



Guru Jagat

unbesieghar leben

Die Kraft des Yoga. Die Energie des Atems.
Die Klarheit des Geistes

Aus dem amerikanischen Englisch
von Jochen Lehner

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Invincible Living« bei HarperCollins Publishers, New York, USA.

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind allgemeiner Natur und können eine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen. Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zurate ziehen, um abzuklären, ob das hier dargestellte Übungsprogramm für sie infrage kommt. Das gilt insbesondere für einige der Yoga-Positionen, die unter Umständen der individuellen Anpassung bedürfen. Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



© 2017 Guru Jagat
Published by arrangement with HarperElixir,
an imprint of HarperCollins Publishers, LLC.
© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Innenlayout/Illustrationen: Suet Yee Chong
Redaktion: Susanne Klein
Covergestaltung: atelier-sanna.com, München
Coverabbildung: Lisandra Vazquez; Azuzl, shutterstock.com; atelier-sanna.com
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: APPL, aprinta druck, Wemding
ISBN 978-3-426-67560-1

Dieses Buch ist der Goldenen Kette der Lehrer, Meister und Künstler gewidmet, die sich mit Geist und Körper, mit ihrem ganzen Leben und ihrer Kunst der Schönheit, der Freundlichkeit und dem Mitgefühl verschrieben und für die Höherentwicklung der Menschheit eingesetzt haben. Worte können kaum meine Dankbarkeit für die Kostbarkeiten ausdrücken, die meine Lehrer Yogi Bhajan und Harijiwan Khalsa mir zukommen ließen. So gebe ich dieses Werk der Dharma-Kunst als Ausdruck für die nie endende Welle der Liebe für alles, was mir so freigiebig geschenkt wurde.

Ewigen Dank an meine große Liebe John und meine lieben Eltern Nansy, Rabbit und Jamie. Dank auch an Claudia, Libby, das wunderbare Team des HarperCollins Verlags und die großartige Sharon Bowers. Ein leuchtender Stern bist du, Harmonjot. Shabadpreet und Julian, euch danke ich für eure verlässliche Treue und die Bereitschaft, immer da zu sein und euch mit ganzer Kraft einzusetzen. Dank auch an Shane, all die »Götter der Liebe« und den »Club der lebenden und toten Dichter« – ihr seid meine Brüder und Schwestern. Unendlich dankbar bin ich all den Menschen, die Zeit, Geld und Kraft für meine Vision eingesetzt haben und es weiterhin tun. Danke, danke, danke. Nicht zuletzt widme ich dieses Buch der RA MA Community mit ihren wirklich erstaunlichen, beeindruckenden Menschen.

Inhalt

Vorwort 9

1. Kundalini-Yoga – für jeden geeignet 16

2. Du und dein Körper 32

3. Nicht endende Schönheit 56

4. Mit alten Methoden zur Selbstheilung 80

5. Gänzlich stressfrei 104

6. Dein Gefühlshaushalt 120

Guru Jagats Tipps, um unbesiegbar zu leben 136

7. Der Geist 156

8. Süße Beziehungen 172

9. Sexualität als Lebenskunst 194

10. Wohlhabend sein 206

11. Kreativität 222

12. QuantumBestimmung 240

1. KUNDALINI- YOGA

für
jeden
geeignet

VICTORY

Die aktuelle wissenschaftliche Theorie besagt, dass 97 Prozent unserer DNA ungenutzt bleiben. Dann wäre der allergrößte Teil unserer DNA eigentlich Gerümpel, weil wir ihn nicht in Gebrauch nehmen oder das auch nur anstreben. Diese Wissenschaftler glauben ernsthaft, dass wir 97 Prozent unserer DNA gar nicht einsetzen, und das wären ja 97 Prozent dessen, was wir sind – Geist, Körper und Seele. Ich glaube als yogische Wissenschaftlerin, dass diese ungenutzte DNA unser menschliches Potenzial darstellt, das wir erst noch ins Spiel bringen müssen.

Mit dem Gehirn sieht es ganz ähnlich aus. Die meisten Menschen nutzen nur drei Prozent ihres Gehirns, das heißt seines gesamten Potenzials an Intelligenz. Und ob wir nun sagen, das Gehirn arbeite ja, nur eben ohne unsere bewusste Wahrnehmung, oder es arbeite nicht, könne aber in Betrieb genommen werden – in beiden Fällen gilt, dass wir nur drei Prozent nutzen.

