

# Yoga Seminar

---

*Notizen von Esther Schmid zu den Vorträgen von Seng, Sriram, Parodi*

- Schule der Nachhaltigkeit
- „Personelle Nachhaltigkeit“: Mensch selbst/Individuum einbeziehen, Wahrnehmung und Haltung (geistig und körperlich)
- Nachhaltigkeit und Transformation

## 1. Sitzung (Prof. Dr. H.-J. Seng)

- Unsere Wurzeln finden, wie Lotusblüte, zum Licht hin wachsen
- Jeder von uns ist ein Setzling
- Gärtner ist unser Lehrer (Mutter → Lehrer/Guru) abhängig von Hintergrund/Land
- Lehrer muss auch irgendwann wieder verlassen werden
- Schule: griechisch: scholar → Innehalten, Muse
- Ist Nachhaltigkeit so etwas wie Zukunftsfähigkeit?
- Albert Einstein: „Ich bin Leben in Mitten von Menschen die leben wollen“
- Körper, Funktion, immer Neues → Das ist auch Nachhaltigkeit
- Basis: Wissen
- Wissen →educare: etwas Herausziehen, aus dem Menschen Wissen heraus holen, jeder erlebt Sachen anders (Gärtner ~ Lehrer ~ Künstler)
- Ursprung: Griechenland/Indien: educare → Yoga (Wie wird der Mensch erzogen?)
- Menschen haben Lehre gebraucht um das Land nachhaltig führen zu können
- Yoga: Bibel des Hinduismus (Ethik)
- Shiva (Göttliches) gibt geheimes Wissen des Yogas an Held/König
- König ist dem Königreich, dem Ganzen verpflichtet
- Upanishaden/Yoga-Sutra niedergelegt worden
- Sutren jedes Mal anders
- Worte klingen immer anders, durch Menschen zusammengesetzt
- Worte entsprechen Organen (Sprache wirkt ganzheitlich)

## 1. Sutra (sehr lang, Dichtungen)

### 1.1 Sutra: Yoga atha anuśāsanam (Staunen lernen)

- Im Augenblick passiert alles
- Ist man in diesem Augenblick, dann ist dort alles da, Glück, Zufriedenheit, usw.
- Man kann den Augenblick aber nicht festhalten, das Glück nicht horten

## 1.2 Sutra: Yoga citta-vrtti-nirodhah

- Für alle, für die Yoga 1.1 Sutra nicht funktioniert
- Atta: „altes Denken“
- cit: „göttliches Wissen“
- uritti: „Bewegung, ständiges Drehen von altem Denken“
- nirodha: „Hamsterrad“ wird langsamer, Entschleunigung
- Yoga → Weg zur Entschleunigung
- Konzentration → Reinheit, Denken, Reinheit → anfeuernd, Kindhaftes
- Nachhaltige Konzentration gelingt nur, wenn Realität da ist
- Kaskadisches Denken:
  - Zehrend und ernährend (Konzentration und Reinheit)
- Pauli: Logos braucht den Eros
- Komplementarität: nicht reelle Zahlen
- Verstehen: zum Stehen bringen, begreifen
- 3 Gedanken/Sekunde sind schon viel
- Leben noch viel schneller als Gedanken, Leben anhalten um denken zu können
- Faszinierend: Staunen, Leben nicht angehalten
- Faszination Schlüsselbegriffe: Dankbarkeit, Liebe, Entdeckung von etwas Eigenem, Kindhaftes, Reinheit ist da und die Konzentration ganz besonders gelungen
- Verdienst Yoga-Sutra: Verlebendigung
- Vergnügen → Verbrauch
- Verlust → Verstehen: man fällt aus dem Leben raus, Denken will greifen und nehmen
- Dranbleiben, nicht horten, sonst ist alles weg: alte Glücksmomente, Erinnerungen sind nur Trostpreis, glückliche Momente immer nur einmal und unbeschreiblich: das ist Leben
- Verstehen ist fade und langweilig
- Verlebendigung: selbst erleben und dranbleiben

