

4. Herzchakra (*Anahata*): bedeutet, der nicht angeschlagene Ton. Es geht um Beziehungen. Anahata ist, das in Beziehung treten von Dir aus, als Bsp. Zu einem Menschen, zu einer schönen Rose. Es existiert eine Beziehungsqualität, die vom Herzen her möglich ist. Es braucht dazu keine besonderen Reize, auf etwas zugehen zu können. Hier werden Machtstrukturen aufgearbeitet, wie = Rose ja, aber dieses Grün an ihr mag ich nicht..... Mangeldenken entlarven. Sein Element ist Luft, die Farbe ist grün – es ist das golden schimmernde grün, wenn die Sonne durch die Blätter eines Baumes scheint.
5. Hals- oder Kehlchakra (*Vishuddha*): bedeutet Reinigung, unterscheiden, differenzieren. Lebensthema sind die Kommunikationsstrukturen = Worte+Klang+Gesten, der Selbstaussdruck. Empfänger sein, alles was ich wahrnehme, Sender sein, alles was ich aussende. Wieviel Prägung hast Du dort erfahren. Werde Dir Deiner Prägungen bewusst. Was gibt es dort alles zu reinigen? Anna: „Ich habe mich lange Jahre mit diesem Thema beschäftigt. In Symboltieren erkannte ich mich selbst. Bei Tiergeistern erfahre ich Reflektion und Heilung. Krafftiere wissen alles, Du kannst mit Deinem Krafftier zusammenarbeiten. Eine kranke Frau hatte plötzlich jemanden, mit dem sie reden konnte. Ich hatte einen Traum von einer leuchtend grünen Viper, die sich mir um den Hals schlang. Ich erkannte, dass ich mit Worten verletzen kann, ich kann Wunden schlagen, die noch nach Jahrzehnten schmerzen. Irgendwann erschien mir an dieser Stelle ein Eichhörnchen, es kam zur Erlösung. In der Meditation, im Verinnerlichen, im sich darauf Einlassen, erfahre ich diese Bilder. Reinigung erfolgt über die innere Achtsamkeit. Sein Element ist der Äther und zwar das Element, in dem die Schwingungen unterwegs sind. Die Farbe ist rauchblau. Immer das, was Du fühlst, was Du hörst, was Du siehst stimmt. Es hat Dich erreicht.
6. Stirnchakra (*Ajnya*): Thema ist, wer befiehlt, der Hintergrund des Geistes und welche Teile meines Geistes nutze ich eigentlich? Verstand, Vernunft, Verkleidung, Versöhnen, Verblenden, Vereinnahmen etc. . Damit geht es an die Arbeit mit dem Yoga-Sutra citta vritti niroda. 5 vrittis sollen abgeschaltet werden. Diese vrittis unterliegen einer Prägung. Man lernt intuitiv wahrzunehmen, also über das 3. Auge. Man kommt zum Erfassen eines größeren Zusammenhanges. Kristallkinder sind in der Lage, aus einer übergeordneten Perspektive Situationen zu erfassen, sie sind ehrfurchterbietend. Anna: „Diese Vision ist für jeden möglich, Es ist ein Segen.“ Wir reifen langsam in die Erkenntnis, dass wir Sternenqualitäten haben. Wenn dies plötzlich über einen Menschen kommt, dann wirkt dies allerdings befremdend auf andere. Es schaltet sich der überirrdische Commander ein. Das Element ist der Raum, die Farbe ist lila. Manche Kinder kommen auf die Welt und werden schon mit dem Yogagefühl geboren. Dr. Ronald Steiner hatte schon mit ca. 30 Jahren viel YOGA in sich. Wenn ein Mensch am Steuerknüppel sitzt und für andere Verantwortung trägt, dann braucht er unbedingt intuitive kraft, damit sie nicht nur technisch handeln. Die Kapitäne der Titanic und der Costa Concordia sind ohne Intuition gefahren.
7. Kronen- oder Scheitelchakra (*Sahasrara*): seine Farbe ist weiss, alles durchdringend. Es ist die Gesamtheit Deines Daseins, auch aller Leben, die noch kommen werden, es ist die Erweiterung Deines Bewußtseins, die Ebene der Transzendenz. Über das Kronenchakra gelangst Du in ein anderes Bewußtsein, wo bisherige Worte und Konzepte keine Bedeutung haben. Es ist eine Ebene von der Du weißt, dass es noch andere Kräfte gibt, die Dich unbewußt lenken. Du erfährst, dass es eine ewigliche Kraft gibt, die alles immer wieder ins Gleichgewicht bringt. Ich steige über etwas hinweg in einen anderen Raum aus dem Bewußtsein in ein unbegrenztes Bewußtsein. Z.B. Erfahrung mit Gott, mit dem Absoluten,

denn es gibt eine Kraft, die größer ist als Du.

