

GERTRUD HIRSCHI

Die spirituelle Kraft des

YOGA



GERTRUD HIRSCHI

Die spirituelle Kraft des

YOGA

Mudras · Asanas · Meditationen

KAILASH

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2005
Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: Ito Yoyoatmoyo, Bali
Textredaktion: Diane Zilliges
Umschlaggestaltung: Weiss/Zembsch/Partner: WerkstattMünchen
Produktion: Ortrud Müller
Satz: EDV-Fotosatz Huber / Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Druckerei Himmer, Augsburg
Printed in Germany 2007

ISBN 978-3-7205-2594-7

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

ERSTER TEIL

Einführung

Worum es in diesem Buch geht	13
Das Wesen der Archetypen	17
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten	23
Lesen – nachdenken – ausprobieren	23
Mudras	24
Meditation	24
Power-Mind-Praxis	25
Yoga-Körperarbeit	28
Sieben goldene Regeln der Praxis	31

ZWEITER TEIL

Innere Kräfte, die uns durch das ganze Leben begleiten

Schöpfer	35
Mudras für Antrieb, Kreativität und Inspiration	39
Meditation zur Entwicklung von Zukunftsvisionen	40
Übungsreihe zur Belebung des Beckenbodens	42
Erhalter (Wandel und Beständigkeit)	46
Mudra für innere Gelassenheit	49

Meditation für innere Stabilität und inneren Wandel	50
Übungsreihe für Bauch und Becken	51
Zerstörer	55
Mudras – Verbrauchtes loslassen – Stärke gewinnen	59
Meditation für innere Freiheit und Leichtigkeit	59
Übungsreihe zur Aktivierung des Verdauungsfeuers	61
Treiber und Hemmer	64
Mudras zum Entspannen und erneutem Durchstarten	67
Meditation – Schritt für Schritt den Berg hinauf	68
Übungsreihe, um frisch und munter zu werden	69
Übungsreihe zur Entspannung	73
Innere Ordnung und Harmonie	76
Mudra für innere Ordnung und Harmonie	78
Meditation – Harmonische Ordnung im Seelengarten	79
Gleichgewichtsübungen aktivieren die Gehirnzellen	81

DRITTER TEIL

Innere Kräfte, die sich im Laufe unserer Entwicklung aufbauen

Unbewusste Vollkommenheit	89
Mudra für ein Leben voller Liebe und Sonne	93
Meditation – Ich bin der Mittelpunkt meines Lebens	94
Übungsreihe, um sich selbst zu verwöhnen	95
Das innere Kind	99
Mudra für innere Geborgenheit	103
Meditation – Durchbruch zum Licht	105
Fußübungen und Übungen zur ganzheitlichen Kräftigung	106
Männlich und Weiblich	110
Mudra für innere Einheit	116
Meditation – Umgang mit dem anderen Geschlecht	116
Übungsreihe zum Ausgleich beider Körperseiten	118
Gerechtigkeit und Gewissen	122
Mudra für inneren Frieden	127
Meditation – Rein werden von Negativem und Belastendem . . .	128
Übungen für einen entspannten und starken Nacken	129

Verstand und Gefühl	132
Mudras für geistige Frische und positive Gefühle	137
Meditation – Innere Ausgeglichenheit und Harmonie finden	138
Übungsreihe für ein ausgeglichenes Hormonsystem	139
Wanderer	144
Mudra für auf die Wanderschaft	148
Meditation – Innere Reise	148
Übungsreihe für ein starkes Hüftgelenk und kraftvolle Beine	150
Liebe	154
Mudra für ein starkes Herz	159
Meditation – Herzenstüren öffnen	159
Übungsreihe zur Öffnung des Brustraums	161
Fürsorge	164
Mudra für Perfektionisten	168
Meditation – Geschenke austauschen	168
Übungen für starke Hände und Schultern	170
Krieger	174
Mudra zum eigenen Schutz	178
Meditation – das eigene Terrain wahren	179
Übungsreihe für starke Arme und einen kräftigen Rücken	180
Magier und Hexe	184
Mudra für magische Anziehungskraft	188
Meditation – weiße Magie	189
Die magische Übungsreihe	191
Der Weise	195
Gebets-Mudra – Loben, Bitten und Danken	201
Meditation – Wünsche zur Erfüllung bringen	202
Übungsreihe zur Rückenstärkung	203
Die Weisheit	207
Mudra der unerschütterlichen Zuversicht	212
Meditation – ein erfülltes Leben genießen	212
Übungsreihe zur inneren und äußeren Aufrichtung	214
Bewusste Vollkommenheit	218
Mudra um Kraft zu schöpfen	221
Meditation – Einheit mit der Schöpfung und ihrem Schöpfer	222
Zentrierende Übungsreihe	224



Narr 228
Mudra zur Lösung schwieriger Probleme 231
Meditation – den inneren Narren ans Licht locken 232
Lass den Narren tanzen! 234

VIERTER TEIL

Zu den Archetypen

Die Archetypensippe 241
Der kosmische Tanz 244
Die Balinesen und ihre Götter 247
Kali – die schwarze Göttin 250

Nachwort 252
Dank 254
Literaturverzeichnis 255
Über die Autorin 256

Ein Stern wird geboren aus der Verdichtung von Gasen, flüssige Mineralien erkalten in wunderschönen kristallinen Mustern, eine Knospe erblüht zur Blume, eine Raupe wird zum Schmetterling, es scheint, als gäbe es für jedes Ding, jedes Wesen einen Weg, eine Bestimmung; sie werden, was sie bestimmt sind zu sein.

