



Die Natur Susanne Daepfen des Yoga

INHALT

Einatmen! - Inspiration

Welchen Yoga willst du praktizieren?

The Heart of Yoga - das Herz des Yoga

Die 5 Qualitäten des Yoga

Was sind die Essenzen eines authentischen Yoga?

Alles ist Atem

Licht auf den Atem

Die Magie des atemorientierten Yoga – eine
Zusammenfassung

Meine Beobachtungen als Yogalehrerin

Praxis im Alltag

Yoga in der heutigen Zeit

Geschenke des Yoga

Auflösung der Körperidentifikation

Gnade der Selbstbeobachtung

Gnade der Selbstverantwortung

Langer Atem und Ausdauer

Schönes Sitzen

Heilungskräfte berühren

Yoga in der Natur

Berichte der Freude – Erfahrungen mit dem Yoga des
Herzens

Die grosse Tradition des Yoga

Sanskritwörter

Der 8-gliedrige Yoga-Pfad

Mudras – Yoga in den Händen

Weisheiten – Inspirierende Texte als Nahrung

Dank

Susanne Daeppen – Yogini, Dakini, Yogalehrerin

Literaturnachweis



Die DVD zum Buch ist erhältlich unter

info@dakini-dance.ch

Dakini Yoga und Dance Projects

Egliweg 10, 2560 Nidau, Schweiz, www.dakini-dance.ch



Einatmen! - Inspiration

... selbst den es nur nach Yoga verlangt, geht über
die Worte von Büchern hinaus.

Bhagavad Gita



Niemand kann Yoga von Büchern lernen – man begegnet seinem richtigen Yogalehrer: Er vermittelt dir die kostbare Überlieferung. Yoga wird von Mensch zu Mensch weitergegeben.

Und doch bringe ich gerne dieses Buch heraus, um Menschen, die bereits mit Yoga in Kontakt sind, auf ihrem Weg zu inspirieren. Inspirieren vor allem dazu, dass bei aller Popularität des heutigen Yoga – welchen Stil auch immer man praktiziert – eines nicht vergessen wird: die grossartige Kraft des Atems und unsere Natürlichkeit im Sein.

Ich wusste auf meinem bisher 20-jährigen Weg als Schülerin und Lehrerin des Yoga nicht, dass ich nach meinem Tanzbuch „Die Kunst der Langsamkeit“ die Aufgabe und Inspiration erhalte, ein Werk über Yoga zu veröffentlichen.

Mein Respekt vor dieser jahrtausendealten Tradition und Weisheit ist unendlich gross. Grossartige Weisheitsbücher gibt es genug aus der Vergangenheit und ebenso aus der heutigen Zeit von allen wichtigen Weisheitslehrern und -lehrerinnen.

Doch dann entspannte ich mich immer mehr in mein Leben und in meine Aufgaben hinein und kam den Wünschen meiner Kursteilnehmer entgegen, eine DVD zur Praxis und die Herausgabe meiner Texte, die ich in den Lektionen jeweils einflechte, zu veröffentlichen.

Der Wunsch war, etwas zu offerieren, das einfach ist; für die Interessierten direkt zugänglich und anwendbar im Alltag. Es geht darum, seinen eigenen, authentischen Yoga liebevoll zu verwirklichen. Vor dir liegt das entstandene Buch, du hältst es in deinen Händen. Es freut mich, dass es zu dir gekommen ist.

Nach der Geburt geschieht das Einatmen, dieser unglaubliche erste Atemzug, so wie vor dem, was wir Tod

nennen, der letzte Atemzug geschieht, das Ausatmen. Dazwischen findet das Wunder statt, das wir als Leben bezeichnen. Je nachdem, wie man diese Lebenszeit betrachtet oder was der grosse Plan des Universums für das Individuum vorhat, ist es kürzer oder länger.

Einige Weisen sagen, das Menschenleben sei wie ein Lidschlag im Universum. Oder eine andere Ansicht aus den Weisheitsschriften besagt: Die Dauer eines Menschenlebens werde nicht in Jahren bemessen, sondern in Anzahl Atemzügen, und jedes atmende Wesen habe eine vorgesehene Anzahl von Atemzügen zur Verfügung. Das fand ich sehr inspirierend, ich wollte mich tiefer damit befassen. Meine Intuition als Yogini zeigte mir, dass es entscheidend und wichtig ist, wie sorgfältig und bewusst wir mit der Anzahl der Atemzüge im Leben umgehen, und dass die Praxis des Yoga zu dieser sorgfältigen Verwaltung des Atems beiträgt.

Einatmen!