### **8-gliedriger Pfad: Verlebendigung von Begriffen**

- Zufriedenheit: Frieden, Freiheit
- Wandeln in Brahman (göttliche Erkenntnis), Weg: sich führen lassen, vgl. Märchen Frau Holle/Goldmarie
- Gewaltlosigkeit: Freundlichkeit, Rücksicht, Toleranz, Geduld, Solidarität, Warmherzigkeit, Einfühlungsvermögen, Liebe → Verinnerlicht im 8-gliedrigen Pfad

## Übungen:

- 1. Nicht denken
- 2. Atem zählen
- 3. Staunen über andere
- Staunen: Menschen hatten schon immer Probleme damit
- Gedanken sind wie ein vom Skorpion gebissener Affe
- **Bradhara**-Übungen: gelenkte Meditation → Ausreichende Resonanz, Entfernung, gelungene Beziehung

## 8-gliedriger Pfad

### Samadhi (Ekstase)

- Gnade
- Erleuchtung

### Dhyana (Meditation)

- Achtsamkeit ohne Motiv
- Anspruchsvolle Methode
- Der Geist ist dort, wo er sein will
- Flächendeckende Achtsamkeit

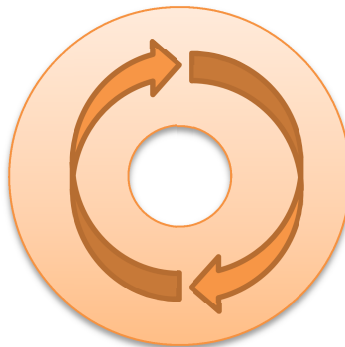
### Dharana

#### (Konzentration)

- Konzentration mit Motiv
- Geführte Meditation

### Yama (allg. Ordnung, Moral)

- Wünschen wir uns als Nachhaltigkeit
- (1) → Nichtgewalt
- (2) → Nichtstehlen
- (3) → Nichthorten
- (4) → Wandeln in Herrn
- (5) → Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit, immer wieder neu in Form von Freiheit geboren



### Pratyahara (Disziplin der Sinne)

- Bewusstsein für die Sinne

### Pranayama (mentale Disziplin)

- Ausdehnung, Vogel
- Man wird getragen vom Boden, von der Luft
- → Wenn Angst kommt setzt Denken ein

### Niyama (Selbstdisziplin)

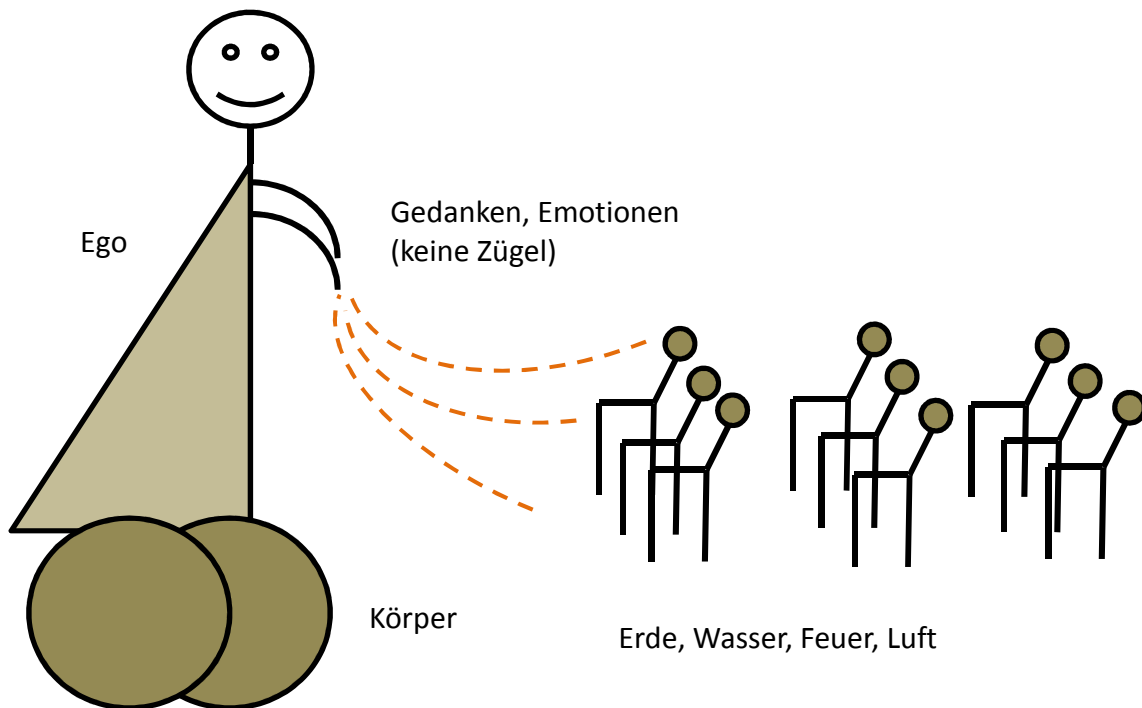
- Bestehende Ordnung
- Reinigung (1)
- Zufriedenheit (2)
- Innere Glut (3), möchte sich ausdehnen und gibt einem Vertrauen
- Selbststudium (4)
- Zuwendung zum Herrn/ zur Schöpfung (5) (vgl. Tanz Shiva)

