

Elisabeth Haich  
Selvarajan Yesudian

# YOGA

*für jeden Tag*



Elisabeth Haich und Selvarajan Yesudian  
Yoga für jeden Tag

Elisabeth Haich  
Selvarajan Yesudian

**YOGA**

*für jeden Tag*

**tb**  
AQUAMARIN

1. Auflage 2020  
© Aquamarin Verlag GmbH  
Vogelherd 1 • D-85567 Grafing  
[www.aquamarin-verlag.de](http://www.aquamarin-verlag.de)

Umschlaggestaltung unter Verwendung  
von Logo spa, yoga and relax © puckillustrations #27832771/[Fotolia.com](https://www.fotolia.com)  
Annette Wagner

ISBN 978-3-96861-137-2

# *Inhalt*

Sonntag • Sonnenkraft

Montag • Mondkraft

Dienstag • Marskraft

Mittwoch • Merkurkraft

Donnerstag • Jupiterkraft

Freitag • Venuskraft

Samstag • Saturnkraft

Yoga und Schicksal

Yoga und Selbstheilung

Gesundsein ist Pflicht!

Wie man ein Yogi wird

Yoga ist keine Religion, sondern die herauskristallisierte Wahrheit.

**E. Haich**



Ein Mensch, dem nicht an jedem Tag eine Stunde gehört, ist kein Mensch.

**Mosche Löb von Sasow**

## *Einleitung*



Wie das Licht der Sonne aus sieben Farben besteht und sich in diese sieben Farben auflöst, so besteht auch die schöpferische Urkraft Gottes aus sieben schöpferischen Prinzipien, die zusammen, aber auch voneinander getrennt, im Universum als aufbauende, aber auch zerstörende Kräfte wirken. Alles, was existiert, wurde und wird von diesen Kräften geschaffen, ob das Sonne, Planet, Pflanze, Tier oder Mensch ist. Da diese Kräfte auch die Planeten aufgebaut haben und in und aus diesen wirken, haben die Menschen diese Kräfte nach den Planeten benannt, und zwar jede Kraft nach jenem Planeten, in und aus welchem sie am stärksten wirkt und ihn charakterisiert. So nennen wir auch heute noch die Kraft, die zum Beispiel in der Sonne am stärksten wirkt und ihre Schwingungen charakterisiert – Sonnenkraft. Die Energieausstrahlung des Mondes nennen wir Mondkraft und so weiter; also jede nach der von ihr charakterisierten Planetenausstrahlung.

Diese sieben schöpferischen Prinzipien wirken zusammen, aber auch voneinander getrennt, nicht nur im Weltraum, sondern auch in der Zeit. Seit uralten Zeiten haben die Menschen bemerkt, dass die Schwingungen, die in der Atmosphäre der Erde wirken, nicht immer die gleichen sind. Sie haben entdeckt, dass die wirkenden Energien in gewissen Zeiten, in gewissem Rhythmus, sich periodisch abwechseln. Diese Abwechslungen waren so auffallend und

bemerkbar, dass die Menschen die Zeit nach diesen sich abwechselnden und rhythmisch wiederholenden Zeitperioden eingeteilt und benannt haben. Da es sieben schöpferische Urkräfte gibt, beruht die Einteilung der sich rhythmisch wiederholenden Zeitperioden auch auf der Zahl Sieben. Da die Menschen die schöpferischen Prinzipien nach den Planeten benannt haben, nannten sie auch die sieben aufeinanderfolgenden Tage nach den Planeten. So ist der Tag, an dem die Schwingungen der Sonne am stärksten wirken, der Sonntag geworden. Der Tag des Mondes wurde der Montag, und so sind alle Namen der Tage der Woche nach den verschiedenen Planeten benannt. So ist die Woche entstanden.

In der deutschen Sprache wurden die Tage nicht nach den römisch-mythologischen Göttern, die die sieben Urkräfte symbolisieren, benannt, sondern nach den teutonisch-mythologischen Göttern. Dennoch sind sie dem Sinne der Namen nach dieselben. Sonntag wurde nach der Sonne, Montag nach dem Mond, Dienstag nach dem Gott Thingsus, der mit dem römischen Kriegsgott Mars identisch ist, Mittwoch nach der Mitte der Woche, Donnerstag nach dem Gott Donar, der mit dem römischen Gott Jupiter identisch ist, Freitag nach der Göttin Freia, die mit der römischen Göttin Venus identisch ist, und Samstag nach dem jüdischen Sabbat benannt.

