

Teil 2/Kennen Sie den Ort der Zeitlosigkeit?

Wie bereits im letzten Artikel erwähnt, war für mich der Kontakt mit dem charismatischen, amerikanischen Neurowissenschaftler Dr. Joe Dispenza sehr aufschlussreich. Durch ihn wurde mir bewusst, wie weitreichend die Aktivität der rechten und der linken Hemisphäre des Gehirns unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst.

Bereits nach der ersten Teilnahme an einem seiner Workshops wurde es mir möglich, eine Brücke zwischen dem klaren analytischen Denken unseres Kulturkreises und dem eher mystischen Denken der Rishis*1, den Urhebern der Veden und somit des Yogas zu schlagen. Das ist sehr bedeutend, denn diese zwei verschiedenen Denk- und Lebensweisen liegen der Polarität zugrunde, die uns als Individuen, Gesellschaft und Menschheit spaltet.

Beide Arten sind berechtigt und gleichwertig, doch für sich allein unvollständig und einseitig. Sowohl Rishis wie Wissenschaftler bemühen sich um Erkenntnis.

Sie stehen im Dienst des Wissens und Fortschrittes – letztlich der Weiterentwicklung des menschlichen Bewusstseins. Sie verfolgen dieselben Ziele, doch ihre Vorgehensweisen sind sehr verschieden. Yogis erlangen ihre Erkenntnisse hauptsächlich induktiv*2. Denn in tiefer Meditation ist es möglich, in das kollektive Bewusstsein*3 einzutauchen, wo das Wissen und die Erfahrungen aller Individuen gespeichert sind.

Während das wissenschaftliche Denken klar definierten Regeln folgt und somit die Handschrift der linken Gehirnhälfte trägt, stammt das kreative, induktive Denken, das nebst Logik auch Intuition integriert, eindeutig aus der rechten Gehirnhälfte. Das kreative Denken hat den «Nachteil», dass es wenig mit Konkurrenz und Gewinnoptimierung zu tun hat. Es hat mit Schönheit, Leben, Entzücken, Dankbarkeit, Demut und dergleichen zu tun. Es ist nicht analytisch, materialistisch, räuberisch, wettbewerbsorientiert und somit auch nicht gesellschaftsfähig. Die eng abgesteckte Denkweise der Wissenschaft birgt die Gefahr, die Welt nüchtern und eintönig werden zu lassen. Sie erklärt jedes Phänomen, das nicht an jedem Ort zu jeder Zeit von jedem Mann/jedefrau nachvollzogen werden kann, als inexistent!

Ein solches Paradigma beraubt die Welt ihrer Magie. Farben, Düfte, Gefühle, Sehnsüchte, Ahnungen, Träume, Inspirationen – sie alle haben keine wissenschaftlich anerkannte Existenzberechtigung. Unser Leben darf somit, ausgenommen von den ersten Lebensjahren der frühen Kindheit, kein Abenteuer mehr sei. Dieser Logik folgend wird das Leben eines erwachsenen Menschen ein voraussehbarer Ablauf von sich wiederholenden Tagen, Wochen, Monaten und Jahren, die einfach abgespult werden. Freude und Lebendigkeit sind in diesem Denken nicht inbegriffen, denn nüchtern analytisch betrachtet sind sie für die bloße Existenz nicht notwendig. Die Lebensphilosophie unserer «aufgeklärten» Gesellschaft hat, auf falschem Sicherheitsdenken basierend, einen unreflektierten Materialismus erschaffen, in dem Schönheit, Inspiration, Kunst, Poesie, Musik und dergleichen, nebensächlich geworden sind. Schaffen wir es nicht, die einseitig dominierende Aktivität der linken Hemisphäre durch die kaum beachtete rechte Gehirnhälfte auszugleichen, verpassen wir das ganzheitliche Sein, so werden wir uns mit der Zeit als Individuen und als Gesellschaft, ad Absudum*4 führen.

Solange Geld, Prestige sowie Macht die Werte sind, die ganz oben auf der Wunschliste der meisten Menschen stehen und mit immer härteren Vorgehensweisen angestrebt werden, ist Zerstörung im Äusseren wie im Inneren unumgänglich. Ich denke an die steigenden Selbstmordraten der Wohlstandsgesellschaften rund um den Globus. Je höher das Brutto sozialprodukt, umso höher die Selbsterstörung. Ich denke an die Kriege rund um



Tagträumerin – jeder Gedanke, jedes Gefühl und jede Aktion gestaltet die Welt, in der wir leben.

den Globus, den Menschenhandel, Sklaverei und Folter, an die Zerstörung der Lebensgrundlagen und Elend jeglicher Art.

