

SATYA SINGH

DAS
YOGA-BUCH
VOM LEBEN UND
VOM STERBEN

MIT 8 ÜBUNGSREIHEN UND 18 MEDITATIONEN

Mit Fotos von Roswitha Hecke
und Illustrationen von Ram Ravi Kaur

O. W. BARTH

Alle Lehren, Yoga-Sets, Techniken, Kriyas und Meditationen mit freundlicher Genehmigung des Rechteinhabers der Lehren von Yogi Bhajan, dem Kundalini Research Institute. Nachdruck nur mit Genehmigung. Die unerlaubte Vervielfältigung ist eine Verletzung der geltenden Gesetze. ALLE RECHTE VORBEHALTEN. Kein Teil dieser Unterweisungen darf in irgendeiner Form mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren und sonstiger Aufzeichnung oder durch ein Informationsspeicher- und Datenabfrage-System reproduziert oder übertragen werden, sofern dies nicht ausdrücklich schriftlich vom Kundalini Research Institute zugelassen wird. Um eine Genehmigung zu beantragen, schreiben Sie bitte an KRI, PO Box 1819, Santa Cruz, NM 87567 oder schauen Sie unter www.kriteachings.org.



© 2013 O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden. Innenlayout,
Umschlagentwurf und Illustrationen: Ram Ravi Kaur,
It's a Shilpin's Life, Riederalp, Schweiz
Künstlerische Leitung: Ram Ravi Kaur
Umschlagausführung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: Nadia Wicker, Seichamps, Frankreich
Fotos: Roswitha Hecke, Hamburg
Redaktion: Dr. Martina Darga
Satz: Daniela Schulz, Puchheim
Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH,
Zwenkau Printed in Germany
ISBN 978-3-426-29215-0

5 4 3 2 1

*Gewidmet
Yogi Bhajan,
dem Meister des Kundalini-Yoga,
in Dankbarkeit für die Lehren, die er,
der sich gern als Postbote der Tradition bezeichnete,
uns überbracht hat und auf denen dieses Buch beruht.*

Eines Tages sagte eine ältere Dame zu mir: »Um mich herum sterben viele Leute. Sie wissen nichts über den Tod und haben so viel Angst. Könntest du nicht etwas darüber schreiben ...?«

Aufgrund ihrer Bitte ist dieses Buch entstanden, das in einer Zusammenführung der Wissenschaft des Kundalini-Yoga und der Ergebnisse der Sterbeforschung zu folgenden Schlussfolgerungen kommt:

- Der Tod ist kein Ende, sondern eine Transformation.
- Bei dieser Transformation gibt es bestimmte Gefahren.
- Auf diese Gefahren kann man sich vorbereiten.
- Wer sich vorbereitet, hat keine Angst mehr vor dem Tod.
- Wer keine Todesangst hat, lebt ein mutiges, erfülltes Leben.

INHALT

Vorwort	13
TEIL 1: DER REISENDE	15
Vorbereitung ist nötig	19
Leben, Tod und Wiedergeburt	21
Die Verwandlung der Materie	23
Die Reorganisation des Feinstofflichen	27
Das Panorama des Lebens	32
Erste Sekunde: Meine Vision	33
Zweite Sekunde: Meine Taten	36
Dritte Sekunde: Mein Urteil	40
Erkenntnis, Loslassen und Abschied	41
Letzte Reisevorbereitung	48
Siebzehn Tage Gefahr	52
Durch den Tunnel	54
Erster Äther: Der Lagerraum	58
Zweiter Äther: Der Vorraum	59
Zum dritten oder vierten Äther?	61
Dritter Äther: Dein Zuhause	64
Vierter Äther: Lichtwesen	66
Fünfter Äther: Das Fernziel	67
Traumreise des Hinübergehens	71
Todesehnsucht	77
Roadmap und Realität	79
Wiedergeburt	82

TEIL 2: DIE ZURÜCKBLEIBENDEN 89

Sterbebegleitung	93
Die Verwandlung der Trauer	98
Das erste Jahr: Erkenntnis	100
Das zweite Jahr: Sich heilen	103
Das dritte Jahr: Visionsuche	106

