

*Es war einmal ...*

ein uralter und weiser Yogi, der saß unter einem ebenso uralten Baum. Er hatte Jahre damit verbracht zu meditieren, seinen Körper ein wenig zu trainieren und zu fasten, um dem Höheren, dem Göttlichen näher zu kommen. So saß er eines Tages dort und blickte auf sein Leben zurück. „Ich war hier oben in den Bergen immer alleine, wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich den Kontakt zu den Menschen suchen“, so dachte er bei sich.

Plötzlich sah er ein Licht, das auf ihn zukam und in der Mitte des Lichts konnte er die Menschen sehen. Er sah, wie sie sich stritten, wie sie sich sogar Dinge wegnahmen und er

sah auch wie sie der Zeit hinterher rannten, gestresst, müde, weit weg von dem Sinn des Lebens... Sie achteten nicht auf ihren Körper, aßen ungesunde Nahrung, bewegten sich zu wenig und legten ihr Augenmerk mehr auf Äußerlichkeiten. Sie hatten den Respekt vor anderen Menschen und auch sich selbst verloren, die Achtung vor der Natur und allen Lebens.

Der alte Weise schüttelte den Kopf und wurde nachdenklich: „Nein, das ist nicht das Leben, das ich führen möchte.“

Aber er spürte doch, das ihm irgendetwas fehlte. Er hatte für sich den Sinn des Lebens erkannt, aber wie konnte er ein bisschen von dem was er wusste an die Menschen weiter-

geben? Ihm fehlte etwas, mit dem er die Herzen der Menschen berühren konnte, irgendeine Methode, die alles in sich vereinte und Körper, Geist und Seele wieder in eine tiefe Harmonie brachte, denn er hatte tiefes Mitgefühl mit diesen Menschen. Er wusste aus seiner eigenen Meditationspraxis, wenn die Menschen in ihrer Mitte sind, geht es ihnen gut. Sie hören auf ihren Körper und nehmen ihn und seine Bedürfnisse ernst.

Der alte Mann überlegte tagaus, tagein. Er meditierte, doch es fiel ihm nichts ein. Er wollte schon aufgeben und wurde recht traurig, als er sah, wie sich eine Schlange an ihm vorbei schlängelte. Sie hob den Kopf und schaute ihn mit feurigen Augen an. Dann kroch sie weiter ihres Weges ...

Der alte Yogi war ganz erstaunt, aber irgendetwas in ihm gab ihm den Impuls, das Gleiche zu tun. Er legte sich auf seinen Bauch, hob den Kopf, aber es passierte gar nichts. Er merkte, dass seine Muskeln durch das lange Sitzen und Meditieren schwach geworden waren. Besonders sein Rücken war nicht sehr kraftvoll. Er nahm es als Zeichen und übte von nun an jeden Tag, sich wie eine Kobra zu erheben. Und er sah auch jeden Tag, wie die Kobra sich an ihm vorbeischlängelte, so als wollte sie sagen: „Ich schaue, was Du für Fortschritte machst.“

Aber eines Tages kam die Kobra nicht mehr und der alte Yogi spürte, dass er selbst geworden war wie eine Kobra, aufrecht und stark im Rücken.

Der alte Yogi war ein wenig traurig, dass er die Kobra nicht mehr sah. Doch eines Tages tauchte eine Katze auf, die zu dem Yogi sprach: „Dein Rücken ist jetzt so gut trainiert, dass Du die Kraft der Kobra in Dir trägst. Deshalb hat die Kobra sich zurückgezogen. Du brauchst jetzt die Beweglich- und Geschmeidigkeit einer Katze. Und er übte jeden Tag, bis auch die Katze sich zurückzog.

Er sah in nächster Zeit noch viele Tiere und machte sich deren Eigenschaften zu eigen. Aber auch die Pflanzen und Steine hatten eine Botschaft für ihn. Er fühlte die Aufrichtung und Erhabenheit des Berges, das Gleichgewicht und die Verwurzelung des Baumes, die Leichtigkeit des Schmetterlings,

die Schönheit der Blume, er begrüßte jeden Tag am Morgen die Sonne und am Abend den Mond und er spürte, wie wichtig es ist, seinen Körper zu trainieren.

Und hieraus entwickelte er Lehrsätze, wie unser Geist geschult werden kann, um Leiden zu vermeiden.

Und er schrieb die Yoga-Sutren und den 8-stufigen Pfad nieder. Hierfür brauchte er Jahr um Jahr und er merkte, dass er nicht mehr viel Zeit hatte... Er bat darum, dass jemand zu ihm geführt werde, dem er sein Wissen weitergeben könne.

