

Wie bereits im letzten Artikel festgestellt, mehr Entspannung, Freude und Abenteuer

Denn wenn alles, was wir uns wünschen und anstreben, in der Freizeit «stattfinden» muss, braucht es – nach einem langen Arbeitstag – eine sehr starke Motivation, um die Gitarre, das Aquarellbild, die Nähmaschine, die Weiterbildung, oder was immer wir auch gern tun würden, noch in Angriff zu nehmen.

Daher bleiben Wünsche und Projekte oft dort wo sie entstehen, im Reich der Fantasie. Als Erinnerungen tauchen sie gelegentlich ins Bewusstsein, um mit einem Hauch Wehmut an die Zeit zu erinnern, als Träumen und Pläne schmieden uns noch in freudige Erregung versetzen konnten. Man kann der Meinung sein, dass solche Jugendträume dazu bestimmt sind, sich mit der Zeit wieder aufzulösen. Das ist ein Irrtum und einer der Hauptgründe dafür, dass Menschen unzufrieden und schliesslich krank werden. Ohne Träume kann man nicht leben!

Der Verzicht auf Selbstausdruck und Selbstverwirklichung ist auf die Dauer krankmachend!

Das zu tun, was wir gerne tun, was uns Freude bereitet und inspiriert, ist aus der Sicht eines Yogis kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, denn dadurch kommen Denken und Fühlen in Kohärenz und bewirken so eine Verschiebung der Gehirnwellen von Beta zu Alpha. In Alpha sind wir entspannt, angeregt und befinden uns in einem Hypnose-ähnlichen Zustand, den wir bereits vom letzten Artikel her kennen. In diesem Zustand, der in der Meditation angestrebt und geübt wird, kommunizieren wir mit der uns innewohnenden Intelligenz. Es handelt sich um dieselbe Intelligenz, die alle Lebensprozesse (Atmung, Verdauung, Immunabwehr, Homöostase...) steuert und sie den ständig ändernden

Umständen entsprechend neu programmiert. In diesem Zustand befindet sich der Körper im Regenerationsmodus. Zellen des Immunsystems patrouillieren durch den Körper und eliminieren die ständig neu entstehenden Krebszellen sowie Viren, Bakterien und andere Eindringlinge, wie sie das auch jede Nacht tun, während der Tiefschlafphasen.

Anders als im Schlaf sind wir während der Meditation bei vollem Bewusstsein. Sollte etwas in unserem System aus dem Gleichgewicht geraten sein, so erfahren wir es und auch was zu tun ist, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Obwohl diese Intelligenz sich nicht in Worte teilt, so findet dennoch eine klar verständliche Kommunikation statt. Der Mensch kommuniziert mit sich selbst. Der deutsche Prof. und Biophysiker F.A. Popp entdeckte die Biophotonen bereits in den 70er Jahren und postulierte eine intelligente, ubiquitäre zelluläre Kommunikation mit Biophotonen als Informationsträger. Obwohl diese These logisch wie experimentell untermauert ist, anerkennt sie die etablierte Wissenschaft nicht. Genauso wenig anerkennt sie die in uns innewohnende Intelligenz. Denn täte sie das, würde es einen Paradigmenwechsel nach sich ziehen. Paradigmenwechsel erschüttern wie gewaltige Erdbeben, Denken und Handeln, lassen Gewissheiten schwinden und erzwingen unaufhaltsam längst fällige Erneuerungen, die überholte Systeme in sich selbst einstürzen lassen.

In der Gegenwartigen Zeit ist ein neues Verständnis des Menschseins am Entstehen. Der Mensch scheint eine Entwicklungsstufe erreicht zu haben, wo er sein Schöpferpotential erkennen und nutzen lernt. Doch da scheiden sich die Geister. Geht man davon aus, dass nur das, was durch die 5 Sinne wahrnehmbar – und durch eine eng gesteckte Denkweise erklärbar ist, so bekennt man sich zum reinen Materialismus. Als Materialisten müssen wir uns als seelenlose Wesen akzeptieren, denn eine Seele existiert in der Wissenschaft nicht, sie ist nicht nachweisbar. Andererseits kann man auch den Geist (Energie) absolut über die Materie (Körper) stellen. In diesem Fall wäre der Körper (Materie) ein notwendiges Übel, deren Verlockungen es zu widerstehen gilt, so, wie es die meisten Religionen fordern. Beide Denkweisen sind falsch. Sie haben das Leben auf unseren wunderschönen Planeten an den Rand des Ruins gebracht! Die dritte Möglichkeit besteht darin, zu akzeptieren, dass wir beides sind.

Energie, die auf unerklärliche Weise Materie erschafft und Materie, die aus verdichteter Energie besteht. Junge Forschungsgebiete wie Neuroplastizität und Epigenetik, beschäftigen sich mit den Wechselwirkungen zwischen dem beobachtenden und dem beobachteten Bewusstsein. Anders ausgedrückt, indem wir unser Bewusstsein auf etwas richten, verändern wir dieses Etwas.



Yogalehrerin YS/EYU Elvira Thommen-Amantea

brauchen wir alle dringend – kurz, eine neue Art zu leben!

Geist, Energie, Bewusstsein sind Synonyme für das, was in Interaktion mit sich selber Schöpfungen hervorbringt.

Für den menschlichen Verstand ist dieses Etwas nicht fassbar und noch weniger erklärbar. Dieses Rätsel beschäftigte schon vor tausenden von Jahren die Menschen vergangener Hochkulturen. Yogis des Himalayas erkannten, dass das, was dem logischen Verständnis vor-enthalten bleibt, in der Meditation erfahrbar ist. Daher ist die Meditation das Fundament vedischer Tradition. Yoga wie wir es kennen, Hatha Yoga, wurde erst später erfunden, um den Körper stark, elastisch und widerstandsfähig zu halten, damit er über Stunden in derselben Position verharren kann, während sich der Geist in der Transzendenz selber erschafft.

