

# Einführung



Das Herz ist das wundervollste  
im Himmel und auf Erden.  
Wenn man ein großes Herz hat,  
wird man unter allen Umständen groß sein.

*Hazrat Inayat Khan*

# Yoga

Yoga hat sich im Westen inzwischen weit verbreitet, und für viele Menschen ist der aus dem Sanskrit stammende Begriff schon lange kein Fremdwort mehr. Allerdings assoziieren die meisten mit Yoga ausschließlich Übungen, die den Körper beweglicher, gesünder und schöner werden lassen. Zwar gehört zum Yoga auch das Training des Körpers, aber die eigentliche Arbeit besteht darin, Herz und Geist für unsere wahre unsterbliche Natur zu öffnen und der Verwirklichung dieser wahren Natur, die wir mit allen Wesen teilen, immer näher zu rücken.

Pandit Gopi Krishna sagt:

„Einige Übungen, die integrale Bestandteile eines einheitlichen Ganzen und Mittel für einen bestimmten Zweck sind, wie etwa die Asanas und Atemübungen, werden jetzt als letztgültig für sich selbst betrachtet. Dabei wird das höchste Ziel vernachlässigt, für das die Übungen bestimmt sind. Das wahre Ziel der Yoga-Lehre ist die Entwicklung einer Art von Bewusstsein, das die Grenzen des an die Sinne gebundenen Denkens überschreitet und das körperlose Bewusstsein in übersinnliche Bereiche trägt.“

Yoga hat seine Wurzeln in Indien und was hier im Westen angeboten und geübt wird entstammt größtenteils der indischen Kultur des Hinduismus. Es ist wenig bekannt, dass es auch im Buddhismus yogische Körperübungen gibt, und dies ganz besonders in der tibetischen Tradition. Yoga, das im Sanskrit die Bedeutung von Vereinigung hat, heißt im Tibetischen Näldschor - die Entdeckung des Ursprünglichen. Näldschorpa (Yogi) und Näldschorma (Yogini) sind folglich die Praktizierenden, die ihre ursprüngliche Natur entdecken und verwirklichen wollen. Diese Begriffe drücken klar aus, wie der tibetische Buddhismus Yoga versteht.

## Mahakaruna

Mahakaruna ist aus zwei Worten gebildet: maha - groß und karuna - Mitgefühl. Mahakaruna ist der Sanskrit-Begriff für großes, allumfassendes Mitgefühl, das kein einziges Lebewesen ausschließt.

Mahakaruna Yoga ist die Bewegung des Herzens, die Körper, Psyche und Geist offen und weit macht. Die Öffnung unseres Herzens bewirkt, dass Prana - die allem zugrunde liegende subtile Lebensenergie - rein und frei fließend wird. Prana wird auch als Pferd bezeichnet auf dem die Gedanken und Gefühle reiten. Ist Prana lauter, rein und frei fließend, so sind auch unsere Gedanken und Gefühle lauter, rein und frei fließend. Frei fließendes, reines Prana trägt uns in die Verwirklichung unserer wahren Natur. Für die Läuterung und den freien Fluss von Prana sind Körper- und Atemübungen sehr hilfreich, aber Prana wird erst dann völlig frei fließen können, wenn unser Herz ganz und gar von bedingungsloser Liebe und Mitgefühl erfüllt ist. Die subtilen Chakren im Körper werden nur durch die Entwicklung eines liebenden Geistes, durch die Öffnung des Herzens geweckt. Aus diesem Grunde bildet das Training in Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit die Basis von der ausgehend wir dann die Übungsfolgen im Stehen, Liegen oder Sitzen praktizieren.

## Universelle Ausrichtung

Yoga versteht sich seit alter Zeit als eine universelle Disziplin, die nicht verlangt, dass man sich zu einer Religion bekennt, dies aber auch nicht ausschließt. Dieser universelle Ansatz des Yoga bildet auch im Mahakaruna Yoga die Grundlage.

Die Meditationsübungen wurzeln allesamt in der buddhistischen Tradition, doch sind die angebotenen Methoden genauso universell wie das Gesetz der Schwerkraft.

Die Körper- und Atemübungen kommen aus dem indischen Yoga, dem tibetischen Yoga, sowie aus den japanischen, koreanischen und chinesischen Traditionen der Arbeit mit Körper und Geist.

Folgende Aspekte durchziehen wie ein roter Faden das gesamte Training:

Die **Meditationen auf Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit** verbinden uns mit den angeborenen Qualitäten unserer wahren Natur.

Die **Meditationen auf innere Wärme** helfen, sich in der Energiemitte des Körpers zu zentrieren und dort eine innere Wärme zu entfachen, die den ganzen Bauch erfüllt und sich dann im ganzen Körper verteilt.

Die **Übungsfolgen im Stehen, Liegen und Sitzen** lösen Blockaden, bringen Prana zum Fließen und schenken uns ein entspanntes Nervensystem sowie emotionale Ausgeglichenheit.

Die **Übungsfolgen im Sitzen** sind zudem auf die Zentrierung in der Energiemitte des Körpers, die vier Fingerbreit unterhalb des Nabels ist, und die Entwicklung innerer Wärme ausgerichtet.

Die zu den Übungsfolgen gehörende **Massage** verteilt die angeregten Energien über den ganzen Körper und erhöht ihr Fließen.

Die **Arbeit mit dem Atem** vertieft und weitet die Bewegung unserer Atmung und reinigt tief sitzende Rückstände und Blockaden.

Die **angeleiteten Meditationen im Liegen** führen zu einer tiefen yogischen Entspannung, die Körper und Geist beruhigt und Erquickung und Stärke schenkt.

Das **Training in Gewahrsein**, das den ganzen Körper durchdringt, schenkt uns große Klarheit und Präsenz.

Das **Werkzeug der Vorstellungskraft** ist ein machtvoller Heiler, der Stress, Anspannungen und Sorgen löst und unsere Psyche allmählich von allen dunklen, belastenden Schwingungen befreit.

Die geschickte Verbindung all dieser Mittel  
hat eine befreiende, tiefe Wirkung  
auf Körper, Psyche und Geist und  
schenkt den täglich Übenden  
immer mehr ein Gefühl  
echter Erfüllung und Zufriedenheit.