Piero Ferrucci

Vorwort

Die vielen mündlichen und schriftlichen Reaktionen auf mein erstes Buch »Yoga für Seele, Geist und Körper« haben mich ermutigt und angespornt, wieder zu schreiben. All diesen Menschen ein ganz herzliches Dankeschön!

Viele Themen wurden im ersten Buch absichtlich nur kurz angesprochen, denn ich wollte lediglich einen Anstoß geben zum Nachdenken, Hinterfragen und Ausprobieren. Durch mein erstes Buch, wie auch durch dieses, zieht sich wie ein roter Faden die Aussage »auf die innere Einstellung kommt es an« oder »liebe das Leben und das Leben liebt dich«. Das bedeutet, genauer ausgedrückt: »Bleibe in jeder Situation ruhig und gelassen, beurteile sie mit klarem Kopf und handle danach; genieße dankbar alles Schöne und Gute und öffne dich den göttlichen Kräften, die jederzeit bereit sind, dich zu führen, dich zu schützen und dir in allen deinen Unternehmungen zu helfen.«

Aber diese Ratschläge zu befolgen, ist gar nicht so einfach. Bald merken wir, dass wir mit inneren Widerständen und Blockaden konfrontiert werden. Oder wir denken, sprechen und handeln so, wie wir es gar nicht wirklich wollen, so dass wir oder andere darunter leiden. Wir merken, in uns wirken Kräfte, die mit dem guten Willen, dem klaren Verstand oder unserem wohlwollenden Herzen nicht vereinbar sind, und wir fühlen uns ihnen oft »hilflos« ausgeliefert.

Mit meinem neuen Buch möchte ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, einladen, mit mir diese inneren Kräfte etwas genauer anzusehen, sich mit ihnen auseinander zu setzen, sie wenn nötig zu zähmen oder aufzubauen, um sie zu unseren Verbündeten zu machen.

Wir wollen dabei nicht tierisch ernst vorgehen, denn sonst schaffen wir nur neue Spannungen. Wir erklären uns auch nicht den Krieg, sondern wir locken jede Kraft mit Liebe und Wohlwollen ans Licht. Sieht nicht alles im Licht freundlicher und weniger Furcht erregend aus? Unsere inneren Kräfte können wir auch mit wilden Tieren vergleichen, die ja an und für sich nicht böse sind, aber gefährlich werden, wenn sie Hunger oder Angst haben. Ist aber ihr Hunger gestillt und fühlen sie sich wohl in ihrem Terrain, dann können sie zu Freunden werden. Je vertrauter wir mit ihnen werden, umso mehr wird aus gegenseitigem Respekt Wohlwollen, Zuneigung und Liebe. Genauso sind auch unsere inneren Kräfte, und dasselbe spielt sich also in unserem Inneren ab.

Lassen wir uns Zeit und erwarten wir nicht zu viel oder sofort zu große Veränderungen. Vieles wandelt sich in uns, ohne dass wir es vorerst äußerlich wahrnehmen. Und doch können wir beobachten, wie unsere Lebenseinstellung, unsere Stimmungen, unser Agieren und Reagieren sich langsam und stetig verändern. Diese Wandlung erfolgt nicht im Marschtempo geradlinig nach vorn, wie früher die Soldaten in den Krieg zogen, sondern eher im Walzertakt, mit großen Schritten vorwärts, mit kleinen wieder etwas zurück – beschwingt und leicht, in spiralförmigen Kreisen.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Spaß im Erforschen Ihrer reichen Innenwelt, eine große Portion Liebe zu sich selbst und je eine Prise Ehrlichkeit, Geduld und Mut.