### Asana (körperliche Disziplin)

- Aufrichtigkeit
- In der Verlebung erscheint es dir richtig
- In Rechtswelt wichtiger Punkt

- „Wenn du die Welt verändern willst, dann fange bei dir an“ → große Weisheit
- Yoga entsteht zwar in dir aber es muss auch weitergegeben werden

- Vgl. Wagenlenker



- Aktiven Elemente

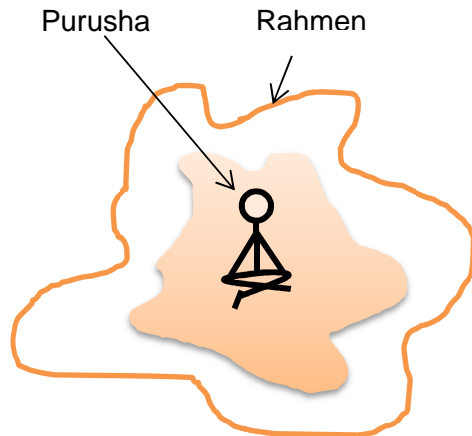
Sprechen	Greifen	Gehen	Erzeugen	Ausscheiden	
+					Äther
+	+				Luft
+	+	+			Feuer
+	+	+	+		Wasser
+	+	+	+	+	Erde
Hören Klang	Tasten Bewegung	Sehen Auge	Schmecken Zunge	Riechen Nase	




- Wenn du sprichst, sollst du hören
- Wenn du greifst, sollst du tasten
- ...
- Leittier: Hör-Sinn (Letztes was beim Sterben noch da ist)
- ➔ „Wenn du Tiger hörst, kann du dich noch retten, wenn du ihn siehst ist es schon zu spät“
- Gut: angstfrei anschauen, lauschen


## 2. Sitzung (R. Sriram)

- Sri Ran: seit 25 Jahren in Deutschland
- Sanskrit-Texte und Philosophie des Lebens (Verbindung mit Schule der Nachhaltigkeit)
- Neigung dazu, Märchen aus Yoga-Sicht zu interpretieren
- Man muss sich klar darüber sein, dass alles was neu entsteht mit Einfluss der Besinnung der kulturellen Werte entsteht
- Wichtig ist sein eigenes Kulturgut zu betrachten: Bilder/Gedanken/Eindrücke zu bekommen → immer wieder anders und neu angucken
- Es gibt oft viele Miss-Interpretationen
- Notwendigkeit zu Hinterfragen, um Bilder/Gedanken/Eindrücke neu aufzustellen und mit eigenem Geist anzugucken (egal was, ob Märchen, Bibel,...)
- **Was fest als Wahrheit steht ist wichtig, aber noch wichtiger ist die eigene Wahrnehmung** → dadurch ist es möglich eigene Wege zu gehen, sehr wichtiger Gedanke
- In Indien sind die Bilder frei zur Interpretation (Krishna), in christlicher Welt ganz anders z.B. Maria-Figur
- Brahmacharya (~Gott im Westen)
- Eine von fünf Yamas
- Yamas: Übungen/Regeln mit anderen Lebewesen (auch Keuschheit)
- Wurzel in Expansion
- Unendliche Weite
- Jeder Mensch als Träger/Vertreter des brahmas: wir sind Mikrokosmos und Teil von Makrokosmos
- **Jeder Mensch muss achtsam sein und großen Respekt vor den Anderen haben** (wichtiges Grundprinzip)
- **Faszination** von Allgegenwärtigen/von kosmischer Kraft=brahma
- Weisheit: Kontext expandiert
- **Yoga v.a. Erkenntnisweg, keine Religion** (u.a. weil es nicht die Idee vom Schöpfer gibt)
- Om → Shanti = Frieden
- Drei Bereiche des Friedens (erst wenn wir die drei Bereiche erfüllen existiert Frieden):
  1. Glückliche, friedliche Familie, friedliches Zusammenleben mit anderen Menschen
  2. persönlicher Frieden, z.B. Gesundheit
  3. Frieden bei Existenzfragen, Existenz des Kosmos (nicht persönliche), kosmischer Kontext

