muskel- und Nervensystem nicht damit fertig werden, ist die Selbstachtung eines Menschen gering. Dann muss durch das innere Selbst genügend zusätzliche Energie freigesetzt werden, um den Mensch wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Technik zur Freisetzung der Energie wurde früher als Kundalini Yoga bezeichnet - heute trägt sie die Bezeichnung Humanologie. Der Ausgleich der Elemente bzw. der Emotionen stellt Selbstachtung auf bewusster und unbewusster Ebene wieder her. Innerhalb der einzelnen Cha-

Darüber hinaus erzeugen die fünf irdischen Elemente drei Arten von Verhalten, welches als die drei Gunas (Tamas, Rajas und Sattva) bekannt ist. Durch diese Gunas wird das geistige Niveau eines Menschen und seine Einstellung zum Leben bestimmt. Wird der Geist im Sinne des sattvischen Gunas eingesetzt, bereichert dies den Menschen und bringt Klarheit und Leichtigkeit. Er kann auf das Universum einwirken und wird zum Herrscher desselben. Das rajasische Guna steht für Willen und befähigt ihn, Entscheidungsvermögen zu erlangen. Das tamasische Guna, welches Trägheit und Unbewusstheit verkörpert, lässt ihn anhaften und seinen tierischen Instinkten folgen. Das Wissen um sein

Basis-Guna und die Ausrichtung des Lebensstils an diesem lässt den Menschen glücklich sein. Seine Tattvas und Gunas sollen den Menschen unterstützen und sein Geist soll seinen Facettenreichtum projizieren.

Alles, was der Mensch benötigt, wurde ihm mitgegeben. Um seine Essenz mit der Essenz des Universums zu verbinden, muss der spirituelle Mensch sein Bewusstsein aus den unteren Zentren der Erde, des Wassers und des Feuers erheben und sich auf die göttliche Liebe (das Herzzentrum) und die universelle Intuition (Kehlzentrum) einstimmen. Um schließlich mit der Unendlichkeit zu verschmelzen, muss der Mensch sich vom Groben zum Subtilen und vom Subtilen zur Unendlichkeit entwickeln. Nur durch das Meistern eines Mantras wird dies möglich: „Mantram Siddhim Siddhim Parmeshram“. Wer ein Mantra vollkommen meistert, dem wird Gott vollkommen dienen. (*Yogi Bhajan, The Aquarian Teacher*)



Dipl. Oec. Jan Erik Amar Bhagat Singh Jürgens CMA, CIA, CFE ist Unternehmensberater und Gründer von JUERGENS BUSINESS SERVICES. Derzeit ist er Projektleiter für 3HO. Amar Bhagat Singh ist verheiratet und lebt mit seiner Familie in Oldenburg (Oldenburg). Er ist Kundalini Yogalehrer, Breathwalkanleiter und Reiki-Praktizierender.

## Aus der Lehre des Ayurveda

# Die fünf Elemente



Bewusstsein ist laut Ayurveda eine Energie, die sich in den fünf Elementen manifestiert. Diese fünf Grundprinzipien sind

- Äther (Raum)
- Luft
- Feuer
- Wasser
- Erde

Gemäß der Seher – der Rishis – war die Welt am Anfang ein noch nicht manifest gewordener Bewusstseinszustand, reines kosmisches Einheitsbewusstsein. Daraus ging die Schwingung des kosmischen Urklangs OM hervor. Als erstes trat das Element Äther in Erscheinung. Durch die Bewegung bildete sich daraufhin das Element Luft, das Äther in seiner aktiven Form darstellt. Das Element Feuer entstand aus den Bewegungen des Äthers, und zwar aus Reibung. Durch die Hitze des Feuers hatten sich ätherische Elemente verflüssigt, wodurch sich das Element Wasser bildete. Aus verfestigtem Wasser entstanden dann die Moleküle der Erde. Nach dieser Theorie hat sich also Äther in die vier Elemente Luft, Feuer, Wasser und Erde manifestiert.

Aus diesen fünf Elementen geht laut Ayurveda die gesamte Materie hervor. Alle Elemente haben ihren Ursprung in der Energie, die aus dem kosmischen Bewusstsein hervorgegangen ist. Somit kann man sagen, dass Energie und Materie eins sind – zumindest haben sie denselben Ursprung. Da der Mensch Teil dieser Materie, bzw. dieser Energie ist, sind folglich auch alle Elemente in ihm vorhanden.



**Das Element Äther/Raum**

Äther bzw. Raum ist allgegenwärtig und immer präsent. Er symbolisiert Klarheit, Gewahrwerden und Dasein. Im menschlichen Körper ist er präsent in Mund, Nase, Magen-Darmtrakt, Atemtrakt, Brustraum, Kapillaren, Lymphbahnen, Gewebe und Zellen.



**Das Element Luft**

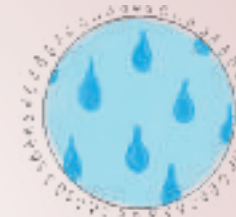
Luft ist weit und expandierend. Dieses Element steht für Leichtigkeit, Vertrauen und Hingabe.

Im Körper ist Luft vorhanden - in den Bewegungen der Muskulatur, im Herzschlag, in den Atembewegungen der Lunge, den Bewegungen der Magenwand und des Darmes, sowie allen Bewegungen des zentralen Nervensystems.



**Das Element Feuer**

Feuer ist kraftvoll und transformierend. Es zeigt sich in Zielstrebigkeit, Willenskraft und Durchhaltevermögen. Körperlich manifestiert sich dieses Element im Stoffwechsel und im Enzymsystem, in der Verdauung, der Intelligenz, in Körpertemperatur und Denkvorgängen.



**Das Element Wasser**

Wasser kann weich und fließend sein. Es steht für Anpassungsfähigkeit, Kreativität und Akzeptanz. Im menschlichen Körper zeigt sich das Element in den Absonderungen der Verdauungssäfte und der Speicheldrüsen, in Schleimhäuten und Plasma. Wasser ist unerlässlich für die Funktion der Gewebe, Organe und der verschiedenen Systeme im Körper.

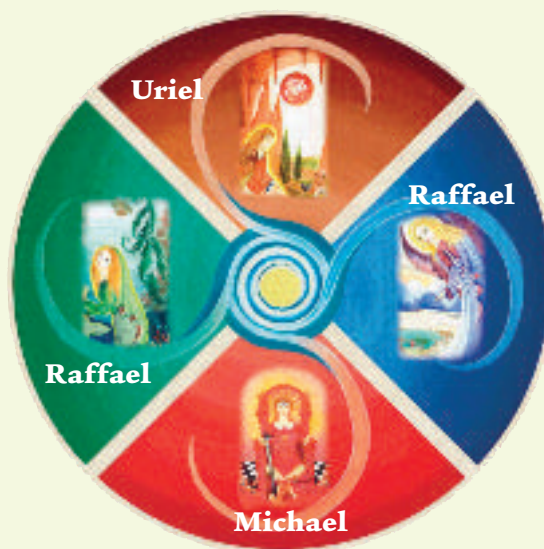


**Das Element Erde**

Erde ist stark und nährend. Es zeigt sich in Stabilität, Sicherheit und Selbstvertrauen. Körperlich steht es für alles Feste im Körper - Knochen, Knorpel, Nägel, Muskulatur, Haut und Haare. (khl)

# Kräuterkreis der Elemente

Von Sat Deva Kaur Gabriela Kohl



Im schönen Weserbergland, nicht weit von Hameln, findet man den „Aschenputtel“-Ort Polle. Er liegt entlang der Märchenstraße, direkt an der Weser. Eine kleine, auf einem Hügel gelegene Burg überragt den Ort und der Glockenschlag der Kirche erinnert viertelstündlich an die Vergänglichkeit. Am Südhang zum Wald hin befindet sich eine Einrichtung des deutschen Ordens. Dort leben suchtkranke Menschen und werden in der angrenzenden Gärtnerei „Outelier“ für Heil- und Gewürzkräuter mit Gartenarbeit therapiert. In der Gärtnerei finden Kunstausstellungen und Workshops statt, die Heil- und Gewürzkräuter können in Töpfen erworben werden. Mit der Hilfe dieser Menschen gelang es mir, den „Kräuterkreis der Elemente“ mit einem Durchmesser von zehn Metern anzulegen. In diesem Garten gedeiht nun seit drei Jahren eine Kräuterapotheke mit rund 36 Heilpflanzen. Hier flossen das von mir gesammelte Wissen des Studiums der Kabbala, der Lehren von Yogi Bhajan und die Überlieferung des letzten Tiroler Kräuterweibleins ein.

Seitdem die Menschheit existiert, wurde der Versuch unternommen, ein symbolisches Abbild der Schöpfung zu gestalten. Die aus der göttlichen Einheit entstandenen Urprinzipien, hier die vier Elemente als Bausteine der Welt, prägen in vielen Kulturen alle Erscheinungsformen unserer Wirklichkeit. In diesem Kräuterkreis befinden sich jene Urprinzipien mit ihren Analogexistenzen in vier Feldern angelegt: (siehe nächste Spalte)

Die vier dazugehörigen Erzengel sind die Hüter dieser Felder des Kreises wie folgt:

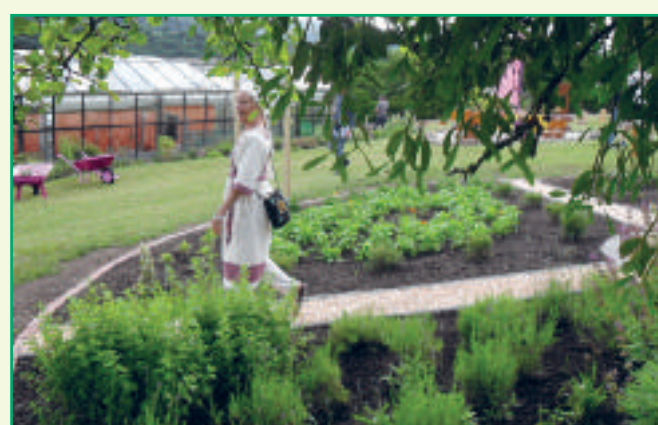
- Braunes Feld: Uriel – Erde - Norden
- Blaues Feld: Raffael – Luft - Osten
- Rotes Feld: Michael – Feuer – Süden
- Grünes Feld: Gabriel – Wasser - Westen

Jeweils drei Sternzeichen befinden sich in einem Element:

- Erde: Stier, Jungfrau, Steinbock
- Luft: Zwillinge, Waage, Wassermann
- Feuer: Widder, Löwe, Schütze
- Wasser: Fische, Krebs, Skorpion

So werden die Sternzeichen und ihre zugehörigen Heilpflanzen den Elementen zugeordnet.

Jeder Mensch hat ein persönliches Heilkraut – eine Analogpflanze, ein persönlicher Helfer, die aus dem gleichen Element hervorgegangen ist. Beginnende Dissonanzen, ausgelöst durch das Ungleichgewicht eines Elements im Menschen, können so mit der Analogpflanze harmonisiert werden.



# Die fünf Elemente auf La Fontaine

Von Bettina Sadh Bakshish Kaur Freund

An keinem Ort sind die fünf Elemente für mich so deutlich spürbar wie auf La Fontaine, dem Landprojekt von 3HO im Süden Frankreichs. Das einfache und natürliche Leben, ohne Schutzhülle oder Komfortzone, lässt mich die Qualitäten und den Einfluss der Elemente besonders stark spüren - in vielerlei Hinsicht.

## Vom Winde verweht

Es gibt verschiedene Bilder, an denen ich die Gegenwärtigkeit der Elemente verdeutlichen kann, ein paar sind für mich besonders stark: Jedes Mal, wenn ich hier ankomme, begrüßt mich von Weitem eine vollbehängene, bunte Wäscheleine, auf der die Wäsche wie Gebetsfahnen munter im Wind weht. Es ist ein Nachhausekommen und ich spüre den wohlwollenden Geist des Ortes bei diesem vertrauten Anblick. Gleichzeitig weiß ich aber, dass ich mich hier nicht auf Bekanntem und Vertrautem ausruhen kann, sondern Dinge loslassen und geschehen lassen muss: vom Winde verweht.

## Kochen mit dem Feuerelement

Das Element Feuer fangen wir auf La Fontaine mit unseren Solarkochern ein. Die direkte Nutzung der Sonnenkraft hier im Süden Frankreichs fügt unseren Mahlzeiten eine extra Portion Energie zu. Gesünder geht es kaum: frisches, soeben erst im Garten geerntetes Gemüse voller Prana, zubereitet mithilfe der Feuerenergie und von den guten Händen. Jede Mahlzeit nährt wirklich Körper, Geist und Seele. Viele sind sich außerdem einig, dass unsere Marmelade, auf den Solarkochern eingekocht, zu den besten überhaupt zählt. Der kleine, meist ausverkaufte Marmeladenstand auf dem Yogafestival spricht dafür!

## Erfrischendes Wasser

Wenn die Sommerhitze uns um die Mittagszeit fast gnadenlos lähmt, hilft ein Sprung in das Bewässerungsbecken, von Guru Hans Kaur „Millionaire`s Pool“ genannt. Durch den Zulauf von frischem Quellwasser aus den Bergen behält das Wasser immer seine erfrischende Kühle.

Und wer es ganz natürlich liebt, geht den kleinen Spaziergang hinunter zur Meouge, deren Bachverlauf mit kleinen Becken zum Baden und Flusswandern einlädt. Ach, Wasser, welche Lust!

## Leere aushalten

La Fontaine ist kein Ort der Ablenkung. Innerhalb kurzer Zeit finden wir uns konfrontiert mit Aspekten, die wir anderswo im Alltag leicht überdecken können. Hier aber ist Raum, Leere, die es zu halten und auszuhalten gilt. Schatten werden ans Licht gebracht und durch diese Öffnung entsteht Weite. In der friedlichen Stille von La Fontaine scheinen Zeit und Welt manchmal den Atem anzuhalten. Für einen Moment ist es so, als würde einfach nichts geschehen. Hier wird der subtile Raum des Äthers spürbar, der jedes Potenzial in sich hat und aus dem heraus Alles entstehen kann. Bei ihrer Abreise bekunden viele Besucher, wie transformiert und bereichert sie sich durch den Aufenthalt hier fühlen. Sie nehmen Neues mit. Es wird deutlich, warum Yogi Bhajan diesen Platz „Guru Ram Das Institute for Health and Happiness“ genannt hat. Ein sperriger, etwas umständlicher Name, der daher auch so selten verwendet wird. Aber er ist treffend wie kein anderer für diesen wunderbaren Ort.

## Erde, die nährt

Herz von La Fontaine ist unumstritten unser Garten, die Erde, die uns trägt, nährt, aber auch einige Mühen abverlangt. Wer besser als Gela, unsere Gärtnerin, könnte das in Worte fassen, wie in ihrer Tomaten-Geschichte, die im letzten Jahr genau so passiert ist:

„Es war Mitte Februar. Draußen ruhte die Erde unter einer dicken Schneedecke. Und drinnen stand eine kleine Schale mit duftender, dunkler Erde, die offen lag. Nach etwa sieben Tagen enthüllte sich, was sich in ihr verbarg. Es steckten fünf winzige Tomatenpflänzchen die Köpfe heraus. Es folgten jeden Tag etliche, bis alle 400 das Licht der Welt erblickten. Das zarte, zerbrechliche Blattgrün bestäubte ich nun morgens und abends mit feinsten Wasserstrahlen. Nach drei Wochen drängten sich meine „Kinder“ in dem zu eng gewordenen Bettchen. Es war Zeit, sie zu vereinzeln und in kleine Töpfe zu bringen. Nun kamen sie auch aus dem Schutz des Hauses in den großen Folientunnel, wo ich sie täglich am Abend zudeckte, um sie vor Frost zu schützen. Nach wiederum einigen Wochen drängten sie sich auch dort. Ihre Blätter waren üppig und ihre Stängel stabil, sie reckten sich gen Licht.



Geschenke des Gartens



Doch der letzte Frost konnte noch kommen. So topfte ich sie mithilfe zweier motivierter Freunde in größere Kübel. Bald schon hatten sie auch hier eine stattliche Größe erreicht. Die Eisheiligen waren Ende Mai vorübergezogen. Also bekamen sie endlich Sonnenlicht, Luft und guten Kompost. Abermals viele Hände halfen sie in die Erde zu bringen, sie gegen Sturm zu stützen und vorerst gut zu versorgen. Jetzt waren sie groß. Teenager, die aus dem Haus gingen, sozusagen. Nach eins, zwei Wochen sah es so aus, als ob sie sich gut mit der Erde verbunden hätten.

**D**a kam der merkwürdige Tag. Dunkle Wolken, von stürmischen Böen getrieben, bedeckten den Himmel, der sich über uns öffnete und Eis herunter prasseln ließ. Es hagelte. Ich beobachtete die Körner, die immer größer wurden. Ich begann „Aad Gureh Nameh...“, das Schutzmantra, zu singen – mehr als beten konnte ich nicht. Es stoppte nicht. Die Körner wurden noch größer und gewaltiger. Eine Minute fühlte sich wie eine Stunde an und so stand ich gefühlt über einen Tag da, bis es vorüber ging. Der Boden war schneeweiß und der Hagel reichte bis zu den Knöcheln. Die Tomaten besaßen kein einziges Blatt mehr. Alles stand unter Schock, ein paar Tage lang.

Die Natur erinnerte uns daran, dass sie diejenige ist, die gibt. Wir können säen, pflanzen und bitten, dass uns etwas geschenkt wird. Aber die Natur kann es auch nehmen. Diese Lehre tat trotzdem weh ... Aber ja, wir sind Teil, nicht Beherrscher der Natur. Nach ein, zwei Wochen passierte doch das Wunder und diese robusten Pflanzen



Kreissspiele an der frischen Luft

bzw. Stängel trieben wieder aus. Ein bis zwei Monate später hatten sie ihre ursprüngliche Pflanzgröße wieder erreicht. Mit der Zeit setzten sie Blüten an und schenkten uns ihre süßen Früchte. Ich sammelte ihre Samen ein und warte nun auf das Ende des Winters, um sie wieder in die Erde zu stecken. Danke.”

