

# Yoga & die Kraft der Gedanken

Autor: Stefan Datt

Ausgabe Tattva Viveka Nr.: 47

## Sinn und Zweck des Berliner Yoga-Festivals

Stefan Datt ist der Gründer des Berliner Yoga-Festivals, das jährlich im Sommer in Berlin stattfindet, so auch dieses Jahr vom 24.-26. Juni. Das neue Bewusstsein eines positiven und lebensförderlichen Umgangs mit der Welt und den Mitmenschen blüht an vielen Stellen. Eine davon ist das Yoga-Festival, das spirituellen Menschen und solche, die es werden wollen, zusammenbringt.

**„Der Mensch sät einen Gedanken – und erntet eine Handlung.**

**Er sät eine Handlung – und erntet eine Gewohnheit.**

**Er sät eine Gewohnheit und erntet einen Charakter.**

**Er sät einen Charakter und erntet – sein Schicksal.**

**Daher ist das Schicksal Dein eigenes Werk, und Du kannst es ändern, indem Du Deine Denkweise änderst.“ (frei nach Swami Sivananda)**

Eigentlich wollte ich einen Text zum bevorstehenden Berliner Yogafestival schreiben. Doch irgendwie mochten meine Gedanken lieber in eine eher allgemeinere Richtung gehen und fingen an sich selbst zu beschreiben: Die Kraft der Gedanken.

Jeder Mensch denkt und erschafft sich seine Welt. Durch sein Denken sendet er

eine Art Schwingung aus, eine Energie, die auf seine Umgebung wirkt. Licht reist mit einer Geschwindigkeit von 300.000 km pro Sekunde, doch Gedanken bewegen sich ohne jeden Zeitverlust durch Manas, das feine Medium, in dem Gedanken reisen.

Dass man mit manchen Menschen gerne zusammen ist und von anderen eher Abstand halten möchte, liegt häufig an der Schwingung ihrer Gedanken. Also besitzen Gedanken tatsächlich eine subtile, aber dadurch umso stärkere Kraft. Fortgeschrittene Yogis



berichten sogar, dass sie Gedanken bewusst übertragen können und Gedanken materiell sind. Sie besitzen eine Farbe, ein Gewicht und eine Gestalt. Ein Gedanke der Wut erscheint dunkelrot, ein spiritueller Gedanke gelb oder orange.



Genauso wie eine Kerzenflamme oder ein ins Wasser geworfener Stein konzentrische Wellen aussendet, so sendet der Mensch, je nach der Kraft seiner Gedanken, Schwingungen aus, die sich in Manas, der geistigen Atmosphäre, ausbreiten. Wir sind von einem Meer aus Gedanken umgeben; einigen folgen wir, andere weisen wir zurück. Senden wir einen guten und liebevollen Gedanken aus, helfen wir damit demjenigen, an den wir ihn senden. Außerdem wird laut dem Gesetz des Karma: »Actio gleich Reactio«, eine gute und liebevolle Energie zu uns auf dem einen oder anderen Weg zurückkehren. Gleichzeitig wirken wir mit guten Gedanken positiv auf das »Gedankenmeer«, die Akasha. Das gleiche Prinzip greift natürlich auch bei negativen und destruktiven Gedanken. Ein schlechter Gedanke schadet der Person, an die wir denken, uns selbst und der gesamten Gedanken-Atmosphäre. Vielerlei Krankheiten entstehen aus schlechten Gedanken.

Manchmal erschauert man, wenn man bemerkt, dass der eigene Geist negative Gedanken kreierte. Das ist ein Zeichen spirituellen Fortschritts. Es ist sogar so, dass einem sobald man meditieren möchte, gewahr wird, wie viele negative oder destruktive Gedanken einem durch den Kopf ziehen. Der Geist leistet anfänglich einen großen Widerstand gegen neue positive Gedanken. Das ist häufig der Grund für Yoga-Anfänger, die ersten Meditationsversuche wieder einzustellen. Doch übt man weiter »positives konstruktives Denken«, werden die positiven Gedanken die negativen schließlich ersetzen. Das Positive ist letztendlich immer stärker als das Negative; das ist ein Naturgesetz.