Als wäre das nicht schlimm genug, verfügt die Menschheit über ein Waffenarsenal*5, das aus gut 15'000 atomaren Sprengköpfen besteht, deren Zerstörungskraft alle (!) Städte der Welt (Ballungszentren >100'000 Einwohnern) und circa 3 Milliarden Menschen in wenigen Augenblicken auszulöschen vermag. Solch ein Irrsinn sollte Beweis genug sein, dass die «Krone der Schöpfung» etwas Wichtiges übersieht und eine kleine, aber entscheidende Kurskorrektur benötigt.

Wenn unsere schöne Welt knapp vor dem biologischen, sozialen und wirtschaftlichen Kollaps steht, ist das eine direkte Konsequenz von der Polarisierung zwischen analytischem und ganzheitlichem Denken, zwischen Materialismus und Idealismus und letztlich ist es eine Trennung von Herz und Verstand. Es ist höchste Zeit, dass der Materialismus die Muse umarmt und ihren Kuss empfängt!

Yepic Workshop – 20. November 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, verändert sich allmählich die Wahrnehmung unseres Selbst und all dessen, was uns umgibt.

Wo: Praxis für Yoga & Meditation, Unterfeldstrasse 15a, Liestal
Wann: 20. November 2021
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



YOGA NIRMALA

Zuviel Missstände beruhen auf einer Trennung zweier Lebensenergien, die zusammengehören. Sowohl Verstand wie auch Gefühl haben ihre einmalige und durch nichts zu ersetzende Funktion. Die verheerende Annahme, dass Männer denken und Frauen fühlen, ist eine der Blüten, die diese eingeschränkte Wahrnehmung hervorgebracht hat und sowohl Männer wie auch Frauen gleichermaßen schmälert.

Im 21. Jahrhundert können wir uns solche Trennungen nicht mehr leisten. Jeder Mann hat eine weibliche Seite (Anima)*6 und jede Frau eine männliche Seite (Animus)*6. Um den Herausforderungen unserer Zeit gerecht zu werden, müssen Animus und Anima in harmonischem Miteinander den Menschen mit einem ausgewogenen Mix aus weiblicher und männlicher Energie versorgen. Nur so sind wir ausgeglichen und stark genug, um die Herausforderungen unserer Zeit ganzheitlich anzugehen.

Durch bahnbrechendes Denken, Fühlen und Handeln ist es möglich, sich einen Weg aus dem vorprogrammierten Alltag in eine umfassende, ausgeglichene und intelligente Lebensweise zu bahnen. Echter Fortschritt bedeutet, ein differenziertes Bewusstsein des Lebens und seiner Selbst zu entwickeln. Ein Bewusstsein, das die Existenz einer Intelligenz anerkennt, die über Jahrmillionen in Zusammenarbeit mit dem Planeten Erde die Moleküle so gemischt und kombiniert hat, dass sie uns, den Homo Sapiens, hervorgebracht hat!

Dr. Dispenza's Denkansatz erwies sich als bahnbrechend für meine Arbeit und mein Anliegen, meinen Mitmenschen Yoga näherzubringen. Die Veden sind in blumig- verschlüsselter Sprache verfasst, daher sind sie dem modernen Menschen nicht ohne weiteres verständlich. Diese Sprache ist einem Gedicht ähnlich, nicht rein logisch erfassbar. Obwohl mir seine Lehren recht vertraut waren, erkannte ich erst später, dass er, in klar und wissenschaftlich untermauerter Sprache, Vedisches Wissen logisch und nachvollziehbar vermittelte. Er sprach darüber, den Kreislauf immer gleichen Denkens, Fühlens und Handelns, der uns wie in einer ewigen Schleife den immer gleichen Alltag erleben lässt und uns mit der Zeit ein Leben aus der Retorte beschert. Er sprach darüber, wie man diesen Kreislauf erkennen und durchbrechen kann, über Bewusstsein, dem alles was wir erleben zugrunde liegt. Genau so wie die Rishis vor Jahrtausenden. Der Kreis schliesst sich, Ost und West begegnen einander freundlich und befruchtend.