Der Körper ist in der Lage, sein inneres Gleichgewicht wieder herzustellen, den pH-Wert ... Der Leib ist das Fahrzeug und Dein Leben ist der Ort der Erfahrung. Der Geist kann auch in Fantasiewelten leben. Zum Spüren brauchen wir den Körper. Mit dem Körper trete ich in die Welt. Wir wissen ja noch nicht, wie Bewußtsein funktioniert. Wir erfahren uns an einem Punkt in der Evolution. Wir haben uns als Menschen vielleicht noch gar nicht voll entfaltet. Wir sind vielleicht pure Liebe. Alle großen Meister sagen das – Budha, Dalai Lama, Jesus.

Ist es nicht genau dieses Thema, das uns die unendliche Triebfeder erahnen lässt? Kein Lehrer kann uns lehren, wie wir den göttlichen Funken erfahren können. Potentialentfaltung geschieht über den inneren Frieden. Wenn dieser gefühlt wird kommen wir in die Potentialentfaltung und in die Stimmigkeit. Über die Körpererfahrung zapfen wir diese Quelle an. In Dir tritt Transformation, tritt Wandlung ein. Der Körper ist ein energetischer Raum. Mit ihm trete ich in Reflektion mit der Welt. Es gibt keine besseren und schlechteren Menschen, das Leben ist ein Lernfeld, Dein Lernfeld. Was legst Du in die Welt? Welche Blüten produzierst Du? Welche Pflanzen wachsen durch Dich? An diesem Wochenende bin ich nicht hier, damit Du mit einer vollgeschriebenen Kladde nach Hause gehst, sondern um Dich zu berühren. Ich bin wie der Sämann, der aus seinem Tuch heraus Yogasamen verteilt. Ich muss dabei nicht immer eine gute Figur machen. Ich helfe, dass Du zu Dir selbst findest. Warum bin ich, was ist meine Berufung, was kann ich in die Welt legen?

Übungspraxis Übungspraxis Übungspraxis Übungspraxis Übungspraxis Übungspraxis

8. Wurzelchakra – Mantrische Silbe LAM – erden, Grenzen setzen. Das ist der Raum, der Baum, an den man nicht ranpinkelt.

Was ist, wenn man seine Wurzeln nicht kennt? Wo finde ich sie? Wir treffen auch auf der Seelenebene Entscheidungen, wo wir wurzeln. Vielleicht ergibt es sich eines Tages, dass der Geist Dir Deine Wurzeln zeigt. Wurzeln nehmen, soviel sie brauchen. Sie nehmen sich Nährstoffe und geben auch wieder ab. Wurzeln, verwurzeln, verwurzelt sein muss man lernen, muss man nach außen tragen und auch zeigen. Wenn jemand da ist, der einem Wurzeln gibt (z.B. Waisenkinder), dann können Wurzeln entstehen, wenn Du es zulässt. Wir treffen auf der Seelenebene Entscheidungen, wo wir wurzeln. Wenn wir uns nicht richtig verwurzeln, wird unser Geist uns immer wieder wegtragen, hierhin und dorthin. Wenn man wenig Wurzeln hat, fließt die Energie immer nach unten hin weg. Man muss die Wurzeln verkörpern.

Ältere Menschen sind sehr oft im Muladhara-Chakra verkrampft, zu stark verwurzelt. Wer dort offen ist, ist angstfrei. Die Bereitschaft loszulassen ist auch ein Risiko, braucht einen angstfreien Charakter. Apana – Energie zieht man durch die 2 unteren Chakren. Hier werden Antriebsstörungen überwunden. Der tantrische Yoga tolleriert alle Asanas, die einen Energieschub produzieren.

9. Sakralchakra – Mantrische Silbe VAM – Selbstbewußtsein, Kreativität, Hingabe, sich Einlassen können.

Das ego wird dem 2. Chakra zugeordnet. Das ego ist das Produkt Deiner Erziehung und der Gesellschaft. Das ego ist der große Rollenspieler. Es gehört zum Leben dazu, dass wir vielfältige Rollen spielen. Aber ich bin nicht meine Rolle. Ich erfahre mich in der Reflektion und bekomme ein feedback durch diese Reflektion. Man erfährt den Anderen in der Reflektionen eines Teiles des Selbst. In verschiedenen Phasen des Lebens ändert sich das ego. Egoprägung geschieht hauptsächlich durch äußere Einflüsse. Im 1 Lebensjahr werden wir geformt z.B. durch 'sei leise!' - eine extrovertierte Person sagt uns, was wir tun sollen, also werden wir introvertiert..... . Wer sind eigentlich meine Eltern, wie fühlen sie sich innen drin an? Kenne ich mich? Kennst Du Dich, kennst Du alle anderen Menschen.