Ihre

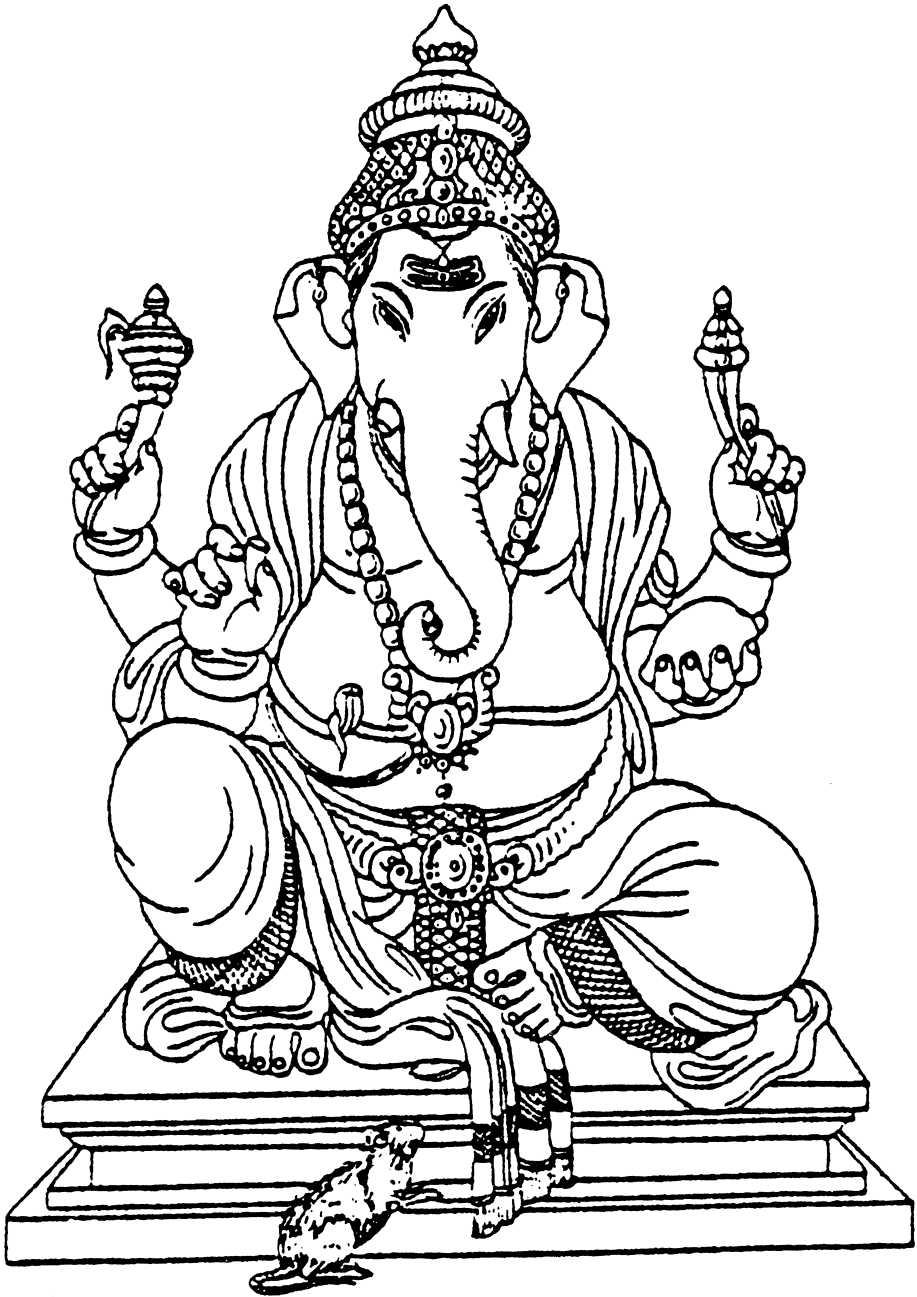
Gertraud Hirschi



ERSTER TEIL

Einführung

Einführung



Ganesha, Ganesha, oh großer Ganesha,
Gutes vollbringen, lass es gelingen.
Gib deinen Segen – führe zum Ziel.

Unbekannt

Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten,
die in uns liegen,
Vorbote desjenigen, was wir zu leisten
imstande sein werden.

Goethe

Worum es in diesem Buch geht

Im Yoga geht es nicht nur darum, dass man jeden Tag auf der Matte steht, kniet, sitzt oder liegt und einige verrückte Stellungen einnimmt, sondern dass man sich mit seinem ganzen Wesen auseinander setzt, um innerlich zu wachsen, um seine Potenziale zu entwickeln, um auf dem spirituellen Weg weiterzukommen und um das große Ziel des Yoga – die Verbindung mit dem Göttlichen – zu erreichen.

Mit diesem Buch gehe ich auf das Wesen und Wirken innerer Kräfte ein, die uns diesbezüglich nützen oder schaden. Wir haben Kräfte in uns, die uns hemmen oder antreiben; Kräfte, mit deren Hilfe wir die Herausforderungen des Lebens bewältigen und die uns führen. Die gleichen Kräfte können andererseits auch zerstörerisch in uns und in unserem Leben wirken. Die Psychologie nennt diese Kräfte »Archetypen« oder »Teilpersönlichkeiten«. Leider sind wir uns ihrer oft nur bewusst, wenn sie sich negativ bemerkbar machen.