Ein fauler Geist entwickelt gerne üble Gedanken. Beschäftige ihn lieber mit nützlichen Dingen: anderen helfen, spirituelle Bücher lesen, arbeiten, Lieder singen, kochen, Yoga üben oder Kindern und Alten helfen... Gute Taten sind ein Sprungbrett zum Fortschritt im Yoga. »Gleich und Gleich gesellt sich gern«. Hegst Du negative Gedanken, kommen weitere schlechte dazu. Bemühst du dich um erhabene Gedanken, ziehst Du großartige und positive Gedanken anderer an.

## Eine neue Gedanken-Zivilisation

Atomkraft, umweltzerstörende Technologien und alle Arten von Waffen vernichten Leben und zerstören den Reichtum der Welt. Entscheidet man sich bewusst gegen solch üble Energien und unterstützt vielmehr die spirituellen Lehrer und wahren Wohltäter der Menschheit, pflanzt man kräftig Positivität in der geistigen Welt.

Kinder und Jugendliche brauchen dringend positiven »input« und gesunde Gedanken. Einen Verbrecher bestraft der Staat, doch mindestens genauso schlimm und häufig ungesehen ist es, negative und destruktive Gedanken in den Geist von Kindern zu verankern. Derjenige begeht sozusagen eine Vielzahl zukünftiger Verbrechen. Die Kindheit formt stark unsere Art zu Denken. Yoga und Philosophie sollten in den Schulen und Universitäten verstärkt gelehrt werden; eine neue friedvolle und glückliche Generation könnte heranwachsen.

»Aham Brahma Asmi – Ich bin Brahman«, das ewige Bewusstsein könnte ein allgemeines Gedankengut sein und sich mehr und mehr in der Lebenserfahrung realisieren. Ich bin nicht dieser Körper, ich bin nicht dieser Geist, ich bin Atman, das reine Bewusstsein, unvergänglich, unsterblich und von Zeit und Raum nicht begrenzt. Ich bin frei und voller Glück, nichts kann mein Selbst berühren. Die Wahrheit liegt jenseits des Traumes der Gedanken. OMOMOM

## Das Yogafestival

Der Gedanken, ein Yogafestival zu veranstalten, war bestimmt nicht von mir. Als ich nachts über den Platz an der Chausseestrasse schlenderte, kam er zu mir. Um die große Kraft und das Geschenk des Yogas zu feiern und eine Yoga-Gemeinschaft zu werden, keimte in mir der Gedanke, eine wunderschöne und große Veranstaltung zu organisieren, die ALLE Berliner Yogis inspiriert und Raum für die Neugierige bietet, Yoga in all seinen Facetten kennen zu lernen. Ein super Team kam zusammen, ein gemeinsamer Spirit entstand, der das Außergewöhnliche dieser Veranstaltung erkannte. Große Yogalehrer bündeln Ihre Energie jedes Jahr verstärkt und voller Freude, um Ihre Weisheit und ihre Lebenshilfen den Menschen großzügig zu schenken. Welche Kraft hinter einem kleinen Gedanken stehen kann sieht am besten an den fröhlichen Gesichtern unserer Gäste und den Yogis, die die Idee unterstützen. Unseren Gästen möchten wir hiermit einmal von Herzen Dank sagen:

Dr. David Frawley, Marcus Schmiede, Vinod Dulal, Alex`Malley, Alexandra Müller, Beate Gatscha, Bettina Lietz, Christoph Mamat, Dashmesh Singh Khalsa, Elmar Stapelfeldt,