Es war einmal ein junger Mann mit Namen John. John war ein erfolgreicher Geschäftsmann mit einem Porsche vor der Haustür seiner 3 Millionen Dollar Villa. An jedem Finger 5 Frauen, die ihn anhimmelten, er war respektlos, arrogant, unfreundlich zu Mensch und Tier. Aber im Grunde seines Herzens merkte er, dass ihm irgendetwas fehlte, er war eigentlich ein einsamer und trauriger Mensch...

Bis er eines Tages auf der Straße dem uralten und weisen Yogi begegnete. Dieser trug keine schönen Kleider, sondern nur ein orangefarbenes Gewand, er war arm und hatte auch kein Auto, keine Villa, kein Geld ! Aber unser Yogi hatte eine so starke Ausstrahlung, dass John sich sofort von ihm magisch angezogen

fühlte. Und er fragte diesen Yogi, wo er denn seine Kraft und seine Stärke kaufen könne. Der Yogi lachte verschmitzt: „Nicht alles kannst Du kaufen, aber vieles kannst Du in Deinem eigenen Inneren finden!“ So sprach der alte Yogi zu John. John war ganz aufgeregt: „Und was muss ich dafür tun, ich tue alles dafür, um es zu bekommen?“

Die Augen des Yogis funkelten und strahlten, als er erwiderte:

„Trenne Dich von Deinen materiellen Gütern und behalte nur das, was Du wirklich zum Leben brauchst. Du musst nicht horten, und wenn Du allen weltlichen Gütern entsagt hast, dann komme zu mir und ich werde Dich unterrichten.

**(1.5 Aparigraha – Nicht-Horten)**



John war ein listiger Mensch, er zog sich zwar aus seinem Geschäft zurück und verkaufte „scheinbar“ seinen Besitz, aber nicht wirklich.

**(1.2 Satya - Wahrhaftigkeit)**

Dann ging er in die Berge zu dem alten Mann. Dieser fragte ihn: „Hast Du Dich von allen Anhaftungen getrennt und möchtest Du von nun an nach dem Höheren, dem Göttlichen und dem tieferen Sinn des Lebens streben?“ und John sagte „JA“.

**(1.4 Brahmacharya - Im Bewusstsein des Höheren wandeln)**

„Du bekommst von mir jetzt jede Woche eine Lektion zu lernen, die Lektion dieser Woche beschäftigt sich mit der Grundlage allen Lebens – mit dem **Atem**. Wenn Dein Leben scheinbar aus den Fugen gerät, kehre zum

Ursprung des Lebens zurück und atme.

**(4. Pranayama - Atemschulung)**

In der 2. Woche sprach der Yogi geht es um Dein **Gleichgewicht**. Wenn Du nicht in Deiner Mitte bist, trainiere Dein körperliches Gleichgewicht und damit kannst Du Dein seelisches, Dein inneres Gleichgewicht, wieder herstellen.

Wie innen so außen, wie außen so innen. Alles hängt voneinander ab und beeinflusst sich gegenseitig. Achte bei den Körperübungen (3. Asana) darauf, dass diese sowohl stabil als auch leicht sind und übe mit Rücksichtnahme Dir selbst gegenüber und ganz ohne Gewalt.

**(1.1 Ahimsa - Gewaltlosigkeit)**

In der 3. Woche brachte er John eine Übungsreihe bei, die er den „**Gruß an das Universum**“ nannte, denn er wollte ihm zeigen, wie wichtig der Kontakt zur Natur ist, zu den Tieren, Pflanzen und Steinen und auch zu den Gestirnen – zum gesamten Universum.

Der Yogi sprach: „Übe mit Disziplin diese Übungsfolge, Du darfst dabei auch ruhig ins Schwitzen kommen.“

### **(2.3 Tapas – Disziplin, Askese)**

John wurde durch die Übungen immer bewusster und auch wahrhaftiger

### **(1.2 Satya – Wahrhaftigkeit)**

und merkte, dass er nicht ehrlich gewesen war, er rief seinen Sekretär an und bat ihn

seinen kompletten Besitz zu verkaufen. Auch wurde ihm erst jetzt bewusst, dass er viele Ideen für seine Firma eigentlich bei einem guten Freund „gestohlen“ hatte,

### (1.3 Asteya - Nicht-Stehlen)

da er sich dessen geistiges Gut zu eigen gemacht und als seines verkauft hatte und er gelobte Besserung.

