



GURU RATTANA:

„FRAUEN MÜSSEN SELBSTBEWUSSTER WERDEN!“

Eine der zentralen Thesen von Kundalini-Yogalehrerin Guru Rattana lautet: „Frauen sind lebende Gottheiten.“ In ihren „Empowerment“-Workshops lehrt sie, wie Frauen (und Männer) ihr Bewusstsein auf eine höhere Ebene bringen können – und wie wichtig die spirituelle Arbeit jedes Einzelnen dafür ist.

Von Nicole Konrad

DIE ERFOLGREICHE Buchautorin gilt als Spezialistin für Energiearbeit und Chakren und ist nach 30 Jahren Yoga-Erfahrung mittlerweile eine der bekanntesten Lehrerinnen für Kundalini Yoga weltweit. Ihre Vision: eine Welt zu schaffen, die geprägt ist von Liebe und Klarheit. Im Rahmen einer Europatournee besuchte sie dieses Jahr zum ersten Mal Deutschland. Klar, dass sich YOGA JOURNAL die Chance nicht entgehen ließ, Guru Rattana ein paar Fragen zu stellen.

YOGA JOURNAL: *In Ihren Zwanzigern und Dreißigern waren Sie als Akademikerin erfolgreich und lehrten an verschiedenen Universitäten. Damals beschäftigten Sie sich mit Fragen des Umweltschutzes und der Entwicklung. Glauben Sie also, dass die globalen Probleme auf politischer Ebene gelöst werden können?*

Guru Rattana: Probleme müssen auf politischer Ebene gelöst werden, aber die Menschen müssen sich ihrer bewusst sein. Wir versuchen uns oft an Teillösungen für unsere globalen Herausforderungen. Um an den Kern der Sache vorzudringen, müssen wir unsere Wahrnehmung der Realität erweitern. Wir glauben oft, dass unsere Probleme

„äußere“ Gründe haben und „äußere“ Lösungen bedingen. Wir sind uns nicht der „inneren“ Gründe für globale Probleme bewusst. Jedes Problem hat eine innere, spirituelle Komponente. Das müssen wir begreifen und angehen. Im Idealfall sind die Leute, die politische Entscheidungen treffen, verbunden mit ihrer höheren Wahrnehmungsebene und haben Zugriff darauf. Sie müssen mit ihrem neutralen, meditativen Bewusstsein verbunden sein, das sie wiederum mit dem universellen Bewusstsein verbindet. Dann wüssten sie, was richtig und ehrlich ist, was Integrität ist, und sie würden für das Allgemeinwohl von uns allen arbeiten. Aber im Moment ist das nicht der Fall. Diesen Menschen geht es nur um Ego und Gier, und sie denken nur an Profit und Macht. Mit dieser Einstellung kann die richtige Lösung nicht gefunden werden. Was passieren muss, ist eine Erweiterung des Bewusstseins. Die Menschen sind sehr oft überwältigt von den globalen Herausforderungen und fragen sich, was sie tun können. Man kann sich da schon mal machtlos fühlen und glauben, dass man als Individuum keinen Einfluss hat. Es ist daher äußerst wichtig zu begreifen, dass jede Person, die ihr Bewusstsein erweitert, auch das Bewusstsein der Masse

verändert. Wenn Sie zu Hause sitzen und meditieren und mit diesem erweiterten Bewusstsein in die Arbeit gehen, Ihr Herz öffnen und den Menschen freundlich begegnen, machen Sie die Welt schon ein bisschen besser. Wenn Sie Ihr Leben so leben, verstärken Sie die positive Vibration des Planeten. Je mehr Menschen das also tun und sich anderen in diesem Raum der Güte anschließen, desto mehr kann jeder Einzelne dazu beitragen, ein Bewusstsein der Liebe statt der Angst zu erschaffen. Sie müssen niemandem sagen, dass Sie meditieren, niemand muss Ihren Namen wissen, niemand muss wissen, dass Sie spirituell praktizieren, aber man wird spüren, dass Sie gütig sind, wodurch Sie schon etwas bewirken.

Glauben Sie, dass mittlerweile mehr Menschen durch ihre Praxis sich diesem höheren Bewusstsein anschließen und es unterstützen?