YOGIS spüren das Selbst, das unveränderliche in einem.

Die Gattin wird nicht geliebt, weil sie die Gattin ist, sondern weil es das Selbst so will Ich liebe jemanden oder etwas, weil es mein Selbst erreicht. YOGA möchte uns ganz tief verständlich machen, das wir wesentliche Prägungen haben. Du lernst Dich eines Tages kennen und erlebst Dich als Resultat von allen möglichen Erziehungsversuchen. Dir wurde ein Wertsystem mit auf den Weg gegeben und dies formt Deine Persönlichkeit.

In der Meditation spüre ich noch eine andere Instanz. In der Talsohle meines Kummers erlebe ich, das da noch eine Instanz in mir ist. Wenn ich frisch verliebt bin, dann spüre ich mich wieder bis ins Mark. Das Leben wird von uns nicht pragmatisch geliebt, sondern um der Lebendigkeit willen. Gott hat uns zu allererst geliebt und diese göttliche Liebe vergeht niemals, sie erfährt sich im Sein. Das Selbst schimmert durch mein ego hindurch. Inder haben kein ego-Konzept, sie haben ein Selbst(ausdrucks)konzept. Was mich im anderen berührt ist die Seele. Sie ist der Strom des Lebens, des Bewußtseins. Es gibt Bewußtseinsqualitäten. Unser Gänseblümchenselbst ist unvergänglich. Das Selbst ist nicht zu verletzen – alte Upanishaden. Das Selbst ist Dein unverletzlicher innerer kern. Patanjali sagt: 'Das Selbst ist Dein inneres Licht.' (Anmerkung: und das leuchtet oder ebend nicht!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!)

Wir meinen immer, unser ego beschützen zu müssen, als ob uns das ego sicherer macht. Wenn man es Dir nimmt dann stehst Du plötzlich da ohne Dein kleines ego. Selbstgenügsam sein, kann Dir viel kraft geben, deshalb sollte es in positivem Licht gesehen werden, es ist Dein Wesenskern. Das Selbst ist reines Sein. Nochmal – kennst Du Dich, kennst Du alle. Sieh den anderen an, wie Gott ihn anschauen würde.

Menschen wachsen an der Unmittelbarkeit kleiner Kinder. Kashmir-Yoga = lerne staunen = Shivaismus. Du bist innerer Frieden, Du bist Harmonie, Du bist tiefe Trauer. Du bist glücklich wenn Du weißt, Du brauchst nicht mehr.

Buchtip: „Glück“ von Matthieu Ricard

Das ego braucht Anerkennung, das Gefühl gebraucht zu werden, Bestätigung, materielle Dinge. Wenn das Selbst Stärke durchstrahlt, dann wird das ego immer kleiner. Du wirst selbstbewußt, Du wirst authentisch. Das ego ist etwas hartes, kämpferisches, verstricktes.

Yogaarbeit ist innerer Dialog. Der Yogaweg bringt Dich in die Transformation. In der Aufarbeitung des egos ist man immens steigerungsfähig. Wir verwenden dafür viel Energie, manchmal viel zu viel. Authentisch ist ein Sehnsuchtsort und Sehnsuchtsort. Vor allem die Menschen, die Dich lieben finden Dich authentisch. Tiere sind darin wahre Meister. Wir Menschen sind Beziehungswesen aus tiefstem Grund. Die Beziehung zu uns selber und zu anderen ist unsere Bestimmung. Übungspraxis ist, dass Du erlebst, wieviel Kraft Du selbst entwickeln kannst. Auf Fotos sieht man oft anders aus, als in Natura. Yogis sagen, was einem die Konstante verschafft, das ist das Selbst. Über das Selbst komme ich in meine Mitte, finde zum Licht in meinem Herzen, das von Leid unberührt bleibt. Das ego ist unverletzlich, aber um das ego zu beschützen braucht man Anker, Designerklamotten Das irdische Leben geht ohne ego nicht, weil man es für Außen benötigt. In den Prägungen des Anderen sieht man oft das Selbst.