TEIL 3: ÜBUNGEN UND MEDITATIONEN 109

Hinweise zum Üben	113
ÜBUNG 1	
Einschlafen und die Kunst des Sterbens	119
ÜBUNGSREIHE 2	
Die Kraft, das Leben aktiv zu gestalten und den Tod selbst zu bestimmen	120
MEDITATION 3	
Die fünf Elemente des Körpers ausgleichen	128
MEDITATION 4	
Den Tod überwinden	130
MEDITATION 5	
Das Ungesehene sehen	136
MEDITATION 6	
Die durch das Karma bedingte Kette von Ursache und Wirkung durchbrechen	138
MEDITATION 7	
Verzeihen lernen	140

MEDITATION 8	
Den Tod beherrschen	142
ÜBUNGSREIHE 9	
Unterbewusste Depression bei der Wurzel packen	144
ÜBUNGSREIHE 10	
Die irdische und die ätherische Ebene miteinander verbinden	149
ÜBUNGSREIHE 11	
Das Gehirn synchronisieren	153
MEDITATION 12	
Jedes Jahr deines Lebens reinigen	156
ÜBUNGSREIHE 13	
Ein Lichtwesen werden	157
MEDITATION 14	
Für den direkten Zugang zur höheren Ebene des Äthers nach dem Tod	161
ÜBUNGSREIHE 15	
Die Stunde des Todes überqueren	163
MEDITATION 16	
Den Tod abwehren	167
MEDITATION 17	
Bewusstes »Rebirthing«	169
HEILMEDITATION 18	172
MEDITATION 19	
Für Angehörige vor und während einer Kremation	175
ÜBUNGSREIHE 20	
Trauer, Wut und Angst loslassen	176
ÜBUNGSREIHE 21	
Eingebildete Unfähigkeiten loswerden	182

MEDITATION 22	
Öffne dich für das Neue in dir	186
MEDITATION 23	
Pittra Kriya – Trauer hinter sich lassen	188
MEDITATION 24	
Entspannt leben	190
MEDITATION 25	
Erdung	192
EINE-MINUTE-ATEM 26	
Gegen Angst	194
Nachwort	197
Dank	201
Glossar	203
Anmerkungen	211
Quellen der Übungsreihen und Meditationen	213
Literatur	217
Adressen	221
Wichtiger Hinweis	223

VORWORT

»Das Leben ist eine Lüge, wenn du nicht die ewige Wahrheit findest.«¹

In den siebziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts begann ich mit Yoga – dem Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan. Es machte mein Leben wertvoll, sinnvoll und schön. In den achtziger Jahren, als ich allmählich mit dem philosophischen Hintergrund des Yoga vertraut wurde, entdeckte ich, dass auch der Tod als wertvoll, schön und sinnvoll betrachtet werden kann. Diese Vorstellung fand ich in vielen anderen, voneinander unabhängigen Quellen bestätigt, die alle auf ihre Weise Positives über den Tod berichteten: die zahlreichen Zeugnisse über Nahtoderlebnisse, spiritistische Interviews mit Verstorbenen, buddhistische Schriften, ein Buch des bekannten niederländischen Schriftstellers Godfried Bomans, das er nach seinem Tod einem Medium diktierte, und Carlos Castanedas Aussage: »Der Tod sitzt als Berater auf deiner linken Schulter.«

In den neunziger Jahren, als ich dachte, dieses Thema einigermaßen gemeistert zu haben, begann ich in der Yogalehrer-Ausbildung den »Yoga-Weg durch den Tod« zu unterrichten. Dabei begibt sich der Übende auf eine Traumreise, auf der er die verschiedenen Phasen des Todes durchläuft: zuerst die energetischen und mentalen Verwandlungsprozesse; dann die Reise durch den Tunnel, der den Sterbenden aus dem Magnetfeld der Erde herausbringt; danach folgt der Aufenthalt in den verschiedenen Ebenen der Äther bis zur letztendlichen Entscheidung für oder gegen eine Wiedergeburt. Ich mochte und mag den »Thrill«, den dieses Thema weckt. Wir alle wissen, dass wir sterben werden, aber keiner weiß wann und niemand weiß wie. Das weckt den Geist auf und macht ihn lebendiger – der Tod ist unser großer Lehrer für das Leben.