Das Energielevel des Planeten ist im Moment wirklich hoch. Da passiert gerade eine Energieverschiebung. Wir sind gerade viel empfänglicher für diese Frequenzen. Wenn Sie diese Energien in Ihrem Körper verankern, wirken Sie auch wie ein Anker dafür. Vor zehn Jahren war das noch anders: Wir mussten etwa



DAS GRÖSSTE PROBLEM IST, DASS FRAUEN GLAUBEN, SIE SEIEN PERSONEN. SIE SIND KEINE PERSONEN, SIE SIND FRAUEN.

sechs Stunden pro Tag meditieren, denn nach zwei Stunden war man ausgelaugt. Es war zu dunkel, man musste meditieren, um zu überleben.

Wie bewahren Sie sich Ihre Offenheit? Wenn man sich öffnet, riskiert man ja, verletzt zu werden.

Offenheit ist falsch, das muss auch eingeschränkt werden. Offenheit ist gefährlich, vor allem für Frauen. Man wird benutzt, ausgesaugt. Man muss dem Grenzen setzen. Fühlen Sie Ihre Haut, fühlen Sie die Energie in Ihrem Körper, lassen Sie Ihren strahlenden Körper wachsen und halten Sie ihn wieder zurück. Je mehr Sie in Ihrem Körper sind, in Ihren unteren Chakras, in Ihren Beinen und Füßen, desto mehr tragen Sie das Licht in sich. Sie können durch die Welt gehen und fühlen, dass niemand Ihnen etwas anhaben kann. Es ist von größter Bedeutung, dass Sie Ihren Raum behaupten, denn dann können Sie die Sicherheit in sich selbst finden und brauchen nichts von außen. Sie können einfach Sie selbst sein, Ihre Frau, Ihr göttliches Selbst, und Ihr Leben genießen.

Worüber müssen sich Frauen Ihrer Meinung nach bewusst werden?

Das größte Problem ist, dass Frauen glauben, Sie seien Personen. Sie sind keine Personen, sie sind Frauen. Wenn sie von sich selbst als Person denkt, weiß sie nicht, was sie ist. Frauen haben zu viele Rollen. Sie fragen sich: Bin ich eine Frau, bin ich eine Mutter, habe ich ein Berufsleben, bin ich für diese oder jenes verantwortlich...? Sie sind wie ein Roboter. Das ist der Keim der Katastrophe für Frauen. Wenn eine Frau sich als Frau begreift, kann sie Kraft in sich selbst finden und authentisch sein. Frauen müssen verstehen, wer sie sind. Seien Sie in Ihrer Welt, machen Sie Ihre Arbeit, was immer es sein mag, aber Ihre Realität muss in Ihnen selbst sein, nicht außerhalb. Frauen sind ein lebendes Gebet. Wenn Sie sich dem öffnen, befreien Sie Ihre Kreativität. Sie können Ihre Träume ausleben und das Frausein feiern.

Also ist es für Frauen am wichtigsten, nach innen zu blicken?

Frauen müssen ihre innere Sicherheit, Vollständigkeit und Ganzheit finden. Sonst glauben sie, sie seien unvollständig und unterlegen. Es gibt zwei Polaritäten im Universum, eine stabile und eine bewegliche. Männer haben mehr von der stabilen, Frauen mehr von der fließenden

Energie. Aber Frauen brauchen beides, sie brauchen ein Gleichgewicht aus beiden Polaritäten in sich selbst. Es ist eine archetypische Wunde von Frauen, zu glauben, sie bräuchten etwas von außerhalb. Frauen brauchen ihre eigene männliche Polarität in ihrer eigenen Psyche. Sie brauchen ihre eigene innere Stabilität ebenso wie den Fluss. Dann fühlen Sie sich vollständig, ganz und glücklich. Dann *brauchen* sie keinen Mann oder keine Beziehung, aber können aus einer Stellung der Ganzheit beschließen, eine Beziehung zu führen und diese genießen, ohne diese zu benötigen. Frauen müssen selbstbewusster werden.

Welche Rolle spielt der feminine Aspekt auf universeller Ebene?

Unsere innere spirituelle Reise besteht darin, mit dem Femininen in uns in Kontakt zu treten. Wir müssen innerlich erwachen, um uns des entwerteten Status und der gering geschätzten Rolle der Frau und des femininen Prinzips bewusst zu werden. Das Feminine ist die Quelle der Schöpfung. Und diese Schöpfung muss von einem Ort der Kraft, Sicherheit und Liebe als Geschenk an die Menschheit kommen. Wenn wir die Essenz und den femininen Aspekt des Göttlichen – das

jeder Frau und jedem Mann innewohnt – ehren, werden wir die Heiligkeit alles Lebens sehen. Wenn wir uns für Liebe, Akzeptanz, Frieden und Einssein öffnen, werden wir aufhören, Mutter Erde auszubeuten und unsere Realität für persönliche Integrität und Kraft öffnen.

