

Seminar „**How to work smart not hard through spirituality**“ von Dr. Madan Kataria

„Inder sind einfach mit mehr Glück beschenkt“, meinte Dr. Kataria gleich zu Beginn des Seminars und lächelte. „Wir haben 85 000 Götter und wenn der eine nicht hilft, gehen wir zum Nächsten. Ihr im Westen habt meist nur einen Gott.“ So verstand man gleich die lockere Lebensart eines Okzidentmenschen. Und er wird oft gefragt, wie er Lachyoga in 70 Ländern organisiert. Die prompte Antwort: er weitet das Lachyoga gleich auf 72 Länder aus, weil er nichts organisiert.

Wenn unser Leben nicht gut funktioniert, werden Menschen schnell depressiv und ängstlich. Freudvolle und schöne Beziehungen sind jedoch für die Qualität des Lebens und unsere Emotionen wichtig. *Was ist Leben?* Leben besteht aus guten oder schlechten Erfahrungen. *Was passiert im Leben?* Es wird durch unsere Wünsche regiert und vieles ist schwierig zu erreichen. Vieles bekommen wir, obwohl wir es nicht wollen. Das Werkzeug, um das zu bekommen, was wir wollen und umgekehrt, heißt *Emotion*. Wie erreiche ich, dass harmonisierende Emotion entsteht?

Für diese intelligente Emotion benötigen wir zwei Dinge: 1. *unser Geist /Verständnis* und 2. *unsere Regel des Lebens*. Der Geist ist leicht zu erklären, aber die Regel des Lebens kann nur spirituell, nicht wissenschaftlich erklärt werden. Ein kraftvolles Werkzeug für die Spiritualität ist das Universum mit seiner perfekten Intelligenz. Die Abkürzung wäre hier der Rotwein, aber die Wirkung ist schnell vorbei. Man bedenke: aus zwei Zellen entsteht ein perfekter Körper, unser Herz schlägt von Geburt bis Tod, die Atmung ist perfekt im Hirn programmiert, das Hormonsystem funktioniert mit den Zellen in perfekter Weise. Nicht nur der Mensch auch Tiere, Pflanzen und die Natur funktionieren in perfekter Planung. Das ganze Universum funktioniert und der Mensch ist ein Teil von ihm. Unser Gehirn ist nur sehr klein zum Ganzen. Vergleiche das Gehirn mit dem Laptop und das Universum mit dem Internet. Wenn der Mensch sich in das Universum einloggt, hat er einen Zugang zu einem höheren und größeren System. Körper und Geist, die tiefere Intelligenz, wird mit einer höheren, die spirituelle Intelligenz, verbunden. Dazu benötigen wir ein Passwort. Dr. Kataria gibt uns manchmal eins, das wir verlieren oder nicht bemerken. Eines wäre Lachyoga, um sich einzuloggen. Dies funktioniert aber nur mit täglichem Lachen.

Was hält davon ab, uns mit der Spiritualität einzuloggen? Die Blockade ist unser Ego, unser egoistischer Geist. Wie unterscheiden wir *Geist und Ego*, und was hält uns ab?

Aus Erfahrung gibt es für das Ego drei wesentliche Aspekte:

1. *körperliche Gesundheit ohne Schmerz*: Unser Geist verlangt nach Vergnügungen, die zu Abhängigkeiten führen können, woraus sich körperliche und geistige Krankheiten entwickeln können.
2. *emotionale und geistige Vergnügungen*: Wir stellen uns vor anderen gut dar. Wir bauen uns gute soziale Kontakte auf, Freunde, Kommunikation im Bezug auf unser Ego.
3. *Intellektuelle Befriedigung*: Wir helfen anderen und fühlen uns dadurch befriedigt.

Was ist Geist? Geist ist der Gedankenfluss. Die Gedanken ordnen sich aus zwei Quellen:

1. *äußere Welt*: In der äußeren Welt sehen wir drei Dinge, Objekte, Menschen und Events. Wir entscheiden was ist gut und was ist schlecht. Die Software, die solche Entscheidungen trifft, ist die Intelligenz.