In der 4. Woche zeigte der Yogi John wie er Kraft und Stärke erhalten könne, er zeigte ihm die **Heldenhaltung**.

Aber auch die Leichtigkeit darf nicht zu kurz kommen, Du solltest Dingen nicht anhaften, sondern sie loszulassen. Wenn Du etwas loslässt und es kommt zu Dir zurück, gehört es Dir, sprach der Yogi und er zeigte John den Schmetterling.

Manchmal ist es auch ganz gut, die Welt auch einmal von einer anderen Perspektive aus zu sehen, und dafür gibt es die Umkehrhaltungen. So Einiges wird Dir dadurch bewusst und Du bekommst einen neuen Blickwinkel für Dein Leben.

„Wie heißt Du eigentlich Yogi ?“, fragte John eines Tages. „Ich kenne noch nicht einmal Deinen Namen“. „Mein richtiges Name ist ziemlich lang und nicht so wichtig, aber Du darfst gerne „Pat“ zu mir sagen. Und denke immer daran, wenn du Yoga übst, mache nicht die Übungen, wie z. B. den Held, sondern sei der Held mit jeder Faser Deines Körpers, Deiner Seele und Deines Geistes. Sei dabei voll konzentriert

**(6. Dharana – Konzentration)**

und ziehe Deine Sinne von der Außenwelt zurück.“

**(5. - Pratyahara – Zurücknahme der Sinne)**

John wurde immer zufriedener

**(2.2 Samtosha – Zufriedenheit)**

mit sich und seinem Leben und gab sich vollkommen einer höheren Kraft hin. Er studierte die alten Texte

**(2.4 - Svadhyaya)**

und war vollkommen glücklich.

Pat weihte ihn auch in das Geheimnis der **Meditation**

**(7. Dhyana - Meditation)**

ein. Dies war wichtig, um den Geist vollkommen ruhig zu halten.

Eines Tages ging John in die Meditation und hatte ein Erlebnis von vollkommener Einheit

**(8. Samadhi - Einssein)**

und er bat Pat bei ihm bleiben zu dürfen, aber Pat sprach: „Jetzt bist Du bereit zu gehen, denn Yoga findet nicht im Rückzug statt, sondern in jeder alltäglichen Situation, auch und besonders in jeder Krise oder dann, wenn es uns einmal nicht so gut geht, geh' und trage den Geist von Yoga in die Welt.

Und so verlies John die Berge und den alten Weisen Patanjali, aber dessen Weisheit und Lehrsätze hatten sein Leben verändert und so machte er sich auf mit dem Vorsatz, eine Yoga-Schule zu gründen und Yoga unter den Menschen zu verbreiten.

Aber das reale Leben war nicht so, wie John es sich vorgestellt hatte. Zunächst einmal erkannte er, dass ihm etwas „Wichtiges“ fehlte - nämlich Geld. Ohne Geld war es ihm nicht möglich, seinem Ziel näher zu kommen, um eine Yoga-Schule zu gründen. Geld war einfach ein wichtiges Tauschmittel, ohne das er nichts realisieren konnte.

Außerdem hatte er kein Haus, keine Wohnung, noch nicht einmal ein Zimmer, wo er zunächst wohnen konnte. Alle die vielen Frauen, die ihn seinerzeit „angehimmelt“ hatten, wollten jetzt wo er arm war, keinen Kontakt mehr zu ihm. Auch kein Porsche stand vor seiner Haustür, noch nicht einmal ein Fahrrad ...



John sehnte sich zurück auf den Berg zu seinem Freund Patanjali, wo das Leben so einfach gewesen war. Während sich schon langsam die Dunkelheit ausbreitete, setzte sich John in einem kleinen Park auf eine Bank, um dort sein „Nachtlager“ aufzubauen, denn wo sollte er sonst hin ? Er schaute in den Sternenhimmel und fragte sich: „Wie soll es weitergehen?“ Er war ganz traurig, als plötzlich aus der Dunkelheit eine Gestalt erschien. John war ein bisschen erschrocken und fürchtete sich ein wenig. Aber je näher diese Person kam, desto ruhiger wurde er, denn irgendwie war alles nicht so ganz „real“. Er konnte fast durch diese Person hindurchschauen, alles war schon recht seltsam.

„Höre mir gut zu“, sprach diese Gestalt, „gehe ins Vertrauen und Du kannst vom Universum alles erhalten, was Du Dir sehnlichst wünschst, wenn Du es loslässt ...“

Kaum hatte diese Gestalt gesprochen, war sie auch schon wieder verschwunden. John drehte sich nach allen Seiten um, aber er konnte die „Person“ nicht mehr sehen. Sie war wie vom Erdboden verschluckt. Aber sie hatte auch etwas bei ihm hinterlassen. Er fühlte sich mit einem Mal viel besser, er fühlte wieder die Kraft und die Stärke des Helden in sich zum Leben erweckt.