Menschen wachsen an ihren Kindern, sie stehen uns 1 : 1 gegenüber, Kinder haben noch keine Persönlichkeit. Kinder gucken und staunen. Buchtip: „Der Junge ohne Schatten“ von Michael Roads.

Wenn man von diesem Selbst ausgeht, verschieben sich die Prioritäten. Menschen, die in einem Selbst leben, fallen oft nicht auf. Da muss also noch etwas anderes sein, was wir nicht sehen.

10. Manipura – die Kristallstadt. Die Stadt der persönlichen Macht.: Mantrische Silbe – RAM -.

Ich spreche ihr kraft, Macht, Seeligkeit, Glück u.a. zu. Anna: `Lange Jahre war ich unterwegs, um von anderen geliebt zu werden, war harmoniesüchtig. Wenn Du jemandem gefallen willst, dann gibst Du ihm Macht über Dich. Und ich war erschüttert darüber als ich erkannte, wie machtlos ich mich selber gemacht habe. Wir machen uns abhängig von den Verhältnissen. Wir etablieren rund um uns herum lauter Machthaber. Was hält Machthaber aufrecht? Das andere Macht abgeben. Wenn plötzlich große Teile der Menschheit sagen würden, 'das möchte ich nicht mehr', dann bricht ein System zusammen. Wenn Machtverhältnisse klar sind verschwinden zwei Dinge: Schuld und Scham.

Yogazeit ist Qualitätszeit. Wieviel Qualitätszeit braucht mein Tag? Wieviel Kraft brauche ich dazu? Es nervt Deine Mitmenschen, wenn Du mit schlechtem Wissen unterwegs bist. Welchen Anteil am Gemeinwohl möchte ich haben? Menschen regenerieren sich unterschiedlich. Es gibt Menschen, die sich von den Rhythmen anderer irritieren lassen. Patanjali schreibt; Érforsche, welche Sinne Macht über Dich haben.' bspw. Lärm.

Anna: 'Uns Frauen möchte ich noch sagen: Wieviel Macht gibst Du Deinem Spiegelbild?' Das ist eine Reflexhaltung, die ganz tief verankert ist. Ansonsten bist Du gefangen in dem Wechselspiel zwischen Begierde und Abneigung. Unsere Begierden sind cleshas. Wir können lernen, unsere Begierden zu zügeln. Du drehst die Machtverhältnisse um und Du bist der Bestimmer. Ausführlich beschrieben ist das in der Bhagavadgita. Du leistest Dir auch mal den Luxus, nicht immer das letzte Wort zu haben. Auch über Dein Wohlbefinden entscheidest Du selbst. Deshalb, hol die Macht zurück, dann bist Du im Manipura-Chakra! Hör auf zu klagen und zu jammern, hör auf ein Opfer zu sein. Wie fühlst Du Dich, wenn Du als Opfer unterwegs bist?

Übungspraxis Übungspraxis Übungspraxis Übungspraxis Übungspraxis Übungspraxis

2. Tag

Die Einschätzung Deines Wesens beginnt im Geist. Du kannst Dein Gewordensein immer wieder neu erfinden. Nur ganz wenige Menschen nutzen das. Ich steige aus meinen Abhängigkeiten nicht aus. Über YOGA und Dein Körper sagt Dir, was Du werden kannst. In Analogie zum Knochengerüst kann der Mensch herausfinden, wozu er auf der Erde unterwegs ist. Anna hat sich zudem noch über 1 ½ Jahre im holotropen Atmen ausbilden lassen. Abhängigkeiten lösen sich auf.

Chinesische Drachen ertragen keine Abhängigkeit. Wenn man in der Selbstbestimmung lebt, kann man sich aus dem Selbst heraus neu erschaffen.

Klischta = ungünstig

Aklischta = günstig

Der Schritt in die Freiheit ist schwer. Achtsamkeit ist wichtig. Frage: Bin ich das jetzt schon oder ist das eine übernommene Gewohnheit?

Citta vritti niroda kann kein Alltagszustand sein. Solche Menschen sind im Alltag dysfunktional. Große Yogathemen sind ja die Umkehrhaltungen. Mein Anspruch ist, YOGA zu leben und darin authentisch zu sein.