Mussten Sie sich nicht auch schon eingestehen: »Jetzt habe ich mich wirklich kindisch oder kleinlich benommen«? Oder kennen Sie das Gefühl, Arbeiten und Verpflichtungen, die anstehen, nicht in Angriff nehmen oder nicht beenden zu können? Es ist wie ein innerer Zwang, der uns bremst. Wir vertrödeln die Zeit mit Unwichtigem und das Wesentliche schieben wir vor uns her. Oder wir fahren fluchtartig irgendwohin, um dann dort festzustellen, dass wir eigentlich am liebsten daheim wären; und wenn wir daheim sind, möchten wir wieder woanders



sein. Oder wir treten ins Fettnäpfchen, indem wir trotz besseren Wissens etwas am falschen Ort oder zur falschen Zeit sagen oder tun. Manchmal sind wir auch unmotiviert und müde. Wir pflegen Bekanntschaften, die für uns unerfreulich sind. Wir lassen uns ausnützen, klein machen oder beherrschen. Warum eigentlich?!

Wir sind unzufrieden – sehnen uns nach etwas
und wissen nicht wonach.

Wir sind ängstlich oder gehemmt. Wir ärgern uns über Dinge oder Verhaltensweisen von Mitmenschen, die andere gar nicht bemerken, geschweige denn, dass sie sich darüber aufregen. Möglicherweise unterliegen wir auch öfter großen Stimmungsschwankungen. Oder wir wundern uns, dass ein Bekannter, der Vieles und Großes leistet, dabei ruhig und gelassen bleibt, sogar noch Zeit übrig hat für seine Familie, Freunde, Interessen und Hobbys, während wir mit wenigeren und kleineren Verpflichtungen total gestresst sind. Diese Liste von Problemen könnte ich beliebig fortsetzen.

Kurzum: Wir fühlen uns oft ohne äußerlichen Grund nicht so wohl, wie wir möchten, oder werden zu Verhaltensweisen getrieben, die wir eigentlich nicht wollen. Zu unserer Rechtfertigung versuchen wir oft, die Ursache unseres Verhaltens in der Umgebung zu finden: Unsere Mitmenschen oder unsere Verpflichtungen sind schuld. Wie bequem diese Ausreden auch sein mögen, die Probleme unseres Lebens können wir damit nicht lösen.

All das muss nicht sein. Wir können und sollen unser Leben in die eigene Hand nehmen. Wie ich aufzeigte, sind es gewisse Charakterzüge und Gewohnheiten, die uns das Leben schwer machen. Mit diesem Buch ergründen wir die *Ursachen* unserer Verhaltensweisen, unserer Stimmungen und unserer eingprägten Ansichten.

LautYoga liegt unserem Denken und Fühlen ein bestimmter Entwurf zugrunde. Einerseits ist dieses Grundmuster individueller Prägung, es ist unser ureigenes Sosein, andererseits ist es kollektiv, archaisch. Das heißt: Es existiert in jedem Menschen, sogar in den Tieren und Pflanzen. Es sind Urkräfte, die von individueller, kollektiver und sogar kosmischer Prägung sind. Es sind die so genannten Archetypen – Urbilder, Grundmodelle, innere Kräfte.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass sich die Auseinandersetzung mit den inneren Kräften, die unser Leben so maßgebend beeinflussen, lohnt. Beispielsweise bei der Bewältigung der kleinen und großen He-

rausforderungen, die der Berufsalltag mit sich bringt, im Umgang mit den Mitmenschen und im Aufarbeiten negativer Stimmungen und Gedankenstrukturen.

Bei näherem Erforschen wird uns klar werden, dass keine grundsätzlich schlechten Kräfte in uns wirken, sondern dass jede Kraft mindestens zwei Gesichter hat (es gibt keinen inneren Schweinehund – SMILE!). Sie schaden uns nur, wenn wir sie verdrängen, ihnen zu viel Macht zugestehen oder wenn wir mit ihnen im Streit liegen. Wir können also unsere Einstellung zu ihnen neu bestimmen und ändern. Ausgeglichen, zufrieden und glücklich sind wir, wenn die verschiedenen Kräfte harmonisch zusammenwirken. Dies erzeugt innere Freiheit und inneren Frieden, die dann unser Leben und unser Schicksal bestimmen.

Wir werden in diesem Buch auf drei Ebenen arbeiten:

- der geistigen; indem wir uns verstandesmäßig mit den einzelnen Kräften auseinandersetzen,
- der seelischen; indem wir Mudras, Imaginationen und Affirmationen mit einbeziehen,
- der körperlichen; indem wir mit gezielten Yogaübungsfolgen harmonisierend und stärkend auf den Körper und seine Systeme einwirken. Dadurch beziehen wir unser ganzes Wesen mit ein, wir gehen ganzheitlich vor.

