

Nr. 40 1/2020

# Yoga Vidya

Journal

BRAHMA  
VIDYA

VEDANTA  
Grundprinzipien

**SCHWIERIGKEITEN**  
aus eigener  
Kraft meistern

Shankaracharya über  
„Wer bin ich“

Durch YOGA  
zur inneren Freiheit

**YOGA**  
verstehen und  
verwirklichen



# Danke!

*Die letzten Monate waren für viele Menschen weltweit eine große Herausforderung. Auch für uns bei Yoga Vidya. Mindestens 2 Monate waren die Yoga Vidya Ashrams und Zentren für Gäste und Kursteilnehmer geschlossen. Dank der vielfältigen Unterstützung gibt es Yoga Vidya weiterhin.*

- ♥ Danke allen Spenderinnen und Spendern: Über 5000 Unterstützer/innen haben dazu beigetragen, dass wir die Rechnungen März/April/Mai bezahlen konnten
- ♥ Danke den Unternehmen und Behörden, die uns Rechnungen/Beitragszahlungen/Steuerschulden gestundet haben
- ♥ Danke den Zeitschriften, die unsere Spendenaufrufe kostenlos veröffentlicht haben
- ♥ Danke denjenigen, die uns bei der Konzeption, Aufnahme und Veröffentlichung von Live Online Seminaren hilfreich waren
- ♥ Danke allen, welche Zahlungen für nicht stattfindende Seminare zu Gutscheinen oder gar Spenden umgewandelt haben
- ♥ Danke allen, die sich vertrauensvoll weiterhin für künftige Seminare angemeldet und gleich eine Anzahlung gemacht haben
- ♥ Danke allen Ausbildungsteilnehmer/innen, die auf Live-Online-Unterricht umgestiegen sind und uns die Treue gehalten haben
- ♥ Danke allen, die an den Live Online Seminaren teilgenommen, beim Online Shop bestellt haben
- ♥ Danke allen für die ermutigenden Worte, die Kommentare, das Teilen von Spendenaufrufen und Live-Online-Seminar-Informationen
- ♥ Danke allen, die sich für die jetzt wieder stattfindenden Seminare, Kurse und Ausbildungen in den Yoga Vidya Ashrams und Zentren wieder angemeldet haben
- ♥ Danke allen, die sich in dieser besonderen Zeit eingesetzt haben, kreative Ideen hatten und mit angepackt haben, diese umzusetzen

Danke, danke, danke. Om Shanti



Hingstlichst Sukadev

## Editorial

Corona hat jeden Einzelnen und auch unsere Gemeinschaft in diesem Jahr vor sehr große Herausforderungen gestellt. Umso wichtiger ist es, auch in Krisenzeiten im Vertrauen zu bleiben. Und zu akzeptieren, dass es Dinge gibt, die nicht kontrollierbar sind. Wir bleiben unserem spirituellen Weg treu und halten unsere Yoga-Praxis aufrecht.

Swami Sivananda sagte: „Ein Gramm Praxis wiegt mehr als 1000 Tonnen Theorie.“ Das Thema dieses Magazins – „Yoga verstehen und verwirklichen“, weist in ebendiese Richtung. Wie kann ich verstehen, worum es im Yoga in seiner Essenz geht? Und wie kann ich diese Lebensphilosophie auch außerhalb von der Matte leben?

Ein Vedanta-Text von Chandra Cohen, der sich auf die Weisheit Shankaracharyas bezieht, macht deutlich, wie man Yoga „verstehen“ kann. Hier geht es nicht so sehr um intellektuelles Wissen, sondern um die letztendliche Erkenntnis: „Wer bin ich wirklich?“ Auch Vedamurti Dr. Olaf Schönerts Artikel zu den „Grundprinzipien der Vedantalehre“ macht deutlich, wie wir zu einem Verständnis unserer wahren Natur gelangen können. Dass es auf diesem Weg auch gilt, Versuchungen zu entsagen, erfahren wir von Sukadev mit einer humorvollen Geschichte aus der „Katha Upanishad“.

Wie können wir diese zeitlose Weisheit des Yoga verwirklichen, ohne uns der Illusion hinzugeben, erst „am Ziel sein“ zu müssen, um unser Leben immer mehr nach den Prinzipien des Yoga auszurichten? Nepal Lodh empfiehlt in seinem Artikel „Durch Yoga zu innerer Freiheit“ beispielsweise das Jammern. Katja Runge lässt uns in ihrem Artikel „Ein Versuch das Leben zu ergründen“ an ihrem Gedankenprozess teilhaben bei dem es nicht darum geht, perfekt zu sein, sondern die eigenen Schattenaspekte zu integrieren. Gopi Jana Kretschmer erzählt, wie sie in einer sozialen Einrichtung für junge Mütter Yoga unterrichtet. Sie selbst hat dort einmal gelebt und ihr Kind aufgezogen. Das ist gelebtes Karma Yoga. Patrick Dülks berichtet, wie er sich bei seinem Seva als Kooperationsbetreuer alltäglich an den Yoga-Tugenden orientiert. Viele weitere Artikel werden dich faszinieren. Mögen sie dir als Inspiration dienen, diese Zeit gut zu nutzen, in der wir durch den Abstand zu anderen uns selbst ein Stück näher kommen können.