2. *unser Unterbewusstsein*: Es ist die Festplatte, auf der die Information von Geburt bis Jetzt gespeichert ist.

Alle Bilder sind unsortiert, im Schlaf oder im Wachzustand. Im Traum kommen die Bilder aus der Erinnerung durcheinander. Traumwissenschaftler entscheiden daraus die Qualität des Lebens. Intelligenz ist eine Navigation durch das Unterbewusstsein. Woher bekommen wir diese Software? Die meisten Menschen entwickeln sie selbst. Wir sammeln Lebenserfahrung und speichern sie ab. Im Kindesalter helfen uns die Eltern, dann lernen wir von unseren Lehrern und Mitschülern. Im Erwachsenenalter sammeln wir Erfahrungen auch aus den Nachrichten, Zeitungen und TV. Hier treffen wir auch auf spirituelle Lehrer. Sie können uns eine neue Software installieren, wie z.B. Lachyoga. Dies können auch religiöse Bücher sein, die uns aber auch manches mal mit Viren verseuchen. Menschen, denen wir vielleicht gefolgt sind, waren nicht gut für uns, dann misslingt auch die Software.

Was ist der Unterschied zwischen *Gedanken und Emotion*? Der Gedanke ist der Funke aus der äußeren in die innere Welt. Ein Gedanke wird zur Emotion, wenn du diesen bewertest. Gedanken sind in ständiger Bewegung und verlangen nach einer Handlung: E-Motion, motion = Bewegung! Wie können wir uns intelligent bewegen? Wir loggen uns ein durch Meditation! Was ist Meditation?

Es gibt *fünf Arten von Reichtum*, die sich Menschen wünschen:

1. *Gesundheit*
2. *Geld*: Hier stellen wir uns die Frage, wie viel benötigen wir zum Überleben? Was möchten wir haben, wenn unsere Grundbedürfnisse (Wohnung, Kleidung, Essen) gesättigt sind? Viele Dinge in der Natur sind kostenlos. Sie spendet uns Luft, Wasser, Sonne, Grund und Boden. Dafür sollten wir dem Universum dankbar sein. Dies ist die Essenz des Lebens. Geld ist eine dynamische Energie. Es kommt nur zu dir, wenn du es für einen guten Zweck zirkulieren lässt.
3. *Freund*: Wahre Freunde sind wichtiger als die Familie. Sie kümmern sich um dich und teilen die Sorgen mit dir.
4. *Kenntnisse, Talente, Fähigkeiten*: Dies ist der intellektuelle Reichtum, damit kannst du durchs Leben manövrieren.
5. *Freude*: Sie steht für den inneren Reichtum. Die HUMMING Meditation unterstützt die Freude.

Wir können *fünf spirituelle Prinzipien* im Alltag einsetzen:

1. *Prinzip der Einheit*: Damit gehören alle Menschen dem universellen Prinzip an. Das Gehirn möchte immer zwischen gut und schlecht differenzieren. Doch gehören wir alle zusammen und können ohne den anderen nicht existieren. Unser Gedankenstrom ist immer ohne Pause. Die Gedanken hüpfen immer wie Affen von Ast zu Ast. Probleme und Ängste erzeugen negative Gedanken. Dadurch steigt unser Blutdruck und die Blutversorgung wird reduziert. Das Vermindern negativer Gedanken macht uns friedvoller und ruhiger. Es gibt drei Stufen der Meditation:
 1. Die Entspannung des Körpers durch Yoga-Nidra.
 2. Fokussieren des Geistes auf die Atmung (Objekt).
 3. Meditation ist die Liebe für das 100 % Denken, denn alles was man liebt ist Meditation, ist Lebensfluss.