Wer sich nun inspiriert fühlt und neugierig geworden ist, La Fontaine kennenzulernen und die Elemente und sich selbst neu zu erfahren, der ist willkommen in unserem fünftägigen Meditationsretreat „Pancha Bhoota“ vom 10. bis 16. September 2016.

In diesem Kurs widmen wir jedem Element einen ganzen Tag und nähern uns seiner Natur auf sehr unterschiedliche und vielfältige Weisen. So erfahren wir

die Qualitäten der Bhootas oder Tattvas am eigenen Körper und beobachten ihre Essenz im eigenen Geist. Weitere Informationen dazu und im Allgemeinen auf [www.3ho-lafontaine.org](http://www.3ho-lafontaine.org).



Tomaten-Wunder nach dem Hagel



Das Haupthaus von La Fontaine

# Faszien und die Elemente

Von Miriam Wessels

„Es gibt fünf Lehrer für den Menschen. Als Erstes lernst du von Mutter Erde. Sie lehrt dich die Lektion des Verzeihens, so wie sie dir Nahrung und Mineralien gibt, die du zum Überleben brauchst – obwohl du sie nicht gut behandelst. Danach zeigt dir der Wind durch seine Beweglichkeit die Freiheit, so dass du im Leben viele Erfahrungen machen kannst und viele Leute erreichst. Der Himmel zeigt dir die Subtilität deines höchsten Selbst, so wie er sich unberührt über alles spannt. Der nächste Lehrer ist das Wasser, das dich reinigt, deinen Durst löscht und dir dadurch die Fähigkeit des Mitgefühls mit anderen zeigt. Das Feuer ist dein fünfter Lehrer, hell und warm. Bei seinem Licht lernst du, die Wahrheit zu erkennen.“ Yogi Bhajan



Durch die Arbeit mit den Faszien entdecke ich immer mehr Verbindungen zwischen Faszien-Training und Kundalini Yoga. Die Qualitäten der einzelnen Elemente stehen im engen Zusammenhang mit den Bewegungsqualitäten, die eine gesunde Faszie benötigt.

## Erde, das Feste

Ist die Faszie zu fest, wird es schmerzhaft, denn die Faszienstrukturen beinhalten sechsmal mehr Rezeptoren als Muskelzellen. So nimmt die Körperwahrnehmung ab und damit schränkt sich die Beweglichkeit ein. Sowohl Bewegung wie Kundalini Yoga als auch therapeutische Interventionen können helfen, diese schmerzenden Zustände zu lösen. Außerdem benötigen Faszien, um sich elastisch, gleitfähig und gesund zu bewegen, einen Anker. In den meisten Kundalini Yoga Übungen ist das Mulbandh. Von diesem Fixpunkt aus kann sich das Faszienetz in alle Richtungen ausdehnen und wieder zusammen ziehen – also vital bleiben.

## Feuer, das Warme

Eine kalte Faszie hat einen gelartigen Zustand. Bringt man den Körper in Bewegung, erwärmt sich die Faszie und wird dadurch flüssiger. Der gesamte Organismus kommt wieder in Schwung, alles

wird geschmeidiger. So funktionieren Stoffwechsel und Regeneration des Körpers deutlich besser. Yogi Bhajan sagte schon, dass jeder Mensch einmal am Tag schwitzen sollte. Er wusste aus Erfahrung, was jetzt wissenschaftlich bestätigt wurde.

## Wasser, das Flüssige

Die Faszie besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Wenn

die Faszie nicht genügend Wasser enthält, ist der Körper ausgetrocknet. Der Körper benötigt die Fließbarkeit der Faszie, um mögliche Krankheitserreger schnell beseitigen zu können. Fehlt Wasser, gerät dieser Prozess ins Stocken und der Mensch kann krank werden. So sollte man zum einen darauf achten, genügend stilles Wasser zu trinken, zum anderen den gesamten Körper täglich – am besten mit Kundalini Yoga – auf ganz unterschiedliche Arten in Bewegung zu bringen. So durchsaftet das gesamte Faszienetzwerk.

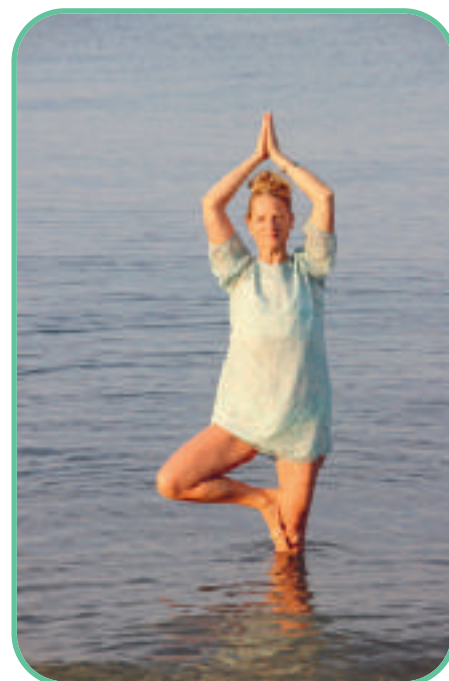
## Luft, das Gasförmige

Jede Stoffwechselaktivität produziert saure Endprodukte, die der Körper hinaus schleusen muss. Da der pH-Wert des Blutes immer bei 7,35-7,45 bleiben muss, damit es nicht innerhalb von 24 Stunden zu einer Stoffwechselentgleisung kommt, werden diese Endprodukte in der Faszie „gespeichert“. Um dem Körper möglichst viel Unterstützung bei der Entsäuerung zu bieten, eignet sich sowohl die Haut, über Bewegung durch Schweiß, als auch die Atmung, über Pranayama. Außerdem helfen eine basische Ernährung und Entspannung.

## Äther, das Feinstoffliche

Im Wasser des Faszienetzwerkes speichern sich Emotionen und Persönlichkeitsmuster. So entwickelt sich der so genannte Charakterpanzer. Sind diese Körperstrukturen nicht mehr dienlich, bietet Kundalini Yoga eine Möglichkeit des Ausdrucks, der Verarbeitung und der Auflösung. Der Mensch lernt, zu verzeihen und seine wahre Bestimmung zu leben! Frei nach dem Motto:

„Sei du selbst – alle anderen sind schon vergeben!“ (Oscar Wilde)



Termine: In Hamburg am 26./27. November, in Köln am 9./10. April, in Süddeutschland 23./24. Juli, in Gießen 10./11. September, weitere Informationen unter [www.Miriam-Wessels.de](http://www.Miriam-Wessels.de), Anmeldung unter [Maren@MiriamWessels.de](mailto:Maren@MiriamWessels.de), 040/51493632



# Die Elemente machen dich alt oder jung

Von Ada Devinderjit Kaur Namani

„Wenn alle Substanz zu Geist transformiert ist, dann ist das Leben vollendet.“

(Aus der traditionellen chinesischen Medizin)

Im Laufe unseres Lebens herrschen gesunderweise bestimmte Elemente (Tattvas) vor oder aus denen zusammengesetzte Doshas. Vielleicht kennst du auch deinen individuellen Konstitutionstyp, weißt also, welche Elemente bei dir besonders stark sind. Darüber hinaus bestimmen dich die vorherrschenden Elemente der Lebensphase, in der du dich befindest. Junge Menschen müssen mit viel Kapha (Erde und Wasser) Substanz aufbauen – zuerst in körperlicher Hinsicht, aber es gilt auch, eine Struktur für ihr Leben zu finden, durch Wissen, Berufsbildung, ein spirituelles Fundament und spätere Familiengründung.

## Was Yogi Bhajan mit „Yoga für the Householder“ meinte

Dann folgt die Phase des Householders, „Grichasta“ genannt. Auch wenn jemand in einer WG lebt und im mittleren Lebensalter noch nach seiner Berufung sucht, befindet er sich doch in dieser Lebensphase. In der Householder-Phase sind wir von den Elementen Feuer und Wasser bestimmt – zusammen Pitta, vergleichbar mit dem transformierenden Verdauungsfeuer. Ungeleitet kann uns Pitta aufbrausend, gierig, selbst-verzehrend machen.

Diese Zeit des feurigen Umsetzens, die Rush-Hour des Lebens, verlangt nach einer Yogaart, die das Feuer nutzt und in gute, bewusste Bahnen lenkt. Sie braucht mindestens elf Minuten lange Meditations-Phasen, weil der feurige Geist erst nach einer deutlichen Zeit des Nicht-Fütterns zur Ruhe kommt. Es ist viel Energie vorhanden, die gezügelt sein will. Dies tun wir im Sinne von „go with the flow“, also in Dynamik und Feuer der vorherrschenden Energie dieser Lebensphase folgend. Erst von dort aus kann Stille im Zentrum des Lebens-Wirbelsturms spürbar werden. In Familie und Beruf stehend, ist der Mensch hier deutliche Impulse gewohnt und braucht diese auch, um innerlich in Veränderung zu kommen. Yogi Bhajan hat die Kriyas für die „Householder“ genau

passend kraftvoll und dynamisch konzipiert.

## Im Alter werden wir ätherischer

Anders wäre er vorgegangen, hätte er Kriyas für Senioren erschaffen. In der dritten und vierten Lebensphase (Alter und Hochaltrigkeit) werden wir luftiger und ätherischer. Vata herrscht vor. Das Wunderbare daran ist – und das ist die große Vision des Kundalini Yoga für Senioren –, dass diese Luftigkeit, in den richtigen Fluss gebracht, dem Menschen und der Menschheit Weisheit ermöglicht, die im kraftvollen Getrieben-Sein der Householder nicht erreichbar war. Ich möchte sogar behaupten: In unserer Zeit finden zu wenige alte Men-



schon zu Meditation. Und die Weisheit der Älteren trifft auf zu wenige offene Ohren oder Wertschätzung; dadurch werden so viele falsche und kurzsichtige gesellschaftliche Entscheidungen getroffen. Wir möchten uns dafür einsetzen, dass wieder mehr Weisheit in die Gesellschaft kommt.

Leider haben viele ältere Menschen Beschwerden mit dem Luftig-Werden. So kann jemand zum Beispiel sehr körperfern werden, mager, mit knacksenden, schmerzhaften Gelenken oder unsicherem Gang. Körperliche Probleme fordern viel Aufmerksamkeit, und der Geist kann sich nicht entfalten. Stelle dir einen Baum in Frost und Wind vor. Er braucht einerseits Wärme und andererseits Nahrung aus der Erde, um wieder biegsam zu werden. So ist es auch im höheren Lebensalter wichtig, Erdung, Wärme und Gelenkigkeit zu fördern.

## Vata kann zu meditativen Höhenflügen führen

Oder ein Mensch versucht auf unreflektierte Weise, dem Immer-luftiger-Werden mit allzu viel erdender Substanz, zum Beispiel Sahnetorte, entgegen zu wirken. Auch in diesem Fall wird der Körper nach einiger Zeit viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Auf der geistigen Ebene zeigen vielleicht Nervosität, Schlafstörungen oder Depressionen ein Luftiger-Werden an. Im Senioren yoga wenden wir geeignetes Pranayama an, das unsere Energie-Reserven in eine neue Balance bringt. Dies kann wunderbaren Ausgleich bewirken, und dann führt das Vata zu Höhenflügen der Meditation. Die Zweige des winterlichen Lebensbaumes ragen hoch in den Himmel, er kommt zu Transzendenz und Vollendung. Eine erhobene Sichtweise aufs gelebte Leben, auf die Themen der Jüngeren und auch auf das Weiterziehen der eigenen Seele in eine neue Existenz wird möglich.

## Balance der Elemente im Senioren yoga

Kundalini Yoga für Senioren erfordert eine ganz eigene Perspektive. Es ist eine Kunst, die viel Erkenntnis und Wissen braucht. Wer bloß weglässt, was nicht mehr geht, oder Menschen auf den Stuhl setzt, verfehlt den Sinn des Senioren yoga. Sehr wohl geht es darum, Kraft und Beweglichkeit für den Alltag zu erhalten, und dafür muss die Ausführungsweise der Übungen fein abgestimmt sein. Wer die Asanas tief versteht und dadurch Anpassungen für jedes einzelne Element einer Kriya findet, ist schon auf dem richtigen Weg. Zusätzlich ist es nötig, die Balance und das Leiten der Elemente mit in die Gestaltung von Senioren yoga-Unterrichten aufnehmen, um die Entwicklung dieser Lebensphase optimal zu begleiten.

Ada Stefanie Namani Devinderjit gehört zum Ausbilderinnen-Team der Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren und unterrichtet darin unter anderem die Grundlagen. Mehr Infos über sie gibt es unter [www.devinderjit.de](http://www.devinderjit.de). Die Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren beginnt in Hamburg wieder im September 2016; Info unter: [fachausbildung-senioren-yoga.de](http://fachausbildung-senioren-yoga.de)

# Die fünf Wandlungsphasen der Chinesischen Medizin

Von Susanne Gurmeet Kaur Breddemann

Die chinesische Naturphilosophie der fünf Elemente erklärt uns anhand der fünf sogenannten „Wandlungsphasen“ Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser das Universum. Die Wurzeln der 5-Elemente-Lehre sind über 3.000 Jahre alt und der Schlüssel zur Chinesischen Medizin und Weltanschauung. Dabei ist der Begriff „Element“ irreführend und weist auf die grundlegenden Unterschiede hin, die zwischen dem chinesischen Weltbild bestehen, das traditionell einem ganzheitlichen Ansatz folgt, und unserem westlichen Verständnis, das uns eher auf das Detail schauen lässt.

## Aspekte des Seins

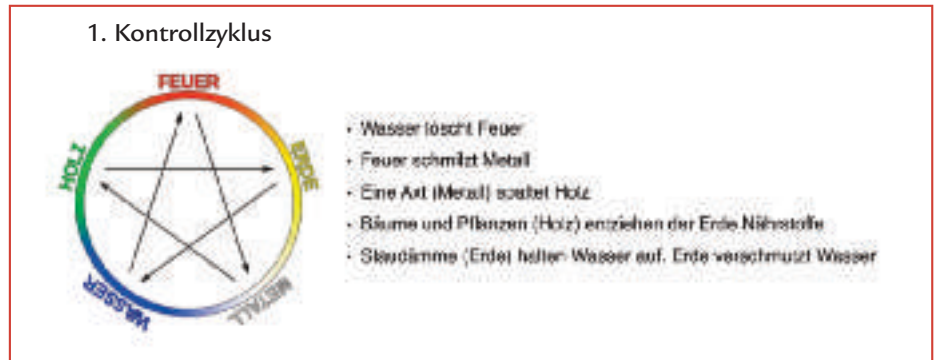
„Wu“ heißt wörtlich übersetzt „fünf“, „Xing“ bedeutet „Phase“ oder „Bewegung“.

Jede der fünf Wandlungsphasen steht für bestimmte Aspekte des Seins, die in ihrem Zusammenhang alles in der Natur und im Kosmos prägen: Emotionen, Gerüche, Farben, Krankheiten, Klimafaktoren, Jahreszeiten, Organe, Gewebe, Sinnesorgane und vieles mehr.

Die Chinesen beschreiben, wie sich die Elemente gegenseitig stärken und auch regulieren und wie sich die Schwäche einer Stelle im ganzen System fort-pflanzt.

Anhand des Zusammenwirkens der fünf Elemente lässt sich jedes lebendige System beschreiben und auf Ungleichgewichte und deren Zustandekommen hin untersuchen. So wird es möglich, Lösungswege zu entwickeln, die zu einem neuen Gleichgewicht führen. Insbesondere die körperlich-seelischen Zusammenhänge und deren Systematisierung in den Funktionskreisen bieten einen wertvollen, ganzheitlichen Behandlungsansatz hin zu einem umfassenden Menschenbild.

Um dieses Konzept für medizinische Zwecke sinnvoll nutzen zu können, bedarf es allerdings einiges an Flexibilität und Sensibilität. Es gilt genau abzuwägen, welche Entsprechungen Sinn machen und diese anzupassen. So weisen die Symptome eines Organs möglicherweise auf eine Schwäche des im Kreislauf vorhergehenden Elements und damit des zugeordneten Organs hin. Diese Folgerungen kann man natürlich auch in die



jeweils andere Richtung anstellen und so unterschiedlichste Symptome oft in einen zunächst neuen Zusammenhang stellen und besser verstehen lernen/ besser behandeln.

Hier ist die Kombination mit Yoga sinnvoll. Insbesondere Kundalini Yoga lehrt uns, unsere feinen Kanäle zu öffnen und zu nutzen, unsere Intuition anzuwenden, schließlich den richtigen Weg oder das richtige Mittel zu finden und unser Gegenüber ganzheitlich wahrzunehmen und mitfühlend zu beraten.

Zum besseren Verständnis hier einige Zuordnungen der einzelnen Elemente/ Wandlungsphasen:

## Holz

Holz steht für Neubeginn und wird durch den Frühling repräsentiert: die Zeit der Keime und Knospen, das frische Grün. Als Tageszeit wird ihm der Morgen zugeordnet, die Zeit der aufsteigenden Sonne, und entsprechend als Himmelsrichtung der Osten.

**Energierichtung:** aufsteigend  
**Lebensabschnitt:** Geburt/ Kindheit

**Klima:** Wind

**Yin-Organ:** Leber

**Yang-Organ:** Gallenblase

**Sinnesorgan, Funktion:**

Augen, Sehen

**Gewebe:** Muskeln, Bänder, Sehnen

**Kraft zeigt sich in:**

Fuß- und Fingernägeln

Die Kraft des Elements gibt die Fähigkeit zur Verwirklichung des Potenzials, Entfaltung, Wachstum.

