

Sri Sai Prana Yoga®

yoga news

Magazin des Sri Sai Vereins für Yoga und Meditation e.V.

3/25

AUSGABE

MASTER SAI BEFRAGT

Adventszeit: Licht, Rituale, Stille

Seite 19

NAVARATRI: Neun Nächte weiblicher Kraft

Seite 24

Yoga & Ayurveda

Seite 21

Bild: Anna Marlen Riedl

www.srisaipranayoga.de



WHO'S WHO

IM SRI SAI PRANA YOGA?

**SHIRDI
SAI BABA**



Shirdi Sai Baba († 1918) lebte in Shirdi / Indien. Er war ein spiritueller Lehrer und großer Yogi. Sai Baba brachte Einheit und Harmonie unter die Gläubigen verschiedener Religionen. Er ist der „Heilige Meister“ von Master Sai Cholleti, der ihn zu seinem physischen spirituellen Lehrer, Grandmaster Choa Kok Sui, geführt hat. Das «Sri Sai» in unserem Namen bezieht sich auf diesen großen Heiligen.

**GRANDMASTER
CHOA KOK SUI**



Grandmaster Choa Kok Sui († 2007): ein faszinierender Lehrer. Als Chemieingenieur und Wissenschaftler hat er sein Leben der Entwicklung und weltweiten Verbreitung der Prana-Heilung, die für jeden leicht und schnell erlernbar ist, gewidmet. Das Sri Sai Prana Yoga ist ein traditioneller Hatha-Yoga vor dem Hintergrund der Prana-Heilung und des Arhatic Yoga.

**MASTER
SAI CHOLLETI**



Master Sai Cholleti ist ein enger Vertrauter von Grandmaster Choa Kok Sui, leitet verantwortlich die gesamte Prana-Heilung in Deutschland und Europa und ist zusammen mit Acharya Sasidhar Begründer des Sri Sai Prana Yoga®. Er selbst erfuhr seine Yoga-Ausbildung im Sivananda Ashram in Indien.

**ACHARYA
SASIDHAR**



Acharya Sasidhar aus Indien, Yoga- und Prana-Meister, begann schon früh ein durch den Einfluss von Swami Vivekananda und Sri Aurobindo geprägtes spirituelles Leben. Er lernte Yoga und Vedanta bei der Divine Life Society, gegründet von Swami Sivananda. Heute hält er Meditations- und Yogakurse an der von ihm gegründeten „SOHAM – School of Higher Awareness and Meditation“ in Hyderabad, Indien. Zusammen mit Master Sai bildet Acharya Sasidhar Sri Sai Prana Yoga®-Lehrer aus.

ÜBER DEN VEREIN

Der **Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.** hat sich zum Ziel gesetzt, Sri Sai Prana Yoga® und Meditationen zu verbreiten: eine Aufgabe, die gerade in unsere Zeit passt.

→ **Mitglied werden** und damit die Ziele des Vereins unterstützen kann jeder, der die Verbreitung von Yoga und Meditation fördern und schon damit seinen Beitrag zu mehr Besinnung auf ein friedliches Auskommen der Menschen, Gesundheit und Entwicklung des Guten im Menschen leisten möchte. Dieser Verein ist für alle offen, die sich aktiv oder einfach als Förderer für Yoga und Meditation interessieren. Spenden sind herzlich willkommen.



editorial



Liebe Leserin & lieber Leser,

Wenn die Tage kürzer werden und das Licht weicher, beginnt eine besondere Zeit des Jahres – der Herbst. Die Natur zieht sich langsam zurück, Blätter leuchten im letzten Sonnenlicht, bevor sie loslassen dürfen. Auch für uns ist dies eine Einladung, den eigenen Rhythmus zu verlangsamen, Altes abzustreifen und Raum für Neues entstehen zu lassen.

In dieser Ausgabe möchten wir dich auf eine Reise durch diese Übergangszeit begleiten – mit Impulsen, Erfahrungen und Inspirationen, die Herz und Körper nähren. Ayurveda schenkt uns dabei wertvolle Hinweise, wie wir mit einfachen Ritualen und achtsamer Lebensweise unser inneres Gleichgewicht bewahren können, wenn draußen Wind und Kälte zunehmen.

Der Dichter Khalil Gibran erinnert uns: „Die Stille der Nacht bringt uns näher an das Herz des Lebens.“ Vielleicht ist es gerade diese Stille, die uns jetzt besonders berührt und die wir in kleinen Ritualen, in Meditation oder auch im Klang eines Mantras wiederfinden können.

Freue dich auf Begegnungen mit Menschen, die aus ihrem gelebten Yogaweg erzählen – auf bewegende Gespräche über Tierkommunikation, spiri-

tuelle Einsichten und Momente tiefer Stille. Erfahre mehr über Aerial Yoga, über gemeinschaftliche Erlebnisse beim „Family & Friends“-Wochenende und lass dich von einer Entspannungsreise in den goldenen Herbst hineinführen.

Und während der Herbst langsam in die stille Adventszeit übergeht, dürfen wir uns erinnern, dass auch im Dunkel das Licht ruht – leise, warm und beständig. Vielleicht finden wir gerade jetzt Momente der Sammlung, der Dankbarkeit und der inneren Ruhe, die uns sanft in den Winter tragen. Ich wünsche dir eine inspirierende, herbstlich-winterliche Lektüre – voller Wärme, Tiefe und Lebensfreude.

Möge diese Ausgabe dazu ermutigen, die kommenden Wochen nicht nur als äußere Zeit des Wartens, sondern auch als innere Zeit des Werdens zu erfahren. Sie ist auch eine Einladung, Licht, Achtsamkeit und Mitgefühl in euch selbst zu finden, Freude zu teilen und Herzlichkeit weiterzugeben. In Verbundenheit und Vorfreude

Jessica Steyer

Redaktion

E-Mail: news@srisaipranayoga.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., Hofgut Rineck, 74834 Elztal
E-Mail: kontakt@srisaipranayoga.de
Web: www.srisaipranayoga.de
Der Verein ist gemeinnützig.

Bankverbindung für Spenden:
Sparkasse Neckartal-Odenwald
IBAN: DE88 6745 0048 1001 2132 12
BIC: SOLADES1MOS

Vorstand: Christin Dunker, Jessica Steyer, Marlen Wenzel, Doris Schümann, Sina Wertmann

Redaktion: Jessica Steyer, Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V., Hofgut Rineck, 74834 Elztal, E-Mail: news@srisaipranayoga.de

Gestaltung: Anne Kyra Reinhardt, kyra@reinhardt-markenentwicklung.com

Erscheinungsweise: dreimal jährlich.

Gerne drucken wir Ihre Artikel und Anzeigen. Fordern Sie unsere Mediadaten an.

Anzeigen: Anzeigenservice über die Redaktion, E-Mail: mitglieder@srisaipranayoga.de, Einmal pro Jahr ist eine Anzeige für Mitglieder kostenfrei!

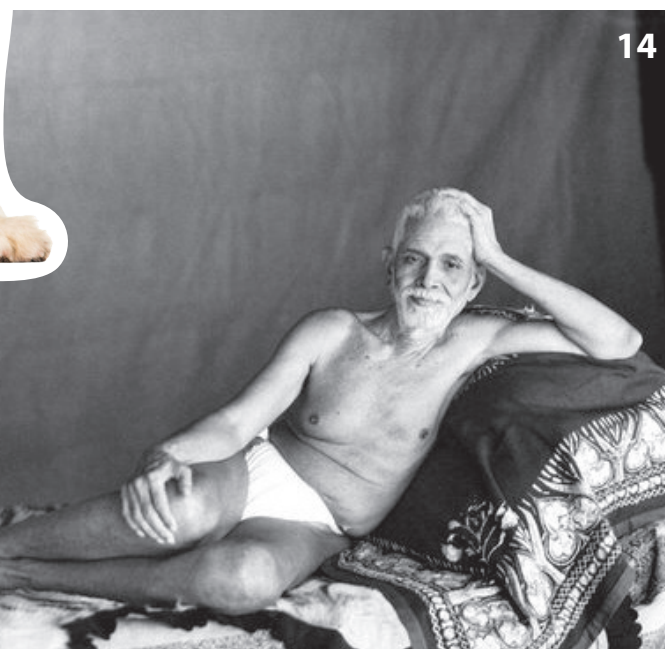
Auflage: 2500. Direktversand an alle Abonnenten und Mitglieder des Sri Sai Vereins, kostenlose Verteilung über Sri Sai Prana Yoga LehrerInnen in Deutschland. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Copyright: Jegliche Texte und Bilder, die in „Yoga News“ erscheinen, dürfen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis der Redaktion verwendet werden, auch bei auszugsweiser bzw. auszugsweiser Nutzung. Für den Inhalt von Inseraten und unverlangt eingesandtem Material lehnen Redaktion und Verein jegliche Haftung ab.

INHALT



6



14

Wenn Tiere sprechen: Christoph Lintz gibt Einblicke in die Welt der Tierkommunikation

S. 11

- | | | |
|---|---|---|
| <p>6 Aerial Yoga – Teil 2
Monique Dienelt gibt und im zweiten Teil weitere Einblicke in eine Yogastunde mit/im Tuch.</p> | <p>14 Sri Ramana Maharshi – Fortsetzung
Winfried Pfliegel vermittelt uns den Weg einer gottrealisierten Person und dessen Lehre der Selbst-Erforschung</p> | <p>21 Yoga & Ayurveda – Special Yoga Day
Ursula Konrad berichtet von einem wissensreichen Tag über Yoga und Ayurveda.</p> |
| <p>11 Interview mit Christoph Lintz
Mit Herz und Seele verbunden – Unterwegs in der Welt der Tierkommunikation.</p> | <p>19 Master Sai befragt
... zum Thema Adventszeit: Licht, Rituale und Stille</p> | <p>24 Navaratri: Neun Nächte weiblicher Kraft
Wie Ayurveda Körper, Geist und Seele unterstützt, erläutert Dr. Priyanka Chorge in ihrem Artikel</p> |



NAVARATRI: Neun Nächte weiblicher Kraft mit Ayurveda

S. 24



21



32

29 Family and Friends Wochenende

Jessica Steyer gibt einen kleinen Rückblick auf ein Wochenende voller Stille, Freude & Miteinander.

32 Balance, Brilliance & Beyond-ein besonderes Event mit His Holiness Chinna Jeeyar Swami in Hamburg

Christin Dunker berichtet über den Besuch von His Holiness Chinna Jeeyar Swami.

36 Eine Entspannungsreise im Herbst

Ein Spaziergang um den Teich unter Kastanienbäumen mit Grit Weihrauch.

38 Rezepte

... von Susanne Koza.

39 Termine

Überblick über die kommenden Veranstaltungen des Sri Sai Prana Yoga e.V.



Aerial Yoga

Teil 2

Teil 1 findest
du in der
Ausgabe 3/25.

Text und Fotos: Monique Dienelt

Hallo Ihr Lieben, in der letzten Yoganews wurde ihr mit ein paar einfachen Übungen in das Aerial Yoga eingeführt. Vielleicht hat es manch Einen schon zum Kauf oder zur Belegung eines Kurses bewogen. Für all Jene, die noch mehr über das Tuchyoga erfahren wollen, ist dieser neue Beitrag.

Falls du dich fragst, für was Aerial Yoga gut sein soll, ist dies leicht beantwortet. Das Tuchyoga ermöglicht dir auch schwierige Asanas wie Handstand, Kopfstand oder Skorpion auszuführen, die dein Körper aus eigener Kraft auf der Matte noch nicht bewältigen könnte.