Eines der größten Hindernisse in Bezug auf die Selbsterkenntnis ist die *Selbstlüge*. Wir machen uns gerne etwas vor – also aufgepasst! Bewusst oder unbewusst verdrängen wir gerne, was wir nicht sehen wollen. Egal wie wir sind, wir sind nie so schlecht, dass wir nicht zu uns stehen könnten. Schlecht sind höchstens unsere übertriebenen moralischen Maßstäbe oder Ängste. Alles »Schlechte« und Unbequeme können wir freudig begrüßen, denn es zwingt uns, uns damit auseinanderzusetzen und es zu verarbeiten. Das lässt uns innerlich reifen und wachsen.

Auch das *Selbstmitleid* nützt uns nichts. Jeder Mensch hat seine Bürden zu tragen und einen Weg voller Hindernisse zu bewältigen. Wir können unsere Aufgaben mit Wehen und Klagen oder Zähneknirschen betrachten und uns sträuben etwas dazu oder dagegen zu tun. Oder wir können sie freudig anpacken und wie ein Rätsel lösen – als Herausforderung und Gelegenheit, an der wir unsere Kräfte messen und stärken. Eine der schönsten Freuden im menschlichen Leben ist sicher ein Vorhaben, das alle Kräfte mobilisiert und zu Erfolg und Sieg führt.



Vielleicht finden Sie durch dieses Buch auch die Gründe, warum Sie vieles selbst gar nicht kennen, was anderen Menschen Probleme verursacht. Dann können Sie das Verhalten Ihrer Mitmenschen bald besser verstehen und ihnen wegweisend helfen oder sie zur Selbsthilfe anspornen.

Vieles, was Sie eigentlich schon wissen, wird Ihnen durch meine Ausführungen bewusst werden. Sie werden sich klar bewusst, dass Sie Ihren inneren Kräften nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern diese jederzeit in die richtigen Bahnen lenken können. So sind Sie auch weitgehend der Lenker Ihres Schicksals.

Lassen wir uns also ruhig auf das Abenteuer der Selbsterkenntnis und der Selbstverwirklichung ein und nehmen wir die Geschenke freudig an: Ein sinnerfülltes Leben voller Freude, höhere Erkenntnisse, innere Freiheit, Frieden und Zufriedenheit, Lust und Liebe sind uns gewiss.

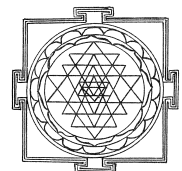
Die Archetypen sind zu vergleichen mit dem Achsensystem eines Kristalls, welches die Kristallbildung in der Mutterlauge präformiert, ohne selbst stoffliche Existenz zu besitzen. Das Archetypische wird aus dem Effekt erkannt. Das Kristallgitter bestimmt, welche Kristalle möglich sind. Die Umwelt entscheidet, welche dieser Möglichkeiten verwirklicht werden.

Friedrich Dorsch

Das Wesen der Archetypen

Um das Wesen der Archetypen zu beschreiben, möchte ich zuerst einen kleinen Abstecher in die Vergangenheit, in die Urzeit, machen. Die ältesten Schriften der Menschheit sind die Mythen. Durch sie erfahren wir, was in grauer Vorzeit die Menschen außer dem Art- und Selbsterhaltungstrieb noch interessierte und beschäftigte. Die Urzeit ist auch die Geburtszeit der Götter und Archetypen.

Versenken wir uns doch kurz in dieses archaische Zeitalter: Die Menschen sind sich bewusst, dass ihr Leben und Überleben weitgehend von den Kräften der Natur abhängig ist. Welche Kraft wohnt in der Leben spendenden Sonne; in Mond und Sternen; in Stürmen, Blitz und Donner, die so viele Zerstörungen anrichten; im Wasser, das die Erde befruchtet oder auch die Ernten verfaulen lässt; in der Erde, die alles nährt oder die bebt und zerstört; in den Pflanzen, die heilen oder krank machen; in den Tieren, die den Menschen zugetan sind oder sie bedrohen und ängstigen? Welche Kräfte heilen die Wunden und Krankheiten der Menschen oder lassen die Frauen Kinder gebären? Welche Kraft zerstört die Natur und das menschliche Leben? Die Menschen der Urzeit erkannten, dass der Mensch nicht frei ist, sondern von verschiedenen Kräften beherrscht wird – von Kräften, die ihm schaden oder nützen. Diese Kräfte machten sie zu ihren Göttern und Dämonen. Sie wollten sie für sich einnehmen, indem sie diese beschworen und ihnen



Opfergaben darbrachten. Weiter erkannten sie, *dass sich diese Kräfte auch in den Charakterzügen, Gewohnheiten und Wesenszügen der Menschen befinden*. Die Charaktere der indischen Gottheiten und die vielen Geschichten darüber, die in Indien jedes Kind kennt, aus dieser Sicht zu interpretieren, kann einem ganz neue Welten erschließen.