## Feuer

Unter den Jahreszeiten bezeichnet Feuer den Frühsommer mit der im Zenit stehenden Sonne, die Hitze, die Blütezeit. Unter maximaler Sonneneinstrahlung

entwickeln sich die Pflanzen am schnellsten und verströmen ihren Duft. Es ist eine Zeit, in der alles von allein geschieht, eine Zeit zum Sein.

Die zugeordnete Emotion ist Freude.

**Energierichtung:** ausdehnend

**Lebensabschnitt:**

Wachstum/ Ausbildung

**Klima:** Hitze

**Yin-Organ:** Herz/ Perikard

**Yang-Organ:** Dünndarm/ Dreifach

Erwärmer

**Sinnesorgan, Funktion:**

Zunge, Sprechen

**Gewebe:** Blut, Blutgefäße

**Kraft zeigt sich in:** Teint

**Körperbereiche:**

zwischen den Schulterblättern, mittlerer Brustbereich, Handgelenke, Hände

Die Kraft des Elements gibt die Fähigkeit zu Liebe, Lebensfreude, Intelligenz des Herzens und Geistesfrieden.

## Erde

Die Erd-Energie symbolisiert den Prozess der Umwandlung und Transformation, der Reifung. Die zugeordnete Jahreszeit ist der Spätsommer, in dem die Früchte und Felder voll und erntereif sind.

**Energierichtung:**

Mitte, ausgeglichen

**Lebensabschnitt:**

Transformation/ Beruf

**Klima:** Feuchtigkeit

**Yin-Organ:** Milz-Pankreas

**Yang-Organ:**

Magen, Zwölffingerdarm

**Sinnesorgan, Funktion:**

Mund, schmecken

**Gewebe:** Binde- und Fettgewebe

**Kraft zeigt sich in:** Lippen

**Körperbereiche:** weibliche Brust, Hara (Bauch), Nabel, Oberschenkelvorderseiten

Die Kraft des Elements gibt die Fähigkeit, in der eigenen Mitte zu ruhen.

## Metall

Metall steht symbolisch für den Prozess der Verfeinerung von Erzen zu hochwertigen Metallen und entsprechend für alle menschlichen Kulturtechniken der Verfeinerung, der Veredelung und der Herstellung von Werten.

Die entsprechende Jahreszeit ist der Herbst, der den Abschied von der Fülle, vom Lebendigen repräsentiert. Die Pflanzen ziehen ihre Flüssigkeiten nach innen zurück, nur die nackte Struktur bleibt stehen. Es ist eine Energiebewegung nach unten und innen.

Die Emotionen des Metallelements sind Abschied und Trauer.

**Energierichtung:** absteigend

**Lebensabschnitt:** Reife/ Alter

**Klima:** Trockenheit

**Yin-Organ:** Lungen

**Yang-Organ:** Dickdarm

**Sinnesorgan, Funktion:**

Nase, Riechen

**Gewebe:** Haut, Schleimhaut

**Kraft zeigt sich in:** Körperbehaarung

**Körperbereiche:** Schultern, Oberarme, oberer Rücken, oberer Brustkorb

Die Kraft des Elements gibt die Fähigkeit zu Freiheit, Dankbarkeit und Akzeptanz sowie den Blick für das Wesentliche.

## 2. Nährungszyklus



- Holz lässt Feuer brennen
- Asche (durch Feuer) reichert die Erde mit Nährstoffen an
- Erde bringt Erze (Metall) hervor
- Spurenelemente (Metall) beleben Wasser
- Wasser nährt Bäume und Pflanzen (Holz)

## Wasser

Von den Jahreszeiten entspricht der Winter dem Wasser. Die Zeit der Kälte und Ruhe, in der alle Lebewesen ihre Essenz im Innern bewahren und speichern. Symbolisch das Wasser für das Dunkle, Unbewusste, aber auch für die mühelose Kraft, wie sie ein Fluss hat, der zum Meer fließt - ohne sich dabei anzustrengen. Die Emotion des Wassers ist Angst.

**Energierichtung:** zusammenziehend

**Lebensabschnitt:** Abbau/ Tod

**Klima:** Kälte

**Yin-Organ:** Nieren

**Yang-Organ:** Blase

**Sinnesorgan, Funktion:**

Ohren, Hören

**Gewebe:** Knochen, Zähne, Gehirn, Mark, Nerven

**Kraft zeigt sich in:** Kopfhaar

**Körperbereiche:** unterer Rücken, Kreuzbein, Knie, Füße

Die Kraft des Elements gibt die Fähigkeit, Vertrauen in den Fluss des Lebens zu haben und über innere Kraft zu verfügen.

Susanne Gurmeet Kaur Breddemann lebt mit ihrem Mann und ihren vier Kindern in Bochum. Sie leitet die Yogaschule „Lichtraum“, ist seit 16 Jahren Kundalini Yoga Lehrerin und derzeit im Kundalini MedicineTherapieTraining mit Guru Dharam. [www.kundaliniyoga-bochum.de](http://www.kundaliniyoga-bochum.de)



**GURU RAM DAS AQUARIAN ACADEMY**  
Boizenburg bei Hamburg



**Yoga-Friedens-Konferenz**  
13. - 16. Mai 2016

Lasst uns gemeinsam herausfinden und praktizieren, welche besonderen Möglichkeiten im Yoga liegen, um für den Frieden zu wirken.

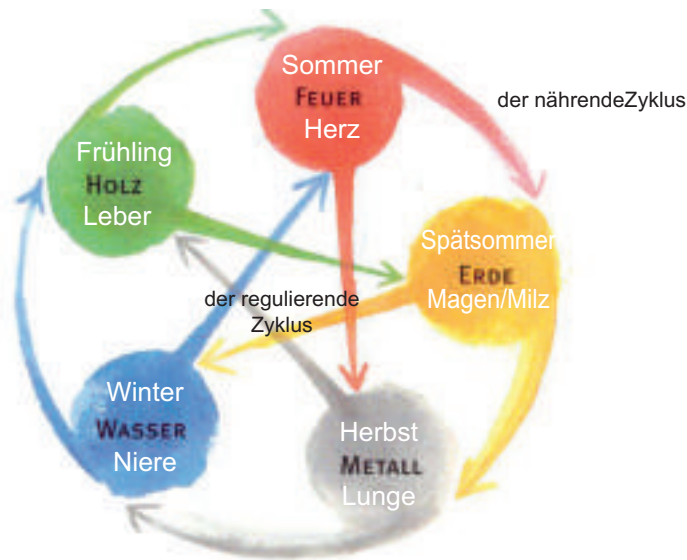
**Sat Narayan Wahe Guru Hari Narayan Sat Nam**

I offer you peace,  
I offer you love,  
I offer you friendship,  
I see your beauty,  
I hear your need,  
I feel your feelings,  
My wisdom flows  
from the Highest Source,  
I salute that Source in you.  
Let us work together  
for unity and love.  
— Sri Sri Sri

Die Guru Ram Das Aquarian Academy ist ein Ort, an dem wir Kundalini Yoga, Sikh Dharma und das Wassermannzeitalter in Gemeinschaft lebendig erfahren und erforschen wollen. Informiere dich auf unserer Webseite und abonniere gerne den Newsletter.

Kleine Wallstr. 7 • 19258 Boizenburg | ANMELDUNG & INFORMATION via [www.guru-ram-das-aquarian-academy.com](http://www.guru-ram-das-aquarian-academy.com)





# Der Tanz der Elemente

Von Satnam Kaur Wester

Die fünf Elemente in der Chinesischen Medizin sind in allem tanzend vorzufinden. Sie offenbaren ein tiefes Verständnis der Zyklen der Natur, der Kreisläufe des Planeten und ebenso der Psychologie und Physiologie der einzelnen Lebewesen. Alle fünf Elemente sind in jedem Menschen vorhanden, jedoch gibt es für jeden Menschen ein Element, das überwiegend im Vordergrund steht und seit seiner Geburt den Charakter prägt. Dieses grundlegende Element ist die Wurzel der meisten Unausgeglichheiten, die ein Mensch erfahren kann. Dadurch erlaubt die Behandlung dieses Elements dem Zyklus der Elemente, sich ins Gleichgewicht zu bringen und der Lebensenergie, sich zu harmonisieren. Durch die einzelnen Symptome, sowie durch das Erscheinungsbild und Wesen des Menschen, wird der Ursprung der Unausgeglichtheit erforscht und behandelt. Der Ursprung eines Krankheitsbildes ist in zwei Personen oft unterschiedlich und die Behandlung dann jeweils individuell.

## Kreislauf der Erschaffung und Erhaltung

Ein wichtiger Kreislauf ist der Nahrungszklus, der Kreislauf der Erschaffung und Erhaltung. In diesem Kreislauf nährt und unterstützt ein Element das nächste, wie eine Mutter ihr Kind. Wenn

ein Element diese Aufgabe nicht erfüllen kann, kann sich diese Unausgeglichtheit durch den ganzen Zyklus weiter bewegen.

*Die Asche des Feuers nährt die Erde, in der Tiefe der Erde entsteht das Metall, auf kaltem Metall kondensiert das Wasser, das Wasser fördert das Wachstum des Holzes, und das Holz wiederum füttert das Feuer, welches dann erneut die Erde nähren kann.*

Ein Beispiel: Jemand, der in seiner Angst verfangen ist und Probleme mit Nieren und Blase hat (Wasser), wird es vielleicht schwer haben, seiner Kreativität freien Lauf zu lassen, eine Vision seiner Lebensziele und Träume zu haben. Seine Leber und Gallenblase könnten überarbeitet sein, so dass er leicht seinem Zorn verfällt (Holz), welches wiederum seine Lebensfreude und Verspieltheit unterdrückt und sein Herz erkranken lässt (Feuer). In diesem Fall könnte eine Behandlung des Wasser-Elements das System wieder ins Gleichgewicht bringen.

## Kontrollzyklus

Ein weiterer Kreislauf ist der Kontrollzyklus, in welchem die Elemente sich gegenseitig unterstützen und kontrollieren. Eine Unausgeglichtheit in Form von Mangel oder Überfluss in einem der Elemente ergibt in diesem Zyklus entwe-

der zu viel oder zu wenig Kontrolle des anderen Elements und kann sich durch den ganzen Zyklus verbreiten.

*Feuer kontrolliert Metall: Es schmilzt Metall, gleichzeitig lindert die Freude des Feuers die metallene Trauer. Metall kontrolliert Holz: Es schneidet Holz, optimiert das Wachstum von dessen Kreativität, gleichzeitig durchbricht Trauer die Wut des Holzes. Holz kontrolliert Erde: Die Wurzeln eines Baumes lockern die Erde auf und halten sie zusammen, Wut und Kreativität lockern und halten die Bedürftigkeit und die Fürsorglichkeit der Erde. Erde kontrolliert Wasser: Sie hält das Wasser, die Fürsorglichkeit der Erde lindert die Angst des Wassers. Wasser kontrolliert Feuer: Es löscht das Feuer, Angst bändigt die übermäßige Ausgelassenheit des zu heiß brennenden Feuers.*

Beispiel: Jemand, der Probleme mit dem Magen hat, sich ständig nach Zuwendung und Aufmerksamkeit sehnt und die gleichen Sorgen immer wieder durchkaut, fühlt sich schwer und träge (Erde), ist übermäßig ängstlich und hat Probleme mit den Nieren (Wasser). Der Ursprung könnte aus einer übermäßigen oder aber unzureichenden Kontrolle des Erd-Elements durch das Holz-Element kommen. Eine Behandlung des Holz-Elements kann dann auch Erde und Wasser wieder ausgleichen. Die Beobachtung des Tanzes der Elemente ermöglicht ein tiefes, spirituelles und poetisches Verständnis des Zusammenspiels der verschiedenen Aspekte des Lebens, ein ganzheitliches Bild jedes Lebewesens, sowie eine therapeutische Herangehensweise, welche die Komplexität des Ganzen berücksichtigt und einbezieht.



Satnam Kaur ist mit Kundalini Yoga groß geworden, besuchte die Miri Pari Academy für sechs Jahre und studierte danach in Colorado an einer Buddhistischen Universität Kontemplative Psychologie und Umweltstudien. Sie besuchte in 2014 das Crestone Healing Arts Center und praktiziert seitdem verschiedene Massage-Methoden, unter anderem auch Akupressur und Shiatsu. In Colorado lernte sie außerdem von Marlos Brooks über die Fünf Elemente und Plant Spirit Healing.

## Aus der chinesischen Tradition

# Die Wu Xing und die fünf Maha Bhuttas

Von Guru Dharam Singh, übersetzt von Elias Kirpal Singh Leppert

Zwei der ältesten und am meisten respektierten überlieferten Traditionen stammen aus China und Indien. Beide Kulturen haben außerordentlich zum Verständnis unseres Sinns, Potentials und auch unseres Platzes im großen Ganzen beigetragen.

Die Erkenntnisse über Philosophie, Kosmologie und Physiologie, die aus Indien und China kamen, haben das Konzept der fünf Elemente zur Grundlage. Unter dem Namen „Maha Bhuttas“ oder auch „Tattvas“ in den yogischen Disziplinen fassen die Taoisten die Wu Xing zusammen, also die fünf Phasen, die alle Vorgänge, Aktivitäten und Manifestationen des Lebens charakterisieren.

### Zyklus des Schaffens

Das Studium der Zyklen der Natur ergab folgendes:

Feuer brennt hell, schafft Hitze und reduziert alles zu Asche. Diese Asche geht dann in die Erde ein. Also schafft Feuer Erde.

Tief in der Erde zu graben bringt Metall zum Vorschein. Also schafft Erde Metall.

An diesen Metallen kondensiert Wasser. Also schafft Wasser Metall.

Wasser lässt Pflanzen, Gräser und Sprösslinge wachsen. Also schafft Wasser Holz.

Holz wird in der Sommerhitze in Flammen ausbrechen. Also schafft Holz

Feuer.

Dies ist der Zyklus des Schaffens.

### Zyklus der Kontrolle

Die Weisen beobachteten aber auch einen anderen Zyklus im Spiel der Elemente:

Feuer kontrolliert Metall.

Metall kontrolliert Holz.

Holz kontrolliert Erde.

Erde kontrolliert Wasser.

Wasser kontrolliert Feuer.

Dies ist der Zyklus der Kontrolle.

Der menschliche Körper besteht aus den fünf Elementen und den beiden Meridianen, die Qi im Körper transportieren. Dieses Qi ist auch den Elementen zugeordnet:

Du oder Herrschermeridian:

Yang/Feuer

Ren oder Empfängnismeridian:

Yin/Wasser

Diese Meridiane formen das sogenannte mikrokosmische Orbit.

Herzmeridian: Feuer – oder Yin

Dünndarmmeridian: Feuer + oder Yang

Herzbeutelmeridian: Feuer –

Dreifachbrennermeridian: Feuer +

Milzmeridian: Erde – oder Yin

Magenmeridian: Erde + oder Yang

Lungenmeridian: Metall –

Dickdarmmeridian: Metall +

Nierenmeridian: Wasser –

Blasenmeridian: Wasser +

Lebermeridian: Holz –

Gallenblasenmeridian: Holz +

Hierbei ist einiges zu beachten:

Das Feuer-Element ist das wichtigste, wenn es darum geht, normale physiologische Aktivität in unserem Körper zu erhalten. Und das Feuer-Element im Himmel, meistens Sonne genannt, wurde seit Jahrtausenden von Kulturen verehrt, die sehr gut verstanden, was passierte, wenn zum Beispiel ein Ausstoß von solarer Strahlung die Fruchtbarkeitszyklen beeinflusste. Sowohl die ägyptischen als auch die Maya-Kulturen verstanden dies, ebenso die chinesischen.

Jedes Element hat einen positiven (+) und negativen (-) Aspekt. Die Chinesen teilten die indo-yogische Auffassung, dass die Erde von den Gesetzen der Polarität bestimmt ist; die Manifestationen der Elemente haben weiterhin eine maskuline oder feminine Prägung. Dies ist die Lehre von Yin und Yang. Das bedeutet, dass jedes Element sowohl Ying- als auch Yang-Eigenschaften hat, welche harmonische Abläufe im Körper schaffen, solange sie denn in Balance sind.

Zur Veranschaulichung hier ein Diagramm der fünf Elemente mit ihren jeweiligen Meridianen und Organen, um die genauen Interaktionen zwischen den Zyklen von Schaffen und Kontrolle zu verstehen.

Guru Dharam Singh ist der Direktor des Internationalen Kundalini Therapie Trainingprogramms. Das Kundalini Medicine-TherapieTraining mit Guru Dharam verbindet Elemente der TCM mit Kundalini Yoga und ist mit deutscher Übersetzung für 2017 im Ruhrgebiet geplant) [www.kundalinimedicine.com](http://www.kundalinimedicine.com)

**Yogareise ins Paradies, 14. bis 21. August 2016**

Casa el Morisco, Andalusien,  
mit Kerstin Ravi Kirn Kaur  
(Yogalehrerin 3HO seit 1996)

Kundalini Yoga, YogaPilates, Sat Nam Rasayan,  
Yoga Nidra, YogaWalking

Info/Anmeldung: [www.yogaundpilates.de](http://www.yogaundpilates.de),  
0172/4114066

**SOTANTAR**

**Der Yoga Shop**  
[www.yoga-shop.org](http://www.yoga-shop.org)  
☎ 030 – 44 73 76 52

Praktische und schöne Dinge  
für Yoga & Meditation.

Schliemannstr. 25a, 10437 Berlin  
Mittwoch geschlossen

Meditationskissen und Bänke, Yogamatten und Yogamode,  
Buddhas, Räucherwaren, CDs, Bücher ... und vieles mehr.

Wir geben Yogalehrer-Rabatt.

