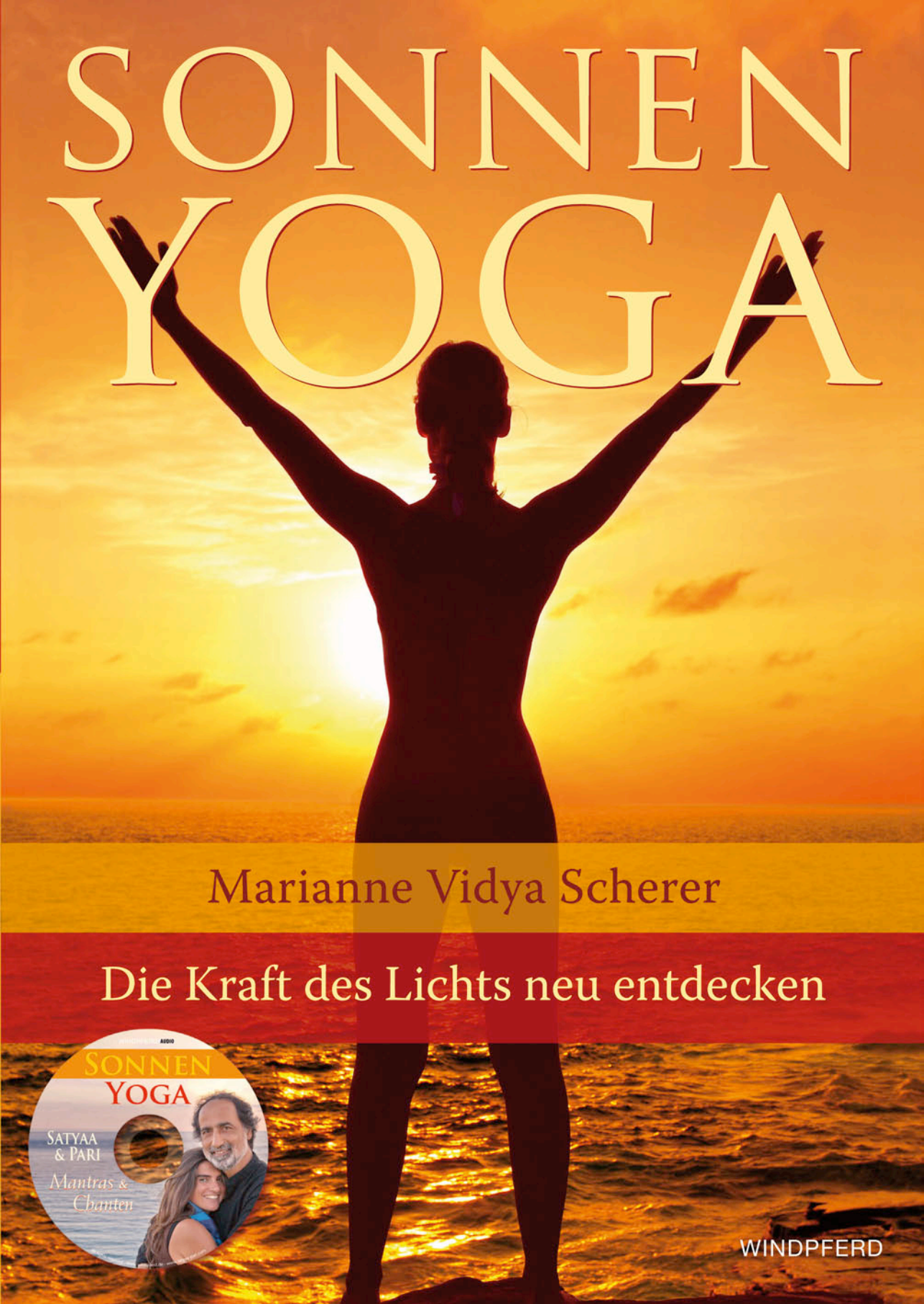
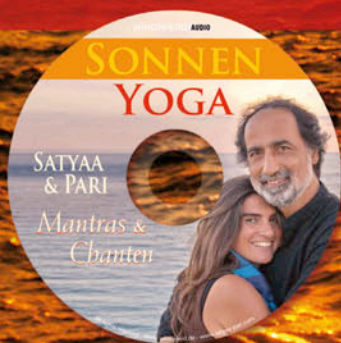


SONNEN YOGA

A silhouette of a person standing on a rocky shore, arms raised in a yoga pose, against a vibrant sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a golden glow across the sky and water.