Beim Aerial Yoga führt man die Übungen zum Teil in der Luft hängend aus. Im Yoga-Tuch kannst du liegen und dich ausstrecken, förmlich im Raum schweben. Die

Übungen entlasten den Rücken und trainieren Bauch- und Rumpfmuskulatur. Man lernt loszulassen und baut innere als auch muskuläre Kraft auf. Außerdem eignet es sich wunderbar um einzelne Körperpartien gezielt zu unterstützen, zu dehnen oder zu belasten. Auch Schaukeln im Tuch ist möglich. Sowohl Yoga-Beginner als auch Fortgeschrittene finden Gefallen an dieser Yoga-Art und können gleichwohl Asanas verbessern in Balance, Dehnung und Beweglichkeit. Eine gewisse Lust auf Schweben im Raum, Koordinationsfähigkeit und Grundspannung sind kleine Voraussetzungen für den Start ins Aerial Yoga. Alle Übungen lassen sich sehr leicht auf die Bedürfnisse des Übenden anpassen.

Im Teil 1 haben wir ausführlich erklärt, wie man ins Tuch einsteigen, sitzen und liegen kann, nun zeigen wir Euch in den nächsten bildlichen Darstellungen, wie ihr vom Sitzenden Schmetterling in den Grätschsitz und in die Flankendehnung gelangt.

Bild: Prostock-studio / stock.adobe.com

„Im Yoga-Tuch kannst du förmlich im Raum schweben.“

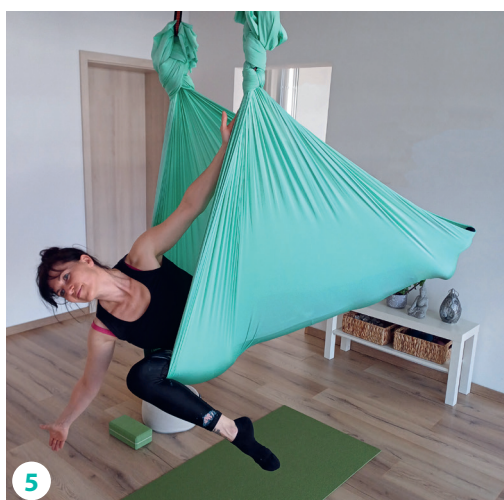
ÜBUNGSABFOLGE: Sitzender Schmetterling, Grätschsitz, Flankendehnung



1
Beginne mit einer kurzen Erwärmung im Stand am Tuch, strecke dich. schüttle deine Arme und Beine aus und steige ins Tuch, sodass du im Sitz landest.



3
Strecke deine Beine aus und fasse an die Rückseite des Tuches (Bild 3). Für Fortgeschrittene: der **Grätschsitz** – bis hin zum Spagat (Bild 4).



5
Für die **Flankendehnung** bringt man zuerst das rechte Bein teilweise aus dem Tuch heraus. Das Tuch wird in die Kniekehle gefädelt, das rechte Bein ist gebeugt und man hält sich an der Tuchvorderseite fest. Den Oberkörper beugt man nach rechts aus dem Tuch heraus. Man fliegt förmlich durch den Raum.

Diese Übung wird zu beiden Seiten ausgeführt.

Komme dann wieder in die Ausgangsposition zurück und spüre kurz nach.
Stelle beide Füße auf die Matte und komme kurz in den Stand.



Nächste Übung: **sitzende Vorbeuge im Tuch**

Steige in dein Tuch (Bild 8). Strecke die Beine aus und lehne dich ins Tuch zurück, die Arme sind gestreckt und du kannst eine Variante des Bootes ausführen (Bild 9). Wenn du dich sicher im Tuch fühlst, bringst du die Arme ins Tuch und bewegst deinen Oberkörper aus dieser geraden Haltung heraus nach vorn, sodass die Hände an den Schienbeinen oder Füßen ankommen (Bild 10) und verweilst ein paar Atemzüge in der Asana (Bild 11).

Beim Aerial Yoga geht es auch darum, mutiger zu werden, loszulassen, Vertrauen aufzubauen und Kraft zu entwickeln. Die nächsten Übungen entfalten förmlich neue Möglichkeiten und Sichtweisen in dir.

Vorsicht ist geboten, wenn man an hohem Blutdruck oder erhöhtem Augeninnendruck leidet. Dann sollte man auf Übungen über Kopf lieber verzichten.



Setze dich ins Tuch und bringe das Tuch am Rücken auf Hüfthöhe und lehne dich sanft zurück.



14

Der nächste Schritt ist wichtig. Halte dich gut fest, lehne dich weiter nach hinten und spreize die Beine gestreckt aus, sodass du noch weiter nach hinten kippst. Beide Füße flext du an. Halte dich gut am Tuchrand fest. Wenn du dir unsicher bist, stelle dir jemanden zur Seite, der dich unterstützt. Für diese Positionen ist die Aufhäng-Höhe des Tuches entscheidend, damit der Kopf nicht auf den Boden stößt. (Teil 1 Einrichtung des Tuches, Tuch in Hüfthöhe im Stand)



15



16

Behalte die Spannung im Körper und schlinge deine Beine von außen nach innen ins Tuch. Klemme die Füße fest an das Tuch. Sofern du dich sicher fühlst, löse die Hände vom Tuch und falte sie mit gestreckten Armen hinter dem Rücken zusammen. Verweile ein paar Atemzüge hier.



17



18

Löse sodann den Handgriff und bringe deine Arme über vorn auf die Matte in eine Variante des Skorpions.

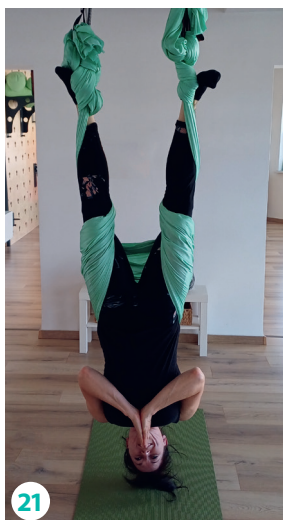


19



20

Wenn du möchtest, bringe dich in den Handstand oder Unterarmstand.



Lust auf mehr?

Solltest du in deiner Übungslust noch **weitere Asana-Varianten** üben wollen, könnte man von hier aus die Arme gänzlich lösen und in eine Art „schwebenden Kopfstand“ kommen.



Um aus dem Tuch zu steigen, aktivierst du deine Bauchmuskulatur, greifst zu den Oberschenkeln ans Tuch, spreizt die Beine und ziehst dich ins Tuch zum Sitzen. Am Ende der Sequenz **entspannt man liegend im Tuch** und freut sich über das Geschaffte.

Im nächsten Teil zeigen wir Euch Sequenzen im Stehen zur Stärkung der Beine und des Rückens. Freut Euch darauf. **Viel Spaß beim Üben wünscht Freiraum Yoga.**

Die Yoga Moni

Viel Spaß und bis zur nächsten Ausgabe!



Wenn Tiere sprechen

Die spannende Welt
der Tierkommunikation



Bild: Eric Isselée / stock.adobe.com

Interview mit Christoph Lintz

Text und Interview: Jessica Steyer

Tiere kommunizieren auf ihre ganz eigene Weise. Nicht nur mit Lauten oder Bewegungen, sondern auch über feine Schwingungen, Gefühle und Gedanken. Immer mehr Menschen entdecken, dass es möglich ist, sich auf dieser stillen Ebene zu verbinden und ein tieferes Verständnis füreinander zu entwickeln.

In diesem Interview spricht Christoph Lintz mit mir über die hellfühlige Tierkommunikation, über Gedanken und Empfindungen als Sprache der Seele und darüber, was wir durch sie über Vertrauen, Achtsamkeit und Verbundenheit lernen können.

„Manche Tiere zeigen mir mit ihren Augen die Antworten auf meine Fragen, oder man spürt in seinem eigenen Körper die Schmerzen des Tieres.“

**Wie bist du zur Tierkommunikation gekommen?
Gab es ein Schlüsselerlebnis, das dich auf diesen Weg
geführt hat?**

Ich bin mit vielen verschiedenen Tieren aufgewachsen, da meine Großeltern einen Bauernhof hatten. Die Pferde haben mich und meine Schwester in der Kindheit sehr angezogen und wir haben viel Zeit dort verbracht.

Das Interesse an der Tierkommunikation kam jedoch erst mit dem gemeinsamen Haustier mit meiner Freundin, unserem Schäferhund Zeus. Wir hatten schon eine Katze in unserer Wohnung und die Gewöhnung der beiden lief leider nicht wie erhofft. So kamen wir zur Tierkommunikation, um das Problem auf eine andere Weise zu lösen.

Du hast gesagt, ihr habt ein gemeinsames Haustier. Wie ist denn der Umgang mit diesem, seitdem die Kommunikation auf telepathische Weise funktioniert?

Meine Freundin und ich haben einen 7-jährigen Schäferhund und seit einem Jahr wieder eine Katze, die uns mit ein paar Wochen zugelaufen ist.

Es ist für mich eher schwer, mit den eigenen Tieren zu kommunizieren, weil man diese so gut kennt. Man kann nicht genau unterscheiden, ob es wirklich die Gedanken des Tieres sind oder einen die eigenen Gedanken beeinflussen.

Wenn man jedoch mit dem Essen fertig ist und nur daran denkt das letzte Stück seinem Vierbeiner zu geben, steht er in der Sekunde auf, egal wo er im Haus ist und kommt fordernd an den Tisch, um seine Belohnung einzufordern. Ich würde sagen, es hilft mir, die Bedürfnisse der Tiere besser zu erkennen und für sie am besten darauf zu reagieren.

Wenn du es einem Kind erklären müsstest: Was genau ist Tierkommunikation in einfachen Worten?

Ich würde es so beschreiben, dass sich die Seele mit dem des Tieres verbindet und man seine Gedanken hört, seinen Körper spürt oder durch die Augen des Tieres sieht.

Wie fühlt es sich für dich an, wenn ein Tier dir Gedanken, Gefühle oder Bilder sendet?

Das kommt ganz auf das Tier an wieviel sie mit mir teilen wollen, manche reden einfach nur, andere wiederum zeigen mir mit ihren Augen die Antworten auf meine Fragen, oder man spürt in seinem eigenen Körper die Schmerzen des Tieres.

Kommt es vor, dass Tiere selbst Lösungsvorschläge machen oder Wünsche äußern?

Das kommt sehr oft vor. Die Tiere kennen meistens schon die Lösung aber natürlich nur, wenn es wirklich



„Nimm dir eine Minute Zeit nur für dein Tier, zeige ihm deine Dankbarkeit und Liebe.“

ein Problem gibt, welches nicht nur in den Gedanken des Besitzers entstanden ist.

Gab es einmal eine Botschaft von einem Tier, die dich selbst richtig überrascht oder sogar verändert hat?

Ich glaube, was mich am meisten überrascht hat, war eine Aussage einer verstorbenen Katze: „In meiner kurzen Lebenszeit habe ich alle Erfahrungen gemacht, um hier zu bleiben und die anderen auf das Leben vorzubereiten.“

Was rätst du Tierbesitzer*innen, die neugierig sind und selbst eine tiefere Verbindung zu ihrem Tier aufbauen möchten? Gibt es eine kleine Übung für den Anfang?

Man sollte seinen Tieren die Aufmerksamkeit schenken, die sie brauchen, egal ob es nachts um 3 ist oder Frühs im Stress vor der Arbeit. Nimm dir eine Minute Zeit nur für dein Tier, kraule es an seinen Lieblingsstellen und zeige ihm deine Dankbarkeit und Liebe.