# „Eigentlich wollte ich zum Film ... und kam beim Sat Nam Rasayan an.“

Von Devinderpal Kaur Manuela Eilers



Ein Wochenende mit Guru Dev Singh und über 200 Sat Nam Rasayan Heilern, Schülern und Interessierten liegt hinter Sven Butz in Düsseldorf. Wir treffen uns in der Innenstadt, um das Interview über die Elemente zu führen, bevor Sven sich wieder auf dem Weg macht in seine Heimat Hagen und dann weiter in seine Wahlheimat Berlin. Seit über zwanzig Jahren beschäftigt sich Sven mit Sat Nam Rasayan. Dabei hatte er eigentlich ganz andere Ziele.

*Sven: „Ich wollte in Berlin beim Film arbeiten und habe auch bei verschiedenen Filmprojekten mitgewirkt. Und da kam jemand vorbei, der ein Yogavideo drehen wollte - mit Amrit Kaur und Dashmesh Singh.“*

Damals hat er sich schon für spirituelle Themen und für Heilarbeit interessiert. Er fragte Dashmesh, ob er etwas über Reiki wüsste. Doch der erklärte ihm, dass diese Methode eine Einweihung brauche und er eine andere Methode unterrichten würde, mit der man aus sich heraus heilen könnte.

*Sven: „Das war der allererste Kurs, der in Berlin stattfand. Den hat er mir geschenkt und da habe ich meine ersten zehn Stunden Sat Nam Rasayan gemacht und mich direkt in diese Heilarbeit verliebt. Insbesondere in der Verbindung mit den Meditationen aus dem Kundalini Yoga. Schon bald kam Guru Dev nach Berlin und als ich ihn getroffen habe, wusste ich, das ist mein Platz.“*



Die Beziehung zu Guru Dev hat sich über die Jahre immer tiefer entwickelt. 1996 gab es die erste SNR-Ausbildung in Berlin. Er begann seine Ausbildung zum Heilpraktiker und verband verschiedene körpertherapeutische Methoden wie Cranio Sakrale Therapie, Rebalancing und Polaritätstherapie mit Sat Nam Rasayan und nannte es dann Healing Touch, die Kunst der heilenden Berührung.

## Wo liegt derzeit dein Schwerpunkt im Sat Nam Rasayan?

*In der Ausbildung - in Deutschland unterrichte ich in Düsseldorf, Bielefeld, Süddeutschland. Ich habe Gruppen in Island und in Österreich. Inzwischen unterrichte ich nur noch Sat Nam Rasayan. Ich biete Retreats an, wo wir das Thema von Perugia wiederholen, und im Sommer spezielle Themen, die in unserer Gruppe wichtig sind. Im Herbst habe ich ein Retreat in Süddeutschland. Meine Leidenschaft ist, diesen tiefen Zustand von Shunya in der Meditation zu erforschen und zu stabilisieren. Und eigentlich in jedem Jahr zu schauen, wie wir die Teachings wieder neu vermitteln können. Das ist für mich ein dynamischer Prozess.*

## Sven, wie wichtig sind die Elemente im SNR?

*Die Arbeit mit den Elementen ist essentiell im SNR, weil du in der Heilarbeit erkennen kannst, dass sich jedes Problem, was sich im Menschen zeigen kann - sei es ein physisches, psychisches oder emotionales Problem - immer im Ungleichgewicht der Elemente widerspiegelt. Man kann einfach nur die fünf Elemente behandeln oder aber noch tiefer gehen, indem man die Gunas und die Verbindung mit den Chakras mit einbezieht, dann kann die Arbeit sehr tiefgreifend sein.*

## Wie setzt man die einzelnen Elemente ein?

*In dem Moment, in dem wir mit SNR arbeiten, wollen wir nie mit Rezepten arbeiten. Wir können natürlich Bücher nehmen und finden Elemente mit Zuordnung zu den Organen und mentalen Zuständen und verschiedenen Bereichen im Körper, aber wir wollen beim SNR immer schauen: Wie erfahre ich die Elemente im Moment? Was passiert, wenn ich zum Beispiel die Leber betrachte - ein Organ, das aus ayurvedischer Sicht dem Feuelement zugeordnet ist und der Emotion Wut - dann habe ich ein Rezept, eine Vorstellung und ein Konzept. Wir gehen mit SNR jedoch nicht so an die Arbeit heran. Wenn sich ein Problem in der Leber zeigt, muss ich in der Art, wie ich die Beziehung zur Leber wahrnehme, erfassen: Wie stellt sich das Gleich- oder Ungleichgewicht der Ele-*



mente in Beziehung zu diesem Organ in diesem Moment dar? Die Herangehensweise im SNR ist immer eine direkte. Die Klarheit meiner Erfahrung beruht auf meiner Kapazität, still zu sein.

### Hat das auch mit der Erfahrung des Heilers zu tun?

Du kannst als Heiler die Wahrnehmung der Elemente immer mehr verfeinern. Das heißt, wenn du eine klare Erfahrung der Elemente haben möchtest, ist es wichtig, die Interaktion der Elemente wahrzunehmen. Dass du wirklich spürst, wenn du dich mit einem Organ verbindest, wie du die Interaktion der verschiedenen Elemente erfährst. Aus der Erfahrung heraus entscheidest du, wie du arbeitest. Willst du ein Element verstärken oder ein Element reduzieren? Das beruht auf deiner Erfahrung, dem Moment und deiner Kapazität, die Elemente gleichzeitig wahrzunehmen.

### Ist es entscheidend, welches Element bei einem SNR Heiler persönlich vorherrscht?

In dem Moment, da bei mir ein Element vorherrscht, ist das eine Tendenz, die natürlich meine Wahrnehmung bestimmt, und durch meine Praxis möchte ich lernen, über diesen Rahmen hinaus zu gehen. Es kann durchaus sein, dass ich zwar mit einem Element Probleme habe, aber doch fähig bin, den anderen in seiner Struktur klar wahrzunehmen. Das beruht auf Erfahrung, Übung und der Tiefe meiner Meditation sowie darauf in der Tiefe meiner Stille die Beziehung wahrzunehmen, ohne in meiner persönlichen Sicht zu verharren.

### Wie kann man bei sich selber die Elemente ausgleichen?

Du kannst dich mit SNR selber heilen. Ganz sicher wirst du mit der Zeit lernen, wie ein Raj Yogi zu meditieren. Du erkennst eine Imbalance und lernst, auf welche Art und Weise du durch die Bewegung deiner Aufmerksamkeit dein System wieder in Balance bringen kannst. Und wir haben diese ganze Werkzeugkiste von Kriyas aus dem Kundalini Yoga. Wenn wir merken, dass eine spezifische Tendenz zu stark ist, können wir mit einer bestimmten Kriya das System stabilisieren. Wenn ich beispielsweise merke: Ich habe keinen Kontakt zur Erde, dann arbeite ich mit der Schwerkraft und werde mir dieser Kraft gewahr, um wieder in Kontakt mit der Erde zu kommen und damit zum Wurzelchakra.

### Und wie gleiche ich die Elemente beim Klienten aus?

Auf die gleiche Art und Weise. Wir machen da keinen Unterschied. Wenn ich mit mir selber arbeite, dann nehme ich mein System wahr in der Art und Weise, wie es die Beziehung zu mir selbst zum Ausdruck bringt. Mit dem Klienten mache ich dasselbe, nur in der Art, dass ich die Beziehung zum Klienten erlaube und erkenne, wie mein System die Beziehung zum Klienten zum Ausdruck bringt und dann arbeite ich wieder durch die Bewegung der Aufmerksamkeit. Ich erkenne diese - wenn wir wieder mit der Erde arbeiten - auf Art und Weise die Imbalance, die Beziehung zur Schwerkraft, und durch die Bewegung meiner Aufmerksamkeit gleiche ich die Elemente aus. Es ist im Prinzip kein Unterschied, ob ich mit einem Klienten arbeite, ob ich mit einer Gruppe arbeite oder in mir selber mein Ge-



wahrhaftig bewege.

Eine Übung, die Guru Dev zu Anfang gerne unterrichtete, war, sich selbst mit den Elementen zu verbinden:

Wir arbeiten mit den fünf Elementen, wie sie im ayurvedischen System benutzt werden: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Eine einfache Übung, um die Erde wahrzunehmen, ist die Beziehung zur Schwerkraft auf dich wirken zu lassen. Für Wasser benutzen wir gerne Klänge und Geräusche als Qualität von Wasser und erforschen den Widerstand. Feuer lässt du durch die Berührung des Lichts auf deinen Augenlidern zu. Das Luftelement nimmst du wahr durch die Luft auf deiner Haut. Und den Äther durch den Raum: Wie fühlt sich der Raum um mich herum an? Das sind die Qualitäten der Elemente im Außen. Und im Inneren nimmst du Erde durch die Dichte, das Wasser als Speichel in der Mundhöhle, das Feuer durch die Wärme in dir, die Luft durch die Gefühle des Atmens wahr. Beim Äther bleiben wir beim Raum.

### Hast du einen Meditationstipp zum Thema?

Guru Dev hat eine Meditation unterrichtet im Livestream, um die Elemente zu beobachten, eine Form der Kirtan Kriya. (Livestream.com/gurudev Datum: 22. November 2015)

### Sven, du hast eine neue Schule gegründet?

Im Prinzip haben wir unsere Schule umbenannt. Die Schule heißt jetzt Turiya (Bedeutung: reines Bewusstsein). Die Idee war, dass wir als Gemeinschaft immer mehr wachsen und ich wollte meinen Namen rausnehmen. Und ein Forum bilden, wo sich mehr Menschen ausdrücken können. Wir haben inzwischen eine kleine Gruppe von Lehrern und Heilern, die auch SNR anfangen zu unterrichten und ich wollte ein Dach schaffen, wo sich mehr Menschen ausdrücken können. Als Yoga- oder Meditationslehrer oder SNR-Heiler und -Lehrer. Unser Team ist erwachsener geworden und wir sind auch als Gemeinschaft gewachsen.

### Vielen Dank für das Interview.



In täglichem Kontakt mit der Natur

# Ein Förster ist ein Gebietsmanager

Von Jonathan Güd



*Der wurzelnde Baum: Buche, ungefähr 100 Jahre alt im Herbst - sozusagen am anderen Ende der Alterskala. Die Bäume können aber noch einige hundert Jahre älter werden - wenn man sie lässt. Aufgenommen bei Göttingen.*

Für mich gehört(e) Yoga immer dazu, es fing mit Krabbelstunden bei Yogi Bhajan an, wobei meine Eltern eher an Yogi Bhajan und ich eher am Krabbeln interessiert war. Es folgten viele Sommerurlaube in Frankreich mit einem festen Ablauf: zuerst zehn Tage Yogafestival in Loches und danach für eine oder zwei Wochen irgendwo in Frankreich. Für mich war das immer ein riesiges Abenteuer – das viel zu kleine Auto wurde mit allem beladen, was für drei Wochen Camping nützlich erschien und ich durfte im Wohnzimmer vorschlafen, denn ins Bett gehen lohnte sich ja nicht, wenn man um drei Uhr nachts losfährt... Ewige Autofahrten und dann waren wir endlich da. Der größte Spielplatz weit und breit. Wald, Felsen, Wiesen und Höhlen – auch wenn es eigentlich nur die Orangerie und ein alter Kalksteinbruch waren. Trotz Yoga im Kindercamp und Erfahrung mit Weißem Tantra, einen richtigen Zugang zum Yoga habe ich dort nicht gefunden, aber dafür ziemlich flott den Eingang zum Secret Garden hinter dem Küchenhaus und in die Katakomben unter der Orangerie.

## Was bedeutete Bewegung in der Natur früher?

Es war immer Abenteuerspielplatz. Etwas zum Entdecken, zum Durchstreifen, zum Erlaufen ohne ein Ziel zu haben. Einfach über Stunden dem einen Bach folgen und jede Biegung neu entdecken. Sich in Wäldchen herumtreiben, Hütten bauen und wieder einreißen. Später wurde es professioneller – was für ein Baum wächst da, wozu kann man das Holz gebrauchen. Welcher Vogel singt dort und welches Tier hat sich in dem Gebüsch versteckt. Mit Gleichgesinnten bei der Waldjugend (wie Pfadfinder, nur ohne Konfession) wurden nahe und ferne Landschaften erkundet und ein breiter Erfahrungsschatz gesammelt. Es standen die Gemeinschaft und das Abenteuer im Vordergrund.

## Was macht eigentlich ein Förster?

Nein, ein Förster läuft nicht den ganzen Tag mit dem Gewehr auf dem Rücken durch den Wald und ermahnt Spaziergänger, sich entsprechend der Vorschriften zu verhalten und ihre Hunde gefälligst anzuleinen. Und ein Jäger ist nicht zwangsläufig ein Förster ... Ein Förster ist heutzutage ein Gebietsmanager. Ich betreue eine riesige Waldfläche von immerhin 20 Quadratkilometern oder 2.900 Fußballfeldern. Auf dieser Fläche ist es meine Aufgabe, alle Abläufe zu steuern oder zumindest zu beobachten. Es fängt mit dem Pflanzen von jungen Bäumen an und geht über die Pflege (mit einem Zeithorizont von ungefähr 100 Jahren) bis zu deren Ernte. Nie begleitet man einen Baum durch sein gesamtes Leben, man greift immer Handlungen seiner Vorgänger auf und beginnt Handlungen, die Generationen nach einem erst vollendet werden.

## Was bedeutet die Erde dabei?

Erde oder besser: Boden. Der Boden als der belebte Teil der Erdkruste ist der Ursprung von allem und der Ort meines Broterwerbes. Ohne den Boden hätte ich keine Arbeit. Auf ihm wachsen die Bäume, auf ihm findet alles statt. Es beginnt und endet mit ihm als Anfang und Ende eines Kreislaufes.

## Was macht es mit mir, jeden Tag draußen zu arbeiten?

Es zwingt mich, mich an die Rhythmen der Natur anzupassen. Sie werden spürbar, im Winter ist es das Licht – es wird spät hell und früh wieder dunkel. Während man im Büro das Licht anschalten kann, geht es draußen irgendwann einfach aus. Im Sommer folge ich dem Rhythmus von warm und kalt – früh morgens kann man die kalte Luft für anstrengende Arbeiten nutzen, die man am heißen Mittag vermeiden kann. Diese ganz elementaren Rhythmen entschleunigen meinen Tagesablauf. Uhrzeiten haben, zumindest von Terminen abgesehen, kaum eine Bedeutung, ich folge einer eigenen inneren Uhr. Wie man den Rhythmen folgt, so ist man auch allen anderen Faktoren ausgeliefert. Regen und Sonne, Wärme und Kälte lassen sich nicht beeinflussen, ich kann nur meine Einstellung dazu ändern. Es ist immer noch durchstreifen und entdecken, das gehört zu mir und auch zu meinem Beruf.



*Der Keimling: Fichte, ein oder zwei Tage alt. Links daneben liegt leicht unscharf ein noch nicht gekeimter Samen. Aufgenommen im Harz Anfang Juni.*

## Wie ist mein Bezug zum Yoga heute?

Mich umgibt weiterhin Yoga, Rieke, die Frau an meiner Seite, ist Yogalehrerin, meine Eltern praktizieren Kundalini Yoga, meine Mutter ist hauptberufliche Yogalehrerin. Mir ist das Schutzmantra Ad Gure Nameh geblieben, das ich rezitiere, bevor ich mein Auto starte. Mein Yoga ist die Verbindung zur Natur und das Sein im Wald.

*Jonathan Güdel, Sohn von Atma Jot Kaur Güdel, ist 29 Jahre alt und Förster im Harz. Er fotografiert gern und gut, die Fotos sind von ihm.*

# Pflanzenheilkunde: Die Sprache des Salbeis

Von Monica Maghiar, 31. Aug. 2015, übersetzt von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius.  
Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Spirit Voyage, wo der Text im Original erschien.

Der Sonnenuntergangssalbei oder Weiße Salbei (*Salvia Apiana*) ist eine Heilpflanze, die in Südkalifornien und Mexiko heimisch ist. Sie wurde bei traditionellen Zeremonien der amerikanischen Ureinwohner genutzt. Der Vollmond lässt den Weißen Salbei im hellen Licht stehen. Seine silberfarbenen Blätter füllen sich dann mit saftiger Lebensenergie. Das ist die richtige Zeit für die Ernte.

In einer kühlen Winternacht gingen mein Bruder Radu und ich in die Hügel in der Umgebung des Madre Grande Klosters (dort bin ich zuhause), um die Essenz des Weißen Salbeis einzufangen. Bevor mein Bruder Radu die Blätter erntete, versicherte er dem Salbei, dass er die Pflanzenmedizin für gute Zwecke nutzen wollte. Unter dem sternklaren Nachthimmel legte er einige der Salbeiblätter in einen mit Wasser gefüllten Krug und betete für Frieden, Glück und universelles Verständnis. Dann kochte er einen Vollmondtee.

Am nächsten Tag tranken wir mit einigen Freunden den Salbeitee. Danach gingen wir alle hinaus in die Hügel, um den Weißen Salbei zu suchen, der uns beim Namen rief. Am Abend kamen wir wieder zusammen, um unsere Erfahrungen auszutauschen. Jeder von uns hatte eine persönliche Botschaft seine Pflanze mitgebracht.

## Persönliche Botschaften des Salbeis

„Das Aroma des Tees ist subtil und trotzdem kraftvoll, fast wie ein homöopathisches Mittel. Ich fühle mich erfrischt, aufmerksam und ruhig zugleich. Die Pflanze, bei der ich saß, unterrichtete mich zum Thema Großzügigkeit“, sagte Mille.

„Pflanzen sprechen kein Englisch und sie kommunizieren auf eine sehr fokussierte Weise. Die Pflanze lehrte mich die Wichtigkeit eines neutralen Geistes für Beziehungen und riet mir zu mehr Wachsamkeit in Bezug auf unbewusste Projektionen“, erzählte Marty.