Um diesen Frieden zu erreichen, müssen wir uns verändern. Körperlicher Schmerz und Lachen ist etwas absolutes. Er/es kommt und geht und kann nicht beeinflusst werden. Dagegen ist Leiden ein Umgang mit unserem Schmerz, den wir zulassen und bestimmen.

Die Meditation bewirkt einen friedvollen Geisteszustand. Wir unterscheiden zwei Arten der Meditation: *Die stille und die dynamische Meditation.*

Die Atmung beruhigt und das Mantra befriedet unseren Geist. Ein gutes Mantra ist „SO HUM“. SO, Einatmung, bedeutet „so oben“ und HUM, Ausatmung, bedeutet „wie unten“. Mit SO HUM fließt Energie durch unseren Körper und verbindet uns mit dem Universum. Dafür genügen 5 Minuten täglich! (eigentlich 108 Wiederholungen in ca. 17 Minuten!)

Warum fokussieren wir uns in der Meditation auf die Atmung? Die Atmung bringt uns in das JETZT wie das Lachen. Lachen ohne Grund wirkt auf unsere Spiritualität. Wenn wir dies täglich etwa 30 bis 40 Tage üben, wird es zur Gewohnheit. Unsere Lebensziele werden sich verändern. Ein Lebenszweck wäre die Welt zu verbessern. Für uns und unsere Familie benötigen wir Sicherheit. Für die Welt reicht dies nicht. Wenn es armen Ländern schlecht geht, hat dies Auswirkung auf die reichen Länder.

2. *Gesetz der Veränderung:* Unsere Lebenszeit ist begrenzt. Alles im Leben ist im Wechsel, nichts bleibt für immer. Unsere Arbeit kann die Lebenszeit überdauern. Das Retreat Zentrum in Bangalore war die Erfüllung eines Lebenstraums einer Innenarchitektin aus Singapur. Sie hat ein Gebäude geschaffen, das in die Hände von Dr. Madan Kataria übergeben wurde. Sie bleibt anonym und ist mittlerweile gestorben. Auch Dr. Katarias Arbeit, der Weg des Lachens, ist größer als die Bekanntheit seines Namens. Der Weg ist ein Geschenk für die Generationen.
3. *Das Leben ist nicht perfekt.* Der Mensch ist bis in den Tod nicht perfekt (der letzte Tropfen Urin, landet in der Unterhose). Viele Schritte, von denen jeder nicht perfekt ist, können etwas perfektes ergeben. In Indien gibt es die 100 Meter Weisheit, wir bewegen uns immer mit den Fehlern weiter. Daraus lernen wir!
4. *Gesetz des Karmas* bedeutet: Jede Aktion bewirkt eine Reaktion. Was du säst, sollst du ernten. Aber es gibt keinen Zeitrahmen. Man weiß nie, wann die Reaktion kommen wird, vielleicht im nächsten Leben. Dazu benötigen wir viel Geduld. Das, was wir tun, liegt in unserer Macht. Das Ergebnis unseres Tuns liegt nicht in unserer Macht (Bhagavad Gita).
5. *Leben ist wie Yin und Yang:* Wir gehen alle durch positive und negative Erfahrungen. Selbst wenn Dinge schief laufen, kannst du Kraft und Power erfahren. Die Summe aus Gutem und Schlechtem muss ein Ganzes ergeben. Nimm die Dinge nicht persönlich, sondern lache. Wenn du andere Menschen glücklich machen kannst, bist du spirituell. Folge dem Universum, denn dies ist der beste Weg, dein Leben in den Griff zu bekommen. Dies bedeutet ein müheloses Fließen durch das Leben. Also Bewegung, denn faule Leute mag Gott nicht! Der Weg der Hingabe heißt Bhakti Weg. Ein Symbol der Hingabe in Indien ist die Affenmutter, die ihr Baby immer festhält und umsorgt. Vertraue dem Universum ganz und halte an ihm fest. Zweifle nie am Universum und fühle dein Leben nie auf der Basis von Erwartungen.

Zusammenfassung: Brigitte Kottwitz, Lachclub Frankfurt