Gibt es eine Botschaft, die Tiere den Menschen besonders oft mitgeben - etwas, das wir vielleicht häufiger hören sollten?

Es gibt eine Gemeinsamkeit bei allen Tieren, die sie mehrmals wiederholen: Dankbarkeit, bei ihren Besitzern sein zu dürfen. Dankbarkeit für das Essen, den Schlafplatz und die Zeit, die sie mit ihnen verbringen.

Vielen Dank für die Einblicke!

Wer sich auf die Sprache der Tiere einlässt, öffnet einen stillen Raum der Nähe. Einen Raum, in dem Verständnis ohne Worte geschieht.

Vielleicht liegt in dieser feinen Art des Austauschs ein Hinweis darauf, dass alles Leben miteinander verbunden ist, im Fühlen, im Hören, im einfachen Dasein.

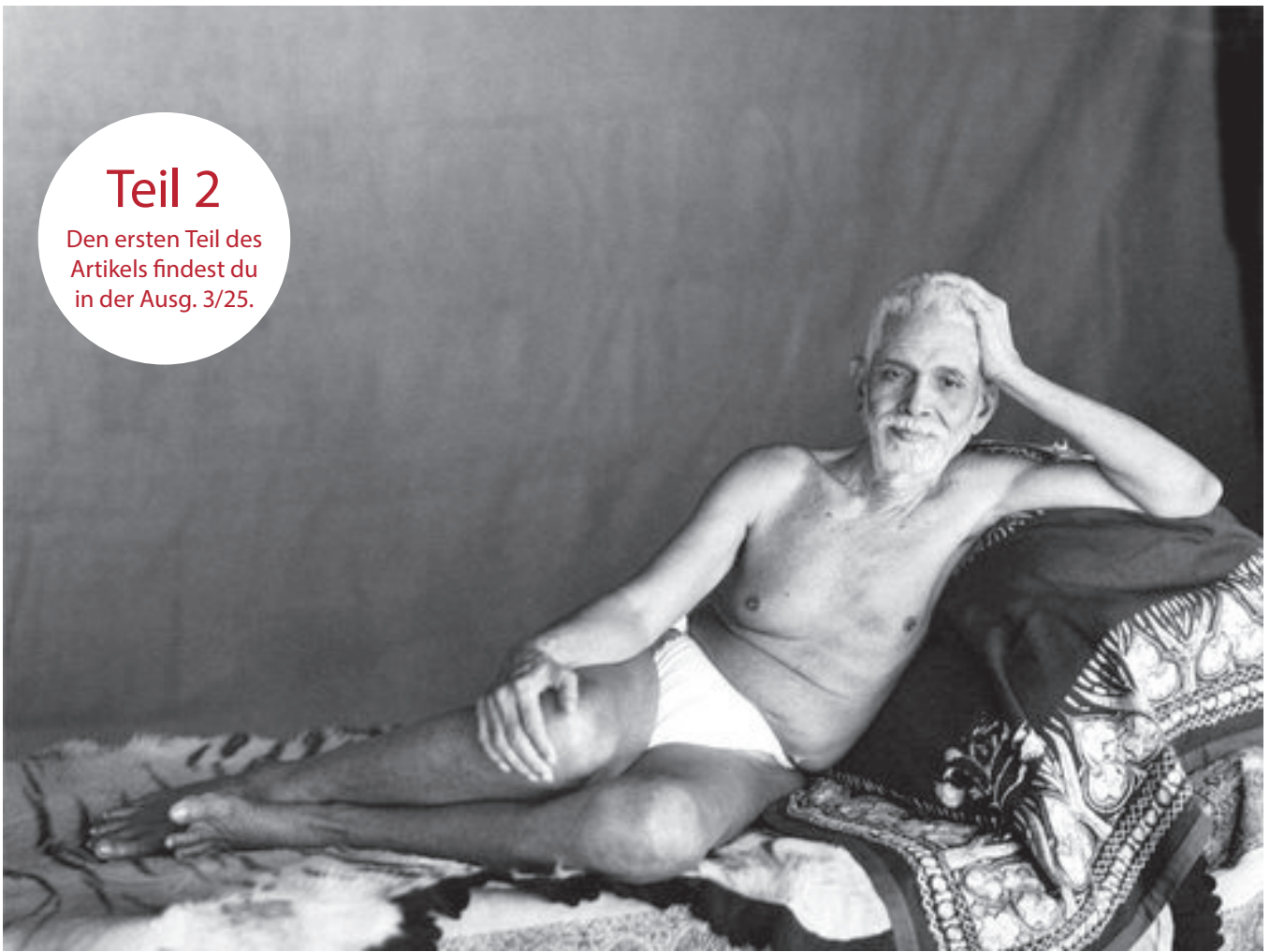
Auf dem Foto: Christoph Lintz und seine Partnerin mit dem gemeinsamen Schäferhund Zeus



Teil 2

Den ersten Teil des Artikels findest du in der Ausg. 3/25.

Bild: Riquix / commons.wikimedia.org



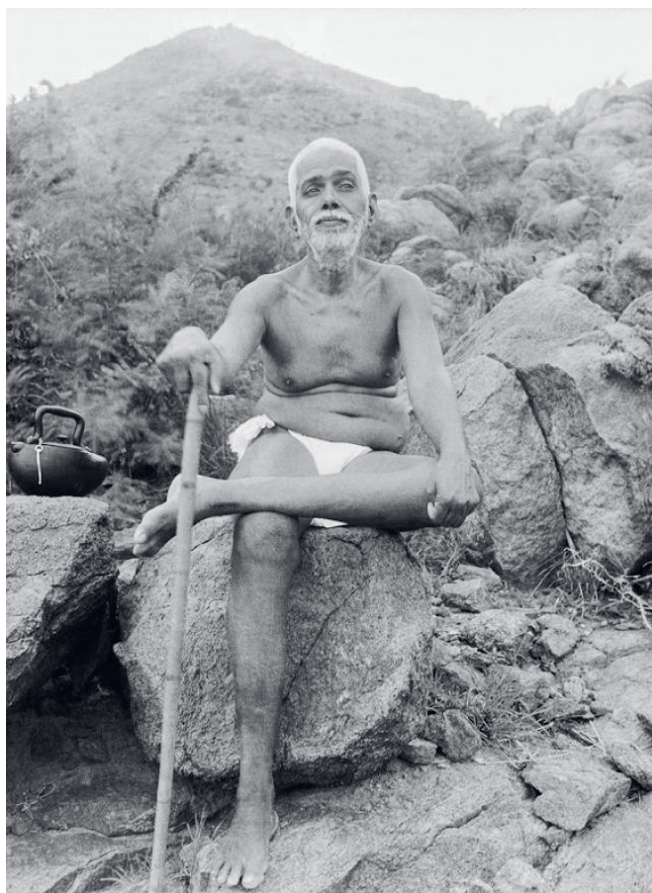
Ramana Maharshi

Der Heilige vom Berg Arunachala

Text: Winfried Pfliegel

Im Ramana Ashram in Tiruvannamalai sieht man niemanden Yoga praktizieren. Auch Menschen, die in stiller Meditation auf dem Gelände sitzen, begegnet man nur selten, obwohl es viele Plätze gibt, die dazu einladen würden. Der Ashram wurde von Ramana Maharshi selbst um den Samadhi seiner Mutter am Fuße des Arunachala gegründet, jenes heiligen Berges in Südindien, der als Verkörperung von Lord Shiva gilt.

Doch es gibt den Meditationsraum. Dort sitzen die Menschen. Es ist der Raum, den Ramana Maharshi bewohnte – die „große Halle“, in der das Sofa steht, auf dem er schlief und tagsüber verweilte. Ein besonderer Ort, wenn auch meist sehr voll. Ständig treten Menschen ein, andere verlassen den Raum. Trotz der Bewegung lässt sich die feine, stille Energie des Ortes deutlich spüren. Durch ein Fenster ist die große Samadhi-Halle sichtbar. Am Nachmittag erklingen von dort die Stimmen der Schüler der Vedenschule, die aus den Veden rezitieren, es sind Gesänge zu Ehren des Arunachala, begleitet von



„Da er das Wesen jedes Menschen unmittelbar erkannte, sah er, was für den Einzelnen hilfreich war. Meist riet er zur Selbst-Erforschung.“

Glocken. Und während du im Meditationsraum sitzt, spürst du: du bist endlich angekommen. Das ist wunderbar.

Und doch habe ich mich oft gefragt, weshalb die

Haltung zum Yoga hier so anders ist. Ramana sagte, Yoga stärke die Identifikation mit dem Ego und empfahl es daher den Suchenden nicht.

Wenn Menschen mit Yoga beginnen, liegt der Fokus zunächst auf dem Körper. Der Körper ist das Fahrzeug des Geistes. Man muss genau wahrnehmen: Wo ist Spannung nötig, wo darf sie sich lösen? Wie fließt die Energie in einer Haltung, welche Bereiche sind für den Atem besonders wichtig? Wie lässt sich in einer Position mehr Energie aufbauen? All das bringt uns in engen Kontakt mit der körperlichen Existenz und stärkt zunächst natürlich auch das Bewusstsein für das Ego.

Auch Meditation empfahl Ramana nur selten als tägliche Praxis. Da er das Wesen jedes Menschen unmittelbar erkannte, sah er, was für den Einzelnen hilfreich war. Meist riet er zur Selbst-Erforschung.

In den Yogasutras von Patanjali finden sich von 120 Sutras nur zwei, die sich auf die körperliche Ebene beziehen. Alle anderen beschäftigen sich mit dem Yoga des Geistes. Auch im Hatha Yoga ist es möglich, die Fixierung auf das persönliche „Ich“ zu überwinden, doch es braucht viel Zeit und kontinuierliche Praxis. Meist bleibt der Körper mit seinen Begrenzungen ein ständiger Hinweis darauf, dass man beweglicher sein müsste, dass eine Haltung noch nicht vollkommen sei, dass man als Person verantwortlich sei. Und mit zunehmendem Alter wird vieles von dem ohnehin schwerer oder kaum noch möglich.

Für Patanjali dient das körperliche Yoga vor allem der Vorbereitung: damit man lange und mühelos in Meditation verweilen kann. In seinem Raja Yoga beschreibt er die acht Glieder des Yoga. Dhyana, die Meditation, ist der vorletzte Schritt, der Schritt vor Samadhi, der Erleuchtung, dem höchsten Ziel.

In der Meditation wird erfahrbar, dass wir nicht auf die körperliche Ebene beschränkt sind. Bewusstsein reicht unermesslich weiter als die physische Welt. Dieses Erkenntnis entsteht, wenn man gelernt hat, den Geist ebenso zu lenken wie den Körper. Dafür braucht es Stille und Übung. Immer wieder gilt es, in die Räume der Meditation einzutreten und zu erfahren, dass selbst kleinere körperliche Störungen kein Hindernis für die Tiefe der Meditation sind.