Mögest du gesund bleiben und dich zuversichtlich und freudevoll dem Fluss der Veränderungen, die das Leben bringt, anvertrauen.

*Viel Spaß beim Lesen*

Om Namah Shivaya:  
Dein Redaktionsteam

## Inhalt

Vorwort	4
Neues aus den Ashrams	4
Shankara über „Wer bin ich“	7
Über die Katha Upanishad	10
Durch Yoga zu innerer Freiheit	14
Yoga der Erkenntnis	16
Grundprinzipien der Vedantalehre	18
Urlaub von der Brille	20
Schwierigkeiten aus eigener Kraft meistern	22
Ein Versuch das Leben zu ergründen	24
Yoga Vidya braucht deine Unterstützung	27
Wake up, grow up, clean up, show up!	28
Yoga Vidya Online Seminare	31
Vidyas in den Upanishaden	32
Ein Virus hält die Welt in Atem	36
Yoga Vidya Pilgerweg	38
Mayurasana: Der Pfau	40
Eine Yogini der neuen Zeit	42
Yogakongress	44
Die Yogareise zu mir	50
Brahma Vidya	54
Yoga und die Kunst nein zu sagen	56
Interview zum Musikfestival	58
Was ist Vedanta	60
Internationaler Yogakongress	62
Speisesaal Haridwar	64
Neues aus dem Yoga Vidya Verlag	65
Werde, wer du wirklich bist	66
Yoga und Nachhaltigkeit	68
Kooperationscenter-Schnittstelle zwischen Ashram und Satdcenter	70
Die Geschichte des Ayurveda	72
Rezept: Kartoffelsalat	74
Mandala	75

## Impressum

Herausgeber:  
(V.i.S.d.P.): Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) und Yoga Vidya e.V.

Anschrift der Redaktion:  
Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

Bisherige Ausgaben als PDF: [yoga-vidya.de/journal](http://yoga-vidya.de/journal)

Redaktion: Ruth Gassmann, [journal@yoga-vidya.de](mailto:journal@yoga-vidya.de)

Layout/Satz: Claus Beck

Bildbearbeitung: Claus Beck

Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit

Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand

Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

# Schwierigkeiten

aus eigener Kraft meistern

von Prof. Dr. Kira Klenke

*Yoga umfasst weit mehr als nur körperliche Übungen. Ziel des Yoga ist es, menschliches Leiden zu lindern und zu überwinden und innere Balance zu finden. In diesem Sinne befasst sich der folgende Artikel damit, wie wir Schwierigkeiten meistern können, indem wir das herkömmliche Problem-Denken und -Analysieren verlassen.*

Bei Yoga Vidya gibt Prof. Dr. Kira Klenke (Mathematikerin und Intuitions-Expertin) Seminare über das Sedona-Steinorakel. Hier erklärt sie, worum es beim Steinorakel geht, und wie man in komplexen, schwer durchschaubaren Situationen eine elegante und stimmige Lösung findet. Mathematiker sind in erster Linie Problemlöser. Sie befassten sich damit, in komplexen Zusammenhängen mit vielen, auch untereinander verwobenen Einflusskräften die zugrunde liegende Struktur, den roten Faden, zu entdecken. Darum geht es auch im Sedona-Steinorakel-Seminar bei Yoga Vidya.

Viele der wirklich brillanten naturwissenschaftlichen Erfindungen und Errungenschaften sind so entstanden: Zunächst haben die Forscher das Problem eingehend von allen Seiten betrachtet und lange darüber nachgedacht. Genau das machen wir alle auch, wenn wir in einer schwierigen Lebenssituation stecken. Wir überlegen, welche Ursachen für unser Unglück verantwortlich sind, wer was wann getan hat und was wir tun könnten, um uns aus der Situation zu befreien. Oft geht das so weit, dass wir sogar dann noch weiter darüber nachdenken, wenn wir es eigentlich nicht mehr wollen. Zum Beispiel abends im Bett, wenn wir schlafen wollen.

Interessant ist, was oft bei der Entstehung von genialen wissenschaftlichen Errungenschaften passiert ist: Die Forschenden haben irgendwann, als sie mit ihrer Lösungssuche nicht weiterkamen, das Problem innerlich losgelassen. Sie haben aufgehört rumzugrübeln und haben sich wieder anderem zugewendet, zum Beispiel sind sie spazieren gegangen. Von Einstein ist bekannt, dass er ein begeisterter Segler war. Dann ist in der veränderten, innerlich wieder relaxten Situation oftmals unerwartet und blitzartig eine neue Erkenntnis gekommen. Darüber, wie alles zusammenhängt, und die lang gesuchte Lösung war gefunden. Sie kam also letztendlich in Form einer intuitiven Eingebung.