Es könnte so viel mehr. Ich weiß nicht, wie es dir geht, mir jedenfalls ist es wichtig, mehr von meinen Anlagen zu nutzen, was Energie, Intelligenz, Kreativität und die Umsetzung von Möglichkeiten angeht. Genau darauf zielt Kundalini-Yoga, und zwar wirkungsvoll und gründlich.

Das Leben lässt sich erheblich erweitern: bessere Gesundheit, mehr Glück und Liebe, gehaltvollerer Erfolg. Yoga besteht aus im Laufe von Jahrtausenden entwickelten und verfeinerten Praktiken, die alle Körpersysteme optimieren und unsere Erfahrung der Realität erhöhen – und die Folgen für alle Bereiche unseres Lebens sind enorm. Kundalini-Yoga ist ein reiner, durchgehender Strom solcher Praktiken und in meiner Überzeugung der leichteste, direkteste und zugänglichste Weg zu deiner persönlichen Form des »unbesiegbaren Lebens«.

Es sind keine bestimmten Voraussetzungen zu erfüllen, um in den Genuss dessen zu kommen, was Kundalini-Yoga uns an Nutzen bringt, keine Gewichte, keine Gelenkigkeit, keine Erfahrung, keine Spiritualität, kein spezifisches Vokabular. Sollten diese Dinge dich allerdings interessieren oder überhaupt erst auf die Matte gebracht haben, ist das alles in der umfangreichen Literatur zum Kundalini-Yoga zu finden. Jedenfalls brauchst du dich nicht erst in eine Höhle zurückzuziehen, um dort zwanzig Jahre zu

meditieren. Sei einfach du selbst. Diese Techniken und Praktiken werden sogar noch mehr von deiner Essenz, der in dir liegenden Intelligenz und Wirklichkeit, ans Licht bringen.

Kundalini-Yoga ist für Menschen, die man im alten Indien »Haushälter« genannt hätte, also für Leute mit Job, Familie, Beziehungen, Haushalt, Auto und Hobbys. Hier ist das Gewöhnliche der Weg zu deiner Wirklichkeit und höheren Verwirklichung, zu deinem Glück. Kundalini-Yoga ist dazu da, dir für alles genügend Energie bereitzustellen, ob du Windeln oder den Job wechselst, heiratest oder dich scheiden lässt – alles Alltägliche wird mehr Biss haben und mehr Freude machen. Dabei ist es aber zugleich eine sehr meditative Praxis, die dir erleuchtete Zustände ermöglicht oder, falls das zu hochtrabend klingt, eine gewisse Neutralität im Trubel all deiner Rollen und Pflichten in der Welt erlaubt.

Im Kundalini-Yoga hast du eine gerade in unserer Zeit hochwirksame und nützliche Praxis, die jeden Aspekt deines Alltags innerhalb kurzer Zeit transformieren wird und die wirklich für jede und jeden geeignet ist. Wer einen Körper, Geist und ein Nervensystem sein Eigen nennt, der braucht auch kluge Ansätze für den produktiven Umgang mit all dem Druck, dem wir ausgesetzt sind. Wir wollen ihm ja nicht nur standhalten, sondern dabei auch vorankommen und unsere Ziele erreichen. In dieser Zeit der immer weiter zunehmenden Stressbelastung können Yoga und Meditation nicht Luxusgüter für relativ wenige bleiben, die Zeit genug haben oder einer bestimmten gesellschaftlichen Schicht angehören.

Weltweiter Wandel

Wir leben in einer neuen Zeit mit anderen Anforderungen, Herausforderungen und Regeln als noch vor wenigen Jahren. Darüber hinaus ändert sich gerade das gesamte psychomagnetische Feld der Erde. Das hat seine Auswirkungen auf unser persönliches psychomagnetisches Feld. Unsere Psyche und unsere magnetische Energie muss sich diesen Veränderungen des psychomagnetischen Gesamtfelds anpassen, um weiter mithalten zu können. Das erfordert ein Upgrade, mit dem eine spürbare zusätzliche Belastung verbunden ist.

jeder Mensch sei schön, ist damit mehr gemeint als äußeres Ebenmaß oder die Schönheit der Seele oder des Handelns. Sie sprechen dann von der *Energie* der Schönheit, die wir erkennen und anreichern können.