In der Zen-Praxis sitzen die Mönche viele Stunden am Tag. Das führt unweigerlich zu Schmerzen in Knien, Rücken, Nacken oder Schultern. Doch niemand springt im Zen-Dojo nach zehn Minuten auf, niemand schüttelt sich oder rennt hinaus. Eine Meditationsperiode dauert 45 Minuten oder länger. Selbst starke Schmerzen müssen dabei kein Hindernis sein. Wenn du dich ganz konzentrierst, kannst du auch mit ihnen einfach da sein. Es geht um die völlige Präsenz im gegenwärtigen Augenblick. Mit der Zeit lernst du alles, was auftaucht, loszulassen, ohne es zu bewerten. So verlieren selbst drängende Gedanken und Gefühle ihre Kraft, und es wird erfahrbar, dass hinter allen Erscheinungen etwas anderes liegt: die Leere, die Stille hinter dem Lärm, die Stille des großen Selbst. An diesem Punkt kannst du auch dein Ego

„In der Meditation wird erfahrbar, dass wir nicht auf die körperliche Ebene beschränkt sind. Bewusstsein reicht unermesslich weiter als die physische Welt.“

loslassen und Schritt für Schritt lernen, aus dieser Stille heraus zu leben und zu handeln. Natürlich braucht es Zeit, bis man dorthin gelangt.

Nicht jeder bringt die Voraussetzungen mit, sich darauf einzulassen. Manche fürchten, was aus den Tiefen ihres Geistes aufsteigen könnte. Sie ziehen es vor, das ganze Leben in ständiger Bewegung nach außen zu verbringen: Arbeiten, Lesen, Fernsehen, Social Media, Sport, Reden, noch mehr Arbeiten, noch mehr Reden... Selbst in einer Yogastunde wird schon die Aufforderung zur Stille für manche beunruhigend. Sie bemerken sofort, dass vielleicht ein Fuß eingeschlafen ist oder der Rücken gerade nicht angenehm sitzt und bewegen sich gleich, wollen dem Gefühl ausweichen. Als Lehrer kannst du den inneren Widerstand, manchmal sogar Ärger, deutlich spüren.

Ramana jedoch lehrte: Frage dich in jedem Augenblick, wer bin ich? Wer denkt gerade diesen Gedanken? Wer handelt gerade? Wenn du diesem „wer“ nachspürst, gelangst du stets zum Großen Selbst. Du bist ein Teil dieses großen Selbst, nicht das kleine Ego-Selbst, in dem wir uns sonst durch das Leben treiben lassen.

Dieses Vorgehen entspringt dem Yoga des Geistes, dem Jnana Yoga, und ist jedem Menschen zugänglich. Rigoros angewandt führt diese Technik unweigerlich zur letztendlichen Erkenntnis. Ramana Maharshi nannte sie die Methode der Selbst-Erforschung. Doch das ist keine kleine Übung, die man gelegentlich einschiebt. Es ist eine Praxis, die unablässig geübt werden muss, wie jede echte spirituelle Praxis.

Heute, in einer Zeit, die von Vorstellungen beherrscht wird, in der nicht mehr das Eigentliche erfahren, sondern nur noch seine Idee vermittelt wird, genügen oft wenige Schlagworte, um sich eine Meinung zu bilden. Doch die Wirklichkeit ist meist vielschichtiger als ihr bloßes Abbild. Die Vorstellung ist nicht die Sache selbst. Das Tragen weißer Kleidung und ein Dauerlächeln machen niemanden zu einer spirituellen Person, so wie ein vorgestellter Eisbecher mit Sahne zwar keine Kalorien hat, dich aber eben auch nicht satt und glücklich macht.

Ohne wirkliche Entschlossenheit verändert sich das Leben nicht in eine spirituelle Richtung. Oft ist es Leid, körperlich oder seelisch, das Menschen auf diesen Weg führt, ein Schmerz, der bleibt und dich zwingt, dein Blickfeld zu erweitern.

Am Ende kommst du nicht umhin, dich selbst zu erkennen mit deinen Voraussetzungen, deinen Grenzen. Du bist nicht so besonders. Jeder Mensch hat seine Charakterstruktur, seine blinden Flecken und festgefahrenen Muster. Doch das ist nur der Ausgangspunkt, nicht das Ende.

Die Wege des Yoga sind vielfältig. Da ist Karma Yoga, der Weg des Handelns: seine Arbeit dem Wohle aller darzubringen, als Opfer für das Göttliche, ohne Anhaftung, ohne Erwartung persönlicher Früchte. Alles, was getan werden muss, tust du so gut wie möglich als eine Form spiritueller Handlung.

Und es gibt Jnana Yoga, den Weg des Wissens: durch Erkenntnis und inneres Fragen den Geist zu schärfen und so letztlich zur Wahrheit zu gelangen. Hier findet sich auch Ramanas Selbst-Erforschung wieder.

Es gibt den Weg des Bhakti Yoga, bei dem du dich durch Liebe und Hingabe an das höchste göttliche Selbst unmittelbar zu Gott hinbewegst. Master Sai ist gewiss

„Die meisten Menschen kleben an ihrer körperlichen Existenz, der materiellen Ebene und der digitalen Welt.“

ein Bhakti Yogi in reiner Form. Bhakti Yoga gilt als der schnellste und direkteste Weg, doch nicht jeder von uns ist von Natur aus ein Bhakti Yogi. Darum gibt es auch den Weg des Raja Yoga mit seinen acht Gliedern, dessen letzte Stufe, die Meditation, unmittelbar vor der höchsten Erkenntnis steht.

Wir dürfen annehmen, dass Ramana Maharshi genau wusste, welchem Menschen er welchen Weg empfahl.

Er selbst war eine gottrealisierte Seele, ein Zustand, den zu allen Zeiten nur sehr wenige erreichen. Unser Ziel ist es, die Einheit unserer verkörperten Seele mit der höheren Seele zu verwirklichen. Die Einheit mit Gott aber ist unermesslich weiter und bleibt nur wenigen vorbehalten.

Auch große Meister haben eine persönliche Ebene. Es wäre falsch zu erwarten, dass ein Meister vollkommen heilig und frei von menschlichen Regungen sei. Er kann Fehler machen oder sich in unseren Augen ungerecht verhalten. Zum einen reicht sein Horizont weit über den unseren hinaus, zum anderen ist es notwendig, ein Stück



weit menschlich zu bleiben, um in dieser Welt wirken zu können.

Ramana Maharshi jedoch war als gottrealisierte Person darüber hinaus. Natürlich hatte auch er Vorlieben. Er liebte bestimmte Speisen und wusste genau, wie sie zuzubereiten waren, oder er wünschte, dass Gebäude im Ashram auf eine bestimmte Weise errichtet wurden. Doch am Ende war er von allem losgelöst. Er sagte: Die Gebäude des Ashrams existieren bereits in einer anderen Dimension, und was auch immer du tust, sie werden sich hier genau in dieser Form manifestieren. Er selbst helfe nur dabei, dies geschehen zu lassen.

Ramana lehrte auch: In deinem Herzen, etwas zur Mitte hin, gibt es einen Punkt, dort wohnt Gott. Begib dich zu diesem Punkt und versenke dich darin, folge dem Licht, das dich nach innen führt. Doch viele Menschen bleiben an diesem Lichtpunkt hängen. In Wahrheit ist

er nur der Eingang, der Beginn der inneren Reise. Es ist nicht notwendig und nicht zielführend, den Punkt dauerhaft festzuhalten. Er ist die Schwelle und von dort gehst du weiter nach innen. Der Weg wird nicht zwangsläufig enger wie in einer Höhle. Was auch immer sich zeigt, wohin auch immer es dich führt, folge dem. Bleibe dabei jedoch wachsam. Lass dich nicht von Gedanken, Gefühlen oder Erinnerungen forttragen. Es erfordert Aufmerksamkeit, den inneren Weg zu gehen, ohne abzuschweifen und zugleich, ohne an einer Vorstellung festzuhalten. Wie immer gilt: Es braucht Übung.

Winfried Pfliegel

www.sri-aruna-yoga.de



Master Sai befragt

... diesmal zum Thema
Adventszeit

Ein Gespräch über Licht,
Rituale und Stille

Interview und Text: Jessica Steyer

Die Adventszeit gilt für viele Menschen als eine Phase des Innehaltens und der Vorbereitung. Welche Bedeutung hat diese Zeit für dich persönlich?

Die Adventszeit ist die Vorbereitung auf die dunkle Zeit. Die Vorbereitung auf diese Zeit, vor Weihnachten aber auch nach Weihnachten ist also sehr wichtig. Wie kann ich diese Zeit gut vorbereiten? Man sollte in sich kehren und sich selbst reflektieren, damit Dinge klarer werden. Zudem sollte man regelmäßig Vergebung praktizieren. Insbesondere in der Weihnachtszeit, wenn die Familie zusammenkommt, sollte man versuchen ruhig zu bleiben und die Zeit zu Hause mit Familie und Freunden genießen. Darauf sollte man innerlich gut vorbereitet sein. Wenn man regelmäßig Vergebung praktiziert, gelingt es, die Zeit wirklich zu genießen.

Und warum ist Weihnachten außerdem so besonders? Da man diese Zeit dem Heiligtum widmen sollte. Ein Mantra zu Ehren eines Lieblingsgottes oder eine

Lieblingsgöttin kann dafür regelmäßig wiederholt werden. So kehrt innerlich mehr Ruhe und Glückseligkeit ein. Findest du innere Ruhe und Glückseligkeit, dann findest du dies auch im Außen.

Gleichzeitig mit der dunklen Zeit kommen auch Turbulenzen. Um diese turbulente Zeit gut zu bewältigen, ist es gut, innerlich ruhig sein zu können und auch im selbst reflektiert zu sein. Selbstreflexion sowie Ruhe kann mithilfe von Meditation, Atemübungen erlangt werden. Die benötigte innere Stärke kommt durch den bewussten Umgang mit dir selbst. Die eigenen Gedanken und Gefühle versuchen zu beobachten, zu reflektieren und

„Findest du innere Ruhe und Glückseligkeit, dann findest du dies auch im Außen.“

zu korrigieren. Dabei hilft vor allem die Meditation. Damit sollte man bewusst umgehen in dieser Zeit. In der Adventszeit und auch nach Weihnachten ist dies sehr wichtig. Die dunkle Zeit im Winter verbringt man dann auch mit viel Kraft. Yoga und Meditation helfen in dieser Zeit wahnsinnig viel. Das kann ich wirklich empfehlen.

Welche Rituale oder Gewohnheiten helfen dir, in den oft bewegten Tagen des Dezembers Ruhe und Klarheit zu wahren?

Während der Adventszeit hilft es mir mit der Familie zusammen zu sein, in Ruhe zu sein, die Kräfte zu sammeln und Zeit in Harmonie zu verbringen. Das tut mir persönlich sehr gut. Ich hoffe auch, dass es vielen anderen guttut, und dass sie diese Zeit positiv verbringen können um liebevolle Güte praktizieren zu können.

Welche Rolle spielen Mantras, Meditation oder andere spirituelle Praktiken in dieser Zeit?

Für mich ist die Dezemberzeit eine sehr dunkle Zeit. Es gibt da einige Rituale für diese Zeit. Ich persönlich habe meine täglichen Rituale: mit Feuerzeremonie, Gebet und Meditation. Das alles hilft dabei aktiv zu bleiben, in innere Ruhe und Klarheit zu kommen, sich nicht über andere Menschen aufzuregen oder hektisch zu werden. Es hilft also auch dabei, geduldig zu sein.

Nicht nur in dieser Zeit - Mantras sind etwas sehr Kraftvolles zu Ehren eines Gurus oder einer Gottheit. Wenn ein Mantra bewusst oder unbewusst wiederholt und geübt wird, bringt dies sehr viel innere Ruhe und Klarheit, insbesondere in hektischen Zeiten. Die Weihnachtszeit ist immer mit Stress verbunden. Aus diesem Grund tut es wahnsinnig gut, Mantras regelmäßig im Geist zu wiederholen.