Im Jahr 2003 verschwand plötzlich diese Gewissheit, den Tod verstanden zu haben. Mit einem Gefühl der Dringlichkeit wurde mir bewusst, dass ich den Tod noch gar nicht nah an mich hatte herankommen lassen. Ich hatte zwar im Fenster eines Sargs den verkrümmten Körper meiner Großmutter gesehen, aber ich hatte noch nie einen Toten berührt, ihn getragen, sein Gewicht gespürt. Wie würde es mir bei einer größeren Nähe zum Tod gehen? Ein Freund in Freiburg hatte damals gerade ein alternatives Bestattungsinstitut eröffnet und lud mich ein, bei ihm ein Praktikum zu machen. Bis er genügend Kundschaft hatte, musste ich noch eine Weile warten. Doch dann begann ich mit dem Praktikum und kann nun berichten: Ich habe einen Toten rasiert, ihm die Fingernägel geschnitten, seine verkrampften Muskeln gedehnt, damit er in einer natürlich aussehenden Haltung liegen konnte, und dem steifen Körper seinen besten Anzug angezogen. Und ja, es zeigte sich, dass es möglich ist, den Tod zu ertragen, vielleicht sogar zu mögen, wenn ich ihm mit großem Respekt begegne.

Dann:

Im März 2004 starb meine Mutter auf der Intensivstation im Koma.

Im Juli 2004 starb eine enge Kollegin, und ich leitete auf einem Friedhof in Hamburg meine erste Trauerfeier.

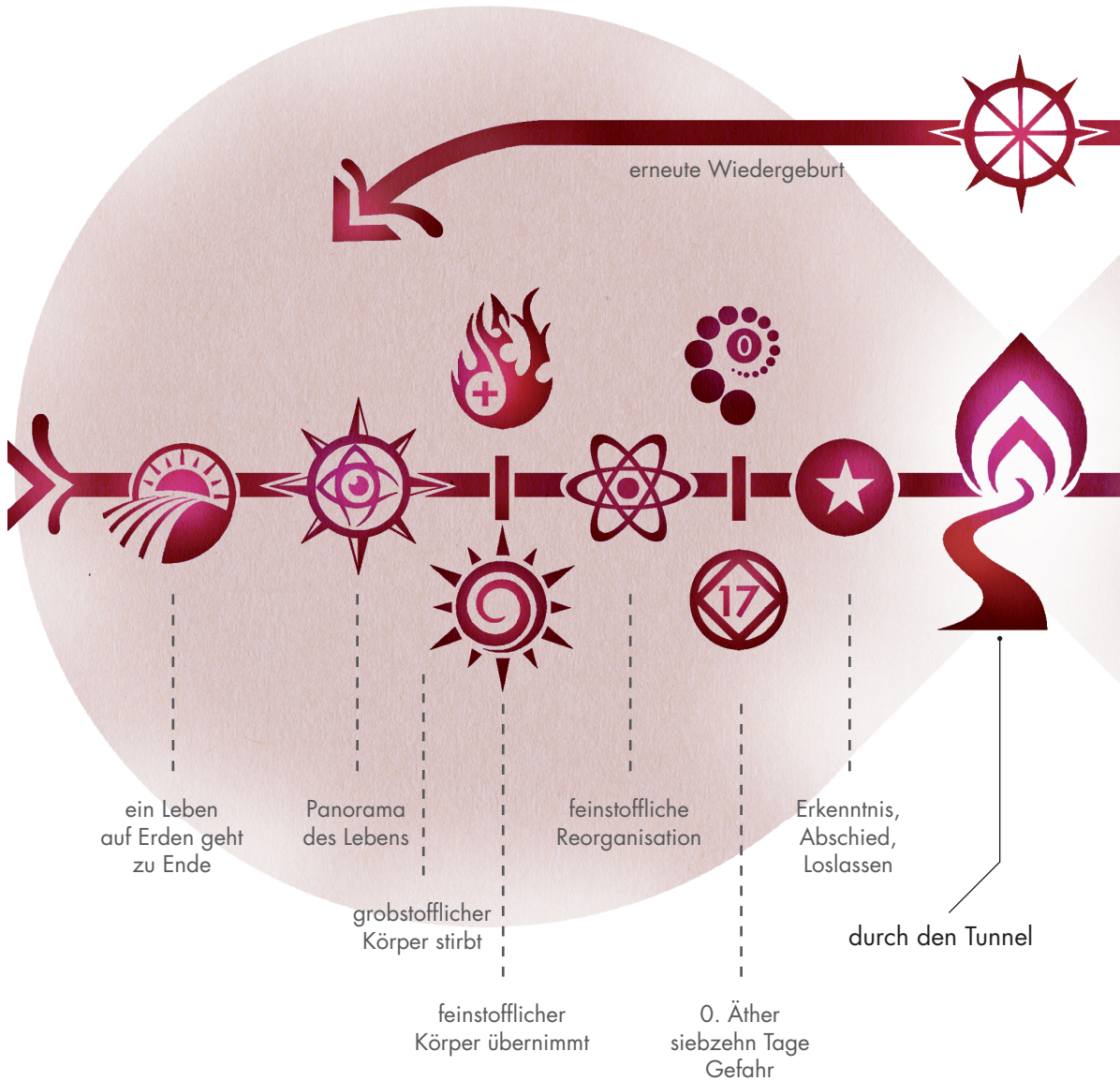
Im Oktober 2004 starb mein Lehrer Yogi Bhajan, und ich stand in der Wüste New Mexicos, während ein blauer Helikopter seine Asche über die Berge um uns herum verstreute.

