



Die Yogini und der Papagei

Es war einmal eine Yogini, die sehr zurück gezogen lebte; die Menschen waren ihr zu laut, rau und unbelehrbar, als dass sie mit jemanden was zu tun haben wollte, oder gar Schüler unterrichten.

Doch liebte sie die Tiere sehr! Und so fanden bei ihr alle ein Zuhause, welche hilfsbedürftig waren und niemand anders hatten, welche zu ihnen schaute.

Als sie dann in der Meditation erfahren hatte, dass sie bald die Welten wechseln werde – was für einen bewussten Menschen ganz natürlich ist – kamen ihr dann doch Bedenken, dass sie all ihr Wissen, Erfahrungen und Erkenntnisse nicht weiter gegeben hatte. Doch schon am anderen Morgen hatte sie eine wunderbare Idee!

So ging sie ganz feierlich zu ihrem sprechenden Papagei und schaute ihm in die Augen.

‘Ich schenke dir ein Mantra!’ Ein Mantra ist ein unbeschreiblich mächtiger Zauberspruch, welcher die Fähigkeit besitzt, das Göttliche im Herzen hell erstrahlen zu lassen. Damit es wirksam ist, hat es von einem Meister aufgeladen und geschenkt zu sein.

‘Was auch immer du dir wünschst, wird mit diesem Mantra sofort erfüllt!’

Hui, der Papagei war ganz aufgeregt, dass ihm so viel Ehre zuteilwurde, dass es solche Macht besass. Freudig und erwartungsvoll hüpfte er auf seinem Stängel hin und her.

‘RAM ist das glücksverheissende Mantra – wenn auch immer du dies wiederholst, wird alles gut!’

‘RAM – RAM – RAM’ rief der Papagei noch den ganzen Abend ‘RAM – RAM – RAM – das glücksverheissende Mantra!’

Und auch am Tag darauf, als die Yogini wie immer mit dem Papagei auf der Schulter ins Dorf zum Einkaufen ging, rief der Papagei die ganze Zeit lautstark: ‘RAM – RAM – RAM – das glücksverheissende Mantra!’

Es vergingen einige Tage.

Die Yogini war draussen vor dem Haus, um das Holz für das Feuer zum Abendessens bereit zu machen, denn der Tag neigte sich dem Ende zu.

So kam auch die Katze für ihr Mahl nach Hause. Der Papagei war bereits in seinem Käfig drin, doch die Tür dazu war noch offen.

Die Katze sah die offene Tür, und neugierig, wie halt Katzen so sind, schlich sie zum Käfig und schaute hinein.

Bhuo! Der Papagei ist total erschrocken, als er plötzlich die Katze vor seinem offenen Käfig sah – so sehr, dass er das Mantra komplett vergessen hat...

Und von der Katze gefressen wurde!

MAHAMAYAKIJAY

YOGA-SHAKTI.CH



Kommentar im Bezug zur Atmung:

...und genauso werden die Hirnzellen gefressen, wenn die Atmung angehalten wird!

Bei einem Schrecken, wie bedrohlich dieser in Wirklichkeit auch immer ist, wird die Atmung unterbrochen: sie beginnt zu stocken und 'es schnürt einem gar den Hals zu'.

Durch diesen Unterbruch von der Lebens-Energie sterben eben tatsächlich jedes Mal vermehrt Körper-Zellen ab!

Begonnen im Gehirn, dass als erstes mit Sauerstoff und Prana versorgt wird, und an genau denen Bereichen, wo sowieso schon wenig Energie vorhanden ist.

Auch Stress und all die anderen Gefühlswallungen wie Wut, Ärger, Sorgen etc. führen weg vom natürlichen Fluss der Atmung. Zudem kann keine der Emotionen aufrecht erhalten werden, wenn geatmet wird – weshalb man dies in Japan schon kleine Kinder lehrt.

Zusammen mit Fehlhaltungen und zu wenig Bewegung sind Disharmonien vorprogrammiert.

Ein ebenfalls wesentlicher Aspekt dieser Geschichte in diesem Bezug ist, dass Tiere ihrer Natur entsprechend reagieren; eins mit der Schöpfung, haben sie keinen eigenen Willen.

Alleine der Mensch hat die Fähigkeit zu agieren – seiner ursprünglichen Natur entsprechend zu handeln, wenn er sich aufmacht, dieses Potential zu entfalten; worum es beim Yoga geht.

Besonders Hatha-Yoga hat ein unübertreffliches Wissen der subtilen Atemvorgänge, und dessen Zusammenhänge auf den verschiedenen Ebenen und Systemen.

Anfangen von der yogischen (3-Phasen-)Tiefen-Atmung, über all die Pranayamas bis hin zu einer natürlich fließenden Atmung, welche ganz vom vegetativen Nervensystem aus gesteuert ist.

Doch wenn man am Ertrinken ist, bedarf es nicht keinen Schwimmlehrer...

So ist die vielleicht alleine die Erinnerung der Notwendigkeit, den Atem fließen zu lassen, wesentlich. Damit diese in diesen Momenten jedoch abrufbar ist, bedarf es zuerst der Übung, um sich überhaupt darauf zu besinnen. Und: meistens ist die Lunge angefüllt mit alter, abgestandener Restluft, so dass gar keine tiefe Atmung möglich ist. Wenn man also tief durchatmen will, ist eine vollständige Ausatmung unerlässlich.

Und tatsächlich nährt sich zwar der Körper mit der Einatmung, aber die Ausatmung nährt das Herz – und das ist nicht zufällig in die Lungen (-Flügel) eingebettet!

Und wie Yoga eben grundsätzlich das ganze Wesen des Menschen miteinbezieht, ist gerade die Atmung das, was nicht nur die Einheit von Körper, Geist und die Seele erfahrbar macht, sondern sie tatsächlich auch nährt, berührt und wortwörtlich bewegt!

HARI OM

YOGA-SHAKTI.CH