„Ich sagte zu meiner Pflanze: ‚Ich weiß! Du hast schon vieles erlebt!‘ Dann saßen



wir still zusammen wie zwei sehr gute Freunde“, teilte Sally uns lachend mit.

„Ich riss mir eines meiner Haare aus und gab es der Pflanze, bevor ich ihre Blätter oder Blüten pflückte, ich ehrte damit unseren Austausch.“ Amy kämmt ihr Haar mit der rechten Hand. „Ich dankte meiner Pflanze, dass sie ihre Kraft mit mir teilte.“

Radu, der den Tee zubereitet hatte, teilte uns mit, dass etwas aus der Pflanze herauskam und ihn reinigte: „Es war fast wie ein Filter. Tatsächlich schien das ganze Umfeld durch die Gegenwart der Pflanze klarer zu werden.“

„Ich nahm meine Pflanze wie einen Baum wahr. Sie hat große Zukunftspläne!“ James lächelte. „Ich fühlte mich sehr verletztlich, als ich bei meiner Pflanze saß. Ich spürte, wie ein negativer Geist eine Pflanze verletzen kann, meine Absicht war es also, positiv zu bleiben.“

Nun war ich an der Reihe. „Ich bot meiner Pflanze Tabak an und bat sie um Rat bezüglich der Beziehung zu einem Freund. Ich saß im Staub, meine Augen waren geschlossen. Ich befand mich in einem traumähnlichen Zustand. Vor meinem inneren Auge sah ich sehr klar

drei Pflanzen, nämlich Matilija Poppy (Mohnart), Mountain Mahogany und Gelbe Rose und spürte, dass die Gegenwart dieser Pflanzen in meinem Denken Missverständnisse verringern und den gegenseitigen Respekt und die Fähigkeit zuzuhören stärken würde.“

## Pflanzen können unser Bewusstsein erweitern

Die Umwelt spricht zu uns, wenn wir still sind und uns mit unserem Inneren verbinden. Pflanzen bilden das Erdreich, auf dem wir gehen, und sie haben die Fähigkeit, unser Bewusstsein zu erweitern. Wenn wir unser Sein achtsam mit unserem Lebensraum teilen, dann trainieren wir unsere Wahrnehmung und viele Geschichten entstehen, die uns führen können. Kundalini Yoga (ganz speziell der Ego-Eradicator) unterstützt mich dabei, mich auf Seelenebene mit der Welt der Pflanzen zu verbinden. Vielleicht inspirieren dich diese Zeilen, deine Beziehung zur Natur zu erforschen und deine Verbindung mit dem Pflanzenreich zu stärken. Man kann auf viele unterschiedliche Arten mit Pflanzen kommunizieren und deine individuelle Erfahrung prägt deine ganz persönliche Pflanzenheilreise!

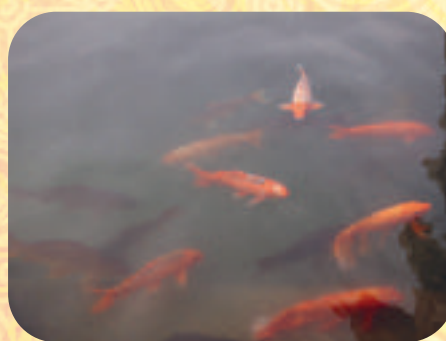
## Amrit Sarovar



# Der Goldene Tempel und sein heiliges Wasser

Von Sonja Anandraj Kaur Garbers

**D**er Goldene Tempel (Harmandir Sahib) in der Stadt Amritsar liegt auf einer kleinen, künstlich errichteten Insel umgeben von heiligem Wasser. Dieses heilige Wasserbecken, übersetzt „Amrit Sarovar“ oder auch einfach Amritsar genannt, wurde 1577 von Guru Ram Das ausgehoben, um dort eine heilige Stätte zu errichten. Die Legende besagt, dass ein Bad in diesem heiligen „Nektar“ dich von deinem Karma befreit oder es auf jeden Fall positiv beeinflusst. Ich war im Sommer 2015 zwei Wochen in Amritsar und habe in diesem heiligen Wasser ein Bad genommen.



Wenn du durch die Torbögen einer der vier Eingänge der Tempelanlage trittst, richten sich deine Augen erst einmal auf den leuchtenden Goldenen Tempel in der Mitte des heiligen Wassers. Viele Menschen wandern langsam um den Tempel herum und getragene Klänge aus den Lautsprechern verbreiten eine sehr heilige Stimmung. Am Ufer auf den Stufen des Beckens stehen überall Männer, Jugendliche und Kinder und reinigen



sich mit dem heiligen Nektar. Für die Frauen gibt es ein kleines weißes Badehäuschen an einer Uferstelle, damit sie frei von den Blicken der Männer im heiligen Wasser baden können.

An meinem letzten Tag in Amritsar packte ich abends meinen Jutebeutel mit Badesachen. Ich hatte beschlossen, dass ich auch gern ein rituelles Bad nehmen möchte. Bisher war mir das ein wenig unheimlich und mein Verstand hatte genug Argumente dafür, bisher meinen Mut nicht gefunden zu haben. Der Sarovar ist über eine unterirdische Wasserleitung verbunden mit dem Fluss Ravi, so dass das Wasser regelmäßig ausgetauscht wird. Es wird auch die ganze Zeit über gereinigt und sah sehr sauber und klar aus. Man kann noch mehrere Meter vom Ufer die Kois und großen Goldfische schwimmen sehen. Trotzdem hatte ich ein wenig Angst, dass es in dem Badehäuschen komisch riechen und das Wasser schmutzig sein könnte. Mit klopfendem Herzen umrundete ich erst einmal den Tempel und als ich am Badehäuschen vorbeikam, schaute ich ganz unauffällig, wie es

eigentlich funktionierte. Natürlich konnte man nicht hineinschauen, die Eingangsmauern sind so versetzt aufgestellt, dass man einmal Zickzack läuft, um hinein zu gelangen. Bei meinem zweiten Rundgang um den Tempel trat ich ein.

Sofort umschloss mich eine schöne Stille und Ruhe. Die Geräusche der Menschen draußen waren nur noch sehr gedämpft zu hören. Die Luft war warm und klar und es herrschte auch hier eine heilige Atmosphäre. Zwei junge Mädchen hockten auf einer Stufe und übergossen sich mit Wasser aus einem Eimer. Es war nicht richtig dunkel, aber auch nicht sehr hell. Irgendwo waren Lampen, die ein warmes Licht verströmten. Langsam hängte ich meine Tasche an die eisernen Aufhängehaken und schaute mich um. Das Wasser liegt etwas tiefer und mehrere große Stufen führen hinein. Sie sind ein wenig grün, aber das Wasser war klar und man sieht eine saubere Kette, die zum Festhalten auf der ersten unter dem Wasser liegenden Stufe befestigt ist. Die beiden Mädchen schauten mich an und kicherten. Sie waren ganz unbedarft, so entkleidete ich mich bis auf die Unterwäsche.

Wie ich es bei den Mädchen beobachtet hatte, hockte ich mich vorsichtig auf die erste mit ein wenig Wasser bedeckte Stufe, schöpfte vorsichtig das Wasser in meine Hände und goss es über mich. Das Wasser ist warm und irgendwie ganz weich. Ich war sehr glücklich, dass ich meinen Mut gefunden hatte. Mein Verstand war ziemlich belustigt und sagte mir die ganze Zeit, dass es doch nur normales Wasser war. Wer weiß. Ich zog mich langsam wieder an und als ich aus dem Häuschen trat, fühlte ich mich sehr leicht und schwebte fast beim Gehen. Natürlich ist es schon deshalb kein normales oder sogar heiliges Wasser, weil es die ganze Zeit mit heiligen Worten in Berührung kommt und auch, weil es als heiliges Wasser behandelt wird. Allein dies wirkt sich auf die Struktur des Wassers aus. Dem stimmt auch mein Verstand zu. Wer weiß, was mit meinem Karma passiert ist ...



## Rezepte zu den Elementen



### Wasser

## Raita

(von Roman Wloka)

1/2 TL Kreuzkümmel, ganz (Cumin)  
2 Salatgurken  
250 ml Soja-Joghurt  
evtl. 1 EL Olivenöl  
1/2 TL Garam Masala  
1/2 TL Salz  
1/4 TL schw. Pfeffer, frisch gemahlen  
evtl. 1-2 Prisen Asafoetida

Kreuzkümmel kurz anrösten und zermahlen. Gurken (halb-)schälen und grob raspeln, evtl. Flüssigkeit heraus pressen. Dann die Gurken und anderen Zutaten mischen. Gekühlt servieren.

(Es handelt sich um ein modifiziertes Rezept aus „Vedische Kochkunst“).



### Erde

## Rote Bete Suppe

(ca. 200g Gemüse pro Person)

Rote Beete  
Kartoffel  
Möhre  
Knollensellerie  
Bratöl  
Zwiebel  
frischer Ingwer  
Kurkuma (Gelbwurz)  
Paprikapulver, edelsüß  
Salz  
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Koche die rote Beete mit Schale und schäle sie im Anschluss, brate Zwiebel und Ingwer im Öl an und füge Kurkuma und Paprikapulver hinzu. Nur kurz, um die Gewürze aufzuschließen und damit sie nicht anbrennen. Dann die restlichen Gemüse dazugeben.

Fülle mit Wasser auf, bis das Gemüse knapp bedeckt ist und koche es. Am Ende püriere und schmecke mit Salz und Pfeffer, eventuell noch mit etwas frischem Zitronensaft ab.

## Beglücke mich mit Seligkeit!

# Banis im Boot

Von Ajeet Kaur, 21. Mai 2014, übersetzt von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

*„Mein Schöpfer, der du in meinem kreativen Anteil zu Hause bist, beglücke mich mit Seligkeit, erhebe mein Bewusstsein hin zu meinem universellen Selbst, gib mir die Wahrnehmung von und das Verständnis für meine(r) Reinheit, für meine Spiritualität, so dass ich dich, die Essenz allen Seins, in allen lebenden Wesen, sehen und fühlen kann und es genießen darf, immer bei dir zu sein. Sat Nam.“*

*Yogi Bhajan*

Bald findet wieder das Summer Solstice in New Mexiko statt und ich habe lange darüber nachgedacht. Für mich ist die Sommersonnenwende eine der schönsten Zeiten des Jahres, weil sie wie eine Reset-Taste für meine spirituelle Praxis ist.

Manchmal nehme ich meine spirituelle Praxis etwas zu ernst. Wir haben alle unsere eigenen Tendenzen, entweder haben wir gar keine Disziplin oder wir sind in unserer Disziplin gefangen. Das Solstice Event unterstützt mich darin, loszulassen und zu genießen. Was immer einem helfen kann, wieder Freude an der Praxis zu finden, dorthin sollte man seine Energien lenken.

Ich liebe es, wenn ich an einem Yogaunterricht teilnehme und der Lehrer mich ans Lächeln erinnert. Ich denke dann: „Ja! Darum geht es!“ Yogi Bhajan lehrte uns, dass Yoga Teil des Lebens und eine Unterstützung im Alltag sein sollte. Es ist dafür da, dass ein Mensch sich mit seinem schönsten, glücklichsten und hellsten Selbst verbinden kann. Es geht letztendlich nicht um Regeln, Glaubenssätze oder darum, etwas richtig zu tun. Wir sollten Yoga so praktizieren, dass es unsere Leidenschaft, unsere Kreativität und das Beste in uns stärkt.

### Gemeinsames Rezitieren in schönster Natur

Gestern war meine To-Do-Liste so lang, dass ich gar nicht wusste, wo ich beginnen sollte. Ich habe das Gefühl, dass jeder das Gleiche sagt. Ein Punkt der Liste war, dass ich für eine Aufnahme an meiner Aussprache des Jap Ji arbeiten wollte. Wie irrwitzig, dass das Jap Ji, das Lied der Seele, auf einer To-Do-Liste stand. Ich musste an das 3HO Event Winter Solstice denken, als ungefähr fünfzehn Freunde und ich in zwei Booten auf dem See fuhren und stundenlang das Jap Ji und andere Banis (wunderschöne, lange Gebete) rezitierten. Gemeinsames Üben, umgeben von der schönsten Natur, war so inspirierend für unsere Praxis. Wir nannten es „Banis im Boot“ und wollen das von nun an jedes Jahr tun. Im nächsten Jahr wollen wir das Jap Ji beim Kajakfahren rezitieren. Guru Nanak hat das Japji nach einer dreitägigen Meditation im Wasser gesprochen, warum sollte man das Japji nicht auf einem See rezitieren? Die tägliche Praxis kann mit Freude verbunden sein, manchmal benötigt sie nur eine kleine Prise Inspiration.

Banis im Boot ... siehst du dort hinten die Frau mit dem weißen Turban? Das ist Ajeet! Banis im Boot ...siehst du dort hinten die Frau mit dem weißen Turban? Das ist Ajeet!

### Freudvoll und lebendig Yoga üben

Du kannst deine spirituelle Disziplin ausüben, weil du deine Seele genug liebst, um ihr dieses Geschenk zu machen. Es macht keinen Sinn, Yoga zu praktizieren, weil es dein Freund so möchte oder weil Yogi Bhajan dazu aufforderte. Gehe deinen eigenen Weg. Es gibt einen Weg, Yoga auszuüben, der freudvoll und lebendig ist, wenn man es nur aus Liebe macht. Ich habe einmal einen erfahrenen Lehrer gefragt, weshalb viele Menschen, die Kundalini Yoga schon seit vielen Jahren praktizieren, solch einen unglücklichen Eindruck machen. Er sagte, dass sich ihr Leben um Sadhana drehen würde und Sadhana nicht für ihr Leben da wäre. Mit dieser Antwort konnte ich etwas anfangen! In unserem Yoga geht es darum, dass man in der Welt lebt und sich gleichzeitig in die innere Göttlichkeit verlieben kann. Wenn man das wahrnehmen kann, dann kann jeder Augenblick zu einer Feier dieser Göttlichkeit werden.

# Frage Yogi Satya



## „Wie kann ich meine Elemente ausgleichen?“

Im Sutra 1.33 aus Patanjalis 2.000 Jahre alten Yoga Sutras, steht eine einfache Antwort darauf: „Die Verwirklichung von Liebe, Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut in Bezug auf Freude und Leid, Gutes und Böses (führt zur) Abgeklärtheit des Geistes.“  
Was Patanjali damit sagen möchte, ist

folgendes: Wenn eins der Elemente in dir zu stark oder zu schwach ist, dann übe das Gegenübergestellte. Dabei ist es hilfreich zu wissen, dass die Elemente aneinander gekoppelt sind. Dadurch steht Wasser gegenüber Feuer und Erde gegenüber Luft. Äther, das Element, worin die Gedanken schwingen, steht gegenüber vier anderen Elemente. Ist also das Wasser zu stark (Weinen, Opferrolle, Schwitzen, Angst), versuche das Feuer zu stärken (Wille, Bewegung, Lachen) - dann wird das Wasser auf eine erträgliche Ebene zurückkehren. Und umgekehrt braucht ein Feuer-Typ mit zu viel Aggressivität, einem roten Kopf und häufigen Irritationen die Empathie und Sensibilität des Wassers. Ist Erde zu stark (Trägheit, Steifheit, Sturheit), braucht sie die Freiheitsliebe

und den Erfindergeist des Lufterlements. Ist Luft zu stark, kultiviere die Verbindlichkeit und Durchhaltefähigkeit der Erde.

Der Egoismus einer starken Äther-Dominanz braucht die positiven Qualitäten der anderen Elemente zu seinem Ausgleich. So wie auch zu großer Materialismus der anderen Elemente die meditative und spirituelle Komponente des Äther-Elements braucht.

In meinem „Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“ habe ich dieses Thema in eine detaillierte Tabelle mit spezifischen Yoga-Empfehlungen eingearbeitet. Diese Tabelle ist unten abgedruckt. Die Übungen und Übungsreihen, die darin erwähnt werden, kannst du in dem Buch finden, die Zahlen beziehen sich darauf.