- Fragen und Zweifel sind zu klären
- Kontext für die Nachhaltigkeit (vgl. Handout)
- Yoga → Vereinigung: damit findet man zum Frieden
- Universum verhält sich als ein komplexer Organismus
- Wie müssen aber nicht noch einmal beweisen, dass es ein Organismus ist
- Müssen unseren Platz finden
- Kosmos bewegt sich und ich auch, viele Veränderungen (Wasser, Wärme, Feststoffe in mir und im Kosmos, Rhythmus in mir und im Kosmos (Puls), Atem, Kreislauf, Gehirnaktivität usw.)
- Beim Vergleich zwischen Kosmos und Mikrokosmos: es gibt Korrespondenzen (Rückschluss: Mensch ist Teil des Kosmos)
- **Purusha** ↔ Guru:
  - Rahmen ist eingeschränkt durch eigene Vorurteile
  - Instanz in mir hat viele Zweifel, Vorurteile, ist vorbelastet mit Wissen
  - Neutrale Instanz kann sich nicht immer durchsetzen, aber Gewissheit ist da, dass ein Punkt in mir frei ist, unbefleckt
  - Aber dieser Punkt setzt sich nicht durch → Befinden/Schicksal Purusha

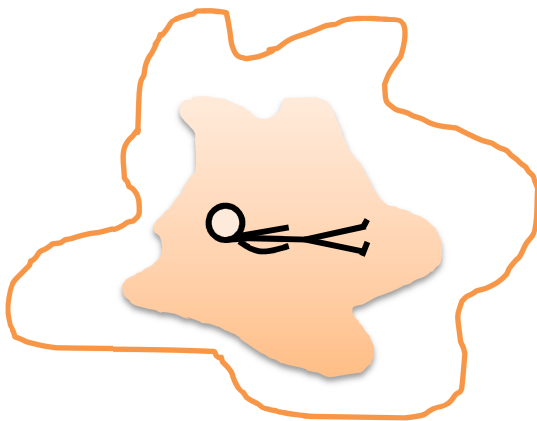


-  = etwas konstantes: **Purusha**
-  = etwas das sich bewegt: **Prakriti**
-  = Zustand des absoluten Stillstandes (Tod, Ursprung, Moment der absoluten geistigen Stille)
- Gegenspiel: normal sind die 2 Instanzen ganz konkret wahrzunehmen
- Ohne dieses Gegenspiel keine Lebendigkeit
- Drang nach Nähe und Liebe, Gier gibt es auch nach Liebe