Mmh ... wir tun es, wenn wir einen feinen Duft riechen, wenn ein Essen mundet, wenn wir uns sinnlich hingeben, wenn sich etwas wohlig anfühlt, wenn wir ekstatisch sind, oder wenn wir uns wundern und einhauchend sagen: „Ah, unglaublich!“

Beim Staunen in der Natur oder bei unvorhergesehenen Ereignissen und Begebenheiten atmen wir das Leben tief in uns ein.

Nun gebe ich dir dieses Buch gerne mit in deinen Alltag, sodass du es in feinen Momenten „einatmen“ kannst, mit allen Sinnen wahrnimmst, es anschaut, ihm einen schönen Platz in deinem Zuhause gibst, dich wunderst und freust über die Vielfalt und das Wunder des Lebens. Es berührst, sinnlich darüberfährst, es hörst und tief in dich hineinlauschen kannst. Ebenso, damit du das Buch auch

wieder ausatmest, es loslässt, um dein Innerstes auf diese Weise zu entdecken!

Ich liebe alles Einfache, die Essenz von etwas: die Klarheit und die Direktheit.

Genau das habe ich auf meinem Weg mit Heart of Yoga, dem Herzen des Yoga, und mithilfe der Begleitung meines Yogalehrers Mark Whitwell gefunden. „The Heart of Yoga“ ist eine direkte Überlieferung aus der Linie und Tradition des Hatha-Yoga. Innerlich höre ich Mark Whitwell sagen: nicht irgendeinen Yoga – es gibt nur den einen Yoga und das ist dein authentischer Yoga genau richtig für dich, für die Einzigartigkeit deines Wesens.

Diesen Reichtum, den ich annehmen durfte, die Begeisterung und die Hingabe teile ich von Herzen gern.

Die eigentliche Überlieferung des Heart of Yoga, welche im Non-Dualen ihren Ursprung hat, konnte ich nur deshalb erkennen, weil ich mithilfe dem spirituellen Weisheitslehrer Meister M, Mario Mantese, auf dem befreienden Weg bin. Die erlösende Lichtkraft und die nährenden Praxis des Heart of Yoga sind meine absolute Inspiration und haben mein Leben reich gemacht. Dafür bin ich jeden Tag aufs Neue dankbar.

Ohne diese lichtvolle Begleitung hätte ich das Wettbewerbsfreie und Non-Duale der Überlieferung des Heart of Yoga nicht empfangen und weitergeben können.

In der heutigen Zeit ist es wichtig, dem Einatmen besondere Aufmerksamkeit zu schenken, denn Einatmen bedeutet Empfangen und dieses Empfangen ist der Ausgleich zum übermässigen Tun, zum Vorwärtstreiben in Eile, Stress und Druck, zu vielem, was aktuell in der Gesellschaft zum Leidwesen aller kollektiv am Wirken ist und Menschen zu Angst, Depression und dem Gefühl von Ausgebranntsein geführt hat. Mit einem natürlichen und atemorientierten Yoga ist es möglich, allem Leidigen entgegenzuwirken. Das Leben kann tief eingeatmet werden, wir erkennen

Unnötiges, können es ausatmend loslassen, sodass sich zeigt, was wichtig ist und Sinn macht.

Atme ein!

... Ich lade dich jetzt dazu ein, den tiefen Atem im Leben zu entdecken: für eine schöne Lebensqualität, für den Mut, hinzuschauen – auch dort, wo es unangenehm ist –, damit Sanftheit als Stärke empfunden wird, sich Gesundheit einstellt, oder Linderung ermöglicht wird!

Die Fotos im Buch sind eine Einladung, die Verbindung von Mensch und Natur in dich aufzunehmen und deine eigene Verbundenheit mit ihr als nährnde Kraft zu genießen.

In aller Tiefe geht es um die innere Freiheit, die auch in jeder Gesellschaft, unabhängig davon, in welcher Kultur und Familie man lebt, berührt werden kann; wir müssen uns nicht in „die Höhle“ zurückziehen, um sie zu verwirklichen und zu empfangen. Yoga ist als Angebot und Weg zu uns gekommen.

Natürlich wird sich noch unendlich viel mehr zeigen, was du selbst mit authentischem Yoga berührst und realisierst. Genau dies ist unser aller Geschenk; den Forschungsgeist, den Anfängergeist immer wieder zu erwecken, um die Geheimnisse des Lebens zu entdecken. Damit uns das Staunen über das Wunder des Lebens nicht abhandenkommt. Möge dich das Buch inspirieren!

Spirit comes in!

An allen Orten und zu allen
Zeiten haben die Vorfahren
Yoga-Praktiken nach ihren
Bedürfnissen gestaltet.
Nur die Einstellungen und
die Lebensumstände der
Menschen ändern sich.
Zeit und Raum bleiben
gleich. Es scheint immer
dieselbe Sonne.