Im November 2004 starb mein Vater.

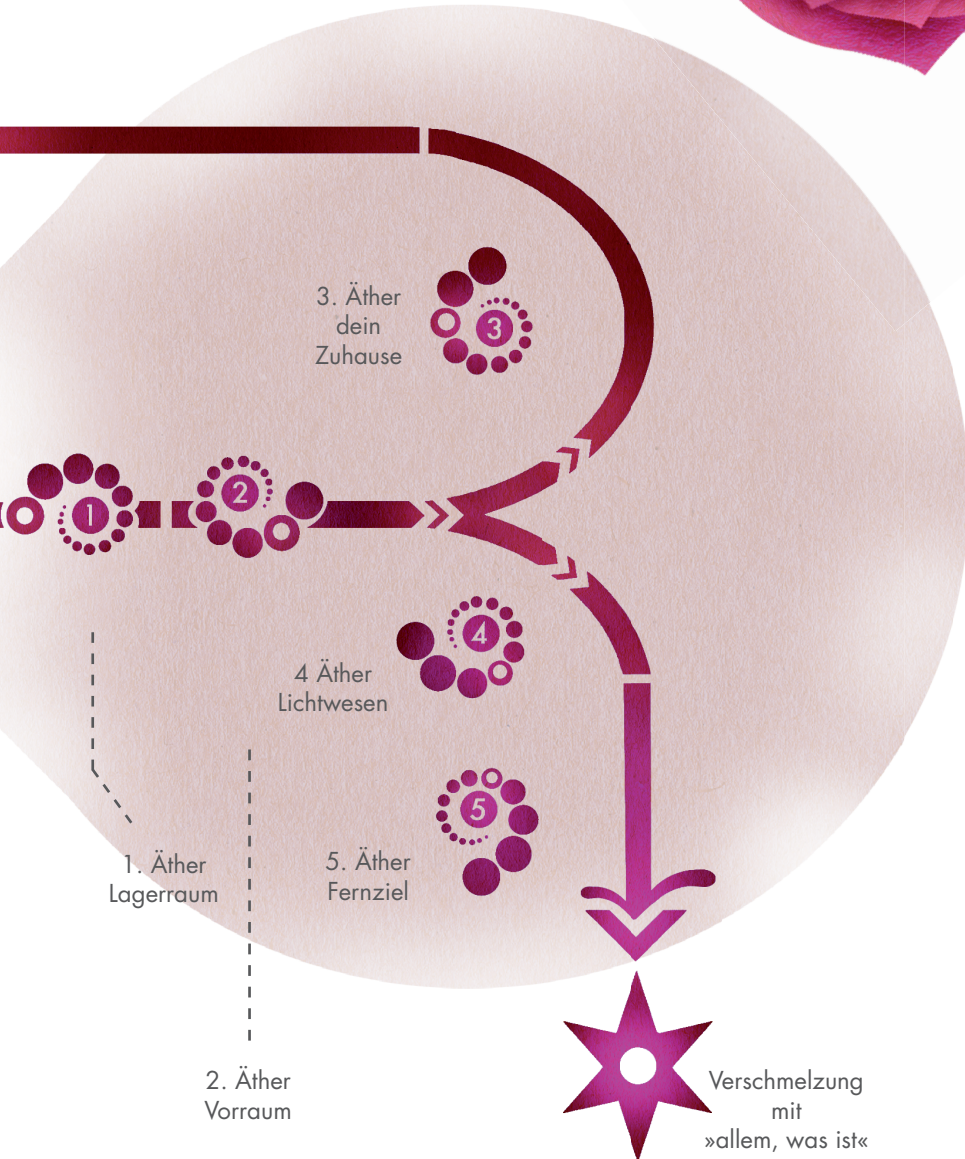
Und damit beginnt dieses Buch.