Gisela Hanschen, Hermann Traitteur, Dr. Max Becker, Nanak Dev Singh Khalsa, Petra Proßowsky, Pyar, Rajyashree Ramesh, Sri Durgamayi Ma, Sri Sivan Namboothiri, Dr. Ulrike Döring, Alakhananda Al-Qahhar, Anne Tusche, Annette Söhnlein, Beate Fink, Ben Sond, Bibi Nanki, Carlos Michael Habig, Edeltraut Rohnfeld, Gita & Holy Spirit, Grischa Steffin, Irina Modersitzki, Katrin Voigt, Keshava Schütz, Krishnadas, Lutz Czech, Manuela Heider de Jahnsen, Mirabai Ceiba, Monika Handtke, Monika Wegener, Nina Hagen, Moti Ma & friends, Nives Kostovic, Patricia Thielemann, Regina Berger, Renate Ockel, Satyaa & Pari, Shubhrajji, Susanne Wende, Swami Gyan Vijay Saraswati, Swami Mangalananda Giri, Swami Nikhil Joshi, Tandava Tribe, Tara La Loba, Dr. Vaidya Jeevan, Vidya Raster, Abdul Helal, Acharya Vikramaditaya, Alexander Peters, Avinash & Gyandeva, Beate Friede, Brahmachari Shubamrita, Brahma Dev, Dada Kripamayananda, Dada Vimalananda, Eva-Maria Beck, Dr. med. H.-J. Rudolph, Dr. med. Hans Schäffler, Jakob Heydemann, Julian Gebken, LaMetta, Laura Patchen, Lieselotte Wertenbruch, Lin Ananda Holmquist, Madhuri Chattopadhyay, Maly, Meike Angelika Hünefeld, Patrick Broome, Prem Joshua and Band, Swami Gurusharanananda, Swami Mangalananda, Trees Schiltz, Mata Urmila Devi, Uwe Saedler, 1001 Ways, André Riehl, Havi Brooks, Irina & Valentin, Jayadev, Lin Ananda Holmquist, Lucie Beyer, Dr. Manfred Ade, Maxim Kuschpel, Nandi Devar, Dr. Nicole Goldstein, Paola Piozzi, Param Jyoti, Sabine Grohn, Sabine Zimmermann, Shakti Ahuja, Shambhavi Chopra, Simone Caprez, Sonja Nufer, Sri Vast, Stefano Petrou, , Dr. phil. N. K. Jain, Petra Ehlich, Renate Czech, Sathya, Satyananda, Sebastian Dreyer, Sri Sarvabhavana, Swami Bodhichitananda, Swami Nardanand, Swami Yogananda, Vera Kaltwasser, Yogiraj Gurunath Siddhanath, Amelia Cuni, Babek Bodien, Dr. Devendra Prasad Mishra, Dr. Pt Dinesh Chandra Sati, Dr. Doru-Beniamin Bodea, Ganga Rox, Hamdi Alkonavi, Helga Frey, Ingvar Villido Ishvarananda, Iris Breuert, Jutta Klenzner, Kai Hitzer, Karl Kolb, Katja Dubberstein, Leena Elo, Lothar Pirc, Mirjam Wagner, Moshe Weizman, Narayani, Natacha Liege, Norbert Kober, Dieter Wienand, Ragatala Ensemble, Ralf Hasselmann, Reiner Szcypior, Scott Mike Prochnau, Shanti, Volker Mehl, Sukadev Bretz, Tom Beyer, Triputi, Urvasi Leone, Dr. Vaidya Jeevan, Al Gromer Khan, Anastasia Dittrich, Andreas Loh, André Wagner, Anja Kühnel, Arne Frercks, Barbara Bendel, Beant Singh & Beant Kaur, Birgit Löwenbrück, Carena Cristina Common, Danilo Steinert, Alexander Peters, die Bhaktas, Dave Stringer & Band, Dirk Hasskarl, Dr. Pt Dinesh Chandra Sati, Gabriele Jot Prakash, Henning Scheel, Ina Görge, Jenny, (Jason) & Team, Lorna Neuber, Moritz Ulrich, David Lurey, Dechen Thurman, Sat Hari Singh Khalsa , Dr. med. Ori Wolff, Catrin Müller, Cornelia Flatischler, Ilona Strohschein, Josephine Selander, J. & K. Middendorf, Julie Blumenthal, Dr. Klaus Wolff, Lalita Devi, die Mallik Family, Manoj Kumar, Mareike Tiede, Matthias Grimm, Michael Stewart, Thomas Hübl , Philip Eckhardt, Sadhguru Jaggi Vasudev, Sarabjeet, Sonja Klöwer, Steven Walters, Swaramandala & Friends, Tanja Bochning, Leela Mata, Dinah Rodrigues, Narmada Devi und Peter Pannke.