

**Peter Bernewitz**

**Der schönste Urlaubsort ist  
in dir selbst**

**... und wie man ihn durch Yoga  
erreichen kann**

**herausgegeben von Gunhild Hexamer**



# Inhalt

ISBN 978-3-8434-1096-0

Peter Bernewitz: Der schönste Urlaubsort ist in dir selbst ... und wie man ihn durch Yoga erreichen kann ©2013 Schirner Verlag, Darmstadt	Herausgeberin: Gunhild Hexamer Umschlag: Murat Karaçay, Schirner, unter Verwendung von # 22298287 (christine krah), # 6806500 (Sergio Hayashi), www.fotolia.com Satz: Barbara Rave, Schirner Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany
---	--

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage Januar 2013

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Einstimmung auf die Reise – ein Vorwort der Herausgeberin .....	9
Einleitung.....	11
Unsere Lebensenergie .....	15
Alles ist Energie.....	15
Die unkonditionierte Lebensenergie .....	20
Yoga schützt vor Ego nicht.....	33
Wer bin ich wirklich? .....	40
Wege zur Lebensenergie .....	51
Der Weg ist das Ziel – oder? .....	51
Unsere Mitte: Zentrieren und Exzentrieren.....	61
Der innere Raum.....	68
Vom Umgang mit Gedanken und Gefühlen.....	74
Energiezentren entdecken: die Chakren .....	85
Über den feinstofflichen Körper.....	85
Was sind Chakren? .....	88

Kurzer Überblick über die sieben Hauptchakren.....	92
Zusammenspiel und Funktionsweise der Chakren.....	95
Die Chakren wahrnehmen: eine praktische Übung.....	109
Energie durch Nahrung.....	113
Verhaltensregeln beachten .....	113
Unsere Ernährung .....	116
Was ist die richtige Nahrung für uns? .....	120
Verschiedene Ernährungsweisen .....	126
Der bewusste Umgang mit Nahrung .....	135
Von Gesundheit und Krankheit.....	141
Was macht uns krank?.....	141
Die Kunst des Schlafens .....	148
Die Intelligenz der Muskeln .....	153
Sucht und Sehnsucht.....	158
Alles Schicksal?.....	163
Dharma löst Karma.....	163
Lebe deinen Tod .....	168

Yoga und ich .....	183
Der Beginn meines Yogawegs .....	183
Yoga schafft Selbstvertrauen.....	192
Langzeitwirkung und ihre Werte.....	201
Ausblick: Gibt es ein Ziel? .....	215
Nachwort.....	219
Glossar.....	223
Danksagung an Gunhild Hexamer .....	235
Über den Autor .....	236
Über die Herausgeberin.....	237

## **Einstimmung auf die Reise – ein Vorwort der Herausgeberin**

**W**oran denken wir, wenn wir das Wort Expedition hören? An Zelt und Schlafsack, Wasserkännchen, Gaskocher, Buschmesser und große Strapazen. In unserer Vorstellung wandern wir auf einem schmalen Pfad durch den Dschungel und richten den Blick mit höchster Aufmerksamkeit auf den Boden, wo vielleicht eine Schlange unseren Weg kreuzt, oder in das Dickicht, wo ein Raubtier auf uns aufmerksam werden könnte. Die Luft ist erfüllt von unzähligen Vogelstimmen und dem Geschrei der Affen.

Und nun eine Expedition der ganz anderen Art: Wir sind in einem Yogaraum mit gedämpftem Licht, mit bunten Matten und Decken. Geschlossene Augen, aufmerksames Bewegen, ruhiges Atmen. Das vollkommene Gegenteil zu den Herausforderungen der Außenwelt – doch auch hier wer-

den Entdeckungsreisen unternommen! Die letzten weißen Flecken auf der Landkarte befinden sich in uns selbst, und Peter Bernewitz leitet unseren Weg in die Tiefen von Körper, Geist und Seele.

