



# Mit Yoga mehr Zuversicht, Kraft und Vertrauen

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 9/20)

Nach dem Bad versammelten wir uns im Tempel, um die Elemente Wasser, Luft, Feuer, Erde und Äther, zu ehren. Mit viel Freude, Gesang und süssen Speisen begrüsst und verabschiedeten wir die Tage. Jeder Tag war gleich und doch immer wieder neu. Es gab intensive Arbeitsphasen (Karma Yoga), die sich mit ausgedehnten Ruhepausen abwechselten. Dieser Rhythmus, der hauptsächlich durch die natürlichen Zyklen vorgegeben war, brachte grosse Entspannung und Raum mit sich. Raum, um sich selber losgelöst von allen Äusserlichkeiten zu erfahren. Hier begann ich Indiens «Geist» zu erahnen, tastete mich an seine Volksseele und erkannte in ihr die Wurzeln des Yogas.

Die unerbittliche Härte der Naturgesetze, die hier deisiert<sup>1</sup> als lokale Gottheiten verehrt werden, ist allgegenwärtig. Diese Gottheiten sind herrlich und vernichtend zugleich. Beispielsweise kann Ganga, die Flussgottheit, erfrischend und reinigend das Tal fruchtbar machen, andererseits kann sie ohne weiteres Leben in ihren Fluten ersticken, nähert man sich ihr nicht mit gebührendem Respekt, d.h. mit entsprechendem Bewusstsein. Ich erkannte die unausweichliche Dualität sowie die umfassende Verwebung allen Lebens.

In einer dualen Welt hat alles eine Kehrseite. Ereignisse, die grosse Freude bereiten, können genau

so grosses Leid erzeugen. Machtvolle Feinde (Überschwemmungen) können zu starken Verbündeten werden (durch Stauen und Kanalisieren des Wassers entstehen Bewässerungssysteme), wenn man sie zu gewinnen weiss.

Da der Babaji Ashram isoliert auf einem der vielen Hügeln des Kumanon Gebirges thront und sechs Stunden Fussmarsch von der nächsten Ortschaft entfernt ist, kam ich, abgesehen von den paar Westlern, die sich wie ich an diesem Ort aufhielten, wieder intensiv mit den einfachen Menschen des Landes und ihrer natürlichen Lebensweise in Berührung.

Diejenigen, die im Flusstal lebten, bauten ihre Hütten Jahr für Jahr neu, denn

während des Monsuns riss der Fluss alles mit sich und zwang die Menschen in höhere Lagen auszuweichen.

Für diese Menschen ist der «Dialog» mit den Naturgewalten ein wesentlicher Bestandteil ihres Alltags, denn ihr Überleben hängt weitgehend davon ab, ob sie die Zeichen der Natur genügend wahrnehmen, richtig deuten und entsprechend handeln.

Gelegentlich kommt es vor, dass ein Mensch von einem Berglöwen gerissen oder ein Kleinkind von einer Python erbeutet wird. Solche tragischen und extrem schmerzhaften Vorfälle erfordern grosse innere Kraft. In der Suche und Aktivierung dieser Kraft liegen die Wurzeln des Yogas.

Hier wurde mir bewusst, dass wir Menschen des Abendlandes trotz – oder gerade wegen – unserer technologischen Entwicklung, materiellen Sicherheit, Wohlstand und viel zu viel Geld nicht wirklich reicher sind, als jene Menschen, die nichts besitzen, die, um zu überleben, Tag für Tag ihr Leben neu erfinden müssen. Dieses Spiel, wobei das eigene Leben oft der einzige Einsatz und Gewinn ist, ist im höchsten Mass stimulierend und befreiend.

Die Gelegenheit das selbst zu erleben hatte ich, als ich mich in den dünnbesiedelten, weiten Tälern verlaufen habe. Plötzlich gab es nur mich und die mich umgebende Natur. Die Dämmerung hatte eingesetzt, bald würde es Nacht sein und ich wusste, dass ich nachts nicht alleine draussen sein sollte. Erst kürzlich war Padru, unser Ashramhund, von einem Tier gerissen worden. Panik griff, wie eine eiserne Hand, nach meinem Herzen... ich begriff, dass ich mich den Göttern (Naturgewalten inkl. wilden Tieren) stellen musste und dass mein Schicksal nur in meinen Händen lag.

In meiner Not erinnerte ich mich an einen Vers des deutschen Dichters Friedrich Hölderlins: «Nah ist, und schwer zu fassen der Gott. Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.»<sup>2</sup> Es gab für mich nichts anderes zu tun, als mich auf dieses Rettende zu fokussieren, mich und meine Umgebung zu beobachten und zu vertrauen! Doch vertrauen konnte ich erst, nachdem ich die Möglichkeit meines Todes akzeptiert hatte.

<sup>1</sup>deisiert = vergöttlicht von Deus = Gott  
<sup>2</sup>Pathos Hymne



**Hatha Yoga in Liestal – jeden Dienstag im Dezember**  
Einführungskurse 9:30 – 11:00 Uhr  
Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger 18:30 – 20:00 Uhr  
Kurskosten je CHF 150.-

## Yepic Workshop

Corona – seit dem Frühjahr ist die Welt nicht mehr wie wir sie kennen. Ausnahmezustand, Vorschriften, News/fake News, Sorgen um die eigene Gesundheit und die unserer Lieben. Was passiert mit unserem Job, Lebensqualität, Freiheit und der Umwelt? Wie werden wir dieses Jahr Weihnachten verbringen? Mehr denn je sind wir herausgefordert, im Strudel allgemeiner Ratlosigkeit Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu prüfen, kurz, uns selbst neu zu definieren. Im Yepic-Workshop geht es um Zuversicht, Kraft und Vertrauen. Sinn und Ziel von Yoga ist es, ein neuartiges Körper- und Selbstbewusstsein zu entwickeln. In diesem Sinn ist Yepic zum jetzigen Zeitpunkt ein wertvolles Tool – machen wir davon Gebrauch!

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

**Wann:** Samstag 12. Dezember, 14 – 17:30 h/CHF 120.-

**Anmeldung:** 079 674 43 25 oder 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