Schönheit ist eine Form von Energie, eine Frequenz, und es ist uns Menschen gegeben, sie wahrzunehmen, zu leben und zu verkörpern. Sie ist die Energie deiner Lebenskraft, und es liegt in der Natur deines Menschseins, deiner Lebendigkeit, dass du eine bestimmte Schönheits-Frequenz ausstrahlst.

Klarheit und Stärke deiner Frequenz hängen davon ab, wie weit du sie ungehindert zulassen kannst. Gute Ernährung, ein aufgeräumtes Unterbewusstsein und gesunde Verhältnisse auf der Zell-Ebene sorgen dafür, dass sich diese naturgegebene Grundenergie frei entfalten kann. Wenn diese Energie frei schwingen kann, wirst du Schönheit ausstrahlen und dich auch so fühlen. Du entfesselst und nutzt das ursprünglich Unschuldige und Gute in dir, deine ureigene Frequenz.

Yogi Bhajan sagte: »Wahre Meister erkennt man an ihrer schier grenzenlosen, magnetischen Aura und an ihrer einfachen, direkten und bodenständigen Art.« Es ist wie das Funkeln an der Oberfläche eines Gewässers: Solange Wasser da ist, tanzt das Licht auf ihm. Und solange du in körperlicher Gestalt präsent bist, strahlt eine Schönheits-Schwingung von dir aus – sofern du es zulässt.

Projizierte Schönheit

Jetzt weißt du um deine natürliche innere Schönheit und verfügst über die Mittel, mit denen du für die Schönheit deiner Zellen und Drüsen und deiner äußeren Erscheinung sorgen kannst. Mit deiner meditativen Erfahrung kannst du jetzt das Vorurteil überwinden, es sei nicht möglich, ein Leben lang die gleiche Strahlkraft zu behalten. Damit verspreche ich dir allerdings nicht, dass es keine Tage mehr geben wird, an denen du übellaunig, verunsichert oder einfach ein bisschen gedunsen aufwachst. Irgendwann wirst du am Abend etwas Unbekömmliches essen und am nächsten Tag entsprechend aufwachen; du wirst dich eine Woche lang zu wenig bewegen und dir etwas schwerfällig vorkommen. So etwas kommt unweigerlich dann und

Meditation für jugendliche Ausstrahlung

Diese Meditation macht die Haut jugendlich frisch, regeneriert die Muskeln und lässt ergrautes Haar verschwinden. Außerdem regt sie zu einem gesunden Sexualleben und zu guter Ernährung an. Unser Speichel ist ein vielfältig wirksames Drüsensekret mit Antikörpern und Eiweißstoffen, die für Gesundheit und jugendliche Ausstrahlung sorgen. Deshalb empfiehlt es sich immer, unsere Nahrung gut zu kauen.

Haltung: Nimm die einfache Sitzhaltung ein, die Hände liegen auf den Knien, Daumen und Zeigefinger berühren sich. Die Augen bleiben geschlossen und auf den Punkt zwischen den Brauen fixiert, der Atem geht ganz natürlich.

Ablauf: Jetzt rolle die Zunge zurück, sodass ihre Unterseite am Gaumen anliegt, und fange an zu saugen. Nach kurzer Zeit wird sich ein ambrosischer Geschmack einstellen. Einfach schlucken.

Dauer: 3, 11 oder 31 Minuten, am besten langsam zunehmend

Abschluss: Einatmen, ausatmen und entspannen.

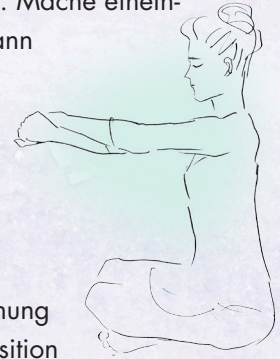
wann vor, und das darf auch ruhig so sein. Deshalb bedienen sich Yoga-Übende seit Jahrtausenden einer Technik, mit der sie der Welt auch dann ein ansehnliches Bild bieten können, wenn die Umstände eigentlich nicht danach sind. Sie heißt frei übersetzt »projizierte Erscheinung«, und du wirst sicher gern darauf zurückgreifen, wenn du mal ein bisschen daneben bist.