- + und -, hält alles in Bewegung, beides ist notwendig
- Wichtig: Balance zwischen Gier und der Grenze (man muss wissen, wann man zu gierig ist)
- Bedürfnisse /Gier als substantielle Empfindung darf auch nicht verloren gehen
- Prana Ergebnis des  Prakriti
- **Prana** = Kraft die ständig pulsiert (Mittel für die Nachhaltigkeit)
- Atem = Ergebnis von Prana (wenn wir atmen, dann nehmen wir Etwas zur Kenntnis das in uns ist: Leben)
- Pulsieren passiert von alleine
- Wenn man von der großen Weisheit spricht (Guru), dann pulsiert im gesamten Kosmos sein Prana (Lebendigkeit, Rhythmus)
- Übungen mit Atem/Prana geben uns einen Einblick in den menschlichen Organismus, der ein Mikrokosmos ist und dem Makrokosmos entspricht
- An Luft und Atem gebundenes Thema: Was ist in mir? Wo sind meine Grenzen?
- Wichtig für Nachhaltigkeit: 3 Bereiche
  - Meine Entspannung
  - Meine Zufriedenheit
  - Meine Gesundheit
- ➔ Frieden (selbst wenn alle 3 Bereiche erfüllt sind muss man immer noch nicht erfüllt sein)

#### Purusha:

- = Kraft die uns Neutralität gibt, uns zur Absichtsfreiheit führt und uns sehr wachsam machen kann
- Sanskrit: Uri = Landschaft, Ort, Lage, Land, das was dort liegt und ruht und absolut still ist

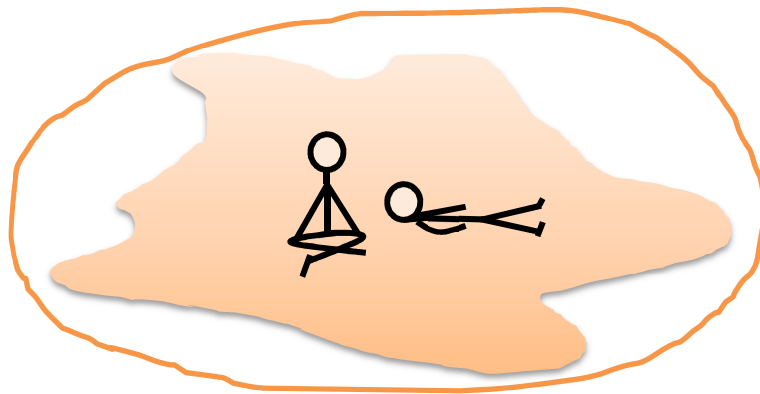


- Man geht davon aus, dass so Etwas in uns ist

- Bsp.: Man sitzt im Zug und ein anderer Zug fährt vorbei, dann sehen wir die Leute in dem anderen Zug, stillstehender Zug → bessere Sicht (kann man auf sich selbst und die eigene Wahrnehmungsfähigkeit beziehen)
- Wahrnehmung möglich, wenn  still ist
- Möglichkeit einer ganz stillen, nachhaltigen Instanz gibt es in uns, nachhaltige und konstante Wahrnehmung ist in uns verankert und ist wichtig erkannt zu werden → Wahrnehmung, Lauschen, Aufnehmen
- Nachhaltige Instanz ist dazu fähig zu neutralisieren, **Neutralität** als Fähigkeit sich ganz tief, aus Neutralität heraus können wir Dinge wahrnehmen

### Weg zur Nachhaltigkeit

- Personelle Nachhaltigkeit: im Yoga sehr wichtig, Yoga-Mensch ist selbstorientiert, an sich selbst arbeitend
- Erste Instanz in uns ist sehr wichtig: Wie kann man Bezug zur Nachhaltigkeit herstellen?
- Wie bekomme ich dir **Orientierung**, dass ich an der nachhaltigen Kraft in mir orientiert bleibe? Wie behalte ich das im Auge? Grundthema
- → wichtige Idee: 1. Vers Sutra: **anushasanam** (die Orientierung):



- Wir basieren auf der Erfahrung von jemanden und folgen Unterweisungen
- Orientierung an Menschen die Weisheit haben machen wir automatisch (Mutter)
- Fähigkeit uns an jemanden/etwas orientieren zu können ist sehr wichtig, aber an wen? Lehrer
- Orientierung in Yoga: Guru (~ ursprüngliches Wissen) (Gu- ~Licht, ru- ~Dunkelheit), Guru ~ Unterscheidungsfähigkeit des ursprünglichen Wissens
- Was ist ein Guru?