„Wenn ein Mantra wiederholt und geübt wird, bringt dies sehr viel innere Ruhe und Klarheit, insbesondere in hektischen Zeiten.“

Was bedeutet für dich das Bild des „Lichts in der Dunkelheit“ - innerlich wie äußerlich?

Erst wenn du das Licht in dir entdeckt hast, kann das Licht auch im Äußeren sein. Was in dir passiert, passiert auch im Außen. Möchtest du das Licht in dir entdecken, welches immer da ist, in deinem Herzchakra, darfst du tief in dich gehen. Ich mache dies bereits seit meiner Kindheit.

Gibt es bestimmte Erfahrungen oder Erinnerungen, die dich besonders mit der Advents- oder Winterzeit verbinden?

Das, was ich auch aus meiner Kindheit mitgenommen habe zu dieser Zeit ist, dass sie in allen Religionen heilig ist. Nicht nur im Christentum, zum Beispiel auch im Hinduismus, oder im Islam ist diese Zeit sehr heilig und kraftvoll. Dunkelheit bedeutet nicht unbedingt nur Negatives, sie ist auch sehr kraftvoll. Wie man diese Kraft verwendet, liegt dann an jedem selbst. Ich persönlich gebe mir sehr viel Mühe dabei, um die Zeit positiv zu nutzen...

Vielen Dank Master Sai für das Teilen deiner Gedanken!

Yoga & Ayurveda



Altes Wissen für das moderne Leben – eine Reise zu innerer Balance

Text: Ursula Konrad

Als ich die Einladung zum „Special Yoga Day“ mit Father Dorathick Rajan von Ashram Shantivanam erhalten habe, erinnerte ich mich sofort an meine Reise nach Südindien mit Master Sai im Januar 2023, als wir mehrere Tage im Shantivanam Ashram verbrachten. Sofort war mir klar, dass ich dieser Einladung zum Hofgut Rineck folgen musste.

Der Tag stand ganz unter dem Motto „Yoga und Ayurveda – altes Wissen für das moderne Leben“

Der Vormittag war der Theorie gewidmet und Father Dorathick führte uns unterhaltsam durch die Präsentation, die er für uns vorbereitet hatte – übersetzt aus dem Englischen von Acharya Ruth, deren ruhige Art beim Übersetzen ich einmal mehr bewundern durfte.

Gleich zu Beginn konfrontierte uns Father Dorathick mit dem, was wir in der westlichen Welt unter Yoga und Ayurveda gemeinhin verstehen: Yoga betrachten wir als eine Methode um körperliche und geistige Fitness zu erlangen oder zu erhalten und wenn wir Ayurveda hören,

denken wir an wohltuende Massagen und Kuren in Südindien oder auf Bali.

“In der heutigen Populärkultur wird Yoga als spirituelle Praxis häufig unterschätzt und zu einer kommerzialisierten Form der körperlichen Betätigung degradiert. Über soziale Medien, Werbung und Yoga-Wettbewerbe verbreitet sich eine Yoga-Perspektive, die sich fast ausschließlich auf körperliche Attraktivität, Flexibilität und persönliche Leistung konzentriert. Der Kern des Yoga, nämlich die Seele für Gottes Gegenwart zu öffnen, anstatt den Körper zu perfektionieren, geht in dieser eingeschränkten Perspektive verloren. Viele Menschen haben die tiefere Bedeutung von Yoga missverstanden und es stattdessen als einsame Methode zur Stressbewältigung oder als Mittel der Selbstverehrung genutzt...” schreibt Father Dorathick in seinem Blog zum internationalen Yoga Tag am 21. Juni 2025.

Und so lernen wir, dass Yoga und Ayurveda zwei miteinander verbundene Systeme sind, die ihren Ursprung in der alten indischen Philosophie haben. Zusammen fördern sie ein ausgewogenes Leben und die Prävention von Krankheiten. So ermöglicht uns die



Bild: ???

Kombination von Yoga und Ayurveda eine ganzheitliche Herangehensweise an Gesundheit.

Wir erfahren über die Doshas im Ayurveda, dass sie grundlegende energetische Prinzipien sind, die die körperliche und geistige Konstitution eines Menschen bestimmen. Es gibt **drei Hauptdoshas: Vata, Pitta und Kapha**. **Vata** repräsentiert die Elemente Luft und Raum und ist verantwortlich für Bewegung, Kommunikation und Kreativität. Ein Ungleichgewicht in Vata kann zu Angst, Trockenheit und Unruhe führen. **Pitta** verkörpert das Element Feuer und ist mit Metabolismus, Wärme und Transformation assoziiert. Ein Übermaß an Pitta kann zu Reizbarkeit, Entzündungen und Verdauungsproblemen führen. **Kapha** kombiniert die Elemente Wasser und Erde und steht für Stabilität, Struktur und Feuchtigkeit. Ein Ungleichgewicht in Kapha kann zu Trägheit, Übergewicht und emo-

*„Und so lernen wir, dass
Yoga und Ayurveda
zwei miteinander
verbunde Systeme sind.“*

tionaler Stagnation führen. Die Balance dieser Doshas ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Individuelle Konstitutionen und Lebensweisen beeinflussen die Dosha-Zusammensetzung und erfordern maßgeschneiderte Ansätze zur Harmonisierung.

Der Achtfache Yoga-Pfad – Der Weg zu innerer Harmonie und Selbstverwirklichung

Als Yoga-Lehrer haben wir bereits in unserer Ausbildung gelernt, dass Yoga weit mehr ist als nur körperliche Übungen. Es ist vielmehr

eine ganzheitliche Lebensphilosophie, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Ein zentraler Leitfaden im Yoga ist der Achtfache Yoga-Pfad, der von dem indischen Weisen Patanjali in den „Yoga Sutras“ beschrieben wurde. Er zeigt Schritt für Schritt, wie man ein erfülltes und bewusstes Leben führen kann.

Der Achtfache Yoga-Pfad (Ashtanga Yoga) besteht aus acht Stufen, die aufeinander aufbauen. Jede Stufe hilft dabei, den Geist zu beruhigen, den Körper zu stärken und das Bewusstsein zu erweitern.

Die acht Stufen des Achtfachen Yoga-Pfades:

- 1 **Yamas** – Ethische Grundsätze
- 2 **Niyamas** – Persönliche Disziplin
- 3 **Asanas** – Körperhaltungen
- 4 **Pranayama** – Atemkontrolle
- 5 **Pratyahara** – Rückzug der Sinne
- 6 **Dharana** – Konzentration
- 7 **Dhyana** – Meditation
- 8 **Samadhi** – Erleuchtung

Das Ziel ist es, inneren Frieden zu finden und letztlich die Einheit mit dem eigenen Selbst zu erfahren.

Warum ist der Achtfache Yoga-Pfad heute noch relevant?

In einer Welt voller Ablenkungen und Stress bietet der Achtfache Yoga-Pfad eine bewährte Methode, um innere Ruhe zu finden und ein erfülltes Leben zu führen. Er verbindet ethische Werte mit praktischen Übungen und geistiger Entwicklung – eine ganzheitliche Anleitung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht.

Sanfte Aufwärmübungen gefolgt von langsamen Sonnengrüßen bereiteten den Körper auf die nachfolgenden Asanas vor. Es folgte eine Reihe von Asanas, die speziell darauf abzielen, Flexibilität und Kraft zu verbessern, während sie gleichzeitig Entspannung fördern. Die anschließenden Atemübungen, die wir praktizier-

ten, klärten auf wunderbare Weise den Geist. Nun war unser Körper gut vorbereitet für meine Lieblings-Asana: Yoga Nidra, die Tiefenentspannung. Schon nach wenigen Atemzügen war ich weit abgedriftet, obwohl ich mir vorgenommen hatte, aufmerksam und wach zu bleiben, um für meinen eigenen Unterricht noch etwas zu lernen...

Nach so viel geistiger Nahrung erwartete uns dann in der Pause ein wunderbar schmackhaftes Mittagessen, das die Küche für uns gezaubert hatte und um 14 Uhr lud Master Sai in den Prana-Shop zu Espresso und Chai ein, der wie immer köstlich schmeckte.

Am Nachmittag rollten wir die Yoga-Matten aus und freuten uns auf den praktischen Teil des Tages: Die Yoga-Praxis mit anschließendem Yoga-Nidra, der Tiefenentspannung.

Fazit des Tages

Ein Tag, der eine wunderbare Gelegenheit bot, Körper und Geist zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Wir lernten, wie wir durch die Kombination von Yoga und Ayurveda eine tiefere Verbindung zu uns selbst herstellen und mit einem Gefühl der Ruhe und Gelassenheit den Alltag leben können.

Herzlichen Dank an Father Dorathick, Master Sai und Archarya Ruth sowie an alle Organisatoren dieses äußerst gelungenen Yoga-Tages, der wie im Flug vorüberging. Wir freuen uns schon sehr auf das nächste Mal...

Ursula Konrad
Sri Sai Prana Yoga-Lehrerin
und Lehrerin für Prana-Heilung



NAVARATRI:

Neun Nächte weiblicher Kraft mit Ayurveda

Text: Dr. Priyanka Chorge
Übersetzung vom Englischen
ins Deutsche: Jessica Steyer

Die Menschheit folgt heute verschiedenen Religionen, Lebenswegen und Kulturen. Mit der Entwicklung der Menschheit haben sich auch Überzeugungen und Religionen weiterentwickelt – und sie werden sich auch in Zukunft weiterentwickeln. **Doch der Sanatan (ewige, unendliche) Weg gilt als die älteste Lebensweise und als ein heiliger Pfad zur Moksha (Befreiung/Erleuchtung).** Die Sanatan-Kultur ist mehr als nur Religion. Tatsächlich wurde sie nie als eine Religion im klassischen Sinne definiert, in der man einfach nur betet – vielmehr ist sie eine Lebensweise und ein Weg zur Erlösung.

Diese Kultur erreichte ihren Höhepunkt in der vedischen Ära. Seit dieser Zeit – etwa 1000 v. Chr. – folgen wir bis heute bestimmten Traditionen und Festen. Die Verbindung zwischen Traditionen, Kultur und Wissenschaft ist tiefgründig und bedeutungsvoll. Schauen wir uns also an, was Navaratri dazu zu sagen hat.

Navaratri bedeutet „neun spirituelle Nächte“, die den neun Formen (Nava Roopas) der Göttin gewidmet sind. Es wird fünfmal im Jahr gefeiert – als Vasant (Frühling), Ashadha- (Regenzeit), Sharad- (Herbst), Paus- (Winter) und Magha- (Spätwinter) Navaratri.

Von diesen sind Vasant Navaratri und Sharad Navaratri die bedeutendsten; die übrigen werden als „Gupt Navaratri“, also „die geheimen neun Nächte“, bezeichnet.

So ist das **mit Spannung erwartete Fest der leuchtenden Farben und Lebensfreude** in voller Stimmung. Auch die Natur selbst zeigt sich bereit – mit einem hellgrünen Kleid und saisonalen Blüten wie Ringelblume (Marigold), Champa und Gokarna in Indien sowie Kirschblüte und Apfelblüte im europäischen Frühling. Mit dem Wetterwechsel nach der Regenzeit erscheinen neue Blüten im indischen Subkontinent, während sich in Europa die Farben der Blätter verändern.

Navaratri & Ayurveda

Nach der Sanatan-Kultur wird das **Sharadiya Navaratri (Herbst-Navaratri)** als Maha Navaratri – also als das Haupt-Navaratri – gefeiert.