Man erkannte also, dass es neben den äußeren Naturkräften auch Kräfte gibt, die im Inneren des Menschen wirken. Um jemanden zu heilen, galt es, den Kontakt mit dessen inneren Kräften aufzunehmen: den guten, um die heilenden Kräfte zu mobilisieren, und den bösen, um die krank machenden Kräfte zu schwächen oder gar auszutreiben. Oft erschienen den Menschen diese Kräfte als Furcht erregende Gestalten oder helfende Wesen in ihren Träumen. Sie wirkten nicht nur im Körper, sondern auch im Geist und in der Seele, indem sie das Leben maßgebend beeinflussten und bestimmten. Die Medizinmänner und -frauen eines Volkes, in Indien auch viele Yogis, versuchten, auf allen drei Ebenen – der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene – auf die inneren Kräfte einzuwirken. In vielen Gegenden ist es heute noch so.

In diesem Buch werde ich auf einige dieser Kräfte eingehen. Schon seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit ihnen – und nebenbei bemerkt, ist es mir fast unangenehm, dass ich dabei ausgerechnet auf 22 komme: diese Zahl finden wir auch im Tarot. Aber meine Arbeit stützt sich nicht primär auf die Erkenntnisse des Tarot. Natürlich habe ich mich vor Jahren damit auch beschäftigt und in bestimmten Angelegenheiten ist mir dieses System ein lieb gewordener Ratgeber. Sicher sind einige Kenntnisse des Tarot, wie auch die Archetypenlehre C.G. Jungs oder die Forschungen über die Teilpersönlichkeiten Roberto Assagiolis, dem Begründer der Psychosynthese, und Carol S. Pearsons in meine Bücher eingeflossen. Seit langem fasziniert mich auch die indische Mythologie oder die Interpretationen der Volksmärchen. Das System jedoch, die Auswahl und Reihenfolge der von mir beschriebenen Kräfte stammen aus meiner ureigenen geistigen und gefühlsmäßigen Auseinandersetzung mit ihnen und auch aus meinen eigenen Erfahrungen im Alltag; wie sie mir die Teilnehmer(innen) meiner Yogakurse immer wieder bestätigen. Meine Erkenntnisse sehe ich auch nicht als ein in sich abgeschlossenes Werk; es sind vielmehr Denkanstöße, Erfahrungen, die sich laufend etwas verändern und erweitern.

Darf ich vorstellen!

Vorerst möchte ich Ihnen einen kurzen Überblick geben und einige Bemerkungen zu den einzelnen Kräften machen.

In jedem Menschen wohnt ein innerer *Schöpfer*, der den Körper aufbaut, der immer wieder drängt und Impulse setzt, etwas Neues zu beginnen und sich kreativ zu betätigen.

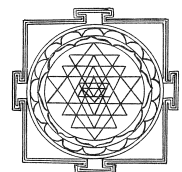
Der *Erhalter* verkörpert die Prinzipien der Stabilität und der Wandlung. Körper, Denkgewohnheiten (Erkenntnisse, Ansichten, Einsichten), Gefühle (Vorlieben, Abneigungen, Ängste) verändern sich im Laufe der Zeit. Es kann nur etwas Bestand haben, wenn es sich immer wieder verändert. Leid entsteht, wenn man versucht, den immerwährenden Wandel im Leben aufzuhalten.

Vor dem inneren *Zerstörer*, der ebenfalls in Körper, Geist und Seele am Werk ist, fürchten sich viele. Grundsätzlich meint er es gut, wie jede andere Kraft auch. Im Körper baut er die verbrauchten Zellen ab und scheidet den Abfall aus. Leidvolle Erfahrungen lässt er vergessen und dunkle Gefühle verschwinden. Unangenehm zerstörerisch wirkt er, wenn der Mensch nicht bereit ist, sich von etwas zu trennen oder wenn er diese Kraft dominieren lässt oder verdrängt.

Auch den inneren *Treiber* und den inneren *Hemmer* bekommt der Mensch auf angenehme oder unangenehme Art zu spüren. Diese beiden Kräfte sind eng miteinander verbunden, wie zwei Waagschalen, die sich heben und senken, je nachdem, wie das Gewicht verteilt ist. Auch in Körper, Geist und Seele sollten sich Treiber und Hemmer »die Waage halten«. Einen direkten Bezug zu ihnen stellen im Nervensystem der Sympathikus her, welcher anregt, sowie sein Gegenspieler, der Parasympathikus, der hemmend wirkt. Nach dem gleichen Prinzip funktionieren die Hormondrüsen, welche anregende und hemmende Hormone ausschütten.

Die *ordnende* Kraft wiederum sorgt für die innere Balance. Sie bewirkt, dass jede Körperfunktion im Gleichgewicht ist und dass Denken und Fühlen harmonisch zusammenarbeiten.

Diese sechs Kräfte (Schöpfer, Erhalter, Zerstörer, Treiber, Hemmer, innere Ordnung) wirken im Menschen von seiner Zeugung bis zu seinem Tod. Die folgenden Kräfte entwickeln sich im Laufe des Lebens und tauchen in gewissen Zeitabständen in neuem Gewand immer wieder auf. In unserem Leben durchwandern wir verschiedene Bewusstseinsstadien. Das Bewusstsein eines Kindes unterscheidet sich beispielsweise von dem eines Jugendlichen, eines Erwachsenen oder eines älteren Menschen. In jedem Stadium werden entsprechende Energiefelder



aufgebaut, die uns durch unser Leben begleiten und unser Fühlen und Denken maßgebend beeinflussen.

