



Leben ohne doppelten Boden

Den ständig neuen Herausforderungen des Lebens zu begegnen, ist eine spannende, beglückende und manchmal auch sehr anstrengende oder beängstigende Chance des inneren und äußeren Wachstums. Gerade in einer Zeit wie heute, in der das Bewusstsein unaufhörlich mit depressiv stimmenden Nachrichten überspült wird, sobald es sich dem Informationsfluss des Gruselkabinetts der Nachrichtensendungen öffnet, fragen wir uns manchmal: Was soll das eigentlich alles? Unsere Welt ist (anscheinend) ein einziges Chaos, die Wirtschaft liegt (angeblich) am Boden und die (meisten) Menschen – allen voran die Politiker und Wirtschaftsbosse – wirken vollständig hilf- und ahnungslos, wie sie tragfähige Antworten auf aktuelle Herausforderungen finden sollen.

Die gute Nachricht in all dem ist: Wer die vedischen Wissenschaften des Yoga und Ayurveda studiert, der findet

Spirituelle Schulung als Krisenmanagement: die innere Einstellung ist entscheidender als äußere Schwankungen.

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

klare Wegweiser für die spirituellen und existenziellen Fragen unserer Zeit.

Gebetsmühlenartig schallt es über die Medien, dass aus „unerfindlichen“ Gründen eine Finanzkrise orkanartig über uns hereingebrochen ist, die nun die Bastionen der erfolgreichen Wirtschaft mit sich in den Untergang zieht.

... Uns wundert es nicht, dass Habgier, Überheblichkeit und selbstvernichtender Ressourcenausverkauf unverantwortlicher Manager und Banker irgendwann ihre wohlverdiente Wirkung zeigen.

Tausende von Stellen wurden in den letzten, wirtschaftlich erfolgreichen Jahren abgebaut, um im globalen Markt konkurrenzfähig zu bleiben und die Aktionäre zu bedienen. Nun, in der rezessionsgefähr-

deten Krise sollen Arbeitsplatzgarantien die Konjunktur ankurbeln.

... Uns wundert es nicht, dass diese willkürliche Wirtschaft mit ihrer menschenunwürdigen Personalpolitik all diejenigen Leistungsträger verliert, die mit Herzblut und qualifiziertem Einsatz das Wohlergehen unserer ganzen Gesellschaft bestimmen.

Bei all dem muss ich an eine Geschichte denken, die mir mein Yogameister immer wieder erzählt hat: Ein Fischer lebt glücklich am Strand. Jeden Tag fährt er mit seinem kleinen Boot auf das Meer hinaus, fängt ein paar Fische und sitzt am Abend zufrieden mit seiner Frau vor seiner Hütte, isst gegrillten Fisch mit einem

»Je stärker uns die Eindrücke der Außenwelt beeinflussen, umso größer sind die Angriffe auf unser physisches und psychisches Immunsystem.«

frischen Chapati und genießt den Sonnenuntergang.

Eines Tages kommt ein Geschäftsmann aus dem Ausland und sagt zu ihm: „Du fährst jeden Tag aufs Meer hinaus und fängst doch nur so wenige Fische. Kaufe dir ein neues Netz und fange mehr Fische.“ „Warum?“, fragt der Fischer. „Dann kannst du deine Fische auf dem Markt verkaufen und Geld verdienen“, antwortet der Geschäftsmann. „Warum?“, fragt der Fischer. „Dann bist du kreditwürdig, kaufst dir ein größeres Boot und kannst noch mehr Fische fangen und verkaufen“, antwortet der Geschäftsmann. „Warum?“, fragt der Fischer. „Dann kannst du expandieren, deinen Fisch auch in anderen Städten verkaufen und viel Geld verdienen“, antwortet der Geschäftsmann. „Warum?“, fragt der Fischer. „Dann bist du wohlhabend und kannst abends gemütlich am Strand sitzen, einen frisch gegrillten Fisch essen und den Sonnenuntergang genießen“, antwortet der Geschäftsmann. „Das mache ich jetzt schon!“, antwortet der Fischer und wendet sich wieder dem abendlichen Meeressauschen im Sonnenuntergang zu.