Hamburg, Deutschland/Chettuwa, Indien
Satya Singh

TEIL 1: DER REISENDE



DIE REISE



VORBEREITUNG IST NÖTIG

»Um leben zu können,
musst du wissen, wie man stirbt.«

Der Schlaganfall kam plötzlich und reduzierte die Beweglichkeit und die Ausdrucksmöglichkeiten meines Vaters stark. Nach ein paar Wochen im Krankenhaus kam er in ein gutes Pflegeheim, wo er aber nicht sehr glücklich war. Er vermisste sein Haus, seinen bisherigen Lebensstil, und noch mehr vermisste er meine Mutter, die gestorben war, nachdem seine Krise gerade begonnen hatte. Eine kurze Erholungsphase brachte ihn zwar aus dem Bett in den Rollstuhl – danach schritt seine Genesung aber nicht mehr weiter voran.

Bald begann sein Interesse am Leben vor dem Fernseher im Gemeinschaftsraum immer mehr nachzulassen. Es dauerte nur ein paar Monate bis zu dem Moment, an dem der Arzt sagte, dass mein Vater bald sterben würde.

Ich wollte versuchen ihm zu helfen, sich auf den Tod vorzubereiten, und dachte, dass es wohl am besten wäre, wenn ich mich dabei möglichst nach seiner eigenen, protestantischen Tradition ausrichtete. Stundenlang las ich ihm aus der Bibel vor, aus dem Buch der Psalmen, welches mir selbst noch am meisten gefiel. Heute meine ich, ich las damals manchmal vielleicht sogar länger vor, als ihm lieb war. Obwohl viel Gutes in den Texten stand, konnte ich in der Bibel kaum Hinweise finden, wie er sinnvoll mit seinem Sterbeprozess umgehen sollte. Und wie meine Schwester mir erzählte, schien auch der Besuch des Pfarrers eher ein nettes Gespräch über die Ereignisse in der Gemeinde gewesen zu sein als eine Vorbereitung auf den Tod.

Bei meinem nächsten Besuch konnte mein Vater durch seine halbseitige Lähmung kaum noch sprechen. Auf Nachfrage deutete er

aber an, Angst vor dem Sterben zu haben. Da traf ich die Entscheidung, ihm anzubieten, ihm nach meiner eigenen Tradition zu helfen, sich vorzubereiten. Und obwohl er bis dahin nicht viel von meiner Lebensphilosophie hatte wissen wollen, war er jetzt mehr als bereit, sich die Beschreibung der großen Transformation anzuhören.

EMPFOHLENE ÜBUNG 1

Einschlafen und die Kunst des Sterbens