

Kennen Sie den Ort der Zeitlosigkeit?

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, Sie würden sich am liebsten vervielfachen? Manchmal denke ich, wenn ich doch nur ein Duplikat von mir schaffen könnte, dann wäre mein Leben viel entspannter. Da gäbe es Version A, die geht jeden Tag arbeiten und sorgt für den Lebensunterhalt, Version B führt den Haushalt, kauft ein, räumt auf, tut das, was täglich so anfällt. Version C plant und unternimmt Sachen mit der Familie, pflegt das soziale Leben und Version D schliesslich, könnte sich mit Weiterbildung, Hobby und Gesellschaftlichem beschäftigen. Das wäre doch ein Schlaraffenland.

Solche Gedanken hatte ich erstmals während ich mich als Teenager auf den Schulabschluss vorbereitete. Das memorieren der Formeln in Physik und Chemie, die Kurvendiskussionen in der Mathematik nebst den Büchern, die in vier Sprachen zu lesen und interpretieren waren, verschlangen über Wochen hinweg den grössten Teil meiner Tage. Ich hatte das Gefühl, mein Leben wird mir von der Schule geraubt. Wie praktisch wäre es, für jedes Fach einen Klon zu haben!

Damals wie heute war und ist Zeit Mangelware und doch ist sie alles was wir haben! Wenn du keine Zeit mehr hast, dein Leben als immer neu entstehender Prozess zu erleben, die Entwicklung deiner Träume zu verfolgen und die Fortschritte in deinem Leben zu sehen, dann wird das Leben zu einem Ablauf, der dich früher oder später abstumpfen lässt und dazu beiträgt, dass deine Begeisterungsfähigkeit, dein Ideenreichtum und deine Kreativität sich langsam aus deinem Leben verabschieden. Der sich immer gleich wiederholende Ablauf raubt die Lebensfreude, frustriert und macht krank.

Da wir Zeit weder verlängern noch verkürzen können und dennoch für alles was wir tun Zeit brauchen, müssten wir einen Ort der Zeitlosigkeit finden.

Dort könnten wir, losgelöst von jeglichem Zeitdruck, in aller Ruhe das tun was wir tun wollen. Vielleicht denken Sie jetzt, Ort der Zeitlosigkeit? Das ist doch genauso eine Schnapsidee wie die der Klone, reine Fantasie! Erlauben Sie mir an dieser Stelle festzuhalten, dass es den tatsächlich gibt!

Lassen sie mich nochmals ausholen, zurück zu den 80er Jahren. Als junge Frau liebte ich es am Samstagmorgen auf dem Basler Flohmarkt herumzustöbern. Damals fand dieser, unter schattenspendenden Bäumen, auf dem Münsterplatz statt. Dort traf ich an einem sonnigen morgen auf einen jungen Mann, einen Hippie. Er hatte ganz eigene Ideen, war intelligent und ich genoss es mit ihm zu philosophieren. Als er sagte, «Zeit ist eine Illusion. Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit sind ein Konstrukt, denn in Wirklichkeit findet alles gleichzeitig statt!», konnte ich ihm nicht mehr folgen und fragte ihn, wie er auf solche Ideen komme. Er meinte, er habe monatelang in einem Ashram in Indien gelebt. Dort hätte er zu meditieren gelernt und Unglaubliches erfahren. Die alten Weisen (Sadhus) würden dort die Welt und die Wirklichkeit ganz anders wahrnehmen und hätten gänzlich andere Prämissen als wir Westler. Sie hätten ihn in Yoga und Meditation eingeführt und gelehrt, den Ort der Zeitlosigkeit zu finden und in ihm zu verweilen. Glauben konnte ich diese Geschichte

nicht, doch ich fand das Gespräch ganz anregend. Yoga wurde als etwas Abenteuerliches und Indien als Reiseziel in meinem Kopf abgespeichert. Heute, Jahrzehnte später, weiss ich, dass er Recht hatte, denn inzwischen habe auch ich diesen Ort der Zeitlosigkeit gefunden.

Dem Yoga begegnete ich ein weiteres Mal, als ich in einer Zeitschrift einen Artikel über Esoterik las. Da hiess es unter anderem, Yoga stärke Geist, Körper und Seele, es könne das Denken auf eine höhere Stufe heben. Ausserdem könne man durch bestimmte Techniken lernen die Zeit anzuhalten und den Alterungsprozess zu verlangsamen! Wahuuu! Nun war meine Neugier endgültig geweckt. Sobald es mir möglich wurde, machte ich mich voller jugendlicher Abenteuerlust auf den Weg nach Indien, der Heimat des Yogas.