Ich bin der festen Überzeugung, wäre Yoga ein Pflichtfach an unseren Grundschulen, würde die heranwachsende Generation über mehr Umsicht und Stärke verfügen, als es die Gegenwartige tut. Die Möglichkeit den Menschen zu lehren auf alle ihre Ressourcen zuzugreifen, könnte einen Ausweg aus der Katastrophe bedeuten, auf die wir immer schneller zurasen. In zahlreichen Büchern*7 und Workshops beschreibt Dr. Dispenza unermüdlich die Fähigkeiten des Menschen, sich das Leben zu erschaffen, das jeder sich wünscht. Sei es Gesundheit, Wohlstand, Glück, Erfolg, Frieden, Bewusstsein, egal was, alles hänge mit der Art zu denken und zu fühlen zusammen.

Damals im Ashram wurde mir gesagt, in der Meditation kannst du alles erschaffen was du dir wünschst. Mit anderen Worten, du hast genau das Leben, welches du dir fortwährend erschaffst. Das wollte ich selbst ausprobieren, also habe ich angefangen, konsequent täglich zu meditieren und dabei Unerwartetes erfahren. Lange hatte ich geglaubt meditieren bestehe darin, mit geschlossenen Augen ruhig da zu sitzen, nichts zu denken, nichts zu tun und zu warten bis etwas geschieht. Doch genau das Gegenteil ist der Fall; in der Meditation wartet man nicht passiv auf ein Resultat, sondern erschafft es aktiv. Seit ich weiss, was Meditation ist, bin ich von ihr überwältigt. Zwei Jahre lang habe ich ausnahmslos jeden Tag meditiert, bis ich unversehens und absolut absichtslos den höchst beglückenden Zustand von*8 Samadhi erleben durfte. Dieser Zustand, der salopp als Erleuchtung übersetzt wird, ist weder einmalig noch endgültig. Wir haben ständig grössere oder kleinere Erleuchtungen, die uns fortwährend neue Träume einhauchen, doch meist vergehen sie so rasch wie sie entstanden sind, eine nicht erklärbare subti-

Quellennachweis

- *1. Rishi, (Sanskrit rsi m.), ist ein Spiritueller Name und bedeutet Weiser, Verfasser von Hymnen, insbes. des Veda, Seher
*2 Wikipedia Induktion (lateinisch inducere ‚herbeiführen‘, ‚veranlassen‘, ‚einführen‘) bedeutet seit Aristoteles den abstrahierenden Schluss aus beobachteten Phänomenen auf eine allgemeinere Erkenntnis, etwa einen allgemeinen Begriff oder ein Naturgesetz. Der Ausdruck wird als Gegenbegriff zu Deduktion verwendet...
*3 Wikipedia Das kollektive Bewusstsein einer sozialen Gruppe ist die Ganzheit des Bewusstseins der gesamten Gruppe. ... Die Qualität des kollektiven Bewusstseins einer Gesellschaft ist eine direkte und empfindsame Widerspiegelung der Ebene des Bewusstseins seiner individuellen Mitglieder...
*4 etwas ad absurdum führen: das Widersinnige, die Sinnlosigkeit einer Sache nachweisen. Herkunft: übernommen von lateinisch ad absurdum → la, zum Sinnlosen hin