Als Kind habe ich die Avalon-Bücher von Marion Zimmer Bradley verschlungen und bin dabei über Raum und Zeit hinweg auf beinahe körperliche Weise mit den Erzählungen der Artus-Sage in Berührung gekom-

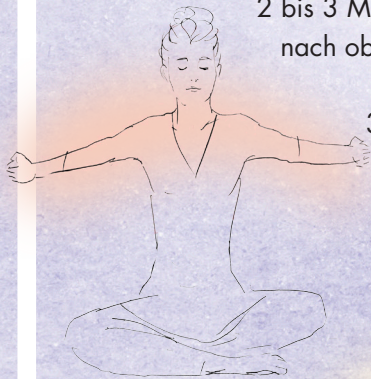
Übungsreihe zur Stärkung der Aura



1. Komme in die Haltung des nach unten schauenden Hundes (im Kundalini-Yoga nennen wir das »Dreieck«). Jetzt hebst du das gestreckte rechte Bein wie abgebildet. Es folgt eine Art Liegestütz mit weiterhin gestrecktem Bein: Beim Ausatmen beugst du die Arme möglichst weit, um sie dann beim Einatmen wieder zu strecken. Mache eineinhalb Minuten so weiter und wiederhole dann die Bewegung mit erhobenem linkem Bein.



2. Nimm die einfache Haltung ein. Der linke Arm wird nach vorn gestreckt, die Handinnenfläche weist nach rechts. Du führst den rechten Arm unter dem linken durch und umschließt mit den Fingern der rechten Hand die der linken wie in der Zeichnung rechts unten dargestellt. Beide Hände greifen zu, und in dieser Position hebst du die gestreckten Arme beim Einatmen etwa 60 Grad aus der Waagerechten, so als gingen sie vom Augenbrauenpunkt aus. Die Arme nicht ganz über den Kopf heben. Atme aus in dein Herz-Zentrum. Atme 2 bis 3 Minuten lang kraftvoll. Danach einatmen, die Arme nach oben strecken und entspannen.



3. Du bleibst weiterhin in der einfachen Haltung und hebst die Arme parallel vor dir, die Handflächen sind zueinander ausgerichtet. Beim Einatmen führst du die Arme nach hinten, als sollten sich die Handrücken hinter dir berühren; beim Ausatmen lässt du sie auf der Höhe des Herzens nach vorn schwingen, und zwar mit einem gewissen Nachdruck, als wolltest du klatschen, was du aber nicht tust. Die Übung 2 bis 3 Minuten fortsetzen. Einatmen, den Atem anhalten und dann ausatmen. Entspanne dich und spüre der Energie nach, die nicht nur in deinem stofflichen Körper zirkuliert.



größer zu werden, aber unmöglich ist es nicht. Ich habe Menschen ohne große Mühe etliche Zentimeter wachsen sehen, und zwar allein durch Verbesserung des Zustands ihrer Wirbelsäule. Die Gestalt deines Körpers ist *deine* Projektion, und folglich ändert sie sich mit deinem Bewusstsein. Wenn dir das wirklich *bewusst* gegenwärtig ist, kannst du hier ganz direkt Einfluss nehmen.

Die Priesterinnen von Avalon und die Yogis und Tantrikern der alten Zeit gingen anders vor. Sie projizierten über ihre Aura und nutzten dabei eine Besonderheit der Aura, die »umgehende Kraft« genannt wird.

Dein sechster Körper, die Bogenlinie, ist für viele Erfahrungen in deinem Leben von Bedeutung (darauf gehe ich in späteren Kapiteln näher ein). Die Bogenlinie wirkt mit deiner Aura und den übrigen energetischen Körpern so zusammen, dass in deinem Energiefeld eine Art stabile »Wetterlage« entsteht, ein Muster. Dieses Muster bezeichnen wir als umgehende Kraft.

Wenn du mit der umgehenden Kraft umzugehen gelernt hast, kannst du eine starke Projektion erzeugen, und die Welt sieht dich dann so – unabhängig von deinem tatsächlichen Aussehen. Models und Leute, die beruflich viel vor der Kamera stehen, besitzen diese Fähigkeit von Natur aus oder haben sie sich antrainiert. Sie können bestimmte Energien projizieren oder »senden« und damit ganz bestimmte Effekte erzielen.