Auch über die Worte dachte er nach: *Vertrauen*, scheint irgendwie wichtig. Wie kann ich ins Vertrauen kommen ??? Gibt es dazu

auch eine Yogaübung ? Was würde Patanjali machen ? Mit diesem Gedanken schlief er ein.

Als er am nächsten Morgen erwachte und sich zuerst einmal dehnte und räckelte, fand er vor sich auf dem Boden einen Zettel mit einer Handhaltung:

Er las dort: „*Vajrapradama Mudra* – Siegel der unerschütterlichen Zuversicht“. Genau das konnte er jetzt gut gebrauchen.

Er legte seine Hände ganz oben auf sein Brustbein und spürte auf einmal, dass alles gut werden wird. Und er fühlte sich wunderbar. Er sprach dazu auch noch eine Affirmation: „Ich weiß, es wird gut werden.“ Er war so in Gedanken, dass er nicht merkte, dass ihn jemand beobachtete.

Dieser Jemand war Carlos, ein reicher, findiger Geschäftsmann, der viele „Yoga-Schulen“ besaß. Er sprach John an, da er gerade auf der Suche nach einem Yogalehrer war, ob er nicht Lust hätte, bei ihm zu unterrichten. Er würde ihm ein Zimmer und Verpflegung und auch ein kleines Gehalt anbieten. John hatte zwar ein komisches Gefühl in der Magengegend, aber da ihm sonst nichts weiter übrig blieb, ging er mit.

In der ersten Zeit wurde John genau unterwiesen, wie er unterrichten sollte. Es war ein so ganz anderes Yoga, wie das was er von Patanjali gelernt hatte. Hier ging es hauptsächlich um Profit und Machtgehebe und auch der Wettbewerbsgedanke war sehr stark aus-

geprägt. John gab sein Bestes, aber wohl fühlte er sich nicht damit. „Wenn ich genug Geld hätte für eine eigene Yoga-Schule, ich würde ganz anders unterrichten“, so dachte er bei sich. Und er sah im Geiste Patanjali, der zu ihm sprach: „Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt und es uns schwer fällt dieses zu tun, dann ist es nicht unser Weg...“

So fühlte auch John. Aber wie sollte er aus seinem Vertrag herauskommen, er hatte sich bei Carlos für 3 Jahre verpflichtet. Er bat in dieser scheinbar ausweglosen Situation um „Hilfe von oben“. Und es ergab sich eher „zufällig“, dass auch Carlos einem ehemaligen Schüler früher einmal versprochen hatte, dass dieser bei ihm unterrichten könne, wenn er möchte.

Dieser Schüler fragte wieder nach und Carlos bot John eine ordentliche Abfindung an, um ihn loszuwerden.

So hatte John jetzt endlich die finanziellen Mittel zusammen, um sich eine kleine Wohnung zu mieten und auch einen Raum für seinen Yoga-Unterricht. Er richtete diesen Raum ganz liebevoll ein und es sprach sich rasch herum, dass es bei John etwas ganz Besonderes zu lernen gab. Eine Reise zu sich selbst. Und die Menschen kamen in Scharen, und John musste weitere Räume anmieten und auch einige seiner Schüler zu Yoga-Lehrern ausbilden.

Und so wurde der Samen gesät und der Funke entzündet, der notwendig war, für einen ganz neuen Yoga-Stil. Hierbei war es wichtig, sein inneres Licht zu finden, um Leiden zu vermeiden und dauerhaftes Glück zu erfahren.



**Ich wünsche Euch,  
*dass Ihr ganz viele Menschen  
mit „Eurem“ Yoga inspiriert.***



# Yoga – Weisheitsgeschichte

Herausgeberin: Simone Kleemann,  
Reiki- und Yogaschule Bonbaden

Copyright ©Simone Kleemann 2012

Alle Rechte vorbehalten  
Printed in Germany





**Simone Kleemann**

freie Reikimeister- und -lehrerin

Entspannungstrainerin

Yogalehrerin (Grundstudium)

Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (KYD)

Mitautorin des Buches „Reiki – ein Geschenk des Universums“

**35619 Braunfels-Bonbaden**

**Tel.: 06442 22396**

**[www.reikimone.de](http://www.reikimone.de)**

**[reikimone@web.de](mailto:reikimone@web.de)**