Da die indische Tradition dem **Mondkalender** folgt, der die Verbindung des Mondes mit der weiblichen Energie symbolisiert, beginnt das Sharad Navaratri jedes Jahr am Pratipada, also am ersten Tag des Mondmonats Ashwin. Nach dem gregorianischen Sonnenkalender fällt dies gewöhnlich auf das Ende des Septembers oder den Beginn des Oktobers.

Das Sharadiya Navaratri hat in der vedischen Kultur eine große Bedeutung und ist mit zahlreichen mythologischen Erzählungen verbunden. Diese Zeit des Jahres ist auch die Erntezeit für verschiedene Getreide und Gemüse und spiegelt die Fülle der Natur wider. In Europa werden in dieser Zeit zum Beispiel Kürbisse, Mais und Hafer geerntet.

Nach der Ayurveda-Lehre bedeutet Sharad „Herbst“. Mit der Herbst-Tagundnachtgleiche (Autumn Equinox) gehen sowohl saisonale als auch klimatische Veränderungen einher. Während sich das äußere Klima wandelt, verändert sich auch das innere Gleichgewicht unseres Körpers. Dadurch kann es zu einem Ungleichgewicht der Doshas kommen, was den Körper anfälliger für Krankheiten und Infektionen macht.

„Yatha loke tatha dehe“ – Was im Universum existiert, existiert auch im Körper.

So wie wir Teil des Universums sind, ist das Universum Teil von uns.

Um sich an diese Umweltveränderungen anzupassen, wird eine Fastenzeit eingelegt – das ist die Navara-

tri-Fastenzeit. Im Ayurveda wird daher ein spezielles Regime empfohlen, das während des sogenannten „Ritu Sandhi Kal“ – der Übergangszeit zwischen zwei Jahreszeiten – befolgt werden sollte. Dieses hilft, den Körper auf die kommenden saisonalen Veränderungen, insbesondere Herbst und Winter, vorzubereiten.

Religiöser versus wissenschaftlicher Glaube

Das religiöse Navaratri-Fest ist mit der mythischen Schlacht zwischen Göttin Durga und dem Dämon Mahishasura verbunden und **symbolisiert den Sieg des Guten über das Böse.**

Im Gegensatz dazu beschreibt der Ayurveda Navaratri als eine neuntägige innere Reise, auf der die negativen Kräfte in Körper und Geist überwunden werden, um schließlich den Sieg über das eigene Selbst zu erlangen.

Durch Fasten, Mantra-Rezitation, Yoga und Meditation besiegt man die Krankheits- oder Ungleichgewichtsursachen im Inneren.

Der Mondkalender



In Indien richtet sich der traditionelle Mondkalender (Panchang) nach den **Mondphasen, die als Ausdruck weiblicher Energie (Shakti) gelten** – Symbol für Zyklichkeit, Fruchtbarkeit und spirituelle Kraft – und bestimmt wichtige Feste, Rituale sowie günstige Zeitpunkte im Alltag.

Das Konzept von Fasten und Körperentgiftung

Aus religiöser Sicht dient das neuntägige Fasten dazu, sich dem Göttlichen anzunähern. Es wird angenommen, dass Fasten zur spirituellen Reinigung beiträgt und eine stärkere Willenskraft fördert.

Der Ayurveda hingegen betrachtet diese Zeit als eine Gelegenheit, die körperlichen Doshas – Vata, Pitta und Kapha – wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so die innere Harmonie zu feiern.

Während der Herbstübergangszeit (Sharad Ritu Sandhi Kal) wandelt sich der Körper vom heißen Sommer (mit einem erhöhten Pitta-Dosha) über die feuchte Regenzeit hin zu einem trockenen, windigen Winter (der das Vata-Dosha verstärkt).

Mit jedem Tag dieser Zeit verbessert sich die Verdauungskraft (Agni) allmählich – von mittelmäßig (Madhya) zu optimal (Uttam). Dieses Gleichgewicht kann jedoch nur durch richtiges Fasten und eine bewusste Ernährung erreicht werden.

Der richtige Weg des Fastens

Da die Festtage meist auch mit reichhaltigen Speisen verbunden sind, sollte das Navaratri-Fasten nicht mit dem Verzehr von schweren, fettigen Mahlzeiten, Kartoffeln, süßen Speisen oder zuckerhaltigen Getränken verwechselt werden. Es ist vielmehr die ideale Zeit, um sich körperlich, emotional und vor allem spirituell zu reinigen.

Die Bedeutung der Umwelt und Navaratri

Die Bedeutung von Navaratri reicht auch in die astronomische und energetische Dimension hinein. Die Positionen von Erde, Sonne und Sternen haben großen Ein-

fluss auf alles Lebendige, da sich mit jeder Veränderung der Himmelskörper auch die Energieflüsse auf der Erde verschieben.

Daher werden während Navaratri auch bestimmte Pflanzen verehrt, die eine besondere Bedeutung für das Gleichgewicht der Natur haben.

Diese heiligen Pflanzen werden geschützt und gepflegt, da sie nicht nur heilende Eigenschaften besitzen, sondern auch zur Erhaltung der ökologischen Balance beitragen.

Navaratri-Fasten

Empfehlungen:

- **Iss mehr Sattvik (positive) Lebensmittel** wie Milch, Früchte, etwas Ghee und eingeweichte Trockenfrüchte.
- Trinke morgens **warmes Wasser mit Ingwer**.
- Trinke **ausreichend Wasser**, um hydriert zu bleiben.
- **Vermeide Tamasik (negative) Nahrung** wie alte Speisen, Zwiebeln, Knoblauch und Alkohol, da diese negative Energien anziehen.
- Eine **kalorienarme Ernährung** während Navaratri verbessert die Verdauungskraft (Agni) und stärkt die Lebensenergie (Ojas).
- **Reinige deine Emotionen** durch innere Hingabe und Gebet.
- **Iss nur, wenn du wirklich hungrig bist**, und halte dich leicht und ausgeglichen.
- **Entgifte deinen Körper** durch Ayurvedische Panchakarma-Kuren (Reinigungstherapien).

Die neun Pflanzen mit den Namen der Göttin Durga sind:

Shailaputri – Haritaki (Myrobalanen-Frucht)

Brahmacharini – Brahmi (Kleines Fettblatt)

Chandraghanta – Chandrashura (Gartenkresse)

Kushmandini – Kushmanda (Aschkürbis)

Skandamata – Skanda (Leinsamen)

Katyayini – Ambalika

Kaalratri – Naagdamani

Mahagauri – Tulasi (Heiliges Basilikum); Haridra
(Kurkuma)

Siddhidatri – Shatavari

Diese Durgas sind die neun Formen der Göttin.

Wir können auch verschiedene Interpretationen aus ihnen ableiten. Wenn wir diese Bilder und Namen genau betrachten, erkennen wir, dass sie die *verschiedenen Lebensphasen einer Frau* darstellen.

Shailaputri: Jede Frau ist zuerst eine Tochter. In dieser Form wird sie am meisten geliebt, und dies wird durch die erste Form dargestellt – die liebevolle Beziehung einer Tochter.

Brahmacharini: In dieser Form ist die Göttin in der Brahmacharini-Form, also als Schülerin. Sie trägt keine aggressiven Waffen oder Fahrzeuge, es ist eine einfache Lern- und Wachstumsphase, symbolisiert durch Gebetsketten und Blumen, die das Wachstum darstellen.

Chandraghanta: Hier teilt die Göttin den Halbmond ihres Ehemanns Shiva, um die Ehe oder das verheiratete Leben darzustellen. Sie trägt eine rote Saree, symbolisiert die Ehe, hat den Tiger als Fahrzeug und alle acht Hände mit Waffen, um die neuen Veränderungen und Multitasking-Verpflichtungen des Ehelebens zu symbolisieren.

Kushmanda: Hier hält die Göttin einen Topf in der Hand und ist als Kushmanda bekannt. Der Topf ist ein Symbol für Wohlstand und den Mutterleib. Wohlstand für die Frau bedeutet vor allem die Fähigkeit, Kinder zu gebären. Sie symbolisiert somit die werdende Mutter.

Skandamata: Dies ist die Mutterschaftsphase der Göttin, sie ist die Mutter von Skanda/Kartikeya. Sie erscheint in ihrer liebenswertesten Form.



**Ein Abend für Körper,
Geist und Seele**

Yoga • Meditation • Achtsamkeit
Austausch • leckere indische Snacks

Hamburg
16.12.2025 | ab 17 Uhr

Berufliche Schule für Medien & Kommunikation
Eulenkamp 46 | 22049 Hamburg

S R I S A I P R A N A Y O G A . D E



**Gleich
kostenfrei
anmelden!**

„Durch das Verständnis der wissenschaftlichen Bedeutung von Navaratri sollten wir diese neun Tage und Nächte mit Wissen, Weisheit und Nachhaltigkeit feiern.“

Katyayini: Ab hier sehen wir eine Veränderung in der Form der Göttin. Sie ist bekannt als Bezwin-gerin von Mahishasura, einem töd-lichen Dämon. Sie wird auf einem Löwen mit Waffen in der Hand dar-gestellt. Sie kämpft sowohl intern ge-gen ihre niedrigen Motivationen als auch extern gegen Patriarchat und männliche Dominanz. So besiegt sie das Ego der Gesellschaft und verän-dert die Normen.

Kaalratri: Die Göttin wird hier dunkel wie die Nacht dargestellt. Sie ist nun frei von Wut und Ego, bereit, die dunklen Übel aus ihrem und unserem Leben zu vertreiben. Hier zeigt sich die weibliche Kraft als Stärke und Motivation für die Gesellschaft.

Mahagauri: Nachdem die Göt-tin alle inneren und äußeren Hin-dernisse überwunden hat, strahlt sie und ist als Maha Gauri – die groß-artige Strahlende – bekannt. Diese Form zeigt ihre Brillanz.

Siddhidatri: In dieser Form ist sie reinste und bereit, die Frauen der Gesellschaft zu fördern, sie zu sich zu bringen und alle Probleme zu lö-sen. Sie ist als Siddhidatri bekannt, was bedeutet, dass sie zu allem fähig ist.

Durch das Verständnis der wissenschaftlichen Bedeutung von Navaratri sollten wir diese neun Tage und Nächte mit Wissen, Weisheit und Nachhaltigkeit feiern.

Lasst uns Gesundheit, Reich-tum und Weisheit schenken.

Lasst uns unsere Mutter Natur respektieren und unser Leben mit Ayurveda nachhaltig für die nächste Generation gestalten.

Family & Friends Wochenende

Text: Lutz Klemmer
Fotos: Lutz Klemmer und Annett Häuser

„Hast du Lust auf ein Family and Friends Wochenende in Rineck?“ hat mich meine Frau Annett schon Anfang 2024 gefragt. Sie ist seit fast 10 Jahren Sri Sai Prana Yogalehrerin, hat ihre Ausbildung in Indien gemacht und ist seit vielen Jahren mehrere Male pro Jahr auf Treffen und Fortbildungen auf dem Hofgut. Ich habe immer gemerkt, wie gut ihr diese Aufenthalte tun, wenn sie am Sonntagnachmittag nach einem solchen Wochenende glänzend gelaunt nach Hause kommt. Immer wieder habe ich mich gefragt, was an diesem Ort eigentlich so besonders ist. Wie ist die Atmosphäre, wie sind die Leute, mit denen sie die Zeit verbringt und was passiert dort?

Annett hatte mehrmals versucht mich mit Yoga in Verbindung zu bringen, bisher hatte ich mich aber hartnäckig geweigert. Yoga, so war mein Gefühl, ist einfach nichts für mich. Nun aber war dies die Gelegenheit, sich einen Ruck zu geben, eventuelle Vorurteile über Bord zu werfen und sich einen echten Eindruck zu verschaffen. Ich sagte zu!