11. Anahata-Chakra – Mantrische Silbe YAM- Ruhe, Fähigkeit zu Nähe, Zuneigung, Liebe, Selbstüberwindung.

Zu Beginn jeder Yogastunden plane ich 10 min für philosophische Gedanken ein. Anahata ist der Ort, an dem die Gegensätze versöhnt werden. Das Herz ist in der Lage, Gegensätze zu überwinden, über Unterschiede drüberweg zu schauen, Unterschiede auszugleichen. Wenn ein Kind in einer mitfühlenden Umgebung heranwächst, dann reift sein Gehirn gut. Wir in Europa haben dazu einen anderen Hintergrund, weil wir nicht an Karma glauben. Ich hatte mal einen spirituellen Lehrer der

sagte: 'Andern helfen ist ganz ungünstig, aber andere unterstützen ist richtig wichtig.'
in der Neurodidaktik lernt man, wie man eine emotionale Ebene schafft. Das Herz hat Kompetenzen, mit denen wir auf andere zugehen. Wie Du in den Wald hineinrufst, so schallt es auch heraus.

Im Herzen ist unsere größte Kraft, dort ist unsere Wandlungskraft. Sie YOGIS sagen immer: 'Das Herz ist so groß, so dass dort noch Platz ist für den größten Dödel.' Mitgefühl ist etwas anderes, meistens leisten wir uns Widerstand. Und in den Hass zu gehen, ist eine große Schwäche, sagt Prof. Gerald Hüther.

„Sei Du die Veränderung, die Du Dir wünschst in dieser Welt!“

Freue Dich auch über kleinste Schritte bei Dir. Es gibt 4 heilsame Wahrheiten des Buddhismus bei Patanjali.

- Leiden, Krankheit, geboren werden und sterben
- Es gibt eine Ursache, unsere Identifizierung mit unserem Ich
- Es gibt ein Ende des Leidens, wenn wir unser Selbstmitleid durchschauen.
- Und es gibt einen Weg, der 8-fache Pfad.

Im Alltag findet zwischenmenschliches Verhalten statt. Und mein Umgang mit mir selbst prägt meine Umgangsweise mit anderen Menschen. Es ist derselbe Geist, der mit sich und mit anderen umgeht. Wir sollten zurück finden in eine Sprache des Herzen.

Die Betrachtung von Liebesqualität geschieht im YOGA sehr differenziert. Jeder Mensch trägt in sich einen Diamanten. Ich muss mein Herz nicht panzern. Dein Herz ist so voll und so reich. Der Urgrund allen Seins ist Liebe.

Wir enttarnen AVIDIA, wir sehen VIDIA. Wir wechseln Von der Verhaftung zur Liebe. Von der Identifikation zur Unbedingtheit.

[Anmerkung von mir: Kleshas sind Schleier (= Negativität).

1. Avidia
2. Asmita
3. Raaga
4. Dwaisha
5. Abhiniwaisha

Alle Kleshas fallen unter Avidia.

1. Avidia ist vollkommene Dunkelheit, du kannst Spiritualität gar nicht verstehen.

2. Asmita ist Anhaftung, Anhaftung an der Welt, Anhaftung an zwischenmenschliche Beziehungen. Normale Anhaftung fällt unter den Begriff Asmita. Das ist das Klesha Asmita. Man kann das auch als extreme Negativität bezeichnen. Kleshas bedeutet Negativität. Dieses Wort steht für Negativität. Man kann es auch als Dunkelheit bezeichnen. Es gibt da verschieden starke Formen der Anhaftung.

3. Raaga extreme Anhaftung. Wenn diese Anhaftung sehr stark wird, wenn sie noch stärker wird, wie bei Leuten, die immer mehr Gold wollen, dann ist das eine extreme Anhaftung.

4. Dwaisha bedeutet, dass die Menschen sich gegenseitig nicht lieben. Hass fällt darunter. Normalerweise sollten die Menschen sich gegenseitig lieben, wie die Heiligen das tun, wegen dieses Kleshas tun sie das nicht. Sie haben dieses Hindernis überwunden. Das ist die Wirkung auf den Intellekt. Nur die indischen Heiligen sagen, die Welt ist eine Familie. Die heiligen haben diesen Status des Intellekts, Viveka Khyati, erreicht. Das ist reiner Intellekt.

5. **Abhiniwaisha** ist die Angst vor dem Tode.]

Wir haben vergessen, wer wir wirklich sind. Wir kehren immer wieder zurück zu einem genetischen Programm, dass in der Vergangenheit nützlich war. Jeder ist eine eigenständige Person und hinter

allem steht das unsterbliche Selbst. Jeder, den Du siehst war schonmal Deine Mutter, Dein Vater, Dein Kind, Deine Schwester. Es geht darum, die eigenen Kräfte zur Entfaltung zu bringen, mit Vertrauen, nicht mit Angst. Es gibt Menschen, von denen wird man ent-täuscht. Das ist eigentlich etwas positives, weil es Avidia weg nimmt und Vidia schafft. Es gilt anzuerkennen, dass trotz alledem in jeden ein unsterbliches Selbst wohnt.