Du kannst das ebenfalls lernen. Besonders geeignet ist dafür die »Übungsreihe zur Stärkung der Aura« – es ist ein schönes kurzes Set und eigentlich ein komplettes Work-out. Es bringt den gesamten Bewegungsapparat in Form, tut den inneren Organen und den Drüsen gut und sorgt für Selbstachtung und Selbstsicherheit. Natürlich tun diese Übungen auch sehr viel für die Aura. Du kannst hier unmittelbar erleben, wie es sich anfühlt, wenn alle zehn Körper gleichzeitig trainiert werden.

Sicherlich hast du schon Frauen und Männer aller Altersstufen erlebt, die einfach von unglaublich strahlender Vitalität sind. Du weißt, wie das aussieht, und ich nehme an, dass du es irgendwann auch einmal an dir selbst gesehen hast. Falls nicht, werden diese Übungen dafür sorgen, dass du es nachholst. Da geht es um weitaus mehr als die Frage, welche deiner Jeans dir an einem bestimmten Tag passt. Es ist eine mit Lebendigkeit aufgeladene, selbstbewusste Projektion, die du jeden Tag haben kannst.

himmlicher

Yogi-Tee

Zutaten je Portion:

0,3 Liter Wasser

3 grüne Kardamomkapseln,
zerstoßen

4 schwarze Pfefferkörner, ganz

½ Zimtstange

2 Scheiben frische
Ingwerwurzel

½ TL schwarzer Tee

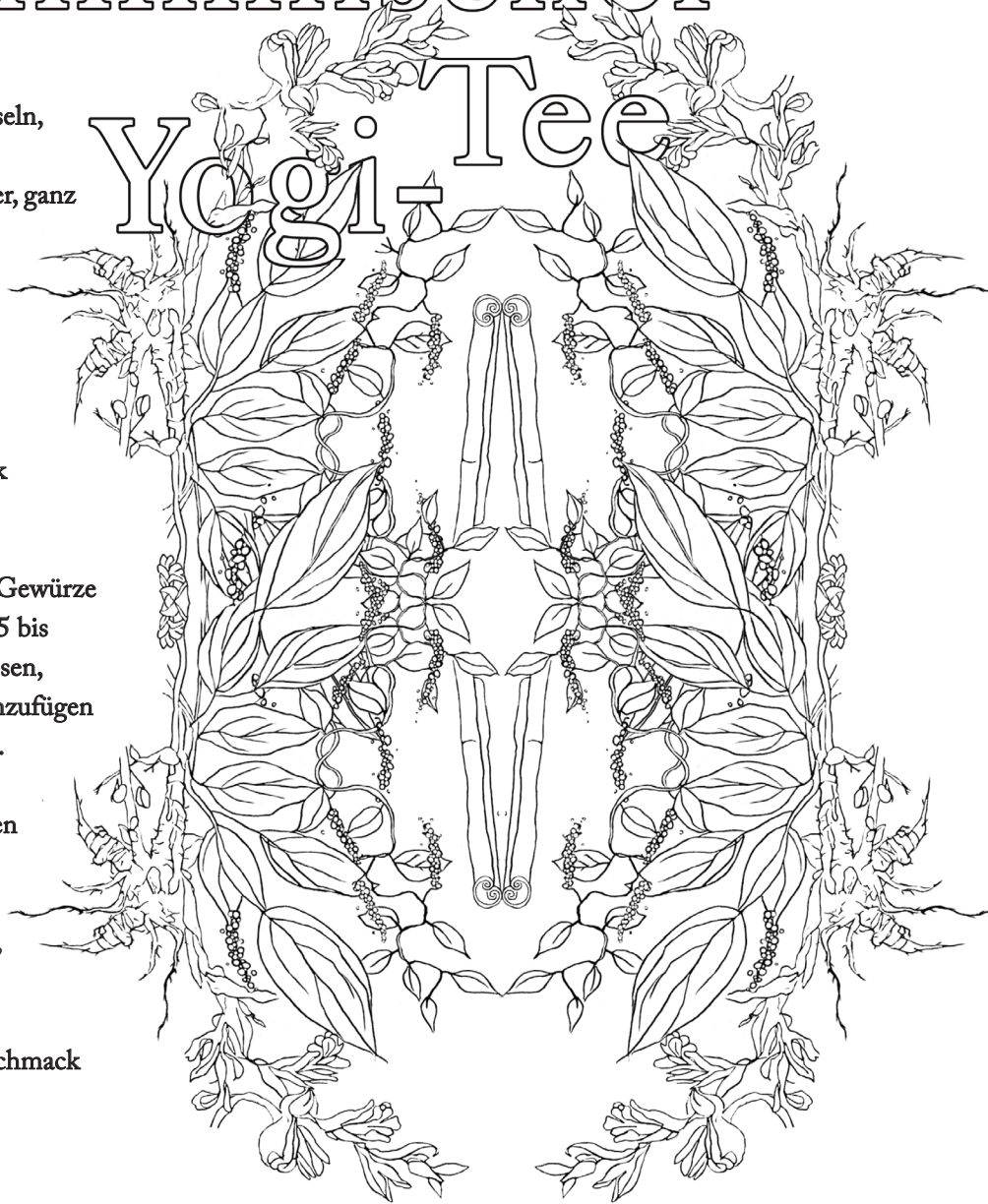
⅛ Liter Milch oder
Mandelmilch

Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Wasser aufkochen und Gewürze
hineingeben. Bedeckt 15 bis
20 Minuten köcheln lassen,
dann schwarzen Tee hinzufügen
und vom Herd nehmen.

Ein paar Minuten ziehen
lassen, dann Milch
hinzufügen und
noch einmal aufkochen,
dann sofort von der
Hitzequelle nehmen,
abseihen und nach Geschmack
mit Honig süßen.



Geradezu ein Allheilmittel und eines meiner Lieblingsrezepte ist der Himmlische Yogi-Tee. Man könnte ihn als medizinische Wunderwaffe bezeichnen, ein echtes Tonikum für den ganzen Körper. Wenn es dir nicht gut geht oder du mit einem Virus nicht fertig wirst, kann Yogi-Tee zusammen mit einer aufbauenden Mono-Diät den entscheidenden Impuls geben. Versprochen. Mit dem vielfältigen Nutzen dieses Tees ließen sich ganze Seiten füllen. Die Zubereitung findest du auf Seite 87.

