

# Yoga die Kunst der Reflexion

Yoga und Meditation ist für die dipl. Yogalehrerin YS/EYU Elvira Thommen-Amantea untrennbar vereint. In ihrer Kolumne im Basel Express erzählt sie über den Weg, der sie zu Yoga geführt hat.



(Fortsetzung Ausgabe 10/20)

**R**asch breitete sich die Dunkelheit aus und ich hatte keine Ahnung wie lange der Weg, den ich zurückzulegen hatte, noch sein würde, ausserdem war ich müde und hungrig.

Entmutigt liess ich mich auf einen Stein am Ufer nieder. Das Sternenlicht spiegelte sich in den dunklen Fluten und tauchte die ganze Umgebung in surreales Licht. Keine Zivilisationsspur, nicht die geringste Verschmutzung. Um mich herum war nur endlos scheinender Raum – majestätisch und Ehrfurcht gebietend!

Es wurde ganz still im Tal, ich hörte nichts mehr, doch ich nahm die mich umgebenden Geräusche physisch, als mich durchströmende Schallwellen, wahr. Das war angenehm und mehr als aussergewöhnlich!

Mein Entzücken nahm ein jähes Ende, als eine mächtige Welle meinen ganzen Körper erfasste und mir die Präsenz von etwas Grosse ankündigte. «Ein Berglöwe», schoss es mir durch den Kopf und der Pegel meiner Stresshormone schnellte in Rekordzeit hoch. Kalter Schweiss perlte auf meiner Haut, ich traute mich kaum zu atmen und mein Verstand schlug mir vor, fliehen, verstecken oder kämpfen!

Doch nichts von dem kam in Frage. Jede Bewegung hätte mich verraten, und die ganze Nacht still zu verharren, war auch eine Option. Ich fühlte mich wie ein Neugeborenes ohne den Schutz der Mutter, mitten in der Wildnis.

Es war in diesem verzweifelten Moment, als das «Retten-de» sich manifestierte. Belebend, machtvoll, alles durchdringend, liebend und intelligent umschloss es mich und veränderte meine Wahrnehmung. Es war als würde mein Körper sich ausdehnen und nicht ich in der Umgebung, sondern die Umgebung in mir wäre. Das war doch verrückt!

Alles an diesem Ort, vom winzigsten Staubkorn über die mächtigen Bergen und riesigen Bäumen bis zu den funkelnden Sternen am Firmament schien in einem «Grossen Ganzen» eingewoben zu sein, das auf mysteriöse Weise im selben Rhythmus meines Herzschlages pulsierte. Alles war in diesem Augenblick perfekt.



Ich fühlte mich verzaubert, vergass die Angst und atmete tief ein. Eine frische Brise kündete die Nacht an, in der Luft hing noch der Duft des wilden Jasmins, aus dessen Blüten noch vor kurzem ihr üppiger Duft neugierige Insekten angelockt hatte. Die Zeit schien still zu stehen, ich schaute mich um. Erst jetzt bemerkte ich die atemberaubende Schönheit dieses einzigartigen Tals und fühlte mich geborgen, denn auch ich war Teil des «Grossen Ganzen».

Dankbar und etwas beschämt lenkte ich meine Schritte flussaufwärts zurück zum Ashram. Am nächsten Morgen fühlte ich mich aussergewöhnlich gut – frei, stark und ganz rein. Anstatt verspeist zu werden, hatte ich einen Einblick in die Komplexität des Lebens erhalten. Der Zauber meines nächtlichen Erlebnisses hatte alle Schichten meines Wesens berührt. Was immer ich erlebt hatte, ich wollte mehr davon. Damals hatte ich keine Ahnung, dass mir in jener Nacht ein Blick hinter dem Schleier der Maja, in die Vollkommenheit des Seins, gewährt worden war. Natürlich hatte ich viele Fragen, was war das «Rettende», von dem der Dichter Hölderlin schon im vorletzten Jahrhundert geschrieben hatte? Was wussten die Saddhus darüber?

Bald musste ich feststellen, dass Saddhus keine Fragen beantworten, höchstens neue aufwerfen. So begann ich auf eigene Faust zu forschen, studierte die Veden und achtete mich sorgfältig auf Eingebungen und Hinweise. Yoga zog sich wie ein roter Faden durch alle meine Forschungen und faszinierte mich durch seine Unfassbarkeit. Wobei Yoga in den Veden nicht dieselbe Bedeutung hat wie bei uns im Westen. Gute Gesundheit, Flexibilität und Vitalität bis ins hohe Alter sind Folgen der Yogapraxis, aber nicht ihr Ziel. Aus vedischer Sicht ist Yoga die Kunst der Reflexion, der Versenkung, der Erkenntnis, der Ermächtigung.

Zurück in Basel begann ich mein Medizinstudium.

Die Zusammenhänge zwischen wissenschaftlich untersuchten Disziplinen wie Ökologie, Evolution Physiologie und Biochemie, ergänzt durch die rein empirischen Erkenntnisse aus Überlieferungen, eröffneten mir ein ganz neues Verständnis des Menschseins, welches ich in meinem YEPIC Workshop theoretisch und praktisch vorstellen werde.

## Yepic Workshop – 24. April 2021

Yepic ist eine junge Wissenschaft, die gerade am Entstehen ist. Sie untersucht Synergien zwischen mystisch überliefertem Wissen vergangener Hochkulturen und modernster Wissenschaft, wie Quantenphysik und Epigenetik.

Ich lehre Yepic aus Leidenschaft, denn sie kann das Verständnis des Menschseins revolutionieren. Was mich damals im fernen Indien verzaubert hat, kann am ehesten als das Lebens selbst verstanden werden, welches alle Lebensformen durchströmt, erhält und verbindet. Wir sind alle ein Teil der Biosphäre, wir atmen alle dieselbe Luft.

In diesem Yepic Workshop werden wir unser Energiesystem neu erfahren, um die gegenwärtige Krise besser bestehen können, ohne dabei unsere kulturellen, sozialen, menschlichen und wirtschaftlichen Errungenschaften ganz aufgeben zu müssen. Diese Pandemie ist eine globale Herausforderung, deren Meisterung nicht allein der Politik überlassen werden darf.

**Wo:** Praxis für Yoga & Meditation, Unterfeldstrasse 15a, Liestal

**Wann:** Samstag 24. April, 14 – 17:30 h/CHF 120.-

**Anmeldung:** 079 674 43 25 oder [info@yoganirmala.ch](mailto:info@yoganirmala.ch)

**Leiterin:** cand.med. Elvira Thommen-Amantea, dipl. Yogalehrerin YS/EYU  
Die Teilnehmerzahl ist auf max 8 Teilnehmer beschränkt. Masken werden bis zur Matte getragen, danach ist der empfohlene Abstand gewährleistet, zwischendurch wird gelüftet!



YOGA NIRMALA