Indien war wie ein Märchen, voller gegensätzlicher Schönheit, ich liebte es vom ersten Moment an. Doch Yoga schien in den 80ern auch in Indien nicht sehr verbreitet zu sein. Zu Fragen über Yoga gab es selten bis nie eine klare Antwort, dafür umso mehr unglaubliche Geschichten sowie Erzählungen von grossen Yogis und deren aussergewöhnlichen Fähigkeiten.



Yogalehrerin YS/EYU Elvira Thommen-Amantea

NEUER KURS:
Meditation in Liestal - jeden Mittwoch
Einführungskurse: 18:30 – 19:30 Uhr
Kurskosten monatlich je CHF 120.-

So schien es diesen Yogis eigen zu sein, sich gleichzeitig an verschiedenen Orten aufzuhalten, sie konnten schweben, sich unsichtbar machen und sie schienen die Zukunft so gut zu kennen wie die Gegenwart. Ich erfuhr, dass diese übernatürlichen Fähigkeiten – Siddhis genannt – Bestandteil vedischen Wissens sind und untrennbar mit dem Yoga verwoben.

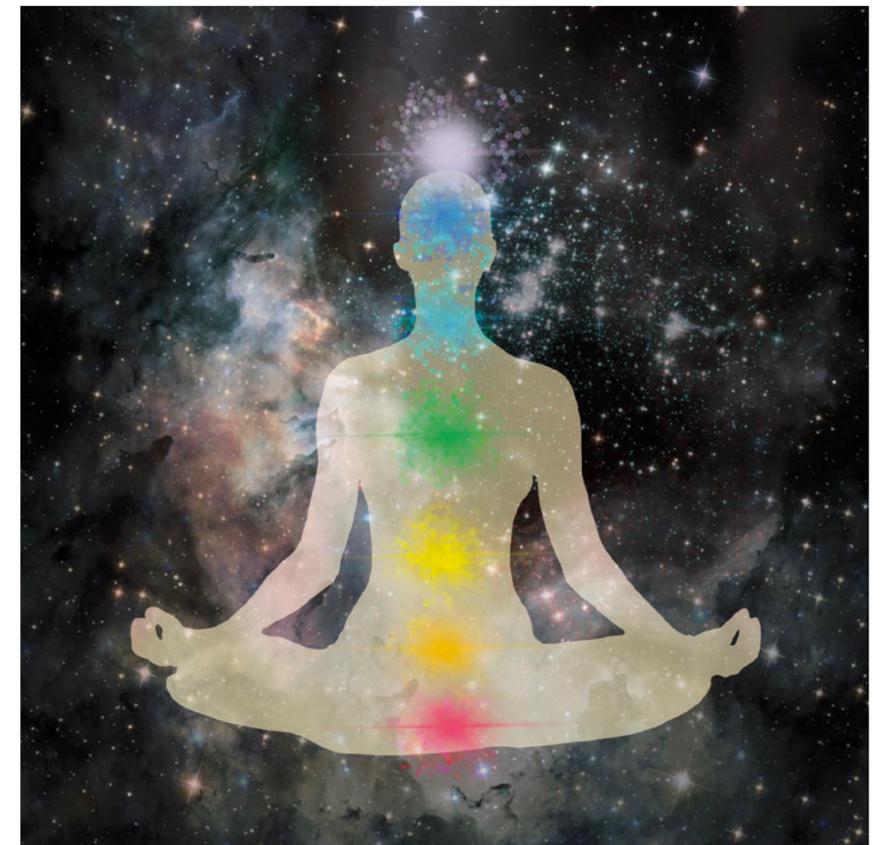
Sie erinnerten mich an das, was ich in jener Zeitschrift über Yoga gelesen hatte – an Yoga haftete wirklich etwas Wundersames. Ausserdem seien Siddhis jedem zugänglich der bereit sei, den Weg des Yogas mit Ausdauer und Disziplin zu gehen, also auch mir. Ich war begeistert, sollte es auch nur den Schimmer einer möglichen Existenz solcher Gaben geben, würde ich sie suchen und finden.

Doch mein logisch geschultes Denken bremste mich. So was gibt es doch nicht! Das sind doch bloss überlieferte Geschichten, die bei jeder Wiedergabe etwas mehr ausgeschmückt wurden, bis im Laufe der Jahrhunderte aus Erzählungen Mythen wurden. Ich traf eine «vernünftige» Entscheidung und verbannte die Siddhis ins Reich der Fantasie. Dennoch gab es da tief in mir etwas, das schon beim Gedanken an die Siddhis leise zu vibrieren begann und sich mit jedem weiteren Gedanken kontinuierlich steigerte, bis ich das Gefühl hatte, lauter Schmetterlinge würden nicht nur meinen ganzen Körper durchflattern, sondern auch mein Gehirn. Ich wollte diese magisch anmutenden Siddhis nicht aus meiner Vorstellung verbannen, Logik hin oder her! Und überhaupt, wer bestimmt was logisch ist und was nicht?