Die indische Philosophie nennt diese in der Atmosphäre der Erde geheim wirkenden Naturkräfte Tattwas. Die Inder stellen ihr ganzes Leben auf diese Kräfte – auf die *Tattwas* – ein. Sie versuchen alle bedeutenden Geschehnisse ihres Lebens mit den Tattwas in Einklang zu bringen. Sie gehen sogar so weit, dass sie, da sie wissen, dass auch in den verschiedenen Teilen des Tages – am Morgen, am Mittag, am Abend und in der Nacht – einander abwechselnde, verschiedene Tattwas wirken, ihre Tageseinteilung danach richten. Das sind natürlich bedeutend schwächere



Wirkungen als die Wirkungen des am ganzen Tag wirkenden Haupttattwas.

Ein Inder würde sich nie für eine wichtige Unternehmung entschließen, wenn die an diesem Tag wirkenden Tattwas ungünstig sind, sollte es eine Eheschließung, eine Geschäftsgründung, eine Reise oder was auch immer sein. Er weiß, dass diese Unternehmung ohnehin nicht gelingen könnte. Oft hört man in Indien von Geschäftsleuten aus dem Westen, dass sie nicht verstehen können, warum die Inder manchmal den Zeitpunkt von eiligen geschäftlichen Besprechungen, das Unterschreiben wichtiger, sehr eiliger Verträge, Warenlieferungen oder Ähnlichem hinausschieben. Die Inder wissen warum! Sie haben untersucht, welche Tattwas an diesen Tagen wirken, und wenn die Tattwas mit den Angelegenheiten nicht in Einklang stehen, verschieben sie die Termine der endgültigen Erledigungen auf die Zeit, in welcher die richtigen, zu den Angelegenheiten passenden Tattwas wirken.

An jedem Tag der Woche wirkt also eine andere schöpferische Energie. Die Natur und mit ihr alle Lebewesen, seien es Pflanzen, Tiere oder Menschen, befinden sich in diesen Schwingungen, sie baden und schwimmen in jener Kraft, die in der Natur an jenem Tag wirkt.

Die Pflanzen und Tiere gehorchen diesen Schwingungen automatisch. In gewissem Sinne tun es auch die Menschen. Sie haben sich aber durch die Wirkung ihres Verstandes sehr stark von der Natur und ihrem Rhythmus entfernt. Sie gehen zum Beispiel nicht mehr mit dem Sonnenuntergang schlafen, wie die Tiere. Sie handeln nicht mehr nach ihren Instinkten, sondern sie haben ihr ganzes Leben und ihren Lebensrhythmus nach der Einsicht ihres Verstandes eingerichtet. So löste sich die Menschheit allmählich in immer größerem Maße von der Natur und damit auch von den Naturkräften. Sehr oft wirken diese sogar gegen sie. Kein Wunder, dass die Menschen, welche die Naturkräfte

nicht mehr kennen und nicht mehr beherrschen, infolgedessen seelische und körperliche Erkrankungen erleiden müssen.

Alle großen Lehrer der Menschheit haben darauf hingewiesen, dass der Mensch die Fähigkeit besitzt, über die schöpferischen Kräfte zu verfügen und sie zu lenken. Der Mensch aber hat vergessen, dass er über diese Fähigkeit verfügt. So muss er durch Leiden lernen, sich wieder mit diesen Kräften in Verbindung zu setzen, um sie beherrschen und lenken zu können. Ein wichtiger Schritt dazu ist es, die Schwingungen der Kräfte, die an den verschiedenen Wochentagen wirken, zu erkennen und sich auf sie bewusst einzustellen. Ein wesentliches Hilfsmittel dazu sind die Namen der verschiedenen Tage, denn sie zeigen uns, an welchem Tag wir die diesem Tag entsprechende Energie kennenlernen können.

Wie können wir uns aber auf die verschiedenen schöpferischen Schwingungen einstellen? Wie können wir sie uns aneignen – und sie beherrschen?

Die große Versucherin, die Schlange – der Verstand –, hat uns aus dem paradiesischen Urzustand herausgelockt, so muss sie uns auch helfen, auf dem mühseligen und engen Pfad zu wandern, der uns in das Paradies zurückführt. Wir sind aus dem himmlischen Urzustand unbewusst herausgefallen, jetzt müssen wir mit vollem Bewusstsein zurückkehren, um den Urzustand erobern und auch behalten zu können.

Diesen Weg aus dem Unbewussten in das göttliche Selbstbewusstsein nennen wir Yoga.

Eine sehr nützliche geistige Yoga-Übung, um diesen Zweck zu erreichen, besteht darin, dass wir uns auf die Schwingungen des Tages mit Hilfe von Konzentration auf bestimmte Gedanken einstellen. Die Gedanken müssen so ausgewählt sein, dass sie in uns die dem Tag entsprechende Energie erwecken.

In diesem kleinen Buch haben wir einige Gedanken, die geeignet sind, diese Aufgabe zu erfüllen, nach sorgfähriger Auswahl gesammelt, um Beispiele zu geben, wie man sich an jedem Tag der Woche mithilfe eines Gedankens auf die Schwingungen des Tages einstellen kann.