So nenne ich den Bewusstseinszustand im Säuglingsalter die *unbewusste Vollkommenheit*. Vielleicht fragen Sie sich nun: »Ist das eine Kraft?« Bitte schön, bringen Sie es fertig, einfach dazuliegen und lächelnd Ihre Gunst zu zeigen, um damit eine ganze Sippe um sich tanzen zu lassen? In den späteren Jahren gelingt das nur sehr starken Persönlichkeiten oder fortgeschrittenen Yogis (*SMILE*).

Eine weitere Bewusstseinssebene entwickelt sich im Kleinkindalter als das so genannte *innere Kind*. Jedes Kind entwickelt seine ureigenen Strategien, um sich in seiner Umgebung behaupten zu können. Diese Verhaltensmuster übernimmt das Kind hauptsächlich, indem es seine Bezugspersonen nachahmt; und sie werden dann meistens im eigenen Erwachsenenalter fraglos und automatisiert weiter praktiziert. Das kann erhebliche Schwierigkeiten bereiten, wenn die Verhaltensweisen der Vorbilder problematisch waren und diese mit dem eigenen Leben nur schlecht zurechtkamen. Auch die Vorbilder lebten nach den Verhaltensmustern ihrer Vorfahren – so kann sich durch viele Generationen eine schwierige und Leid bringende Verhaltensweise weiter »vererben«.

Prägend für das ganze Leben sind auch die ersten Kontakte mit den beiden Geschlechtern und das Erfahren der eigenen Geschlechtlichkeit. Der *weibliche* und der *männliche* Archetyp sind also auch weitgehend von der Umgebung geprägt und sollten hinterfragt und neu geordnet werden.

Auch das *Gewissen* und der *Gerechtigkeitsinn* entwickeln sich schon im Kindesalter. Ansichten der Bezugspersonen, was gut und schlecht ist, werden vom Kind zunächst vorbehaltlos übernommen. Später können Schuldgefühle und ein nie hinterfragtes, übersteigertes Pflichtgefühl dem Menschen ein »Höllenleben« bereiten.

Spätestens in der Schule wird der *Verstand* auf Hochglanz gebracht und die *Gefühle* werden in die »rechten« Bahnen geleitet. Leider wird der Verstand in der heutigen Gesellschaft auf Kosten der oft unbequemen Gefühle, die am besten weggesteckt werden, überbewertet, was Menschen »herzlos« und darum unglücklich werden lässt.

Zwischen 15 und 25 verspüren die meisten Jugendlichen dann eine unerklärliche Lust und Sehnsucht, fremde Luft zu schnuppern und neues Terrain zu erobern. Diese Sehnsucht sollte ernst genommen und auch ausgelebt werden, sonst kann sie den Menschen das ganze Leben verfolgen. Der innere *Wanderer*, der Suchende, macht sich bemerkbar.

Dann kommt die Zeit der *Liebenden*, des Verliebtseins – des Nestbaus. Sicher eine wunderschöne Zeit, aber wie alles in der Welt hat auch sie ihren Schatten.

Der Wunsch, eine Familie zu gründen, sitzt tief im Menschen, so tief wie in jedem gesunden Tier, das alle seine Kräfte und notfalls sogar sein Leben für seine Familie einsetzt. Die Kraft der *Fürsorge* kann sich als Wunsch nach eigenen Kindern oder als Berufung zu einem pflegerischen, therapeutischen oder heilenden Beruf ausdrücken. Hier ist das richtige Maß besonders wichtig.

Der innere *Krieger* sorgt dafür, dass sich der Mensch ein Terrain aufbaut, worin er wirken und sich entfalten kann. Leider setzen wir den Krieger heute viel zu oft ein, sogar gegen uns selbst, und daraus entsteht viel Leid.

Etwa um die 50 erreicht der Mensch den Höhepunkt seiner Karriere und die Erziehung der Kinder ist abgeschlossen. Viele fragen sich dann: War das alles? Sie ahnen aber, dass hinter der sichtbaren Welt noch andere Welten existieren. Der *Magier* oder die *Hexe* kommen zum Vorschein und können dem Leben wieder neuen Sinn geben.

Mit dem Älterwerden wenden sich die Menschen oft vermehrt religiösen Themen zu. Sie treten mit dem inneren *Weisen*, dem Göttlichen, in Kontakt, um sich bei ihm Trost, Rat und Kraft zu holen.

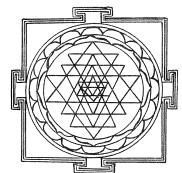
Die innere *Weisheit*, auch eine gewaltige Kraft, bereitet den Menschen auf das Sterben vor und lässt ihn zur gegebenen Zeit in die nächste Dimension hinübergehen.