Leider mussten wir den Termin wegen eines Trauerfalls in unserer Familie kurzfristig absagen. 2025 war es dann so weit. Wir sind, zusammen mit unserer 24-jährigen Tochter Alena, die auch schon einmal in Rineck war,

zum „Family and Friends“ Wochenende aufgebrochen. Begleitet wurden wir von Tina und Andreas, die bei Annett schon mehrere Yoga-Kurse gemacht hatten.

Je näher wir unserem Ziel kamen, je „einsamer“ die Gegend wurde, desto mehr stieg in mir die Spannung: Wo, um alles in der Welt, würden wir landen? Wir waren ja „mitten in der Pampa“. Meine Bedenken zerstreuten sich, als wir das Hofgut bei herrlichem Wetter erreichten: Ein großzügiges Anwesen mit vielen schönen Häusern und Freiflächen. Aktuell entsteht auch noch ein weiteres Gebäude. Annett kannte hier gefühlt jede(n) und wir wurden überall freundlich begrüßt. Ich hatte keine Chance zu „fremdeln“. Wir bezogen unser Zimmer und hatten noch etwas Zeit uns umzuschauen.

Am Abend hatten wir dann auch die erste Begegnung mit Master Sai. Ich war ihm bereits vorher zwei Mal bei Prana-Abenden begegnet. Die große Wärme und Präsenz, die er ausstrahlt, haben mich schon damals sehr beeindruckt. Noch mehr allerdings seine ansteckende Fröhlichkeit und seine Sprache, eine hinreißende Mischung aus Deutsch, Bayerisch und Englisch. Hier konnte ich ihn nun bei seinem „Heimspiel“ erleben, wie zum Beispiel beim abendlichen Satsang, wo er einen kleinen Vortrag hielt, und Fragen beantwortete.

*„Nun war dies die
Gelegenheit, sich
einen Ruck zu
geben, sich einen
echten Eindruck zu
verschaffen. Ich
sagte zu! “*

Die erste Yoga Session

Die Yoga Sessions finden in einem großen, hellen Saal statt. Man sucht sich einen Platz für die Yogamatte, setzt oder legt sich darauf und kommt erst mal zur Ruhe. Meine lag zwischen denen von Annett und Karin. Auch sie ist Yoga-Lehrerin. Na super! Ich, als personifizierte Ungelenkigkeit zwischen zwei „Profis“. Natürlich sagten mir alle, dass es völlig ok ist, wenn bei mir nicht alles auf Anhieb klappt und dass ich mich nicht an anderen orientieren soll. Aber so ganz wohl fühlte ich mich nicht in meiner Haut. Zumal als Jan, der diese Session anleitete, fragte, ob jemand seine allererste Erfahrung mit Yoga macht und ich als Einziger im ganzen Saal den Finger hob. Aber Bange machen gilt nicht! Ich gab mir im Rahmen meiner Möglichkeiten Mühe, die Übungen mitzumachen. Und, ich gebe es zu: Es machte mir Spaß! Nicht gerade jede Übung, aber im Großen und Ganzen ... Tina und Andreas waren voll dabei und hatten sichtlich Freude. In den weiteren Sessions registrierte ich dann schon den einen oder anderen kleinen Fortschritt.

Im Laufe des Wochenendes erlebte ich dann noch ein paar Besonderheiten:



Bilder: Jessica Steyer

Lach-Yoga

Vielleicht das Ungewöhnlichste, was ich dort erlebt habe: zwei Personen lachen sich aus vollem Herzen an. Von außen betrachtet sehr skurril. Nach anfänglicher Skepsis aber habe ich mich darauf eingelassen und muss zugeben: Die positive und befreiende Wirkung ist nicht zu leugnen! Karin als meine Partnerin machte es mir auch wirklich leicht.



Mantra singen am Lagerfeuer

Natürlich bedeutet das Sitzen ums Lagerfeuer eine besondere Atmosphäre. Ein paar Leute machen Musik, es wird gesungen, die Kinder backen Stockbrot. Das Mantra singen war dann aber doch sehr fremd für mich.

Karma-Yoga

Das bedeutet „Dienst für die Gemeinschaft“, also Arbeit, die allen zugutekommt. Für uns war dies das Putzen von Gemüse fürs Mittagessen. Im Hof und bei schönem Wetter alles andere als unangenehm. Überhaupt das Essen: Ich habe selten so lecker vegetarisch gegessen!

Kraftorte

Bei einer Führung über das Gelände des Hofguts hat uns Paul, der Manager und stellvertretende Geschäftsführer von Rineck, auch auf ganz besondere Plätze aufmerksam gemacht, die er Kraftorte nennt und die eine ganz spezielle Ausstrahlung haben. Dazu gehört die Rotbuche im Garten. Sie ist von einem Labyrinth umgeben, das demjenigen in der Kathedrale von Chartres in Frankreich nachempfunden ist. Dazu kommt der kleine Hügel, der ca. 500 Meter vom Hofgelände entfernt ist. Bei Insi-



dern ist er als „Mount Titaly“ bekannt.

Mein Fazit

Ich habe ein schönes und spannendes Wochenende erlebt, mit zahlreichen, neuen Eindrücken, zusammen mit vielen interessanten und lebenslustigen Menschen. Nicht zuletzt: Als Folge des Wochenendes habe ich mich zum Yoga-Anfängerkurs angemeldet. Kursleiterin: Meine Frau!

Namasté!

Lutz Klemmer



Sei dabei!

Das nächste **Family and Friends Wochenende** findet vom **22. bis 24. Mai 2026** auf dem Hofgut Rineck statt.

Anmeldungen bitte an: mitglieder@srisaipranayoga.de



Balance, Brilliance & Beyond

– ein besonderes Event mit
His Holiness Chinna Jeeyar Swami
in Hamburg

Text: Christin Dunker
Fotos: Karin Gerdes

Im Juli 2025 hatte Hamburg die besondere Ehre, His Holiness Chinna Jeeyar Swami willkommen zu heißen. Wir als Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.,

haben im Zeichen des Yogas und der Einheit dieses wundervollen Event unterstützt und so zu einem unvergesslichen Erlebnis für die gesamte spirituelle Community beigetragen.

Der spirituelle Lehrer, der weltweit Millionen Menschen inspiriert, brachte mit seiner Anwesenheit Frieden, Weisheit und eine tiefe spirituelle Botschaft in die Hansestadt. Gleich zu Beginn seines Aufenthalts wurde Chinna Jeeyar Swami feierlich von Master Sai Cholleti empfangen. Er begrüßte His Holiness mit einer Blumengirlande – einem traditionellen indischen Symbol für Liebe, Respekt, Gastfreundschaft und gute Wünsche wie Frieden, Reinheit und Wohlwollen. Dieser Akt verlieh der Begegnung eine feierliche und tief spirituelle Note.

Eine Vision des Mitgefühls und der Gleichheit

Chinna Jeeyar Swami's Vision ist es, benachteiligte Gemeinschaften weltweit zu stärken und ihnen gleichberechtigten Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung und Selbstvertrauen zu ermöglichen – für ein Leben in Würde und Selbstachtung. Seine Lehren fördern Harmonie und Frieden auf Grundlage zweier zentraler Prinzipien:

“Serve all beings as service to God”

“Worship your own... respect all”

His Holiness ist der Gründer der monumentalen Statue of Equality sowie zahlreicher Hilfsorganisationen, darunter ein Blindencollege, Programme zur Krebsvorsorge für Frauen, Essensausgaben in Krankenhäusern, Fluthilfe- und Tierschutzinitiativen sowie Schulen und Krankenhäuser.

Bei meinen Besuchen der Statue of Equality konnte ich mir persönlich ein Bild seiner Arbeit machen – ich durfte gemeinsam mit den Studierenden des Blindencolleges an einer Essensausgabe in einem Krankenhaus für Schwangere teilnehmen und die tiefe Wertschätzung erleben, die seine Projekte sowohl lokal als auch international erfahren. Die politische Anerkennung sowie der Dank von Ärztinnen, Lehrern und freiwilligen Helfern

sind außergewöhnlich groß.

Wissen, Werte und spirituelle Führung

Chinna Jeeyar Swami steht in Indien mehreren Schulen und Bildungseinrichtungen vor, in denen das traditionelle Wissen der Veden vermittelt wird. Seine Mission ist es, die zeitlose Weisheit der Schriften lebendig zu halten und zugleich jungen Menschen Orientierung für die Herausforderungen der Gegenwart zu geben. Dabei folgt er den Lehren von Rāmānujāchārya, einem der großen Philosophen Indiens, der für seine Botschaft von Gleichheit, Hingabe und Mitgefühl bekannt ist.

Ein Programm voller Inspiration

Das Programm in Hamburg umfasste eine herzliche Begrüßungszeremonie, Tanz- und Gesangsdarbietungen von Kindern, spirituelle Vorträge sowie Begegnungen



mit der Community. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher aus Deutschland und anderen Ländern nahmen teil, um die Lehren von Mitgefühl, Einheit und selbstlosem Dienst direkt von His Holiness zu hören.

Ein besonderes Highlight war die "Interaction with Kids"-Session, bei der Kinder die Möglichkeit hatten, Fragen zu stellen, die sie im Alltag bewegen. His Holiness nahm sich Zeit für jedes Kind und beantwortete die Fragen mit einfacher, aber tiefgründiger Weisheit – voller Liebe, Geduld und Inspiration.

Das zentrale Thema des Abends lautete "Balance, Brilliance & Beyond". His Holiness betonte, dass Balance der Schlüssel zu innerem Frieden sei, Brilliance den Mut zur Entfaltung der eigenen Fähigkeiten meine und Beyond die geistige Dimension beschreibe, die über das Materielle hinausgeht. Diese drei Aspekte verbinden sich zu einer Lebenshaltung, die sowohl individuelle Erfüllung als auch Harmonie mit der Gemeinschaft ermöglicht.

Mit Herz für den guten Zweck

Ein besonderes Zeichen der Verbundenheit war die Entscheidung der Organisatoren, die gesamten Erlöse des Events an das Blindencollege in Indien zu spenden.

„Zahlreiche Besucherinnen und Besucher aus Deutschland und anderen Ländern nahmen teil, um die Lehren von Mitgefühl, Einheit und selbstlosem Dienst direkt von His Holiness zu hören.“

Damit wurde nicht nur ein spirituelles Ereignis gefeiert, sondern zugleich auch ein wichtiger Beitrag zur Förderung von Bildung und Inklusion geleistet.

Zum Abschluss richtete sich Master Sai Cholleti noch einmal an die Anwesenden. Er betonte, dass es nicht genüge, die Worte von His Holiness nur zu hören – vielmehr gelte es, die Lehren zu verinnerlichen und sie im Alltag lebendig werden zu lassen: als Orientierung für ein bewussteres, friedvolleres und mitfühlendes Leben.

Der Besuch von Chinna Jeeyar Swami in Hamburg wird in Erinnerung bleiben – als Moment der Inspiration, des Zusammenhalts und der gelebten Menschlichkeit.

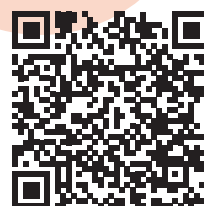
Zum Schluss möchten wir uns von Herzen bei JET Germany e.V., allen Partnern, Helfern, Unterstützern und Teilnehmern für die wunderbare Zusammenarbeit bedanken.