Eine der Grundlektionen des Sattvavayaja – einer der psychomentalen Therapieformen des Ayurveda, die auf der Yogaphilosophie beruhen – lehrt uns, dass innere Gelassenheit, Zufriedenheit und ein hohes Selbstwertgefühl nicht nur der Schlüssel zum Glück darstellen, sondern auch für die Gesundheit unschätzbare Dienste leisten. Je stärker uns die Eindrücke der Außenwelt beeinflussen, umso größer sind die Angriffe auf unser physisches und psychisches Immunsystem. Eine sattvisch ausbalancierte Persönlichkeit weiß um den eigenen (Selbst-)Wert und betrachtet die Schwankungen des Lebens aus der ruhvollen Gelassenheit der nicht identifizierten Perspektive. Ihr Erfolg ist unabhängig von Status, Macht und Anerkennung und entspringt der tiefen Freude am und Überzeugung vom eigenen Wirken und Handeln. Sie richtet das Leben nach positiven Werten aus und betrachtet

jede Lebenssituation als wertvolles Erfahrungsfeld, in der neue Erkenntnisse gewonnen werden können, die der persönlichen Vervollkommnung dienen.

»Durch regelmäßige Meditation und spirituelle Persönlichkeitsmodifikation üben wir uns in sattvischen Tugenden des Geistes wie Selbstdisziplin, Unterscheidungsfähigkeit, Geduld und liebevollem Handeln.«

Mit dieser inneren Einstellung gewinnen wir einen neuen Zugang zu den Herausforderungen des Lebens und nutzen die Chancen, die es uns bietet. Wir benötigen keinen doppelten Boden im Sicherheitssystem der kosmischen und weltlichen Realität, sondern wir fühlen uns sicher und gut vorbereitet, um inneres und äußeres Wachstum zu erfahren. Durch regelmäßige Meditation und spirituelle Persönlichkeitsmodifikation üben wir uns in sattvischen Tugenden des Geistes wie Selbstdisziplin, Unterscheidungsfähigkeit, Geduld und liebevollem Handeln.

In diesem Sinne ist eine spirituelle Schulung auch als innovatives Krisenmanagement zu verstehen und bereitet uns optimal auf die Meisterung von beruflichen und persönlichen Problemen vor. Ein Grund mehr, den Tag mit Meditation zu begrüßen! ■

Mehr Info



Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus.

Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: www.ayurveda-akademie.org



GANGAJI Eli Jaxon-Bear

Wir sind hier, um einander auf tiefste und wahrhaftigste Weise zu begegnen und zu unterstützen, damit jedes Leben hier auf tiefste und wahrhaftigste Weise gelebt werden kann. Ohne Wissen darüber, nicht vorstellbar, nicht aus der Erinnerung heraus.

OFFENES TREFFEN MIT ELI

Hamburg
5. Juni 2009, 20 Uhr
Christuskirche–Othmarschen / Gemeindesaal
Roosens Weg 28
Gebühr: 15 €

ENNEAGRAMM RETREAT MIT ELI

Hamburg
6. bis 10. Juni 2009
Christuskirche–Othmarschen / Gemeindesaal
Roosens Weg 28
Gebühr: 350 €

WOCHENENDE MIT ELI

Amsterdam
20. und 21. Juni 2009
Centrum De Roos
P.C. Hoofstraat 183
Gebühr: 150 €

OFFENES TREFFEN MIT GANGAJI & ELI

Berlin
24. Juni 2009, 19.30 Uhr
Freie Waldorfschule Kreuzberg e.V.
Ritterstr. 78
Gebühr: 15 €

OFFENES TREFFEN MIT GANGAJI & ELI

Baden-Baden
27. Juni 2009, 20 Uhr
Carasana Friedrichsbad
Römerplatz 1
Gebühr: 15 €

STILLE RETREAT MIT GANGAJI & ELI

Baden-Baden
28. Juni bis 4. Juli 2009
Carasana Friedrichsbad
Römerplatz 1
Gebühr: 500 €

Alle Treffen die in Deutschland stattfinden, sind auf Englisch mit deutscher Übersetzung.

Information und Anmeldung:
Hannelore Rueedi
E-Mail: hannelore.rueedi@bluewin.ch
Tel/Fax: 0041 (0)22 757 00 03
www.gangaji.org / www.leela.org