## Lösungen finden durch Intuition

Nun kann man aber genau dieses Prinzip auch bewusst einsetzen, um intuitiv die Lösung für ein vielschichtiges Problem (über das man länger vergeblich nachgedacht hat) zu finden. Dafür muss man innerlich umschalten. Man muss sich bewusst lösen vom analysierenden Denken mit dem Ziel, endlich die Kontrolle (wieder) zu erlangen. Stattdessen sollte man sich hinwenden zu einem entspannt-meditativen Empfangen dessen, was sich jetzt gerade zeigen will. Das bringt meistens auch eine größere Empathie für die anderen, ebenfalls in der Problemsituation verstrickten Menschen mit sich. Entferne dich also in Problemsituationen bewusst vom herkömmlichen Detail- und Ursachen-orientierten Denken. Öffne dich stattdessen einem intuitiv-empfindlichen Wahrnehmen der Gesamtsituation mit all ihren Facetten.

Die erste Art zu Denken aktivieren wir beispielsweise, wenn wir lesen. Wir lesen eine Seite (in vorher eindeutig festgelegter Reihenfolge) Wort für Wort und Zeile für Zeile von oben links nach rechts unten. Eine ganz andere Art Informationen aufzunehmen, erleben wir, wenn wir ein abstraktes Gemälde betrachten. Das erfassen wir unmittelbar in seiner Gesamtheit, in der Summe aller seiner Einzelteile.

## Das Sedona-Steinorakel

Beim Sedona-Steinorakel wird die Problemsituation (mit allen ihren Einflusskräften und deren Wechselwirkung untereinander) bildlich durch eine Handvoll Steine dargestellt. Dazu wird jedem Einflussfaktor ein bestimmter Stein zugeordnet. Dann wird mit allen Steinen das Bild der Gesamtsituation orakelmäßig geworfen. Es entsteht ein abstraktes, buntes Bild, gebildet aus den unter-

schiedlichen (Stein-)Formen und Farben – sowie dem leeren Raum dazwischen. Beim Betrachten der Stein-Konstellation erfolgt automatisch ein Umschalten des innerlichen Erfassens. Es ist möglich, die eigene Problemsituation mit „neuen Augen“, anders als bisher zu sehen und auch zu erfassen. Besonders gut gelingt das, wenn man dabei nicht (mehr) weiß, welcher Stein welche Funktion hat. Dann können Wechselwirkungen der Einflussfaktoren untereinander, energetische Störfelder und auch sich gegenseitig unterstützende Kräfte besonders leicht ausgemacht werden.

Ein großer Vorteil bei dieser Aufstellungsmethode ist, dass man keine anderen Menschen als Mitwirkenden benötigt. Man kann das Steinorakel alleine durchführen, jederzeit und überall. Und mit etwas Übung auch verblüffend schnell. Beim Sedona-Steinorakel arbeitest du auf einer höheren Ebene mit einer abstrakten, energetischen Version deiner Lebenssituation, die den rationalen Verstand außen vor lässt. Die intuitive Methode ist rasch zu erlernen. Sie ist spielerisch und begeistert jeden, der sie ausprobiert.

Die Arbeit mit dem Steinorakel hilft nicht zuletzt auch, Vertrauen in die eigene Intuition zu finden, in die eigene innere Führung und Problemlösungskraft. ■



**Prof. Dr. Kira Klenke** ist Mathematikerin und war 24 Jahre Professorin für Statistik. Yoga hat sie schon in den 80er Jahren in München im Sivananda Yoga Vedanta Zentrum kennengelernt. Sie hatte das große Glück, dort Swami Vishnu-devananda mehrfach

persönlich zu begegnen. Kira ist zertifizierte NLP-Lehrtrainerin und Autorin von spirituellen Selbsthilfe-Ratgebern. Kira hilft Menschen, ihren inneren Kompass zu erspüren und eigene Lebenslösungen zu entwickeln, damit sie das Leben leben können, von dem sie träumen und das ihnen zusteht.

Buch-Info: Kira Klenke, Das Sedona-Stein-Orakel: Die Lösung ist nur einen Steinwurf entfernt, ISBN 978-3-89060-784-9 Neue Erde-Verlag

## Lerne das Sedona Steinorakel mit Kira kennen

**Es gibt immer eine Lösung: Einführung in die SOURCE Methode und das Sedona Steinorakel**

**Bad Meinberg, 4.-6.9.20, Nordsee, 9.-11.10.20**

Du lernst das Sedona-Steinorakel und die SOURCE-Methode kennen. Kleine Steine werden geworfen, um eine Situation, die dich belastet, zu spiegeln und zu klären. Jeder Stein steht für einen Menschen oder eine Gegebenheit. Das Faszinierende: Wenn du die Steine verschiebst und neu anordnest bis sie sich für dich stimmig anfühlen, folgt die Lösung von selbst. Wenn vorhanden: Digitalkamera oder Smartphone mit Kamera mitbringen, sowie ein größeres einfarbiges Tuch.

**Ab 153 € pro Person für 2 Übernachtungen**