Der Atem des Lebens

Der Atem gehört zu den besten Mitteln, um dein Immunsystem zu stärken und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Für Bakterien, Pilze, Parasiten und Viren stehen die Chancen in sauerstoffreicher Umgebung ganz schlecht. Wenn dich also die Grippe fertigmacht oder noch Schlimmeres los ist, vielleicht sogar Krebs, solltest du dich mehr mit deinem tiefen yogischen Atem befassen. Damit lassen sich ohne Mühe die natürlichen Heilimpulse des Körpers verstärken.

Das reichert dein Blut nicht nur stärker mit Sauerstoff an, sodass Krankheitsstoffe leichter abgebaut und ausgeschieden werden können, sondern der Körper kann auch mehr Prana aufnehmen. Prana ist Lebenskraft, und wenn du krank bist, besteht Mangel an Prana. Heilung hat nicht nur mit Nährstoffen und DNA und Sauerstoff zu tun, sondern vor allem mit Prana. Deshalb sind tiefes Atmen und Atemarbeit überhaupt so wichtig für die Heilung des physischen und emotionalen Körpers.

Die westliche Medizin ist etwas ins Schleudern geraten. Sie sucht immer noch nach zuverlässigen Mitteln gegen Aids, bei Krebs kann man schon von einer Seuche sprechen, immer wieder treten neue Viren auf und mutieren rasant, Antibiotika werden zunehmend wirkungslos, und viele der allzu häufig verschriebenen Medikamente untergraben langfristig unsere Gesundheit. Die herkömmliche Methode, eine Krankheit jahre- oder jahrzehntelang zu erforschen, um dann dagegen komplexe synthetische Medikamente zu entwickeln, hat noch nie so richtig funktioniert. Sie kann mit den Strategien der Viren nicht mithalten.

Der Körper braucht Prana-Schübe, die seine grenzenlose Energie