Was können wir alle in unserem täglichen Leben als regelmäßige Praxis tun?

Ein meditatives Bewusstsein erschaffen. Meditieren Sie täglich zusätzlich zum Atmen und Singen. Sehen und hören Sie ins Innere und verbinden Sie sich mit den guten Eigenschaften, die Sie finden: Stabilität, Friede, Raum und Ruhe. Meditieren Sie über Raum und Dunkelheit, denn das sind die Eigenschaften des Universums. Machen Sie es präsent für sich, fühlen Sie es selbst, verbinden Sie sich damit und machen es wirklich und echt. Sie müssen es in sich fühlen, in Ihrer eigenen Haut. Fühlen Sie die Vibration, dann sind Sie auch in der Lage, Sie zu beherrschen. Wenn es nur in Ihrem Kopf passiert, ist es verschwendet. Sie müssen es spüren. Man kann das nicht einfach überspringen, das ist genau das Feminine.

Was ist Ihre Vision für die nächsten 50 bis 100 Jahre? Welche Zukunft sehen Sie für den Planeten?

Das hängt davon ab, ob die Menschen bereit sind, für eine höheres Bewusstsein zu arbeiten. Im Idealfall werden mehr Menschen auf ihr Herz hören. Es

ist gerade so viel Energie da, dass mehr Menschen bereit sind, ihr Herz zu öffnen. Ich sehe also eine große Chance, dass wir mehr von unseren Herzen bestimmt werden, aber nicht, ohne uns mit den Problemen der dunklen Seite auseinanderzusetzen. Wenn die herzbestimmten Menschen ihre Arbeit machen können, wird der Übergang weniger schmerzvoll sein. Das Problem ist, dass die Vibrationen auf dem Planeten so stark sind, dass die Leute es schwierig finden, damit umzugehen. Wenn Ihr Nervensystem nicht stark genug ist, Sie den Raum nicht behaupten können und ihn nicht in Ihrem Körper spüren, dann können Sie nicht damit umgehen. Dann verlieren sich die Leute und tun seltsame und destruktive Dinge. Sie sind keine schlechten Menschen, sie können nur nicht auf andere Art und Weise mit dieser Energie umgehen. Die Herausforderung liegt jetzt darin, zu lernen, wie man mit diesen jetzt verfügbaren höheren Frequenzen umgeht. Deshalb ist es extrem wichtig, dass jeder Einzelne von uns nun seine spirituelle Arbeit erledigt. Behaupten Sie den Raum, spüren Sie ihn in sich und arbeiten Sie mit den Chakras. Wenn die oberen Chakras frei und die unteren Chakras im Fluss sind, öffnet sich die Mitte des Herzens. Es ist eine Kombination der oberen und unteren Chakras. Die meisten Leute denken, das sei eine Abfolge, aber das ist nicht so. Es ist ein Wachsen, das da passiert. Die unteren und oberen Chakras, das Stabile und das

Fließende, das Männliche und Weibliche arbeiten alle zusammen und unterstützen ein höheres Bewusstsein. Dann kann das Herz sich öffnen und wir können erwachen.

Gibt es so etwas wie eine einfache Formel dafür, die Sie empfehlen können?

Die Praxis muss neutral und gütig sein. Am wichtigsten ist, dass man es lebt. Gute Ideen nur im Kopf zu haben, ist wertlos. Leben Sie es. Üben Sie, neutral zu sein, nicht zu urteilen. Das ist harte Arbeit. So lange man sich in seinem rationalen Verstand befindet, ist man nicht in der Lage, das Nicht-Urteilen zu praktizieren, denn das gehört zum rationalen Verstand. Seine Aufgabe ist es, zu bewerten, zu analysieren und zu beurteilen. Verschaffen Sie sich Zugang zu Ihrem neutralen Geist, seien Sie damit verbunden, dann wird es möglich sein, nicht zu urteilen. Sehen Sie nach innen, gehen Sie nach innen. Die Menschen glauben, es sei schwer, zu meditieren – nun, das ist es nicht. Schließen Sie Ihre Augen und sehen Sie den Raum und das, was sich darin befindet. Sie müssen einfach nur üben. ✦

Guru Rattana veröffentlichte jüngst zwei neue Bücher: „The Inner Art of Love“ und „The Gift of Womanhood“, erhältlich über www.yogatech.com. Nicole Konrad absolviert gerade ihre Ausbildung zur Anusara-Yogalehrerin und leitet das Yogazentrum Openlotus in Köln. www.openlotus.de