Um das Wissen des Meisters bei den Schülern, in diesem Fall unseren Lesern, ankommen zu lassen, bedarf es vieler Brücken. Und so übernahm ich bei unserer gemeinsamen Arbeit den Part der kritisch fragenden Yogaschülerin: »Wie können wir das verständlicher ausdrücken?«, »Was genau bedeutet das?«, »Wie ist der Zusammenhang?« Denn: »Wenn ich das nicht verstehe, verstehen es andere auch nicht!«

Mit solchen Fragen musste sich der Meister auseinandersetzen, bis aus dem Zusammenspiel von Yogaschule und Textwerkstatt wirklich ein Buch geworden war.

Ich wünsche den Leserinnen und Lesern bei ihrer Reise durch die Seiten viele wertvolle und verwertbare Erkenntnisse!

Gunhild Hexamer

## Einleitung

*Der schönste Urlaubsort ist in dir selbst.*

*Das Kloster ist dein Wohnzimmer.*

*Der Pilgerpfad ist dein Lebensweg.*

Immer wieder, jedes Jahr aufs Neue, leben wir auf den Urlaub hin, der uns Entspannung und Ablenkung vom Alltag schenken soll. Wir suchen die Ruhe, die wir in unserem Umfeld nicht finden, hinter Klostermauern. Oder wir begeben uns auf den Pilgerpfad, von dem uns schon so viel erzählt wurde, und erwarten dort Erlebnisse spiritueller Art, ohne so recht zu wissen, wie diese aussehen mögen.

Wir sind es gewöhnt, nach außen zu blicken, um Hilfe zu erhalten, neue Kraft zu gewinnen oder etwas Besonderes zu erleben. Das ist zunächst einmal nicht schlecht, denn es liegt in der Natur des Menschen, in lebendigem Austausch mit seiner Umwelt zu stehen.

Dennoch lohnt es sich, die Blickrichtung umzukehren und nach innen zu schauen. Und bald beginnen wir zu ahnen, dass es in uns eine Schatzkammer gibt, die unermessliche Werte für uns bereithält. Der Schatz ist jedoch nicht sofort zugänglich, und wir müssen uns vorarbeiten wie ein Bergarbeiter im Stollen, um ihn zu finden.

Die Weisheitsphilosophie des Yoga ermöglicht uns diese Wanderung nach innen. Und sie ermöglicht uns, diese Schätze zu heben. Doch wie soll das gehen?

Immer mehr an Yoga Interessierte nehmen an Yoga-kursen teil, in Turnhallen, Fitnessstudios oder stimmungsvoll gestalteten Yogaräumen. Für die meisten dieser Teilnehmer bedeutet Yoga vor allem eine wohltuende, beruhigende Abfolge von Körper- und Atemübungen. Dennoch sind es nicht die Übungen, auf die es in erster Linie ankommt, sondern unser inneres Engagement.

Daher möchte ich hier auch keine Übungsfolgen, die Asanas, beschreiben, sondern das Verständnis dafür wecken, was hinter den Körper- und Atemübungen des Yoga steckt. Bisher haben wir überwiegend erfahren, dass die Asanas uns beweglicher und fitter machen und dazu beitragen können, uns vorübergehend von Stresssymptomen zu befreien und uns zur inneren Ruhe zu führen, die wir oft so dringend benötigen. Und der Spruch »In der Ruhe liegt die Kraft« ist so allgegenwärtig, dass wir kaum noch darüber nachdenken, was er eigentlich bedeutet.

Nur – wie kommt die Kraft in die Ruhe? Woher kommt die Energie, die zur Ruhe führt? Das ist das zentrale Thema dieses Buches.

Es geht also, ganz aktuell, um Energieerzeugung. Doch die Quellen liegen nicht in Kohle oder Kernspaltung, auch nicht in Sonne, Wind und Wasser, sondern in uns selbst!