Ich begann mich zu fragen, wodurch das Denken beeinflusst wird. Warum denken Menschen wie sie denken? Was bestimmt die Art unserer Gedanken? Sind Denken, Wollen und Glauben miteinander verwoben und wie beeinflussen sie einander?

Wir glauben das, was für uns Sinn macht, doch was wir als sinnvoll erachten, bestimmen wiederum unsere Gedanken, Gefühle und leider auch unsere Konditionierungen. Zum ersten Mal in meinem Leben sah ich mich mit Fragen konfrontiert, die mein logisches Denken und meine Entscheidungsfähigkeit bei weitem überforderten.

Diese magisch anmutenden Siddhis faszinierten mich so sehr, dass ich – ohne wirklich an sie zu glauben – an nichts Anderes denken konnte. So beschloss ich den einzigen Weg einzuschlagen, der mich zu ihnen führen würde, den des Yogas. Ich begab mich in einen Ashram und übte dort täglich unter Anweisungen des Lehrers (Guru) Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemtechniken) und Meditation. Diese Praxis erforderte viel Disziplin, doch sie schenkte mir schon nach kurzer Zeit einen flexiblen, gesunden Körper und einen klaren Geist. Doch von übernatürlichen Fähigkeiten war nie die Rede. Meine Gedanken drehten sich solange im Kreis, bis es mir schliesslich gelang, meine Art zu denken zu hinterfragen. Ich verliess das wohlbekannte Terrain des konventionellen Denkens und fand mich in einen geräumigeren, helleren und spannenderen Gedankenraum wieder, indem nur



Yepic Workshop – 23. Oktober 2021

Die Welt und sich selber aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen ist die Botschaft, die ich in meinen nächsten Workshops erfahrbar machen möchte. Meditation ist der Schlüssel zu anderen Dimensionen. Sie steht uns allen zur Verfügung. Um die Meditation zu erlernen braucht es Motivation, etwas Ausdauer und gute Instruktionen. Doch der erste Schritt geschieht im Kopf. Es geht hier um den Übergang von einer vertrauten Denkweise zu einer neuen, grösseren Art zu schlussfolgern, wobei das Gefühl, die Intuition (rechte Hirnhälfte) genauso beteiligt ist, wie die nüchterne Logik (linke Hirnhälfte). Gelingt uns dies, verändertert sich allmählich die Wahrnehmung unseres Selbst und all dessen, was uns umgibt.

Teilnehmerzahl beschränkt, corona-konformes Schutzkonzept vorhanden.

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

Wann: 23. Okt. 14:00 – 17:00 Uhr/CHF 120.-/Repeater CHF 80.-

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

noch eine Frage von überall her wiederholte: «Ist es dem Menschen gegeben über sich selbst hinauszuwachsen?»

Was wäre, wenn alles ganz anders ist als angenommen? Wenn wir Menschen viel mehr sind als wir zu sein glauben? Wenn wir Schöpfer anstatt Opfer unserer Wirklichkeit sind? Was, wenn wir unser körperliches und emotionales Befinden Tag um Tag, Gedanke um Gedanke, Emotion um Emotion selber erschaffen? Die Faszination für die «wenn, wie, was» Fragen, führte mich im Jahre 2016 zu einem Workshop von Dr. Dispenza. Schon nach kurzem Zuhören war ich begeistert. Obwohl er weder über Yoga noch über Siddhis sprach, so war mir sein Denken erstaunlich vertraut. Er sprach darüber, wie der Kreislauf, immer gleichen Denkens, Fühlens und Handelns zu erkennen und zu durchbrechen ist, in-

dem man über sich selbst hinauswächst! «Also ist es doch möglich», schoss es mir durch den Kopf!

Doch warum erzähle ich das alles, was hat das mit Ihnen und Ihrer Gesundheit zu tun?

Das, liebe Leserin, lieber Leser, erfahren Sie in meiner nächsten und letzten Kolumne im Basel Express. Oder Sie besuchen meinen nächsten Yepic Workshop, wo ich Sie gerne an den Ort der Zeitlosigkeit, an den Ort, wo Wunder geschehen, mitnehmen werde. ■

Lesen Sie die Fortsetzung in der nächsten Ausgabe.

Hatha Yoga in Liestal – jeden Dienstag

Einführungskurse: 9:30 – 11:00 Uhr

Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

18:30 – 20:00 Uhr

Kurskosten je CHF 150.-