Schlagen wir zum Beispiel an einem Sonntag die Seiten auf, auf welchen die zu diesem Tag geeigneten Gedanken zu finden sind, und wählen wir einen Satz als Konzentrationsinhalt. Denken wir diesen Satz gründlich durch. Versuchen wir, diesen Gedanken vollkommen richtig zu verstehen. Denken wir tiefer und tiefer über ihn nach. Versuchen wir, den tiefsten Sinn dieses Gedankens herauszufinden und meditieren wir darüber. Eignen wir uns mit innerer Einsicht die darin enthaltene Weisheit an und identifizieren wir uns mit ihr. Wir werden bemerken, dass wir den Satz, auf den wir uns konzentrieren, zuerst ganz anders aufgefasst haben als nachher, im Zustand der vertieften Konzentration. Wir wurden langsam identisch mit ihm, das heißt, wir haben die geistigen Schwingungen, die in dem Satz verborgen lagen, in uns erweckt und sie uns angeeignet. Damit haben wir unser Ziel erreicht: Wir haben die Schwingungen des Tages kennengelernt und uns auf sie eingestellt.

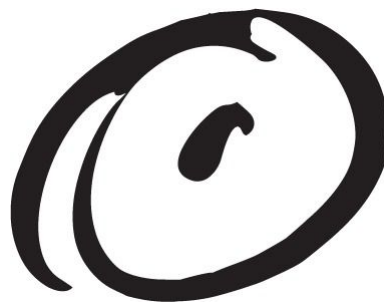
Diese geistige Yoga-Übung machen wir jeden Tag. Am Montag mit den für diesen Tag angegebenen Sätzen, am Dienstag mit den für Dienstag angegebenen, und so weiter. An jedem Tag konzentrieren wir uns auf einen der dafür angegebenen Sätze. Sie werden uns zu immer neuen Wahrheiten und Weisheiten führen, die aber immer in ihnen verborgen waren, nur waren wir uns dessen nicht bewusst.

Mit dieser Yoga-Übung werden wir uns auf die Schwingungen des Tages einstellen können, und wenn wir jeden Tag üben, werden wir so weit kommen, dass wir die verschiedenen Schwingungen, die in den Sätzen verborgen liegen, sofort erkennen. Dann steht uns der Weg frei, die schöpferischen Kraftschwingungen - die Tattwas - in der

Atmosphäre der Erde auch ohne Hilfe der Sätze zu erkennen und uns bewusst auf sie einzustellen. Wir brauchen Geduld dazu und Ausdauer, aber wer den Kampf gegen Unwissenheit nicht aufgibt, der wird das Ziel, über die Urkräfte der Schöpfung Herrscher zu werden, erreichen. Die Möglichkeit dazu wurde dem Menschen bei seiner Schöpfung mitgegeben!

**Elisabeth Haich**

*Sonntag*



## Sonnenkraft

Sonnenkraft ist die Kraft des göttlichen Selbst. Wie die Sonne der Mittelpunkt, das Leben spendende Licht und der Herrscher im Sonnensystem ist und ihren Glanz ungehindert in jede Richtung strahlt, so wirkt die Sonnenkraft auch in ihrer Offenbarung als geistiges Licht, als absolute Wahrheit, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, richtiges Herrschenkönnen – aber auch Tyrannei –, Freiheitsliebe und strahlende Gesundheit.

Der Weg aus der Unbewusstheit in das göttliche Selbstbewusstsein, das ist Yoga.

Der Weg aus dem Sklaventum in die Freiheit, das ist Yoga.

Der Weg von der Isoliertheit in die Einheit, das ist Yoga.

**E. Haich**

Selbstvertrauen ist der Grundstein des Lebens. Entferne es und das Leben zerfällt.

**Yesudian**

Ich stehe für die Wahrheit. Die Wahrheit wird sich nie mit Falschheit mischen. Und wenn auch die ganze Welt gegen mich ist, muss schließlich die Wahrheit siegen.

**Vivekananda**

Bringe Licht, und das Übel verschwindet in einem Augenblick. Baue deinen Charakter auf, und offenbare deine wahre Natur, die strahlende, die glänzende, die ewig reine, und erwecke sie in jedem, dem du begegnest.

**Vivekananda**

Ich wünschte, wir alle kämen in einen solchen Zustand, dass wir sogar in den schlechtesten menschlichen Wesen das wahre Selbst im Inneren sehen könnten und, anstatt sie zu verdammen, sagen könnten: »Erhebe dich, du Strahlender, erhebe dich, du ewig Reiner, erhebe dich, du, der weder Geburt noch Tod kennt, erhebe dich, Allmächtiger, und offenbare deine wahre Natur!«

**Vivekananda**

Mache dir zu eigen alle Erfahrungen, die das Leben dir bietet. Ohne eigene Erfahrungen wirst du die Wahrheit nicht erkennen.

**Yesudian**