Jai Srimannarayana!
Christin Dunker



Hier geht es zu den tollen Fotos vom Abend:

Herzlichen Dank an die Fotografin Karin Gerdes!



Stimmen zum Besuch:

„ Wenn man sich fragt, ob es so etwas wie echte, authentische spirituelle Meister überhaupt gibt, sollte man Chinna Jeeyar Swami erleben. Voller Weisheit, witzig und so bescheiden – an diesem Abend hat Hamburg gestrahlt – Mādhava, Hamburg

„ Es war für uns ein besonderes und bereicherndes Erlebnis. Wir haben sehr gerne daran teilgenommen und es hat uns sehr gut gefallen. Wir würden uns freuen, wenn His Holiness Swami Chinna Jeeyar wiederkommt und würden auf jeden Fall gerne wieder dabei sein.
Ines Palm, Buchholz

„ Vielen Dank für die Einladung zu dem wunderbaren Event „Balance, Brilliance & Beyond“ mit Seiner Heiligkeit Chinna Jeeyar Swami in Hamburg. Es war eine ganz besondere Erfahrung, Swamiji zunächst beim Event und anschließend ganz persönlich und intensiv bei einer Puja erleben zu dürfen.
Ich möchte dem gesamten Organisationsteam meinen herzlichen Dank aussprechen – für euren großartigen Einsatz und die Hingabe, mit der ihr dieses außergewöhnliche Ereignis im Juli 2025 in Hamburg ermöglicht habt.
Macht weiter so mit eurer großartigen Arbeit.
Mit besten Wünschen
Ajay Manocha
Präsident DIG – Hamburg (Deutschland)

„ Die von JET Germany e.V., mit Unterstützung des Sri Sai Vereins, ausgerichtete Veranstaltung war wirklich lobenswert. Die Worte Seiner Heiligkeit über den Dienst waren bemerkenswert – sie betonten den Dienst an der Menschheit, der Gemeinschaft, an Mutter Natur, humanitären Anliegen und die Bedeutung, unser Dharma zu verinnerlichen. Die Veranstaltung bot eine wunderbare Mischung aus Gebeten, indischem Tanz und Diskussionen über dharmische Themen. Sie war außergewöhnlich gut organisiert und vereinte Mitglieder der indischen und deutschen Diaspora aus allen Lebensbereichen. Ein großes Lob und herzliches Dankeschön an Swamiji, JET sowie alle Organisatoren, Freiwilligen & Beteiligten.
Beste Wünsche
Srinivas Krishnamurthy





Eine Entspannungsreise im Herbst

Spaziergang um den Teich unter Kastanienbäumen

Text: Grit Weihrauch

Lege dich in Shavasana auf deine Matte, nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass mit jeder Ausatmung alles los, was du nicht brauchst.

Während dein Körper entspannt, kannst du deinen Geist auf die Reise schicken.

Auf die Reise an einen Teich. Der Teich liegt entspannt im herbstlichen Sonnenlicht, das Wasser glitzert und um den Teich herum führt ein Weg, gesäumt von uralten Kastanienbäumen. Ihre Blätter sind schon braun, einige hängen noch an den Bäumen und bilden ein Spiel von Licht und Schatten... einige fliegen, getragen vom sanften Wind, auf den Boden und bilden einen herbstlichen Teppich. Du atmest die angenehm warme Luft des Herbsttages tief ein, genießt die noch wärmenden Sonnenstrahlen, den kühlen sanften Wind, der deine Haut streichelt und den Duft des Herbstes... diesen unver-

kennbaren wundervollen Duft, den nur der Herbst für uns bereithält.

Vielleicht hast du Lust auf einen kleinen Spaziergang um den Teich.

Langsam gehst du Schritt für Schritt den Weg entlang. Unter deinen Füßen fühlst du den Teppich aus den herbstlichen Kastanienblättern und rundherum verstreut siehst du die braunen glatten Kastanien. Manche haben noch ihre stachelige Schale, andere liegen in ihrem leuchtenden Braun und laden dich ein, sie zu berühren. Und wenn du magst, kannst du dir so viele von ihnen nehmen, wie du magst...

Du betrachtest diese wunderschönen Früchte – wie sie in deiner Hand liegen, diese herrliche glatte Schale und um dich herum lässt der Herbstwind die Blätter rauschen, in der Luft tanzen und sanft zu Boden sinken. Er trägt den wundervollen Herbstduft durch die Lüfte.

Du atmest diesen Duft tief ein, und beim Ausatmen nimmt diese klare Luft alles mit sich fort, was du nicht brauchst. Mit jedem Atemzug fühlst du dich leichter und freier, immer leichter und freier, vollkommen leicht und frei.

Schritt für Schritt gehst du weiter den Weg um den Teich entlang und genießt alles in vollen Zügen: die Sonne auf deiner Haut, den sanften Wind in deinem Gesicht, das Wasser, das im Sonnenlicht glitzert, den unverkennbaren Duft des Herbstes, das Rauschen der Blätter.

Du betrachtest die uralten majestätischen Kastanienbäume, die den Weg um den Teich säumen und fühlst die Weisheit dieser Bäume, die viele Male älter sind als ein Menschenleben. Du fühlst ihre Kraft und gehst voller Achtsamkeit auf einen besonders großen, majestätischen Kastanien-Baum zu.

Du berührst den Stamm sanft mit deinen Händen und fühlst dich in den Baum hinein, schaut langsam nach oben und vielleicht magst du diesen Baum umarmen. Du atmest den Duft des Baumes tief ein und aus, fühlst seine Kraft, seine Weisheit und du hast das Gefühl, dass dir der Baum von sich erzählt. Du fühlst dich Eins mit

ihm, empfängst voller Dankbarkeit von seiner Kraft.

Du bist innerlich vollkommen ruhig und fühlst dich gleichzeitig aufgeladen, immer mehr schenkt er dir von seiner unendlichen Kraft. Du fühlst dich voller Energie, voller Dankbarkeit, voller Glückseligkeit. Du genießt diesen Augenblick.

Dann langsam, ganz langsam löst du dich wieder von diesem riesigen, wundervollen, kraftvollen Kastanien-Baum. Sanft streichst du noch einmal seinen Stamm, schaut zum Abschied noch einmal zur Baumkrone, betrachtest dieses Spiel von Licht und Schatten. Du gehst dann wieder auf den Weg zurück und Schritt für Schritt langsam weiter um den Teich. Alles fühlt sich nun ganz anders an. Du fühlst dich als Teil von allem, bist eins mit der Natur, mit Allem, was dich umgibt. Du fühlst so viel Freude, Dankbarkeit und Glück.

Fast unmerklich bist du schon wieder an der Stelle angekommen, von der du deinen Spaziergang um den Teich begonnen hast.

Du fühlst noch einmal die wärmenden Sonnenstrahlen, den sanften Wind. Du atmest den Herbstduft tief ein und aus, bedankst dich für die wunderschöne kleine Auszeit, für die Kraft, die du tanken durftest und für die reichen Gabe.

Dann nimmst du Abschied von diesem Ort und du weißt in deinem tiefsten Inneren, dass du jederzeit hierher zurückkehren kannst.

Löse dich von diesem Bild, komm wieder an im „Hier und Jetzt“ Bewege sanft deine Finger und die Fußspitzen. Bewege deine Hände und deine Füße, Arme und Beine. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und dann öffne deine Augen.

Grit Weihrauch



Bild: Lsantilli / Adobe Stock

Falaffel

Zutaten:

500g getrocknete Kichererbsen
 1 Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 Petersilie
 Backpulver
 60g Mehl
 100ml Wasser
 Salz
 3-4 TL Kreuzkümmel
 Kurkuma
 Cayennepfeffer



Bild: Susanne Koza

Zubereitung:

- Kichererbsen über Nacht einweichen.
- Alle Zutaten pürieren.
- Kleine Bällchen formen, in Öl frittieren oder bei 200° 20-25 min im Ofen backen.



wünscht Susanne Koza
www.naturheilpraxis-renneritz.de

Fruchtleder

Zutaten:

Ca. 500 g Johannisbeeren (auch alle anderen Früchte möglich)
 2-3 reife Bananen
 2-3 Datteln, je nach Geschmack



Bild: Susanne Koza

Zubereitung:

- Alles im Mixer zu einer glatten Masse mixen.
- Anschließend gleichmäßig auf Backpapier verteilen und im Dörrautomat bei 42 Grad für ca. 6 Stunden dörren.
- Danach das Backpapier entfernen und nochmal für weitere 2 Stunden dörren.

2026

TERMINE SRI SAI PRANA YOGA®

Family & Friends Wochenende & Pfingst-Retreat

22. – 25. MAI

Ort: Hofgut Rineck, Elztal

Dich erwartet:

Meditation & Satsang mit Master Sai, Anregungen für den eigenen Yogaunterricht, gemeinsame Yogapraxis für alle Level, ein entspanntes Wochenende zum Auftanken für Familienmitglieder, Freunde und Interessierte aller Generationen, Spiel und Spaß für Klein & Groß, Mitgliederversammlung des Sri Sai Vereins, Lagerfeuer & Mantrasingen sowie Kundalinienergie, Harmonisierung der Chakras und pure Herzenergie

Anmeldung: mitglieder@srisaipranayoga.de

Sri Sai Prana Yogalehrer- Ausbildung in Indien

10. NOV. – 8. DEZ. 2026

Anmeldung & Infos:

www.yoga.srisai.de/lehrausbildung



Fortbildung/Retreat – intensive eigene Yogapraxis

4. – 7. JUNI

Themen: Wirbelsäule: Was tun bei Yogaschülern mit Wirbelsäulenproblemen? Atem: Die Physiologie des Atems & Aktivierung der Chakras

1. – 4. OKTOBER

Themen: Meditationen im Yoga-Unterricht; Yoga Nidra, Power-Yoga, Sonnengrüße mit Variationen

Ort: Hofgut Rineck, Elztal

Fragen: michaela@srisai.de

Anmeldung: www.yoga.srisai.de/fortbildung



FRAGEN?

Schreibe uns eine E-Mail an
kontakt@srisaipranayoga.de

Bei Fragen zu den Fortbildungen wende dich gern an
michaela@srisai.de

MEHR INFOS:
srisaipranayoga.de



Design by designyogi.de

SRI SAI PRANA YOGA LEHRER AUSBILDUNG 2026

10. NOVEMBER –
8. DEZEMBER 2026
SÜDINDIEN



Yoga zu unterrichten
ist eine sehr erfüllende
und zugleich anspruchs-
volle Aufgabe.

Ein/e Yoga-Lehrer/in
braucht ein solides
Fundament. Dazu gehört
neben der eigenen
Yoga-Praxis ein fundier-
tes Wissen zur Yoga-
philosophie, Unterrichts-
methodik und Didaktik.

Die Sri Sai Prana Yoga
Lehrer-Ausbildung mit
Zertifikat ist für alle
geeignet, die eine Yoga-
praxis zum persönlichen
Weiterentwickeln ab-
solvieren möchten sowie
für alle, die eine Lehr-
tätigkeit als Hatha Yoga-
Lehrer/in anstreben.

**Ausbildung in Südindien
mit Master Sai,
Acharya Sri Sasidhar
und Team**

Ausbildungsgebühr
Frühbucherpreis
bis 31. März: € 4.100
inkl. Flug und Unterkunft
Danach € 4.600

Anmeldung
www.yoga.srisai.de/
lehrerausbildung/

 Master Sai Cholleti
 MasterSaiCholleti

srisai.de
srisaipranayoga.de