- Im Yoga nicht auf einen Menschen bezogen, sondern auf eine kosmische Instanz, welche einen neutralen und wachen Sinn hat
- Instanz der Urinformation: 24. Sutra beschreibt Guru als Ursprung alles Wissens (Weisheit) → Start, dass Schöpfung begann
- Gibt uns Vertrauen und Gewissheit, dass es etwas gibt, das einen leitet, es ist wichtig sich an dieser Gewissheit zu orientieren
- Wie kann Orientierung stattfinden? Wie kann ich mich in Orientierung bewegen?

#### Erkenntnistheorien/Arten von Weisheiten

- **Wahrnehmungsfähigkeit/Wachsamkeit:** Geist/Sinne gereinigt (keine Unruhe), wichtig still zu halten, damit wir Klarheit haben und aufmerksam sind (wichtig zu schulen, zu trainieren und sie dann rein zu halten)
- Fähigkeit zur vollständigen **Eigenständigkeit**, Freiheit die sehr kräftig ist, aber wenn wir alles haben, was ist dann Freiheit?
  - Freiheit: Qualität, Fähigkeit gehört zur ganz stillen subtilen Instanz in uns (man fühlt sich leicht, ohne Druck aber man wird Freiheit weiterhin anstreben wollen)
  - Qualität sitzt ganz tief in konstanten stillen Punkt in uns (pususha)
- **Gedächtnis: Fähigkeit zur Schlussfolgerung**, Fähigkeit der Intelligenz (Bsp.: Lehre und Schriften, „man muss das Rad nicht immer wieder neu erfinden“)
  - **Speicher (Gedächtnis):** mechanisch und eher Quantum an **Intelligenz**
  - Weisheit viel mehr als Summe aller Informationen
  - Weisheit auch persönliche Erfahrungen, gehen tiefer als Informationen (gehört zu einer ganz tiefen Instanz in uns)
- **Absorption:** innere Veränderung, innere Verwandlung (Wissenschaftler bleibt neutral und seine Objektivität grenzt an sie Subjektivität seiner Person)
  - Tiefe innere Instanz in uns hat keine Eigenständigkeit
- **Absichtsfreiheit:** Bsp.: man legt vorher nicht fest, über was man forschen will (z.B. Wissenschaft in der Chemie: Absicht durch Industrie vorgegeben)
  - Fähigkeit ins uns, die wir schützen sollten

#### Niyama Yoga (das Selbst)

- Dazu gehören 5 wesentliche Praktiken (reduziert auf eine Übung)
- Thema Zufriedenheit (Gegenteil von Gier, Gier meint ein Ziel zu haben, Ziel ist nur ein Ziel bis das Ziel erreicht ist oder nie erreicht wird, Gier wächst oder lenkt auf Etwas anderes, Teufelskreis)
- Bedingungen für inneren Frieden:

- Genügsamkeit (passt oft nicht von sozialen Systemen: Wirtschaft, Rezession, ...)
- Wir müssen Wege finden um genügsam zu sein, Selbstkenntnis: wieviel ist für mein Glück nötig oder wichtig?
- Für gesellschaftliche und für die eigene Entwicklung wichtig, man muss aus Teufelskreis ausbrechen
- Frieden in Bezug auf sich selbst, mit Mitmenschen (Stadt, Tiere, Menschen, Ressourcen,...) 5 Übungsglieder
- Indien/Europa: andere Lebensumstände (z.B. klimatisch bspw. Eichhörnchen, müssen ihr Leben streng planen, damit sie überleben)
- Es geht darum, wie viel wir nehmen: „**Nimm soviel du brauchst und nimm nicht das, was du nicht brauchst. Wenn du mehr nimmst als du brauchst, dann vergisst du wer du bist!**“ (wichtige Regel)
- Bsp.: Warum wir Yoga brauchen? Zu viel Stress, Yoga als Weg zur Entspannung, Grundproblem in heutiger Gesellschaft, für Yoga-Praktiker sehr schwierig still und zurückgezogen leben zu können
- Gier: Denken, dass es nicht für jeden einzelnen Menschen genug auf der Welt gibt → Bedarf, Notwendigkeit umzudenken und neue Wege zu gehen