### **Die Seele ist glücklich, wenn sie für sich selbst sorgen kann.**

Mein Buch ist für diejenigen, die schon Erfahrung mit Yoga haben, die Yoga von den Übungen her kennen und offen dafür sind, was Yoga in ihrem Leben und für ihr Leben noch bedeuten kann.

Yoga ist keine Religion mit Glaubenssätzen, die es hinzunehmen gilt, sondern beruht auf Erfahrung. Schon vor Jahrtausenden begannen Yogis damit, die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele zu erforschen, und begründeten damit eine Tradition der Weitergabe von Wissen, die bis heute lebendig ist. Basierend auf dieser uralten Lehre habe ich in meiner langjährigen Yogapraxis wieder meine ganz eigenen Erfahrungen gemacht. Von diesen Erfahrungen möchte ich Ihnen gerne berichten – und Sie ermutigen! Nämlich dazu, in Ihrem Yoga die Oberfläche zu verlassen und nun selbst Ihren individuellen und unverwechselbaren Yogaweg zu gehen.

## Unsere Lebensenergie

### Alles ist Energie

**D**ie schöpferische Gottheit, von deren Ursprung wir sind, würde ohne jeden Zweifel die allerhöchste Auszeichnung verdienen, die wir Menschen jemals verleihen könnten. Dieser Schöpfergeist ist der Urheber aller wirkenden Kräfte, Energieformen und Erscheinungen, ob materieller, körperlicher oder geistig-seelischer Art.

Wer einer Religion nahe steht, nennt diesen Geist Gott. Andere sprechen vielleicht eher von einer schöpferischen Kraft. Mir geht es nicht um Glaubensfragen, sondern um das schöpferische Prinzip im Universum.

Den Umgang mit den Energieformen versteht niemand besser als jener Schöpfergeist. Dieser hat auch die Fähigkeit, etwas wie aus dem Nichts zu materialisieren, oder das genaue Gegenteil, d. h. Geschaffenes wieder in das Nichts zurückzuverwandeln. Alles verläuft in einer sehr präzisen Weise so genial, dass – wie es auch immer vonstatten gehen mag – eine neue Form mit einer neuen Wirksamkeit entsteht.

Das Universum ist in einem ständigen Wandel begriffen. Aus kosmischem Staub entstehen neue Sonnen, alte Sterne vergehen. Und auch aus ihrem Material wird eines Tages etwas Neues hervorgehen. Im kosmischen Raum, in dem unser Planet seinen Platz hat und damit auch wir, gibt es keine Abfälle. Jede Art von dem, was wir als Müll oder Abfall bezeichnen, stellt vielmehr ein unerschöpfliches Reservoir von Bausteinen dar – und damit neue Nahrung für eine zukünftige Erscheinungsform.

Weil der Mensch ein kosmisches Geschöpf ist, wirken solche göttlichen Fähigkeiten auch in uns. Auf unserem Yogaweg lernen wir, uns diese wirkenden, schöpferischen Kräfte bewusst zu machen, und erfahren sie als unsere Lebensenergie. Diese Energie ist völlig unkonditioniert, lässt sich nicht trainieren und nichts von außen vorschreiben. Vielmehr bewegt sie sich aus sich selbst heraus und nach ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit.

Die Yogapraxis bietet ein gutes Hilfsmittel, unseren Energiefluss zu unterstützen. Und das auch wirklich nur dann, wenn wir es im Laufe unserer Übungsjahre verstanden haben, uns diese Gesetzmäßigkeit von Erfahrung zu

Erfahrung bewusster zu machen. Wir sind dann in der Lage, mit dieser Energie behutsamer umzugehen. Und ihr genau das anzubieten, was sie wirklich braucht, um sich in unserem Körper zu einer neuen, wohltuenden Dimension zu entfalten: die Beobachtung, das entspannte Atemzentrum und das Zulassen der Schwerkraft.