Das ego fürchtet sich davor, ausgebeutet zu werden. In Herzensbegegnungen haben wir egofreie Momente. **Gemeinschaft ist ein Ort der Regeneration.**

Das Herz ist das kraftvollste Organ in uns, es schläft nie. Die Feindseeligkeiten und Verhärtungen lösen sich auf. Das hat sehr viel mit Mut zu tun, mit Kraft u.u.u. Wieviel Freundlichkeit brauche ich?

Der YOGA fordert – mach mal Deine ersten Schritte, aber bitte sein nachsichtig mit Dir. Ein Scham- und Schuldgefühl kann ich komplett sein lassen, denn mit der Herzensliebe ist das so, wie mir dem Laufen lernen oder dem Yogakopfstand.

Übungen

om

Die Katze im Sitzen vom Herz her ausführen.

Gaya-Mantra

herz, herzlich, herzerfrischend, herzhaf, herzenliebe – Wortassoziationen denken.

Spüre diese Kraft, verbinde Dich mit dieser Kraft.

Sonnengruss mit Katze-Herz-Asana

oder kleiner Sonnengruss der Anna

Im Hund das Herz wunderbar entspannen.

Mit einem Gruß an die Erde.

Herzerhebend Arme nach oben.

Herzensenergie spüren

das Herz entspannen

starke Arme, starkes Herz.

Engelübung

Das Selbst wird angesteuert in der Wohnstadt im Unterbauch. Wenn Du nicht in Deinem Selbst gegründet ist, kann man Dir alles nehmen. Wenn wir von der Fülle nehmen, wird der Fülle nichts genommen. Denn die Fülle bleibt immer die Fülle. Deshalb: hör auf zu jammern und zu klagen, hör auf ein Opfer zu sein, handle! Ich kann die Verhältnisse nicht ändern, aber meine Beziehung dazu. Aus Deiner Selbstbestimmung erwächst tatsächliche Energie. Wenn sie fließen darf, sind wir die reinsten Energiebolzen.

Manche sind oft deprimiert, das ist wie ein Programm, eine Gewohnheit, welche das Gehirn mit Dopamin, mit „Glücksgefühl“, eine Belohnung. Dieser Kreislauf ist schwer zu durchbrechen. Es ist auch ganz schwer, Süchte loszuwerden. In vielen Gewohnheiten, im Verhalten, im Gefühl

schränken wir uns ein, im Geist bitte nachfragen, warum, im Alltag mal Dinge auf den Kopf stellen. Z.B. mal anders zur Arbeit fahren.

Im YOGA gibt es den Beobachter in mir selbst, der stellt Fragen wie z.B. brauchst Du das? Es kommen Gefühle mit ins Spiel, dann merkt man, ob dies Gewohnheit ist.

Das Herz ist der Ort, wo die Gegensätze versöhnt werden. Herzenergie ist in der Lage das Gemeinsame zu finden und über Gegensätze hinweg zu sehen. Wenn Eltern ihren Kindern Mitgefühl vorleben, dann lernen die Kinder das selbst. Fehlt das in den Anlagen, dann reicht das in den Anlagen nicht aus, es verbreitet sich emotionale Kälte. Synapsenverschaltungen bilden sich nicht aus oder wieder zurück. Kinder trösten, schmusen oder fragen ist was?. Das ist Herzensbildung.

Anderen helfen ist ungünstig, andere unterstützen ist günstig. Immer auf das Herz- und Bauchgefühl achten. Herzgefühl kann man nur aus dem Selbst entwickeln. Man investiert Gefühle in einen anderen und wird dann oft enttäuscht. Im Herzen ist unsere größte Wandlungskraft. Mit Widerstand erreicht man wenig oder gar nichts. Herzensqualität ist Entfaltung von Fehlerfreundlichkeit, sich über kleinste Veränderungen freuen zu können, auch bei anderen. **Herzenstreue ist, wenn ich mich selbst ermächtige, in der Liebe zu leben. Das ist das beste Denken, lass Dich nicht beirren, lass Dir nichts vormachen wenn ein anderer Dir zeigt, dass er keinen Diamanten in sich trägt. Das ego ist der Sitz meiner Ängste, das Herz hat damit kein Problem.**

Wir sehen oft etwas anderes, wenn Menschen sich begegnen (Avidia). Mach doch mal die ersten Schritte. Was ist Deinem Herzen wichtig? Die unteren 3 Chakras sind für Deine Sicherheit zuständig.