#### Jnana Yoga: Yoga des tiefen Wissens (das Universale)

- Tiefes Wissen:
  1. Ich bin Teil des Kosmos (perfekter Organismus, Staunen über Universum)
  2. Ich als Organismus bin perfekt, Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung, geht nicht verloren → Bedingungen, Abhängigkeiten zwischen allem
  3. Egal ob Makro-Mikroorganismus: durchdrungen werden sie von derselben Kraft, Wissen das beide Organismen Eins sind: Yama-Yoga (Mit-Lebewesen)
- Wissen tief im Inneren vereint, Bewusstsein ist da, dass Energie durch uns fließt
- Die Energie ist da, ich muss nur die Türen öffnen, damit die Energie fließen kann
- Nicht ich selbst bin der große Macher, sondern nur der Leiter der Energien
- → Haltung kann erweckt werden, großer Gedanke in unserer egozentrischen Welt

### 3. Sitzung (Dr. O. Parodi)

- Schule der Nachhaltigkeit
- NATAN
- Nachhaltigkeit & Wissenschaft → Yoga: Achtsamkeit & Meditation: Verbindung herstellen
- Personelle Nachhaltigkeit: man arbeitet an diesem Begriff (10 000 Jahre Menschheitsgeschichte liegt dazwischen)
- Schema der Nachhaltigkeit mit Wissenschaft/Ethik zu verbinden
- Unsere Aufgabe: Abgleichung Yogaphilosophie mit dem alltäglichen Leben
- Gesprochenes Wort nur als Brücke zwischen Nachhaltigkeit und Yoga
- Nachhaltiges Leben muss eher in unser „normales“ Leben, den Alltag eingebaut werden (→ erforschen & vermitteln & üben)
- 2 Säulen Schule der Nachhaltigkeit:
  - 1. Wissensvermittlung
  - 2. Persönliche Kompetenz
- Zeitverdichtung (dagegen etwas setzen, aber man braucht beides: Stress und Entspannung)
- Statt brain-storming öfter mal brain-silence
- Nachhaltigkeit als „nicht-schlechtes Leben“
- Bedürfnisse jetzt befriedigen, aber so, dass zukünftige Generationen auch befriedigt werden können
- Positiver Lebensentwurf (bisher noch nicht gelungen) → es betrifft die ganze Menschheit
- Kultur der Nachhaltigkeit: zwei wesentliche Aspekte → Kollektiv und Individuum
- Bisherige Nachhaltigkeitsdebatte ging eher um Kollektiv (großer Maßstab)
- Hier greift die Schule der Nachhaltigkeit, die auch auf die individuelle Seite eingehen will
- Andere Sichtweise: „Innen und Außen“ → Individuum innerhalb der Gesellschaft (Individuum nah an Yoga dran, persönliche Wahrnehmung, individuelle Nachhaltigkeit)
- Wichtig: Blick nach Innen richten zur Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit für geistige Prozesse, hinter die Emotionen blicken
- Selbstreflektion zusammen mit Wahrnehmung erfahren und üben und auf die körperliche und geistige Haltung achten

- Nachhaltigkeit als Ethik (klassischer Ansatz) → Schreckensszenario
- **Neuer Ansatz: Ästhetik → Wahrnehmung und Schönheit: die Zukunft nicht als Schrecken**
- Diese Wahrnehmung ist sehr nah dran am Yoga: Philosophie & Wissenschaft vereinigt
- Personale Nachhaltigkeit: freiwillig (beim klassischen Ansatz gibt es Gesetze), sie ist ein Angebot
- Man sollte sich trotzdem bewusst sein, dass so wie wir die Welt gerade wahrnehmen es nicht nachhaltig ist
- Wir müssen an unserer Wahrnehmung etwas ändern

<b>Klassischer Ansatz (trist, unattraktiv)</b>	<b>Personale Nachhaltigkeit</b>
Sorgen	Freunde
Knappheit (Ressourcen, Zeit etc.)	Fülle (jenseits des materiellen Wohlstands)
Haben, Bedürfnisse	„So-Sein“
Pflicht	Lust
Soll	Wollen