Die kosmischen Gesetze sind unabdingbar: wie im Weltall, so auch in uns. Die Schwierigkeit liegt darin, sie sich bewusst zu machen, um ihre Werte zu gewinnen. Die Gesetze wirken sowohl auf materieller als auch auf spiritueller Ebene. Die materielle Wissenschaft ist fortgeschrittener und vor allem beweisbarer als die spirituelle. Deshalb gibt es Zusammenhänge zwischen Materie und Spiritualität, die wir Menschen oft nur teilweise und manchmal gar nicht durchschauen, wie etwa im Falle von Heilung.

Das Thema der Lebensenergie wird vor allem dann, wenn es um Krankheit, Trauer und Tod geht, erst richtig interessant. Denn wenn wir es verstehen, unsere Energie fließen zu lassen, dann wird sie für uns auch ihre Kraft entfalten und vor leidvollen Spannungen nicht haltmachen. Sie kann u.a. unser Immunsystem stärken und Depressionen entgegenwirken.

Die Lebensenergie, Kundalini genannt, kennt Formeln für den Zusammenhalt unserer körperlich-geistig-seelischen Einheit, ob in Knochen oder Nerven: das zusammenzuführen, was zusammengehört, und das loszulassen, was nicht hineingehört. Energiezustände werden durch den Einfluss der Lebensenergie wandelbar in Richtung Gesundheit.



Durch Hatha-Yoga machen wir uns zunächst unseren Körper immer mehr bewusst. Dadurch erlangen wir auf längere Sicht auch Kenntnisse über unsere Geistes- und Seelenkräfte, denn diese gehören mit zu unserem Körper. Früher oder später wächst die Bedeutung von Geist und Seele über die Körperlichkeit hinaus.

Wenn ich zum Beispiel fasten möchte, sollte der Geist in der Lage sein, die Absicht in die Tat umzusetzen. Das Gefühl sollte auf unserer Seite sein, uns vertrauensvoll begleiten und dem Entschluss nicht entgegenwirken (etwa, indem es uns an den Kühlschrank schickt).

Wir sind es gewöhnt, dass die Lebensenergie einfach da ist. Sie gibt uns die Kraft zu leben und vor allem, uns weiterzuentwickeln, wie eine Pflanze, die einfach wächst, wenn sie genug Licht und Wärme, Wasser und Nährstoffe bekommt. Wir fangen erst an, über die Lebensenergie nachzudenken, wenn wir einen Mangel feststellen.

Dieser Mangel an Energie, der sich in einer buchstäblichen Lebens-Müdigkeit, in Krankheit oder seelischem Leiden manifestiert, bringt uns dazu, dass wir beginnen, uns die Wirkungsweise der Lebensenergie bewusst zu machen. Das ist ein bedeutender Schritt hin zu mehr Eigenverantwortung.

Fortgeschritten sein bedeutet nun, gelernt zu haben, für die Energie und mit ihr zu leben und Übungen für sie zu praktizieren, statt immer nur für den Körper, denn: von ihr hängt alles ab, was gut und wichtig für uns ist. Jetzt liegt es bei jedem Einzelnen, dass er seinen Weg geht und dabei ganz eigene Erfahrungen sammelt, die vor ihm so noch niemand gemacht hat. Diese Erfahrungen stellen sich ein, wenn

Sie nicht mehr zögern, auf nichts mehr warten, sondern einfach beginnen.

Wenn Ihre Erwartungen anfänglich enttäuscht werden, bedenken Sie bitte, dass ein Baum, den Sie pflanzen, noch keine Früchte tragen kann. Und doch ist der Baum die Voraussetzung für das Wachsen der Früchte und die spätere Ernte. Die Früchte werden nicht nur Ihren Körper nähren, sondern vor allem Ihren Geist und Ihre Seele. Wenn unsere Seele wohlgenährt ist, wird sich das sowohl im Leben als auch nach dem Tod positiv für uns auswirken.