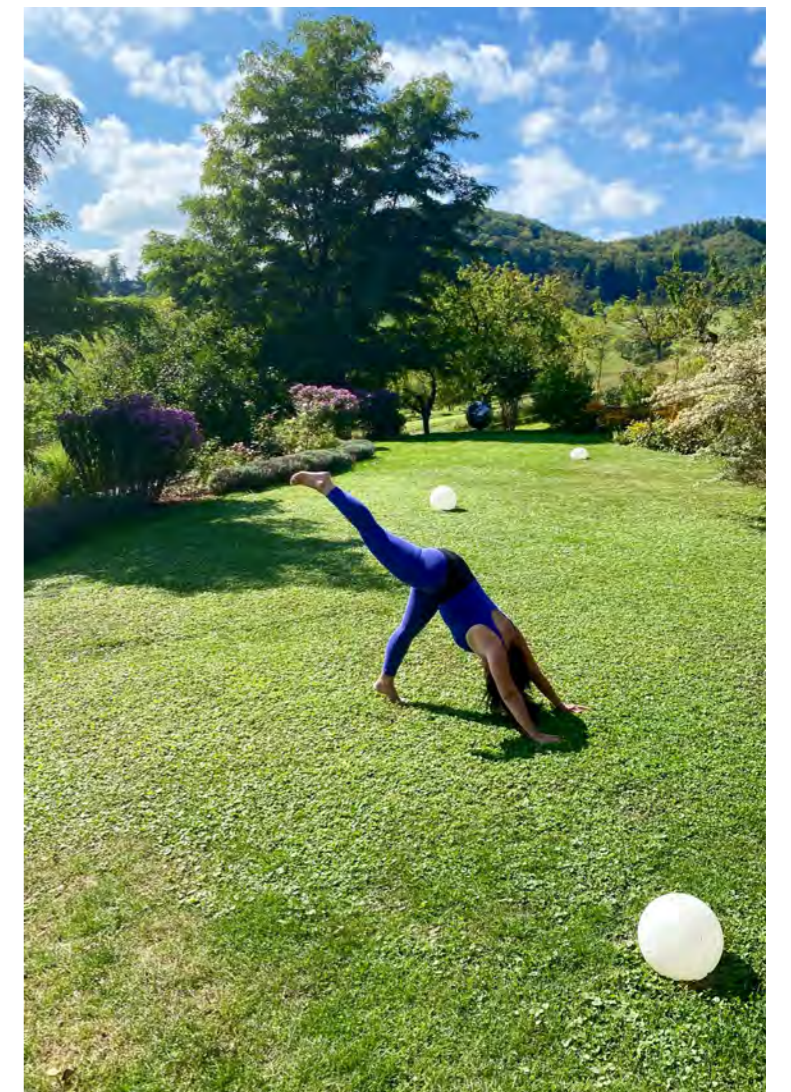
le Freude hinterlassend. Ohne diese «mini-Samadhis» würden wir uns viel schneller verbrauchen und noch langsamer entwickeln.

Nach diesem Erlebnis hätte ich um nichts in der Welt auf meine tägliche Meditation verzichtet, im Gegenteil, ich intensiviere sie so gut ich konnte. Plötzlich ergaben sich Situationen, die mich meinen Zielen schlagartig näherbrachten. Was ich mir wünschte wurde wahr! Meine Autoimmunkrankheit, welche seit Ihrer Diagnose jahrelang wie ein Damoklesschwert über mir schwebte, war plötzlich verschwunden! Ein hartnäckiges Ekzem, das mich immer wieder plagte, verschwand allmählich und dergleichen mehr.

Ich verüble es Ihnen nicht, wenn Sie das nicht unbedingt glauben, ich hatte Mühe es selbst zu glauben, doch irgendwann habe ich das Geschenk angenommen und war nur noch dankbar und glücklich. Die Yogis wissen, dass alles was geschieht, auf unsichtbaren, universellen Gesetzen basiert, welche in der Meditation erfahren und genutzt werden können. Zögern Sie nicht, lassen Sie sich auf das Abenteuer ihres Lebens ein und beurteilen Sie selbst.

An dieser Stelle verabschiede und bedanke ich mich bei meinen Lesern für Ihr Interesse.

Sollten Sie neugierig, interessiert, skeptisch sein, oder Fragen haben, kontaktieren Sie mich bitte auf meiner Webseite: www.yoganirmala.ch



Je nach Standpunkt sieht die Welt anders aus – jedes Asana lehrt in verschiedenen Perspektiven zu sehen und sich selbst darin zu erleben.

- *5 Google Zerstörungskraft aller Atombomben die es auf der Welt gibt. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEUwjH0dG9oMrzAhVlgP0HHbrcDBMQuAJ6BAGCEAY&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNBeervkTgJ&usq=AOvVaw27sN0EADy-3Qa9pXOMCSNNm>
*6 Wikipedia Anima und Anima sind Begriffe aus der Analytischen Psychologie von C.G.Jung. Es handelt sich hierbei um zwei der wichtigsten[1] Archetypen,.... Unbewusstes angelegt... Strukturen der Möglichkeiten menschlicher Imagination... zeigen sich in Stimmungen und Launen, Begeisterung und Verliebtheit...
*7 Samadhi ist Transzendenz, die man nur als reinen Gedanken, als ungebundenes Bewusstsein erreichen kann, also nur in tiefer Meditation!
*8 Dr. Joe Dispenza Buch Schöpfer der Wirklichkeit