Element	Symptome	Empfohlene Übungen
Feuer zu stark	oft irritiert, wütend; „Warum ich?“; destruktive Stimmungen; sich selbst oder andere verletzend; Hitzewallungen und Entzündungen; Hautprobleme mit Rötung; hoher Blutdruck	24. Entspannt leben; 7. Verzeihen lernen; Langer, tiefer Atem. Viel Wasser trinken.
Feuer zu schwach	lässt sich hängen, motivationslos, langsame Verdauung, immer kalte Füße, kalte Hände	3. Die fünf Elemente des Körpers ausgleichen; 21. Eingebildete Unfähigkeiten loswerden; täglich Feueratem praktizieren
Wasser zu stark	nimmt die Opferrolle ein; „Ich Armer!“; verbringt viel Zeit im Bett; depressive Stimmungen; keine Lebensfreude, keine Lebenslust; Alpträume; Pessimismus; viel Weinen; schwitzen; nasse Hände	18. Heilmeditation; 20. Trauer, Wut und Angst loslassen; 23. Pittra Kriya - Trauer hinter sich lassen; Feueratem
Wasser schwach	keine Gefühle zulassen; nicht weinen können; nicht über Probleme reden können; Körper ist sehr trocken, Mundgeruch	20. Trauer, Wut und Angst loslassen; 14. Jedes Jahr des Lebens reinigen; 19. Bewusstes Rebirthing
Erde zu stark	große Sicherheitsängste; sich nicht aus dem Haus trauen; Angst vor Armut; Einsamkeit; Steifheit; Gelenkprobleme	Das Kofferspiel; (s. Kapitel „Erkenntnis, Loslassen und Abschied“); 3. Die fünf Elemente des Körpers ausgleichen; 22. Öffne dich für das Neue in dir; 24. Entspannt leben: viel Tanzen
Erde schwach	Dinge leicht verlieren oder liegenlassen; nicht mit Geld umgehen können; nicht gut für den Körper sorgen können; nicht wissen was gebraucht wird; Termine nicht einhalten können; zerstreut sein	10. Die irdische und die ätherische Ebene miteinander verbinden; 11. Das Gehirn synchronisieren; 25. Erdung; täglich eine halbe Stunde Jogging
Luft zu stark	nicht zuhören können; große Ungeduld; immer reden wollen und sich oft wiederholen; Nervosität; zu schnell entscheiden; Husten; Herzprobleme	17. Bewusstes Re-birthing; 24. Entspannt leben; 26. Eine-Minute-Atem: Gegen Angst
Luft schwach	vergesslich; still, nicht reden wollen; nicht nachdenken; Atemprobleme; nicht genügend Luft bekommen; vage Ängste; nicht rausgehen wollen	20. Trauer; Wut und Angst loslassen; 21. Eingebildete Unfähigkeiten loswerden; Feueratem (s. Anhang „Yoga-Basiswissen“)
Äther zu stark	Fanatismus; stark über andere urteilen; Religiosität ohne Freude; rechthaberisch; Kopfschmerzen	6. Die durch das Karma bedingte Kette von Ursache und Wirkung durchbrechen; 7. Verzeihen lernen; 24. Entspannt Leben
Äther schwach	keinen Sinn im Leben sehen; Glaube an Gott verloren; Depression; Zynismus; Sarkasmus	9. Unterbewusste Depression bei der Wurzel packen; 13. Ein Lichtwesen werden; 14. Für den direkten Zugang zur höheren Ebene des Äthers nach dem Tod

# Das Unheilbare heilen

Von Atma Jot Kaur Güdel

Mitte der 80er Jahre grassierte AIDS in Los Angeles. Noch waren unterstützende Medikamente nicht verfügbar, die Lebenserwartung war gering. Shanti Shanti Kaur tat ihr Bestes, um HIV-positiven und an AIDS erkrankten Menschen mit Hilfe von Kundalini Yoga in ihrer verbliebenen Lebenszeit eine Unterstützung zu sein. In der Begleitung der chronisch und lebensverkürzend Erkrankten stand Yogi Bhajan ihr mit seinem Wissen und seinem tiefen Verständnis von Krankheit und Heilung zur Seite. In dieser Zeit wurde der Grundstein gelegt für das, was heute als „Kundalini Yoga Therapie wie Yogi Bhajan sie gelehrt hat“, bezeichnet werden kann.

## Den Menschen Hoffnung geben

Am 3.12.1995 bat Yogi Bhajan Shanti Shanti Kaur, ihre Festanstellung bei der Gesundheitsbehörde zu kündigen und sich in Vollzeit dem Aufbau des gemeinnützigen Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology (GRDC) in Espanola zu widmen. Seine Vision war, dass die Arbeit dort das Gesundheitswesen verändern und den Menschen Hoffnung geben würde. Dabei entsprach sein Zeitverständnis dem eines Meisters - ein langsames Wachstum mit einem Blick auf die nächsten 300 bis 500 Jahre soll seiner Vision stabile Wurzeln geben, die tragen könnten, was erblühen möchte.

## Machtvoller Wachstumsschub

Heute, 20 Jahre später, erlebt das GRDC einen machtvollen Wachstumsschub. Die Wirksamkeit von Yogatherapie in der Begleitung erkrankter Menschen wird von Klienten und Behandlern anerkannt und durch Forschungsergebnisse bestätigt. In den USA, Südamerika, Australien, China und seit 2012 auch in Europa finden regelmäßig Fortbildungen für Kundalini Yoga Lehrende statt. In 22 Ländern bieten Kundalini Yoga Lehrer eine Begleitung an, die den von Yogi Bhajan vermittelten Grundlagen der Yoga Therapie entspricht. Es werden Lehrkräfte ausgebildet, die mit Wissen um medizinische Zusammenhänge und einem tiefen Verständnis für die Grundlagen der yogischen Therapie die Arbeit des GRDC unterstützen.



Atma Jot Kaur Güdel ist Lehrkraft des GRDC und Repräsentantin des GRDC Europe

## „Curing the Incurable“ in den Ausbildungsmanuals

Yogi Bhajan bat Shanti Shanti Kaur, gemeinsam ein Buch mit dem Titel „Curing the Incurable“ zu schreiben. In den vergangenen 20 Jahren hat dieses Projekt als begleitendes Material für Seminare in Auszügen Gestalt angenommen. Dank der Akkreditierung des GRDC als Ausbildungsschule des IAYT (International Association of Yoga Therapists) in 2015 und der Zertifizierung der „International Kundalini Yoga Therapy Professional Training“ des GRDC nach internationalen Standards, wird sich „Curing the Incurable“ in Ausbildungsmanuals wiederfinden, mit dem Anspruch, tradiertes Wissen und Erfahrung zu verschriftlichen. Die für spezifische Krankheitsbilder entwickelten Curricula sind, dank Beratung durch Sat Bir Singh, Professor an der Harvard Medical School und international anerkannter Wissenschaftler im Bereich Yoga und Gesundheit, in Wirkweise und Sicherheit ihrer Durchführung bestätigt. Die 1000-stündige Ausbildung zum professionellen Yoga Therapeuten findet in den USA statt, einige Module sind online verfügbar, Grundlagensegmente werden auch in Europa angeboten.

## Ein Auftrag von Yogiji zum Wohle der Menschen

Heute steht nicht mehr HIV im Mittelpunkt. Für chronische und systemische

Erkrankungen, Diabetes, Angsterkrankungen, Krebs, Schmerzzustände und weitere gibt es Unterrichtsprotokolle, und gerade das Thema Depressionen, ob maskiert als Cold Depression oder im Rahmen einer Posttraumatischen Belastungsstörung, findet nicht nur in der Yogawelt, sondern auch zum Beispiel bei Veteranenverbänden große Beachtung. Vor allem aber gilt es, interessierte Lehrer in der Wahrnehmungsfähigkeit eines Kundalini Yoga Therapeuten zu schulen. Denn Yogi Bhajan lag der Auftrag, den er Shanti Shanti Kaur zum Wohle der Menschen gab, sehr am Herzen. Im Sommer, bevor Yogiji seinen Körper verließ, gab er Shanti Shanti Kaur auf den Weg „I can not tell you how important the work of the Guru Ram Das Center is for my legacy.“

## Ich fühle mich dem Element Wasser verbunden:

Wenn ich Regentropfen auf meine Haut spüre, macht mich das glücklich. Wasser ist ein Geschenk des Himmels.

Wenn ich im Wasser bin, fühle ich mich so leicht und mit allem verbunden. Sat Chit Ananda. Glückseligkeit.



Die Wissenschaftler sagen, dass wir alle aus dem Wasser stammen. Wir bestehen aus Wasser. Wasser ist die Energie in uns, die grenzenlos ist, mal ist sie wild, mal ist sie still, mal ist sie unberechenbar. Wir sind wie die Wellen eines Ozeans. Jede Welle ist für sich, aber ihre Kraft potenziert sich, weil sie ein Teil des großen Ozeans ist.

Sat Nam, Leela



## Kundalini Yoga und Segeln

Von Margit Jasprem Kaur Schaller

Das Meer ist von Natur aus ein yogischer Ort. Schon immer gingen die Menschen dorthin, um sich zurückzuziehen. Hier nahmen sie sich die Zeit, um den Trubel und den Alltag zu vergessen, sich auf sich selbst zu konzentrieren und nach innen zu schauen. Hier fanden sie Rückzug und tiefe Entspannung. Am Meer braucht man nicht viel, um glücklich zu sein.

Im Frühjahr, nach einem langen und anstrengenden Winter wollte ich genau das erleben. So buchte ich eine Reise auf einer wunderschönen Yacht: „Yoga und Segeln“. Der Flug war schnell gebucht, von München nach Dalaman für 260 Euro, da muss man nicht lange überlegen.

Mich erwarteten unglaublich freundliche Leute, ein fantastisches Schiff, leckeres vegetarisches Essen, interessante Ausflüge und natürlich morgens und abends Yoga. Es wurden verschiedene Yogaformen unterrichtet, aber alle waren begeistert vom Kundalini Yoga. Von unseren Mantras, unseren Kriyas und tiefgehenden Mediationen. Sogar die Crew hat laut mitgechantet: „Ad Gurey Namee“. Wir machten Yoga auf der Yacht und an verwunschenen Orten direkt am Meer. An Deck zu schlafen und morgens in dieser atemberaubenden Kulisse aufzuwachen, war großartig. Die direkte Verbindung zu den Elementen war spürbar, einfach gigantisch. Aber auch die Kajüten mit eigenem kleinem Bad luden direkt zu einem erholsamen Schlaf ein. Mir ist dadurch noch mal klarer geworden, dass man Kundalini Yoga überall praktizieren kann. Ich bin innerlich immer noch ganz ruhig, dankbar und demütig. Die Reise ging zu Ende, aber das Gefühl ist geblieben.

Wenn man so einen besonderen Ort gefunden hat, kann man ihn ruhig ein zweites Mal besuchen. Diesmal möchte ich das aber nicht als Teilnehmerin, sondern als Lehrerin. So ein Erlebnis kann ich nicht für mich behalten, das möchte ich teilen:

*Yoga-Segelcruise im Süden der Türkei vom 28. Mai bis 3. Juni 2016 für 1195 Euro: „Yoga & Segeln“ mit Übernachtung und Vollpension auf einem Segelschiff. Inklusiv geführter Wanderung, interessanter Ausflüge, köstlichem Essen, Yoga an Deck und an Land. Entspannung und Freude werden in ewiger Erinnerung bleiben. Auch für Anfänger geeignet.*

## Neues von den deutsch-russischen Friedensprojekten Russische Yogis zu Gast

Von Anja Meherpreet Kaur

In den Tagen, als unsere russischen Yogifreunde bei uns in Frankfurt zu Besuch waren und uns erneute Meldungen von Putins möglichen Vorhaben erreichte, rief mich besorgt meine Mutter an. Sie meinte, dass ich unter diesen Umständen auf keinen Fall nach Moskau reisen könnte, da ich in großer Gefahr wäre. Als ich diese Sorgen in einer unserer Friedensgesprächsrunden preisgab, stieß ich auf alles andere als auf Verständnis. Eher wurde darüber gelächelt und verwundert geschaut.

Aufgrund dieses Beispiels möchte ich verdeutlichen, welch alte Wunden womöglich noch tief verankert sind. War meine Mutter doch in Berlin 1945 das ungeborene Baby im Bauch ihrer 18jährigen Mutter, die sich voller Angst vor dem gleich hereintretenden Russen in einem selbstgebudelten Loch im Nachbargarten versteckte, zusammen mit anderen Frauen. Und der Russe kam, setzte seinen Stiefel auf die Bodenattrappe und der Sand rieselte den Mädchen auf den Kopf. Einige Tage zuvor war meine Großmutter bereits vor einem ihr nachrennenden Russen so schnell sie konnte geflohen.

Die Angst vor dem Russen schlummert womöglich noch tief in uns. Auch in uns Kriegsenkeln. Eine Studie fand heraus, dass die bereits fertig angelegten Eizellen eines Embryos Erinnerungen in sich tragen. Das würde bedeuten, dass nicht nur meine Mutter diese Angst durch ihre Mutter übertragen bekommen hat, sondern auch ich, die bereits als Eizelle in meiner Mutter existierte. Daher ist ein neues Miteinander, nicht nur aufgrund der aktuellen Tagespolitik sehr notwendig, sondern auch für uns, unsere Kinder und Kindeskinde.

### Was können wir zum Frieden beitragen? Wie kann Friedensarbeit aussehen?

Mit diesen Themen beschäftigten wir uns und die Essenz der gemeinsamen Tage in Frankfurt und Oberlethe ist, dass wir zuallererst bei uns selbst beginnen müssen. Wenn wir in uns Frieden leben und diesen mehr und mehr entwickeln, dann kann er auch in die Welt getragen werden. Stück für Stück.

### Aufbruch nach Moskau

Ich selbst habe die pompöse Siegespräsentation der Russen über den Faschismus im Kriegsmuseum im Moskauer Viktoria Park schwer verdauen können. Denn, wie einer unserer Yogis dort sagte: Nun ja, sie haben den Krieg aber nicht durch Meditation gewonnen. Ich spürte die Pazifistin in mir laut schreien. Die für mich unbegreiflich vehemente Art, diesen Sieg zu zelebrieren, ihre Art, die Vergangenheit der millionenfach gefallenen Landsmänner zu verarbeiten, hat mir den Atem verschlagen. Sei es im Souvenirshop, in denen Plastikpanzer zum Kauf angeboten wurden, sei es der angestellte Fotograf, der die als Soldaten verkleidete russische Kleinfamilie mit dem Gewehr in den Händen eines Vierjährigen, beim Sonntagsausflug im Museum ablichtete, sei es die Ehrung all jener Soldaten in der strahlenden Heldenhalle, in goldenen Lettern auf der Wand aufgetragen, die etwas zum Sieg beigetragen haben. Dieser Museumsbesuch war wohl auch deshalb so unfassbar für mich, da wir Deutschen doch von klein auf in Dauerschleife hauptsächlich das Schuldgefühl über den unbeschreiblich schrecklichen Holocaust eingeflößt bekamen. Somit knallen hier zwei Welten der Kriegserinnerungen und deren Auseinandersetzung aufeinander.



## Wunderbar eingebettet beim russischen Yogafestival

Die erneute Begegnung mit unseren bereits vertrauten russischen Yogifreunden auf dem russischen Yogafestival am Schwarzen Meer war sehr herzlich und wohlwollend. Von rund 600 Yogis waren wir acht Deutsche, plus ein paar vereinzelte Russlanddeutsche, ansonsten hauptsächlich russische Yogis und einige Amerikaner. Wir wurden wunderbar eingebettet ins Geschehen, boten vereinzelt selbst auch Workshops an, meditierten zusammen und genossen herrliche gemeinsame und friedliche Tage. Auch das Meer stets direkt an der Klippe unter

uns zu genießen, war ein genialer Luxus. Wir knüpften neue Kontakte, Interessenten wollten mehr über unser ins Leben gerufene Friedensprojekt erfahren. Eine junge Yogini kam nach unserem Workshop zu uns und erzählte von ihrem verzerrten Deutschlandbild, welches sie in der Schule vermittelt bekommen hatte. Sie war ganz euphorisch, mehr von Deutschland zu erfahren. Das war rührend und bewegend.

Ich bin sehr dankbar darüber, dass ich dieses Land besuchen durfte und gespannt, wie sich die Entwicklung in unserem Friedensprojekt gestaltet. Wir haben einiges vor und sind offen für Inspiration. WAHE GURU.

### Aus den Fachausbildungen

## „Yoga for Youth“ mit Krishna Kaur

Von Sahib Kaur Saß

Im Herbst 2014 hatten wir als 3HO Fachausbildung YogalehrerIn für Kinder und Jugendliche das große Glück, Krishna Kaur aus Los Angeles in Hamburg zu Besuch zu haben und die erste „Yoga for Youth“-Ausbildung in Deutschland zu veranstalten. Mit mehr als 20 begeisterten TeilnehmerInnen ließen wir uns von dieser großartigen Lehrerin inspirieren.

In Hinblick auf das Thema dieser Ausgabe „Die fünf Elemente“ war mir schnell klar, wie umfassend und rund sich Krishnas Unterricht angefühlt hat, wie sie alle Elemente mit einbezogen hatte. Ein guter Kurs, eine fundierte Ausbildung und jeder nachhaltige Unterricht sollten die Elemente in Balance miteinander beinhalten, um die Sequenz des Lernens vollständig zu machen.

### Herausforderung und Erleuchtungsmoment

Besonders das Unterrichten von Jugendlichen hat seine eigenen Herausforderungen und Erleuchtungsmomente, wenn die Schüler etwas auf einer anderen, neuen Ebene verstehen. Dann nämlich, wenn neue Schlüsse gezogen werden können und das Interesse an einem glücklichen und gesunden Leben erblüht. Das ist für den Lehrer zutiefst befriedigend und für die Schüler eine Bereicherung des ganzen Lebens.

Um fähig zu sein, Teenagern eine gute Basis an yogischen Wissen und Denkanstößen zu geben, ist es wichtig, die fünf Elemente mit einzubeziehen. Wenn ich die Elemente nach Karam Kriya (Numerologie) Gesichtspunkten einordne, bedeutet dies für die Praxis: Das Erdelement wird mit Bewegungslö-

sigkeit, dem schlummern Potential und der Seele assoziiert. Mit Ruhe und damit, einen Schritt nach dem anderen zu machen. Es ist eine Kunst und ein Segen, die Jugendlichen durch Gespräche und entsprechende Kriyas mit der Idee einer Seele und ihrem inne wohnenden Potential in Verbindung zu bringen. Einfache Übungen wie die Babyposition und Meditationen sind ein Weg in die bewusste Verbindung mit der Seele. Im Element Wasser geht es um den Umgang mit meinen Bedürfnissen. Welche sind wirklich wichtig, wie gehe ich damit in der Konsumgesellschaft um? Wie kann ich als junger Mensch eine Stabilität aus mir selbst heraus entwickeln, die mich unbeeinträchtigt dem Ruf meiner Seele folgen lässt? Wie kann ich mit dem Auftreten von all den verschiedenen Emotionen umgehen und mich nicht von ihrem Strom fortreißen lassen - und wie finde ich wieder in meine Mitte?

Das Feuer lehrt uns, Spielen im Ernst des Lebens nicht untergehen zu lassen. Die kindlichen Bedürfnisse nach Freude, Tanzen, Lachen und einfach nur Spaß haben werden nicht selten im Übergang zum Erwachsensein unterdrückt. Es ist unsere Aufgabe, die Erlaubnis zu geben, dies mit in das nächste Level zu nehmen. Auch der Verstand gehört zum Feuer. Welch ein Segen, um die Funktionen des positiven, negativen und neutralen Mind zu wissen. Und darüber hinaus bewusst steuern zu können, welchen Gedanken wir Energie geben wollen und welchen nicht. Hier wiederum können wir Impulse geben, wie mit destruktiven Ge-



danken umgegangen werden kann.