T. K. V. Desikachar: Leben und Lehren
Krishnamacharyas. S. 17



Welchen Yoga willst du praktizieren?

Nach Ansicht der Überlieferung gibt es nur einen Yoga, welcher Atem, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen vermag. Es existiert nur ein Yoga, nämlich jener, der sich gut anfühlt, nachdem du ihn kennengelernt hast und praktizierst. Er fühlt sich so unendlich gut an, dass du ihn ab diesem Moment zum Bestandteil deines Lebens machst. Am besten täglich, so natürlich und normal wie essen, schlafen, Zähne putzen, eine Dusche nehmen. Wir finden einen innigen Moment in unserem Alltag, um im Yoga die direkte Verbindung zur Quelle immer wieder zu berühren. Vielleicht findest du auch ab und zu einen Ort in der Natur, um deinen Yoga unter freiem Himmel zu praktizieren.

Yoga ist keine zusätzliche Tätigkeit in deinem beschäftigten Alltag und schon gar kein Hobby, sondern eine unumgängliche Verabredung mit dir selbst.

Wenn du deinen Yoga nicht übertreibst, wird es nach und nach zu einer Bereicherung deiner Lebensqualität kommen und Disziplin weicht einer natürlichen Stetigkeit. Er ist heilsam, Kraft schöpfend, klärend und wirkt auf allen Ebenen, damit sich *shakti* – das volle Potenzial – genau durch dich realisieren und befreiend wirken kann.

Heilsam bedeutet auch, um inneren Frieden und innere Freiheit zu finden, dich zu erlösen vom trennenden und ausbrennenden Druck und Stress der heutigen Wohlstands- und Wettbewerbsgesellschaft: Hatha-Yoga wirkt ausgleichend.

Das Herz des Yoga bezeichnet die Überlieferung der „Fünf Atemqualitäten“, die du direkt von einem Lehrer oder einer Lehrerin erlernst. Sie sind das Indiz für eine authentische

Überlieferung. Heart of Yoga ist ein prozess- und atemorientierter Yoga; er wirkt gegenwärtig, natürlich und erkennt an, nicht mehr zu übertreiben. Der Körper wird gesunden, kann heilen und der Geist zur Ruhe kommen, das Immunsystem wird gestärkt, die Energiebahnen gereinigt und das Herz kann sich öffnen und leicht werden.

Wir erkennen mit dem Herz des Yoga weiter an, dass „weniger mehr ist“ und „langsamer stärker ist“. Es gibt heute aufgrund der Popularität der Yoga-Entwicklung zwei grosse Probleme: Übertreibung in Hinblick auf Körperliches und Spirituelles.

Da Hatha-Yoga non-dual ist und Heart of Yoga darin seinen Ursprung hat, nehmen wir an, dass alles bereits da ist und demnach nichts gesucht werden muss. Nur die doktrinären, kulturellen Konditionierungen wollen uns weismachen, dass etwas abwesend ist und fehlt. Das macht uns ohnmächtig und verunsichert uns.

Non-dual bedeutet: Einssein, die Einheit in der Verschmelzung der gegensätzlichen polaren Kräfte, woraus alles kreiert ist. Der Vergleich fällt weg; Yoga entzieht sich in seiner Natürlichkeit jeglichem Wettbewerb!

Dass gerade in der komplexen heutigen Zeit „weniger mehr ist“, bringt uns wieder zu einer erlösenden Einfachheit. Dazu werden die Qualitäten von Geduld, der Ruhe und Weite im Geist benötigt.

Daraus entspringt die Fähigkeit der Unterscheidungskraft, *eka*, intuitiv zu wissen, was noch von Wichtigkeit ist und was im Gegenzug dazu losgelassen werden kann.

Klarheit im Geist ergibt sich auf eine natürliche Art und Weise, wenn man den Atem mit Gewahrsein achtsam begleitet. Dieser Prozess breitet sich allmählich mit wachsendem Bewusstsein auf alles aus, was uns das Leben offeriert. Innehalten können im Alltag und von Neuem staunen. So kann ein authentischer Yoga einfach in einen

fließenden Prozess im Leben integriert und eingebunden werden.

Gib dich ganz dem Yoga hin, gib dich ganz dem Leben hin. Hingebungsvolles Loslassen, *ishvara pranidhana*, ist eine wirkungsvolle Art, wie die Welt durch dich so wird, wie du sie dir wünschst. Im Kleinen beginnt, was im Grossen wirken soll. Kollektiv gesehen wächst diese Kraft mehr und mehr. Sie heisst: Erwachen. Das Herz des Yoga fängt bei dir im Innersten der Stille zu pochen an; es wird sich ausbreiten wie Licht und unendlich wirken bis zum letzten Atemzug im Wunder dieses Lebens!

Hier und jetzt.