12. Kehlchakra (VISHUDDHI) – Mantrische Silbe HAM

- Dies ist der Bereich, in dem alles in uns und durch uns kommuniziert.
- Welche Macht gibst Du dem Gehörten? Das Herz balanciert dies aus.
- Vishuddhi heißt Reinigung, Kanäle reinigen und säubern.
- Awareness, wie ich etwas sage
- steht mit den anderen unteren Chakren in Verbindung

Wir entwickeln diese Fähigkeit als Neugeborene. Manche haben Traumata in der Vorgeburtsphase. Alfred Thomatis hat daraus ein Forschungsthema gemacht. Legasteniker können nicht richtig hören. Er hat die Mütter Stimmen in einen Raum sprechen lassen, so dass es klang, wie im Uterus. Ein Kind ist dem Bereich der Vernunft gehirnmäßig überhaupt noch nicht zugänglich. Sie bekommen oft doppeldeutige Botschaften verabreicht. Alle subtilen Botschaften landen im Kind. Gehirn. Alle Wesen, die hörend sind, treten miteinander in Resonanzräume ein. Wir erschaffen durch unsere Stimmen energetische Räume. In der Kommunikation greift man auf das zurück, was man selbst erfahren hat innerhalb der Sprache, dem Körpereinsatz, Belohnung, Blickkontakt. Kleine Kinder reagieren auf die Schwingung der Umwelt. Sie sind feinhörig. Der Ton der Sprache der Mutter kann subtil, depressiv u.a. sein, alle diese Botschaften landen beim Kind. Bei alten Menschen ist die Kommunikation auch wieder 1:1.

Ihr habt doch alle schon viel zu hören bekommen. Die Gefühlsebene des Gehirns sitzt ganz tief im Gehirn in der Amygdala und diese ist mit dem Hippokampus aufs engste verbunden. Dagegen hilft aus meiner Sicht nur eins, Mitgefühl. Ich bin in die offenen Arme des Mitgefühls gerannt. Aus dem Mitgefühl heraus erwächst eine neue Hoffnung. Wir sollten zurückfinden in eine Sprache des Herzens, in eine gewaltfreie Kommunikation. Yama und Niyama.

Deshalb, lass Dich auch in der Kommunikation nicht von Deinem ego reiten, reite Dein ego!

Kommunikation ist, wie stehst Du zu Dir, wie ist Deine Körperhaltung, wie schwingt Deine Stimme? Das kannst Du jederzeit neu bewerten, neu gestalten, neu anfangen. Welche Machtspielchen betreibst Du damit? Mein Potential, mit dem Begriff Veränderung umzugehen, schöpfe ich wahrscheinlich nicht aus. Begriffspaare gut/schlecht oder richtig/falsch sind extrem ungünstig für eine Kommunikation. Das Unterbewußtsein empfängt extrem sensibel. Wir sind alle unglaublich gut darin zu sagen, was wir nicht wollen. Legt doch mal eine Probewoche ein und verwendet 1 Woche lang das Wörtchen nicht mal nicht, ersetzt es ganz einfach.

Das Universum kennt kein Nicht. Ich hatte mal einen spirituellen Lehrer, der mich auf Kommunikationsfehler aufmerksam gemacht hat.

Udschai-Atmung:

- hochgradig lunare Atmung, das Zungenbein wird nach hinten an den Gaumen gedrückt
- ich verändere den Tonus des Stellknorpels
- wieviel Mondenkräfte herrschten zum Zeitpunkt der Geburt vor?

Die Zunge ist ein Muskel und dieser Muskel hat seinen Ursprung in der Kehle. Die Zunge ist oft sehr, sehr verspannt. Erleichterung verschafft. Zungenspitze nach hinten in den Schlund stecken und gähnen. Unterkiefer mit Dödelgesicht, wie abgeschaltet hängen lassen, endlich nirodah!

- Die Spannung rund um Dein Kiefergelenk beherrscht die Spannung der kurzen Nackenmuskeln. Kleine Nickbewegungen machen und vor allem gähnen.
- Mit der Nasenspitze eine liegende Acht malen oder eine kleine Brezel. Für alle Zähneknirscher ist das gut.

Mund- und Beckenraum hängen intensiv zusammen. Bist Du oben fest, bist Du auch unten fest.

Anna: `Am Anfang meiner Yogastunde lasse ich immer gähnen. Das Baby macht ein Ganzkörpergähnen. Auch der Hund gähnt schön gründlich. [Das wirkt wie ein Lotus-Effekt, reinigend, danach geht einem so schnell nichts mehr auf die Nerven.]