Das Element der Luft wird ausgedrückt durch die Momente der Stille, des bewussten Atems und des Bewusstseins an sich. Die zahlreichen Meditationen erweitern unsere Kapazität, um in die Stille hinein zu lauschen und helfen dabei, die innere Stimme zu finden.

Äther ist das Element, das alles miteinander verbindet. Er bringt Körper, Geist und Seele zusammen. Er ist der Klang in allen Dingen und das alles Durchdringende. Er macht uns darauf aufmerksam, dass wir mehr sind als nur die Summe der einzelnen Teile. Und so als Mensch auch immer ein Mysterium bleiben.

All dies wurde vermittelt von Krishna Kaur, einer Frau, die so viele Erfahrungen in ihrem Leben sammeln durfte und ihre Aufgabe nun darin sieht, besonders den Jugendlichen Mut zu machen, das große Abenteuer des Lebens aus vollem Herzen anzugehen. Danke Krishna, dass du uns weiterhin inspirierst und wir in deiner wachen, humorvollen und weisen Gegenwart von dir lernen dürfen.

Sahib Kaur Saß ist Geschäftsführerin und Ausbilderin in der 3HO Fachausbildung Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche, mehr Infos unter [www.kinder-yoga.org](http://www.kinder-yoga.org) und [www.seelenstern.org](http://www.seelenstern.org).



## Meine yogische Berufung

# Mit „Dharmic Dressing“ auf dem Weg der Seele

Von Kathrin Gopalpreet Kaur Freund

Mein yogischer Weg begann in kleinen Schritten, als ich 2007 Modedesign in Bremen studierte. Über den Hochschulsport bin ich das erste Mal mit Kundalini Yoga in Berührung gekommen. Ich erinnere mich noch an den Kommentar einer lieben Kommilitonin: „Die singen da am Anfang, ich weiß nicht, ob das etwas für dich ist.“ Ich zuckte nur mit den Schultern, denn ich hatte sowieso keine Ahnung von Yoga - und Singen fand ich okay.

Meine Motivation, Yoga zu machen, setzte sich aus meiner Sehnsucht zusammen, nach Indien zurückzukehren, und dem ewigen Wunsch, Yoga auszuprobieren, ohne wirklich zu wissen, worum es geht.

### Ein Semester Kundalini Yoga veränderte mein Bewusstsein

Schlussendlich habe ich ein Semester lang Kundalini Yoga gemacht - der Dienstagabend war mir in dieser Zeit heilig. Anfangs hatte ich die Illusion, nach dem Yoga direkt weiter zu arbeiten, aber natürlich war das nicht umsetzbar, denn ich war nach meiner Yogastunde immer so herrlich entspannt und wollte diesen Zustand beibehalten. Wie es manchmal so ist im Leben, hörte ich



wider besseren Wissens auf, etwas zu praktizieren, das mir gut tat. Damals war ich der Meinung, dass ich mich mehr auf mein Studium konzentrieren müsste.

Obwohl ich bis dato nur ein halbes Jahr Kundalini Yoga praktiziert hatte, gab es Veränderungen in meinem Bewusstsein. Ich befand mich noch in der Welt der Studentin, die viel feierte, doch meine Achtsamkeit gegenüber einigen Dingen veränderte sich. Ich begann mir mehr und mehr Gedanken um die Arbeitsbedingungen in den Herstellungsländern, sowie auch hier in Europa im Modesektor zu machen und schaute genauer hin. Was ich sah, gefiel mir überhaupt nicht, und ich stellte fest, dass ich schon zu Beginn meiner Ausbildungslaufbahn ein sehr zwiespältiges Verhältnis zu meinem Berufszweig entwickelte.

Ich wollte mich immer selbständig machen, um „einen Weg daraus zu finden“ - weg von den vielen Menschen in der Modebranche, die eine egozentrierte Profilneurose hatten, wobei ich mir schmerzhaft eingestehen musste, das auch ich Teil davon war.

Als ich Anfang 2011 mit meinem Studium fertig war, zog ich zurück in die Heimat und beschloss, mit Kundalini Yoga weiter zu machen. Mein erster Job war so lehr- und lehrreich, dass ich mit meinem täglichen Sadhana begann.

Manchmal ist „Leid“ auch ein schneller Weg (tägliches Sadhana) um den eigentlichen „Weg der Seele“ gezeigt zu bekommen. Von diesem Moment an hat sich mein Leben sehr stark verändert. Es müsste nach den ersten vierzig Tagen gewesen sein, als ich den Job bekam, den ich wollte - halbtags, nettes Arbeitsklima mit super Kollegen und Chefs, um die andere Hälfte des Tages an meiner Selbständigkeit zu arbeiten. Ich hörte auf, Alkohol zu trinken und Gras zu rauchen, weil ich den Zustand einfach nicht mehr ertrug. Kurz danach ließ ich schließlich auch die Zigaretten weg, weil es einfach nicht mehr passte.

Trotz meines neuen Jobs haderte ich mit mir und konnte mir nicht mehr vorstellen, in der Modebranche zu arbeiten. Diese Erkenntnis tat sehr weh, weil es etwas ist, was mir leicht fällt und wahn-sinnig viel Spaß macht. Ich hatte mich am Ende meines Studiums mit Herrenmode selbständig machen wollen und das passte nun nicht mehr zu meinem Wesen. Schon die Fotos von Fashion Afterpartys gruselten mich nur noch. Die Einsicht, sehr gerne zu designen, aber nicht mehr Teil des „unfairen Spiels“ sein zu wollen, das mit Egonummern Menschen verlieren lässt, war großartig. Gleichzeitig verdiente ich mir damit noch die Brötchen. Die Unsicherheit war groß, der genaue neue Weg noch nicht klar.

### Faire Yogakleidung, um das Leben der Menschen zu verbessern

Diese Zweifel verstärkten sich durch den Beginn meiner Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung Stufe 1. Nach monatelanger Unsicherheit bin ich in Frankreich auf dem Yogafestival zu dem Entschluss gekommen, meine Kenntnisse mit meiner neuen Freude am Kundalini Yoga zu verbinden. Ich wollte faire Yogakleidung designen und verkaufen - das war der Weg, nachdem ich solange gesucht hatte. Für mich war es wichtig, meine neuen Erfahrungen, meine Werte und den Ruf mei-

## MIRIAM WESSELS

- Heilpraktikerin
- Kundalini Yogatherapie
- Faszientherapie

### Termine nach Vereinbarung:

+49(0)177-5149363 | Miriam@MiriamWessels.de  
Woltersstraße 29 | 22453 Hamburg



ner Seele mit meinem erlernten Beruf zu verbinden: Menschen zu dienen, ihr Leben besser zu machen, egal, ob sie die Kleidung in Indien nähen und dafür ein faires Gehalt bekommen oder aber Kunden sind, die sich über liebevolle und wertige Yogakleidung in Handarbeit freuen.

### Der Ruf der Seele

Dass ich auf dem richtigen Weg war, zeigte mir die äußere Welt, als ich nach Indien flog, um faire Yogakleidung produzieren zu lassen und mich nach den Arbeitsumständen in den Frauenkooperativen zu erkundigen. Ich erfuhr so viel Unterstützung in Indien! Deshalb heißt

mein Modelabel „Dharmic Dressing“ - was so viel heißt wie „auf den richtigen Weg zu sein“ oder aber „den Weg der Seele zu gehen“, und das mit meiner eigenen Mode.

Ich kann nur jedem empfehlen, egal wie vorher dein Leben war - folge dem Ruf deiner Seele und du wirst sehen, Guru wird dir zeigen, wohin du gehen musst.

## Yogi Tea berichtet

### Gelungene Kooperation mit Spanien

Von Yogi Tea Deutschland

Wir haben Hari Bhajan Singh aus Barcelona das erste Mal im Herbst 2013 auf einem Treffen von AEKY, der spanischen Kundalini Yoga Lehrer Vereinigung, getroffen. Er war damals ehrenamtlich für die Organisation und Ausführung aller Treffen und Events von AEKY verantwortlich. Zuvor kannten wir ihn schon vom Yoga Festival, wo er, soweit wir zurückdenken können, als Set-Up Sevdar gearbeitet hat. Mit dabei waren seine Frau und die mittlerweile zwei Kinder.

Zur gleichen Zeit war Yogi Tea damit beschäftigt, die Beziehungen zur spanischen Kundalini Yoga Szene auszubauen und Events des AEKY tatkräftig zu unterstützen. In diesem Zusammenhang wuchs unsere Präsenz auf dortigen Bio-Messen. Wir brauchten dringend Hilfe vor Ort, um alles bewältigen zu können.

#### Hari Bhjan Singh, der perfekte Botschafter

Schon nach dem ersten Gespräch mit Hari Bhajan war uns klar, dass er mit seinen menschlichen und organisatorischen Fähigkeiten, gepaart mit einem umfangreichen Verständnis von Yoga und Aryurveda, der perfekte Botschafter für Yogi Tea in Spanien sein würde. Damals unterrichtete Hari Bhajan Yoga in seinem Heimatort Girona und war auf der Suche nach einem festen Standbein, das ihm und seiner Familie finanzielle Stabilität bieten würde und gleichzeitig zu seinem Lebensstil und seiner Philosophie passen würde. Für Yogi Tea war es wichtig, jemanden aus der spanischen Yoga Szene zu haben, der unser Motto von „Serve your Spirit“ verkörperte.

Wir begannen die Zusammenarbeit mit Hari Bhajan, indem wir ihn zu Messen und anderen Veranstaltungen in Spanien mitnahmen, um ihm so an unser Auftreten und unsere Arbeitsweise zu gewöhnen. Schnell entwickelte sich eine Vertrauensbasis, die es uns erlaubte, ihn alleine auf Messen gehen zu lassen und dort seinen individuellen Charakter in das Auftreten von Yogi Tea einfließen zu lassen. Noch im selben Jahr gründete Hari Bhajan seine eigene Firma, um auf Messen und anderen Veranstaltungen auch unseren Tee verkaufen zu kön-

nen. Wir haben ihn zu diesem Schritt ermutigt, da wir gesehen haben, wieviel mehr Potential in seiner Arbeit steckt. Zum Anderen war es natürlich für uns auch wichtig, dass unsere Beziehung dadurch auf eine geregelte Basis gestellt wurde, so wie mit jedem anderen unserer Kunden auch. Zusätzlich unterstützt ihn Yogi Tea natürlich auch weiterhin, wenn es um Logistik und Marketing geht.

#### Bedeutender Eckpunkt im Geschäft mit Spanien

Innerhalb von zwei Jahren ist Hari Bhajan ein strategisch bedeutender Eckpunkt in unserem Geschäft mit Spanien geworden. Er übernimmt die Koordination aller Messen und Veranstaltungen, die sowohl Yoga, Bio Produkte, alternativen Lebensstil als auch Musikveranstaltungen beinhaltet. Die meisten seiner Wochenenden sind mit einer oder zwei Veranstaltungen gefüllt. Unter der Woche kümmert er sich um die Vor- und Nachbereitung der Veranstaltung und erweitert sein Netzwerk. Es ist ihm gelungen, diese Arbeit so weit auszubauen, dass er ein stabiles monatliches Einkommen für sich und seine Familie erzielen kann.

Trotz des enormen Zuwachses an Präsenz unserer Marke über die letzten zwei Jahre sehen wir noch reichlich Potential dort. Der Bekanntheitsgrad ist noch lange nicht so, dass Yogi Tea bei der breiten Bevölkerung bekannt ist. Die kontinuierliche Präsenz auf all den Veranstaltungen dort rückt uns aber mehr und mehr ins Bewusstsein der Menschen und wir bekommen stets mehr Anfragen zu Teilnahmen an Veranstaltungen aller Art. Im Sommer 2015 waren wir zusammen mit Hari Bhajan auf dem Rototom Sunsplash Festival mit mehr als 300.000 Besuchern.

#### Jeder Markt hat seine eigenen Herausforderungen

Diese gelungene Kooperation in Spanien hat uns gezeigt, dass sich die Einbindung von lokaler Sangat und Community für beide Seiten positiv auswirken kann. Dieses Modell ist derzeit auch in Italien und Großbritannien erfolgreich, wobei natürlich jeder Markt und jede Kultur ihre eigenen Herausforderungen mit sich bringen. Für den deutschsprachigen Raum mit Österreich und der Schweiz sind wir dabei, Pläne zu entwickeln, um ein ebenso erfolgreiches Netzwerk auf die Beine zu stellen.



**SHAKTA PRODUCTS**  
Yoga Versandhandel seit 1995

Alles  
rund um's  
YOGA

YOGALEHRER RABAT

[www.shakta-products.com](http://www.shakta-products.com)

Christiane Harter Shakta Kaur Tel.: 07132 / 16630 Fax: 16631



**Kundalini Yoga Therapy**  
as taught by Yogi Bhajan

Yogi Bhajan lehrte Shanti Shanti Kaur Khalsa über viele Jahre persönlich in der Kunst der therapeutischen Anwendung von Kundalini Yoga. Endlich finden auch in Europa Fortbildungen für Kundalini Yoga Lehrende zu Grundlagen der Kundalini Yoga Therapie nach Yogi Bhajan statt.

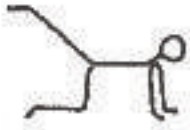
Kontakt und Infos: Guru Ram Das Center Europe  
[KundaliniYogaTherapyEurope@grdcenter.org](mailto:KundaliniYogaTherapyEurope@grdcenter.org)  
[www.grdcenter.org](http://www.grdcenter.org)

Shanti Shanti Kaur, PhD  
Director Guru Ram Das  
Center for Medicine and  
Hermetology, Española, NM

Facebook: Guru Ram Das Center Europe  
Atma Jot Kaur Gudel, Tel. 05504 9490 980

## Magnetisches Feld Alle Elemente Guru

Dies ist das achte Chakra, nicht immer erwähnt in Yoga-Texten. Das ganze Universum ist bestimmt durch Muster von magnetischen Feldern; dies gilt auch für den einzelnen Menschen. Wenn dieses Feld klar und stark ist, kann es in Harmonie mit der Umgebung schwingen und bringt somit physische Gesundheit, seelischen Frieden und spirituelle Gemeinschaft für jeden.



Komme auf Hände und Knie, hebe das linke Bein hoch und zurück in einen 45°-Winkel. Lasse den Kopf oben. Mach Feueratem für 2 Minuten. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.



Strecke beide Beine nach vorne aus, 30-40 cm voneinander entfernt, ergreife die Zehen mit den Händen, beginne dich vom unteren Rücken aus hoch und runter zu beugen, vorsichtig mit den Armen ziehend und lockerer werdend. Wenn du anfängst dich tiefer zu beugen, beginne mit dem Einatmen, wenn du unten bist, und atme aus, wenn du oben bist.

Erhöhe die Intensität des Beugens und des Atems, bis das dritte Auge den Boden jedesmal berührt. Einatmen mit **Wha**, ausatmen mit **Guru**, meditiere auf ein glühendes Energiefeld, das sich um deinen Körper herum aufbaut. Mindestens 1-5 Minuten, besser 15 Minuten.



Liege auf dem Rücken, entspanne, meditiere auf **Sat**, einatmen und konzentriere dich auf die Basis des Rückens, ausatmen mit **Nam**, projiziere dabei vom dritten Auge. Fühle, daß das magnetische Feld stärker wird.



Brücken-Position: Sitze am Boden, hebe den Po hoch, presse den Nabelpunkt in Richtung Himmel, lasse den Kopf zurückfallen. Arme gerade. Mache für 3 Minuten Feueratem. Einatmen, halte, zieh die Wurzelschleuse, und stelle dir vor, das Prana steigt die Wirbelsäule hoch bis zum Schädeldach. Ausatmen, hinunterkommen. In Gyan Mudra sitzen.



Sitaly Pranayam, auch „Schnabelatem“ genannt. Strecke die Zunge heraus, forme sie zu einem U. Atme vollständig und atme kraftvoll durch den Mund ein, mach dabei ein Wispergeräusch, atme noch weiter ein, in kleinen Atemzügen, dann atme durch die Nase aus. Weiter für 11 Minuten.

Es wird einen Druck in den Ohren erzeugen, du wirst aufhören wollen, aber mach weiter. Beim Einatmen soll sich der Klang wie **Sat** anhören, beim Ausatmen wie **Nam**.

Dies ist ein beruhigender Atem, wenn jemals eine Übung mehr Energie erzeugt, als die Person ertragen kann, diese wird sie ausgleichen.



Bringe die Handflächen am Mind Nerv zusammen. Die Daumen pressen gegen das Brustbein. Die anderen Finger sind ausgestreckt zu einem 60°-Winkel. Schaue mit offenen Augen an der Spitze der Nase vorbei zu den Enden deiner Mittelfinger, atme lang und tief, dann chante: Ad Guray Nameh, Jugad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Deveh Nameh. 11-31 Minuten.

## CD Tipp 1

### „Dance and Meditate!“ von Shakti und Shiva



Shiva und Shakti, das männliche und weibliche Urprinzip, das sind hier Sigi Vikrampal Kaur Härmand und Ralf Ram Jivan Singh Schönwiese. Letzterer ist professioneller Tontechniker, was der Qualität ihres Debütalbums zu Gute gekommen ist. Ram Jivan Singh hat die Stücke auch komponiert, arrangiert und spielt Piano, Synthesizer und Wave-drums, gemeinsam mit Vikrampal Kaur – zuständig für Percussion und Tingsha – singt er auch. Mit zehn Stücken und einer Spieldauer von etwa einer Stunde und zehn Minuten handelt es sich um eine umfangreiche CD. Auch musikalisch bedient sie eine große Bandbreite. „Groove, Chill-out, Lounge, Trance, Dance ... genial locker und hervorragend produziert – das ist Musik, die mitten ins Herz und in die Füße geht und gleichermaßen zum Entspannen, Meditieren, Mitsingen oder Mittanzen einlädt!“, lautet der Werbetext vom Sat Nam Versand – sicherlich nicht zu Unrecht.