Die *bewusste Vollkommenheit* ist das eigentliche Ziel des Lebens – des Yoga. Mit jedem neuen Tag, jeder Stunde, Minute, jedem Augenblick können wir diesem Bewusstseinszustand etwas näher kommen. Dieses Ziel sollten wir gelassen und doch beharrlich immer vor Augen haben.

Zum Schluss beschreibe ich noch den *Narren*. Diese Kraft lässt sich auf keinen bestimmten Platz in der Reihenfolge setzen, denn sie steht uns überall und jederzeit zur Verfügung. Sie ist wie ein Hauch – nicht fassbar. Sie trägt das Geheimnis des unendlich Unfassbaren in sich und sorgt für Überraschungen.

Schon bei dieser kurzen Vorstellung unserer archaischen Kräfte wird uns bewusst, dass unser Innenleben von einem unvorstellbaren Kräfte-reichtum geprägt ist und dass es sicher ganz spannend, lustvoll und auf jeden Fall aufschlussreich sein wird, sich damit auseinander zu setzen.

Wir integrieren unsere inneren Kräfte oft ungenügend ins Leben. Sie sind aber trotzdem vorhanden und wirken in uns, ob das nun erwünscht



ist oder nicht. Wir wollen diese Kräfte zu unseren Helfern machen. Denn sie möchten uns auf alle Fälle helfen, darum sind sie da.

Die Art und Weise, in der ich hier die Archetypen behandle, ist nur eine der vielen Methoden, sich ihnen zu nähern. Wer sich mit der Deutung der alten Mythen, der klassischen Götterwelt oder der Volksmärchen befasst und die verschiedenen Charaktere der Helden, Heldinnen und Gottheiten kennen lernt, setzt sich indirekt auch mit den archetypischen Kräften in sich selbst auseinander. In jeder Mythologie – im Westen wie im Osten, im Norden wie im Süden – wimmelt es nur so von Kriegsgöttern und Fruchtbarkeitsgöttinnen, Sonnengöttern und Mondgöttinnen, Gottheiten des Himmels und der Unterwelt. Mit Leichtigkeit kann man jeden Archetyp einer Gottheit zuordnen. Auch die Gottesnamen und Engel in der Kabbala, die Trümpfe des Tarot und die Planetenkräfte in der Astrologie symbolisieren die Archetypen.

Wie bereits gesagt, ist mit diesem Buch meine Auseinandersetzung mit den inneren Kräften nicht beendet. Es stellt nur einen Ansatz dar, der anspornt, weiter zu denken, weiter in sich hinein zu spüren und weitere Erfahrungen zu sammeln.

Ideale sind wie Sterne,
man kann sie nicht erreichen,
aber man kann sich
an ihnen orientieren.

aus Japan

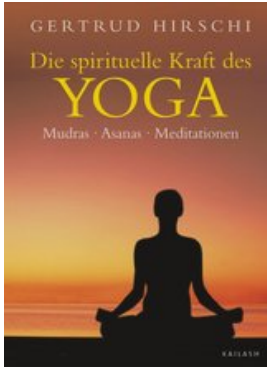
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Sie befassen sich mit den Archetypen

- auf der geistigen Ebene, indem Sie sie sich bewusst machen und über sie nachdenken,
- auf der seelischen Ebene, indem Sie während der Mudrapraxis und Meditation mit inneren Bildern auf sie einwirken,
- auf der körperlichen Ebene, indem Sie sie durch Yogaübungen zum Ausdruck bringen und somit auch den Körper für Ihre neue Lebenshaltung und Handlungsweise beweglich machen und stärken.

Lesen – nachdenken – ausprobieren

Sicher wird Ihnen schon einiges über das Wesen der inneren Kräfte und deren individuelle Bedeutung bewusst, wenn Sie in den folgenden Kapiteln einfach darüber lesen und nachdenken. Lassen Sie sich dabei auf alle Fälle Zeit. Lesen Sie ein Kapitel, und lassen Sie das Ganze eine Weile auf sich wirken. Aber dann werden Sie aktiv – zunächst im Kleinen – und Sie können schon die ersten positiven Veränderungen auskosten. Danach werden Sie mutig und starten voller Elan größere Projekte. Oft ist es von Vorteil, wenn Sie die Umgebung über Ihr neues Verhalten aufklären. Denn oft wollen die andern gar nicht wahrhaben, dass wir uns verändern und sie versuchen uns (unbewusst) wieder in die alten Muster zu pressen. Also – eine gute Aussprache klärt die Situation!



Gertrud Hirschi

Die spirituelle Kraft des Yoga

Mudras - Asanas - Meditationen

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 22,0x16,0

ISBN: 978-3-7205-2594-7

Kailash

Erscheinungstermin: Februar 2005



[Der Titel im Katalog](#)