13. Stirnchakra (Ajna) = Mantrische Silbe OM

Das, was Dich in dieses Leben gerufen hat, das ist Deine Berufung. Wir wissen etwas und nehmen wahr.

Dharma, Weltordnung, das ist die Moral, mit der sich Gleichgewicht herstellt.

Sadharana Dharma, das ist Deine innere Ordnung. Das ist das, was Dein Leben ordnet, das sind Tugenden. [Wahrhaftigkeit (*satyam*), Enthaltung von Gewalt (*ahimsa*), Zornlosigkeit (*akrodha*), Freigebigkeit (*danam*), Enthaltung von Diebstahl (*asteyam*), rituelle, geistige u. körperliche Reinheit (*saucam*), Zügelung der Sinne (*indriya-nigraha*), Nachsichtigkeit und Verzeihung (*ksama*), Selbstkontrolle (*dama*), Urteilskraft (*dhi*), Mildtätigkeit (*dana*), Mitgefühl (*daya*), Gastfreundschaft (*atithi*).]

Swadharma, das Beste aus den Gegebenheiten machen. Dies ist auch auf der Familienebene zu gestalten. Dort hast Du den Auftrag, z.B. Deinen Kindern soviel Kompetenz mitzugeben, wie nur irgend möglich. Soziale Kompetenz ist möglich, damit maßvoller Umgang miteinander geschieht. Auch der Abgleich mit Mutter Erde, mit der Natur ist wichtig. Wie stark bringen wir uns ein in die

Welt? Wie stark werden wir sichtbar oder unsichtbar? Du handelst nach Deinem Bauch- und Herzgefühl nach bestem Wissen und Gewissen. Man handelt verantwortungsvoll, auch wenn es nicht gleich jemand sieht. Man tut, was man für richtig erachtet.

Wenn Du für Dich Deine Berufung findest, kannst Du zu Deinem Selbstaussdruck finden. Berufung ist ein Suchen- und Finden-Prozess. Es ist wichtig, Dein Swadharma so gut es geht auszufüllen, wichtiger als immer nach etwas anderem zu schielen. Der Nörgler ist unerträglich und wird am Schluss verbittert.

Du merkst, wann Du Dein Potential am Besten entfalten kannst. Wenn Du Deiner Berufung folgen kannst, macht das andere glücklich. Du genießt im Gegenzug so oft das Werk des anderen. Hörst Du den inneren Ruf, dann folge ihm. Du entscheidest selber, ob Du im windigen Gewässer oder in der Flaute unterwegs bist. Auch unter schlechten Bedingungen stehen einzelne Individuen auf und sagen NEIN. Subversive Gesellen sind Vorreiter, Steuermänner. Lebe dieses Leben, Du hast es geschenkt bekommen, das ist Gnade. Was an äußeren Resultaten dabei heraus kommt, ist nebensächlich. Du kannst ja sowieso nichts mit ins Grab nehmen.

14. Kronenchakra (Sahasrara) = Mantrische Silbe OM

Es gibt kosmische Widerstände im großen Plan, in dieser großen Perspektive. Wir werden im großen Plan gebraucht. Das ist das Thema des obersten Chakras. Wir müssen unserer Berufung folgen. Es gibt eine höhere Instanz, die Dich fühlt. Unser Gehirn ist hochgradig intuitiv gestaltet, zur Intuition fähig. Dies erfordert Vertrauen, Vertrauen in einen höheren Plan. Das wappnet Dich gegen die Unwägbarkeiten des Lebens. Über den Weg der Akzeptanz gebe ich mir selber die Chance, dass ich weiter lebe. Somit vergeude ich keine Kraft mit Hadern. **Gebe dem großen Plan die Chance, Dich einzubeziehen in die VERWIRKLICHUNG, ERLEUCHTUNG, SPIRITUALITÄT, IN DIE VOLLENDUNG.**

Schlussendlich dann, wenn ich diesen Körper verlasse werde ich erfahren, warum ich hier war.

Anna: `Ich hatte oft das Gefühl, das ich sehr sehr gut geführt werde.

Am Ende des Lehrgangs wirst Du wissen, dass jedes Chakra benötigt wird. Du erlebst den YOGA in jedem Leben neu. Überlasse dies einer höheren Fügung. Ich wünsche Euch, dass der YOGA Euch gründet!

Herzliche Grüße Dagmar

P.S.: „Kennst du den Ort zwischen schlafen und wachen? Dort ist die Wohnstadt des Selbst“ Namaste