Spontanheilungen von schwerwiegenden Krankheiten sind nicht eine gute Laune der Natur, sondern erreichte Ziele, durch die Kraft des Bewusstseins. *1 Dr. Joe Dispenza listet in seinen Büchern tausende von Zeugen auf, die sich durch Meditation von unheilbaren Krankheiten befreien konnten. Er erklärt, dass in der Meditation der Körper ein biologischeres Upgrade erfährt und daraus die Heilung resultiert. Doch was ist ein biologisches Upgrade?

1979 wurde in den USA ein eindrückliches Experiment durchgeführt. *2 Die Psychologie Professorin Ellen J. Langer suchte Probanden im Alter ab 75, die gewillt waren, eine Woche lang gratis Ferien an einem isolierten Ort zu verbringen und auf den Kontakt mit der Außenwelt zu verzichten. Auch wurden sie aufgefordert, sich so zu fühlen und zu verhalten als wären sie 20 Jahre jünger. Das Landhaus war im Stil der späten 50er Jahre eingerichtet. Möbel, Plakate, Zeitungen sowie die Kleider, die den Probanden zur Verfügung standen und selbstverständlich auch die Musik, stammten aus dem Jahr 1959. Die Nachrichten berichteten über das, was zu jener Zeit aktuell war. Fünf Tage lang lebten diese Herren zusammen und liessen gemeinsam ihre Jugend aufleben. Danach wurden ihre Vitalfunktionen wie Gehör, Sicht, Reaktionsgeschwindigkeit, Muskelspannung, Körpergrösse u.a. gemessen. Obwohl die Werte zwischen den Probanden etwas schwankten, wurde bei allen eine Biologie nachgewiesen, die für Menschen im Alter zwischen 40 bis 50 Jahren typisch ist.

Alle Probanden, waren sichtlich verjüngt – und das nach nur fünf Tagen!

Wie ist das zu erklären? Die wiederholte Inszenierung eines 20 Jahre jüngeren Ichs, das die Teilnehmer täglich gestalteten, veränderte ihr inneres Empfinden. Zusammen erlebten und erschufen sie eine besondere Realität, die sie täglich miteinander teilten und dadurch verstärkten. Sie erinnerten sich, nicht nur intellektuell, sondern auch emotional an «Damals». Diese veränderte Eigenwahrnehmung veranlasste das Gehirn, in der Jugend angelegte Neuronen, die Schaltkreise neu zu aktivieren. Diese wiederum instruierten den Körper jene Hormone,



Das ist das Ziel des nächsten Yopic Workshops im Juli!

Wo: Praxis für Yoga & Meditation, Unterfeldstrasse 15a, Liestal
Wann: 24. Juli 14.00 - 17.00 Uhr / CHF 120.00
Anmeldung: 079 674 43 25 oder info@yoganirmala.ch
Leiterin: cand.med. Elvira Thommen-Amantea, dipl. Yogalehrerin YS/E

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Masken werden bis zur Matte benötigt.



YOGA NIRMALA

Proteine und Substanzen zu produzieren, die in den Körpern jüngerer Menschen vorhanden sind, d.h. der Körper wird dazu angeleitet so zu sein, wie wir ihm vorgeben zu sein. Fühle ich mich gesund und schön, so verändert sich mein Körper in diese Richtung, finde ich mich alt und abgeschlagen so verändert er sich in die andere Richtung. Wir sind buchstäblich die Schöpfer unseres Selbst. Genauer können sie in E. Langers Buch, Mindfulness, entnehmen.

Die Evolution ist nicht abgeschlossen, sie findet jeden Augenblick statt. In welche Richtung es für uns weitergehen soll, bestimmen wir selbst. Einzeln und als Kollektiv.

Meditation ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, denn nur durch sie können wir uns in dieser verwirrenden, anspruchsvollen Zeit der Unsicherheit, Bedrohung und der Angst als das erfahren, was wir sind. Nur durch sie können wir ein Bewusstsein erlangen, das uns erlaubt, als vernunftbegabte Individuen den dringend benötigten positiven Einfluss auf das Geschehen in und um uns herum zu nehmen. Nur so können wir uns der Krone der Schöp-

fung würdig erweisen. Selbstbewusst, intelligent, mitfühlend und verantwortungsbewusst, uns selbst und der ganzen Welt gegenüber.

Wenn wir die täglich wachsenden, globalen Probleme wie Hunger, Krieg, Elend, Versklavung, Folter, Umweltzerstörung, Seuchen u.v.m. nicht mehr hinnehmen wollen, müssen wir handeln! Wenn nicht jetzt, wann dann? Wenn nicht wir, wer dann?

Deshalb biete ich jeweils, am Mittwochabend, einen Meditationskurs an. Gerichteter Wille und erhabene Emotionen sind der Pfad, der zum Ziel führt. Doch um das Ziel zu erreichen müssen wir es zuerst kennen, bzw. definieren. Unseren Willen müssen wir erfahren und erhabene Emotionen aus uns heraus entstehen lassen.

Hatha Yoga in Liestal – jeden Dienstag

Einführungskurse: 9:30 – 11:00 Uhr

Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
18:30 – 20:00 Uhr

Kurskosten je CHF 150.-

Quellennacheis

*1 Dr. Joe Dispenza, «Das Placebo bist Du», «Werde übernatürlich», «Schöpfer der Wirklichkeit»

*2 Ellen Jane Langer, Prof. für Psychologie an der Harvard University, «Das Prinzip Achtsamkeit»