Nach dem getragenen Intro „Ong Namō“ ist das zweite Stück „Har Hare Hari“ schnell, modern und elektronisch. Mich erinnert es ein wenig an den Musiker „Yoginroll“. Eine elegische Fassung von „Adi Shakti“ folgt, die sich auch recht gut für das gemeinsame Chanten mit Yogagruppen eignet. „Ra Ma Da Sa Sa Se Sohung“, das klassische Heilmantra, ist dann sehr ungewöhnlich musikalisch umgesetzt, lädt eher zum Tanzen ein mit seinem markanten Rhythmus als zum Meditieren. Nun ist „Dance and Meditate“ auch der Titel der CD, insofern passt es ja auch, doch ich hätte andere Mantras besser zum Tanzen geeignet gefunden. Gut, es gibt viele Tänzer, die ihre jeweilige Form des Tanzes als pure Meditation empfinden, weil sie dabei in einen Flow kommen, der jegli-

ches Denken ausschaltet. Meine Yogaschüler wären jedoch gewiss befremdet, wenn ich ihnen diese Version des Heilmantras anbieten würde. „Har“ ist das nächste Stück, kraftvoll und drumlastig, modern und stimmig zugleich, eine schöne Alternative zum bekannten „Tantric Har“, das man sonst in Kriyas einsetzt. „Ad Guray Nameh“ kommt ebenfalls schnell, leicht und tanzbar herüber, mit seinem verspielten Klaviersolo hat es Ohrwurmqualitäten. Mir persönlich gefällt besonders gut „Sat Nam“, ein verträumtes Klavierstück, zu dem beide, Shakti und Shiva, ganz sanft im Hintergrund singen. Zur Tiefenentspannung wäre es mir zu schnell, doch als Meditation ist es gut verwendbar. Dann wird es mit dem „Wake Up-Song“ noch einmal erst besinnlich, dann fröhlich, Vikrampal Kaur's harmonische Stimme intoniert den alten Song zeitgemäß, unterstützt im zweiten Teil von Ram Jivan Singh. Nach „May the longtime sunshine“ – selbstverständlich ebenfalls in neuem Gewand, folgt noch ein Bonus-Track. „Surya Phenomena“, sechs Minuten lang, kommt endgültig aus dem Reich von Dance and Trance und könnte auch in einem Club gespielt werden. Mir gefällt es. Auf jeden Fall ist die CD eine sehr erfrischende, interessante und mutige Mischung aus Yogamusik und elektronischem Clubsound.

*Erhältlich ist die brandneue CD beim Sat Nam Versand unter der Artikel Nummer KH 885 für nur 14,95 Euro. (khl)*

## CD Tipp 2

### „Kundalini Yoga - hören, bewegen, erleben, erheben“

*Von Caroline Guru Jaswant Kaur Schoeniger*

Susanne Gurmeet Kaur Breddemann hat vier CDs mit unterschiedlichen Yogaprogrammen aus dem Kundalini Yoga zusammengestellt. Die Programme sind wie richtige Yogastunden aufgebaut. Wenn du keine Zeit hast, eine Gruppe zu besuchen, oder gerne zu Hause üben möchtest, sind diese CDs genau das Richtige. Du kannst es dir zu Hause auf deiner Matte bequem machen, die CD einlegen und los geht es: Du schließt die Augen und wirst nach der Einstimmung durch eine komplette Übungsreihe mit Tiefenentspannung und Meditation geführt. Die angenehme, ruhige Stimme von Gurmeet Kaur führt dich behutsam durch die Übungen. Da ist keine Ablen-

kung durch Schauen in die Yogabücher oder Unterlagen oder lästiges Weckerstellen und Piepen der Yogauhr. Die Sequenzen sind einzeln unterteilt, so dass du entscheiden kannst, wann du eine Pause machen möchtest. Dann machst du weiter oder wiederholst, was dir gefällt.

Recht schnell kam ich schon während der Übungen in einen sehr meditativen Zustand. Die Übungen werden von ansprechender Kundalini Yoga Mantra Musik untermalt. Für mich war das interessant, da ich nicht alle kannte. Auf CD 2 gibt es zum Beispiel orientalische Mantra Musik von Sat Nirmal Kaur Khalsa und Sangeet Kaur Khalsa.

Auf der ersten CD werden Kundalini Yoga Basics für den täglichen Ausgleich geliefert.

Sie beginnt sehr entspannend mit einer längeren, sanft gesprochenen Wahrnehmung des Körpers im Liegen. Auf CD 2 wird während der Tiefenentspannung der Gong (Aufnahme Nanak Dev Singh Khalsa) gespielt. Ich habe schon viele Aufnahmen mit Gongspiel gehört und war meistens enttäuscht über den



Sound. Da ich selbst Gong spiele, bin ich da recht anspruchsvoll. Doch ich muss sagen, auf dieser CD kommt der Sound richtig gut hervor! Insgesamt ist die Qualität der Aufnahmen sehr gut. Mit CD 3 kannst du Nabelpower entwickeln und dich mit deiner Mitte verbinden. Mit der vierten CD öffnest du dein Herzchakra und stärkst dein Immunsystem. Die CDs verfügen über ein farbiges, anschauliches Booklet mit Fotos und Erläuterungen der einzelnen Übungen. Anfängern empfehle ich, die Abbildungen vorher anzusehen und eventuell aus-zuprobieren. Es ist auch empfehlenswert, sich vor Einlegen der CDs aufzuwärmen. Fazit: Ein absolut empfehlenswerter Hör- und Mitmachgenuss.

*Die CDs sind erhältlich bei [www.satnam.eu](http://www.satnam.eu) und kosten 17,95 Euro pro Stück.*

## Buchtipps

# „Mit Yoga durch die Wechseljahre – Balance und Vitalität in der neuen Lebensphase“

Von Diana Gurprasad Kaur Keune

Ein fast schon überfälliges Buch aus Kundalini Yoga Kreisen zum Thema Wechseljahre ist im Herbst 2015 von Dr. Anand Kaur Martina Seitz erschienen. Bisher war es Dinah Rodriguez vorbehalten, die „bekannte“ und meist genannte Expertin auf dem Gebiet des Hormonyogas zu sein. Anand Kaur hat mit ihrem Buch ein adäquates Pendant geschaffen. Sie gibt den Frauen Mut, diese besondere Lebensphase als eine positive Zeit des Wechsels und Wandels zu betrachten, als eine Zeit des Aufbruchs, in der Frauen neue Weichen für sich stellen können. Eine Zeit der (Über)Prüfung: Was will ich wirklich? Wertschätze ich mich selbst? Oder trauere ich unerfüllten Träumen nach?



Sie weist Frauen sanft, aber bestimmt darauf hin, ihr Leben selbst in die Hände zu nehmen, auf die eigenen Regularien zu vertrauen, weil alle notwendigen Selbstheilungskräfte in ihrem System vorhanden sind. Daher betrachtet sie ihr Buch als „Hilfe zur Selbsthilfe“. Unterstützend sind die vielfältigen Techniken und Informationen aus dem Kundalini Yoga, Körperübungen, Atemtechniken,

Meditation, viel Bewegung, ausreichend Schlaf, gute Beziehungen, Stressabbau, Entspannung, Verständnis und Unterstützung. Dazu bietet sie viele praktische Tipps, wie Frauen dies erreichen können, und stellt pro Kapitel jeweils eine themenbezogene Übungsreihe vor.

Im Gegensatz zu Rodriguez setzt Anand Kaur auf das Ausbalancieren des Hormonspiegels und nicht auf die Erhöhung der weiblichen Hormonproduktion. Die Autorin beschreibt ausführlich und fundiert das komplexe Hormonsystem und was Frauen bei einem hormonellen Ungleichgewicht tun können. Sie macht dabei unter anderem einen Exkurs in die Kräuterkunde, listet Teemischungen auf, nennt homöopathische Mittel und gibt wirklich nützliche Ernährungshinweise. Das Buch ist eine vielseitige und lehrreiche Lektüre, die ich jeder interessierten Frau empfehlen kann mit dem Hinweis „Jede Frau ist eine Göttin“ (Yogi Bhajan), auch in den Wechseljahren!

*Das im Hardcover gebundene, optisch sehr ansprechende Buch ist in einem gut lesbaren Format, im Kreuz Verlag erschienen und kostet 19,99 Euro.*

I WANT TO GIVE YOU THE DEPTH AND THE STRENGTH WHICH IS YOURS Y.B.

Y.O.G.A. FOR YOUTH | WORKSHOP FÜR ALLE mit Krishna Kaur aus Los Angeles  
ANMELDUNG  
Carolin Ziemer-Popp, Kinderyogabüro Hamburg  
Tel: 040 - 20 97 18 77, Mail: info@kinder-yoga.org  
www.kinder-yoga.org

La Fontaine 2016  
3HO Land- und Lebensprojekt  
Pancha Bhoota  
Meditationsretreat  
100 - 100 Stunden  
5 Tage 5 Elemente

- intensive Meditation (Sattva, Rajas, Tamas)
- Kundalini Yoga
- Pranayama
- Mantra, Bhakti, Karma, Muktis und weitere Kundalini Techniken
- Ernährung, Yoga, Reiki, Qi Gong, Dharma, Mantra
- ein 3HO Retreat von La Fontaine
- Goldenes Jubiläum, ein 3HO Retreat, ein 3HO Retreat, ein 3HO Retreat, ein 3HO Retreat

3HO Land- und Lebensprojekt, www.3ho-land.de  
www.panchabhoota.com  
Tel: 040 157 819007

Europäisches  
Yogafestival  
30. Juli - 7. August 2016  
in Fondjouan, Mur de Sologne,  
Frankreich.  
european3ho@gmail.com  
www.3ho-kundalini-yoga.eu

### Europäisches Yoga Festival

Das nächste Europäische Yoga Festival wird vom 30. Juli bis 7. August 2016 in Fondjouan stattfinden. Das Thema für 2016 ist: „Dein Herz versteht.“ In den Worten Yogi Bhajans: „Wie oft hast du auf dein Herz gehört? Wie oft hast du den Ruf des Herzens der ganzen Wildnis der Menschen gehört? Wie oft bist du hinausgegangen und hast dem Gebet gelauscht, dem innigen Gebet jener, die hässlich sind, die ungesehen bleiben? Wie viele von euch haben etwas gewagt, euch für etwas Wahres riskiert, etwas, das im uns Unbekannten liegt?“

### Erste europäische Kompakt-ausbildung in Chateau Anand

Zum ersten Mal wird es auch in Europa einen „Immersion-Kurs“ geben, eine 27 Tage dauernde intensive Lehrerausbildung vom 2. bis 29. Juli 2016 in Chateau Anand, woran viele große Schulen und Lehrer aus Europa mitarbeiten, z. B. Tarn Taran Singh, Gurudass Singh, Simran Kaur, Satya Singh, Shiv Charan Singh usw..

### Veränderungen im Vorstand

Meher Singh Michael Bloßfeldt hat sein Amt nach langjähriger Vorstandszugehörigkeit auf eigenen Wunsch und aus persönlichen Gründen niedergelegt. Diesen Schritt bedauert der Vorstand, der derzeit aus Hari Har Singh Andreas Burmeister (Vorsitz), Ad Sach Kaur Ulrike Reiche und Siri Adi Kaur Nicole Witt-hoefft besteht. Mit ihm geht eine Kraft verloren, die sich in den vergangenen Jahren insbesondere für die Öffnung von 3HO für alle in Deutschland tätigen KRI-Ausbildungsschulen eingesetzt hat. Der Vorstand hat seine Mitarbeit sehr geschätzt und dankt ihm für die vielfältigen Impulse zur Ausgestaltung der Vereinsstruktur und eine Zeit des konstruktiven Miteinanders.

### Achtsamkeit für die Gesundheit am Arbeitsplatz

Auf der 6. Europäischen Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie am 10./11. Mai 2016 in Stuttgart geht es um die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Das Angebot reicht vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement über Ergonomie, E-Health und Prävention bis hin zu Sport, Ernährung, Beratung und Weiterbildung. Kostenlose Messtickets können sich interessierte Verbandsmitglieder bei den Freien Gesundheitsberufen sichern. Kontakt: Messe- und Vernetzungsplattform, Tel: 0621/ 70019-459

### 3HO - Ombudsstelle

Seit kurzem gibt es unter dem Dach von 3HO eine neutrale Anlaufstelle für Beschwerden. An die Ombudsstelle kann man sich wenden, wenn man begründete Beschwerden über Kundalini Yoga LehrerInnen vorzubringen hat und bisher eine direkte Konfliktlösung erfolglos geblieben ist. Insbesondere behandelt die Ombudsstelle mutmaßliche Verstöße von YogalehrerInnen und -ausbilderInnen gegen den „Code of Ethics“ und die „Berufsordnung“, zum Beispiel in Fällen von sexuellen Übergriffen, psychischer Manipulation, finanziellen Unregelmäßigkeiten, potentiellen Straftaten usw.. Die Ombudsstelle ist direkt bei der Vereinsführung angesiedelt. Alle Anfragen werden streng vertraulich behandelt. Weitere Informationen zu den Aufgaben, Handlungsmöglichkeiten und Grenzen der Ombudsstelle findest du auf der 3HO-Homepage. (Vom Vorstand)

### KRI Translation Team

Im Auftrag des KRI fungiert 3HO Deutschland e.V. als erste Anlauf- und Prüfungsstelle für alle deutschsprachigen Publikationen. Das Ausscheiden von Siri Kaur Wilfriede Magerfleisch, die lange Jahre für 3HO Übersetzungsprojekte betreut hatte, machte eine neue Aufgabenverteilung erforderlich. Seit kurzem haben wir ein Team von erfahrenen LektorInnen installiert, die bereits erste Übersetzungsprojekte in Angriff genommen und Buchprojekte geprüft haben: Rama Kaur, Sat Karam Kaur, Paramjeet Singh. In Orientierung an die amerikanischen KRI-Standards übernimmt dieses Team folgende Aufgaben:

- Übersetzung der Lehren von Yogi Bhajan in die deutsche Sprache, z. B. aus der Library of Teachings.
- Qualitätssicherung von Übersetzungen, durch Nutzung und Weiterentwicklung von Glossaren und einheitlicher Lautschrift.
- Das KRI-Team steht allen AutorInnen, die Publikationen auf Basis der Lehren von Yogi Bhajan planen, unterstützend zur Seite und berät in Hinblick auf den KRI-Prozess und nimmt Material zur Prüfung von Texten entgegen zur:
  - ◆ inhaltlichen Überprüfung von Sets und Meditationen und Kundalini Yoga Inhalten am amerikanischen Original
  - ◆ Prüfung der angemessenen Darstellung von Yogi Bhajan, Sikh Dharma, Kundalini Yoga
  - ◆ Prüfung des Erscheinungsbildes des Buches, sachlicher Richtigkeit von Abbildungen etc.

- ◆ Prüfung der sprachlichen Qualität. Nach Prüfung des Skripts gibt der jeweilige Lektor das Skript mit seiner Empfehlung an das (amerikanische) KRI weiter, welches das "seal of approval" erteilt.

Wenn du eigene Publikationen planst, bei denen du auf Lectures oder Kriyas von Yogi Bhajan zurückgreifst, informiere dich bitte zunächst auf der 3HO-Homepage über die Prüfprozess und nimm per Mail Kontakt zum KRI-Team auf: KRI@3ho.de. (Vom Vorstand)

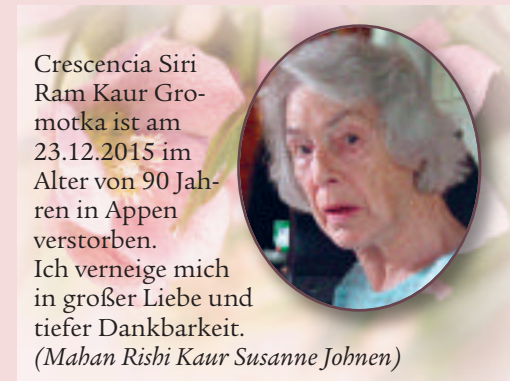
### Yogische Hochzeit



Am 6. November 2015 fanden sich in Puerto Morelos, einem kleinen Fischerdorf in Mexiko, viele Leute der Khalsa Gemeinschaft zusammen, um die Hochzeit von Karan Khalsa und Gabe Fulton zu zelebrieren. Viele der Gäste kamen in Casa Om unter, einem 3HO Ashram in Puerto Morelos.

Um diesen besonderen Tag von Karan, der Gründerin von Spirit Voyage, gebührend zu feiern, begleiteten Musiker wie Snamat Kaur, Mirabai Ceiba und Jai Jagdeesh, das Paar durch die Zeremonie. Es wurde bis spät in den Abend getanzt, gesungen, gegessen und gelacht. (Satnam Kaur)

### Nachruf



Crescencia Siri Ram Kaur Gromotka ist am 23.12.2015 im Alter von 90 Jahren in Appen verstorben. Ich verneige mich in großer Liebe und tiefer Dankbarkeit. (Mahan Rishi Kaur Susanne Johnen)

**YOGI TEA®**  
BIOLOGISCH

# Frisch in den Frühling mit YOGI TEA® FRISCHER GEIST

Entdecken Sie die einzigartige Kombination erlesener Kräuter  
und ayurvedischer Gewürze. Erfrischend, klärend, ausgleichend.



Erfahren Sie mehr über die Welt von **YOGI TEA®** auf unserer Website.  
[www.yogitea.com](http://www.yogitea.com)