Marianne Vidya Scherer

Die Kraft des Lichts neu entdecken



WINDPFERD

Marianne Vidya Scherer

SONNEN YOGA

Die Kraft des Lichts für Körper, Geist
und Seele neu entdecken



WINDPFERD

1. Auflage März 2010

© 2010 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Grafik Communication Design, CH-Amden

Layout: Marx Grafik & ArtWork

Lektorat: Silke Kleemann

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Druck: Himmer AG, Augsburg

Papier: LuxoArt Samt von Schneidersöhne

Printed in Germany · ISBN 978-3-89385-608-4

www.windpferd.de

INHALT

DANKSAGUNGEN	8
VORWORT von Hira Ratan Manek	9
VORWORT von Marianne Vidya Scherer	11
WIE SIE MIT DIESEM BUCH ARBEITEN KÖNNEN	13
EINFÜHRUNG	15
Ein geistiges Wesen	16
GROSSE SONNENMEISTER	19
Kabbala und Licht	19
1 ASANAS, MUDRAS, PRANAYAMA	23
DIE KRAFT DER SONNE NUTZEN	24
Körper, Seele und Geist	24
SURYA NAMASKAR – DER SONNENGRUSS	25
ASANAS MIT SONNENMANTRAS	32
Übungsprogramm für sieben Tage	32
MAGISCHE MUDRAS	43
Surya Mudra im Lotussitz	43
Surya Mudra mit erhobenen Armen	43
PRANA – DER ATEM DES LEBENS	45
Savitri-Pranayama	45
Surya-Pranayama	47
Atmen im Gehirn	48
SONNE UND SUSHUMNA	49
2 SONNEN-WELLNESS	51
GEHEIMNISVOLLE FARBEN	52
Farben und ihre Wirkung	52
Farb-Feng-Shui	54
SCHÖNHEIT UND GESUNDHEIT	56
Chakra-Farbvisualisierung	56
Farb-Akupunktur	58
Yogawalking bei Sonnenaufgang	58
Die Heilkraft der Sonnenblume	59

Entgiften mit Sonnenkraft	60
Arganöl – ein Geschenk des Lichts	60
Spektralwasser – Sonne trinken	61
Moderates Sonnenbaden	64
Eigenschutzzeit und Hauttyp	66
UV-Index im Tageslauf	66

3 SONNEN-NAHRUNG 69

LEBENDIGE NAHRUNGSMITTEL	71
Die grüne Woche	71
Power-Früchte aus dem Garten Eden	72
FARBEN IN DER KÜCHE	76
Gesunde Astro-Drinks	76
Die Regenbogen-Woche	77
Nach den Tageszeiten essen	78
DIE WEISHEIT DES AYURVEDA	81
Die drei Doshas	81
ACHTSAMES ESSEN	84
Die fünf Koshas	85
Neue Essgewohnheiten entwickeln	86

4 DIE KRAFT DES CHANTENS 91

DIE WELT IST KLANG	92
Der kosmische Urlaut	93
Shakti und Bhakti	93
Hinduismus und Christentum	94
Bhakti pur	94
SONNENMANTRAS – TORE ZUM LICHT	98
KIRTAN UND MANTRAS	101

5 SONNENHAFTES DENKEN 103

SCHÖPFERISCHES DENKEN	104
Der Alltag als Wegweiser	104
Den Tag bewusst beginnen	106
Dankbarkeit – der magische Schlüssel	107
MEDITATION UND GEHIRN	108
Neue Eigenschaften entwickeln	109
Die Sonnenatmung – Surya Bhedana	110
GEDANKEN SIND KRÄFTE	112
Von der Utopie zur Wirklichkeit	113

Der achtfache Pfad	114
Kosmische Intuition	115
Trennung ist eine Illusion	116

6 SONNEN-MEDITATION 119

GÖTTLICHES LICHT	120
Meditation bei Sonnenaufgang	121
Fontanellen-Meditation	122
Meditation bei Sonnenuntergang	123
Prana-Chakra-Meditation	126
Heilmeditation im Lichtkreis	128
Die Anch-Meditation	129
Das Licht der Mystiker	130
DIE KUNST DES SUNGAZING	131
Sungazing bei Sonnenaufgang	132
Sungazing bei Sonnenuntergang	133
Auge und Gehirn	134
Medizin der Zukunft	134
INTERVIEW MIT SONNENYOGI HIRA RATAN MANEK	135

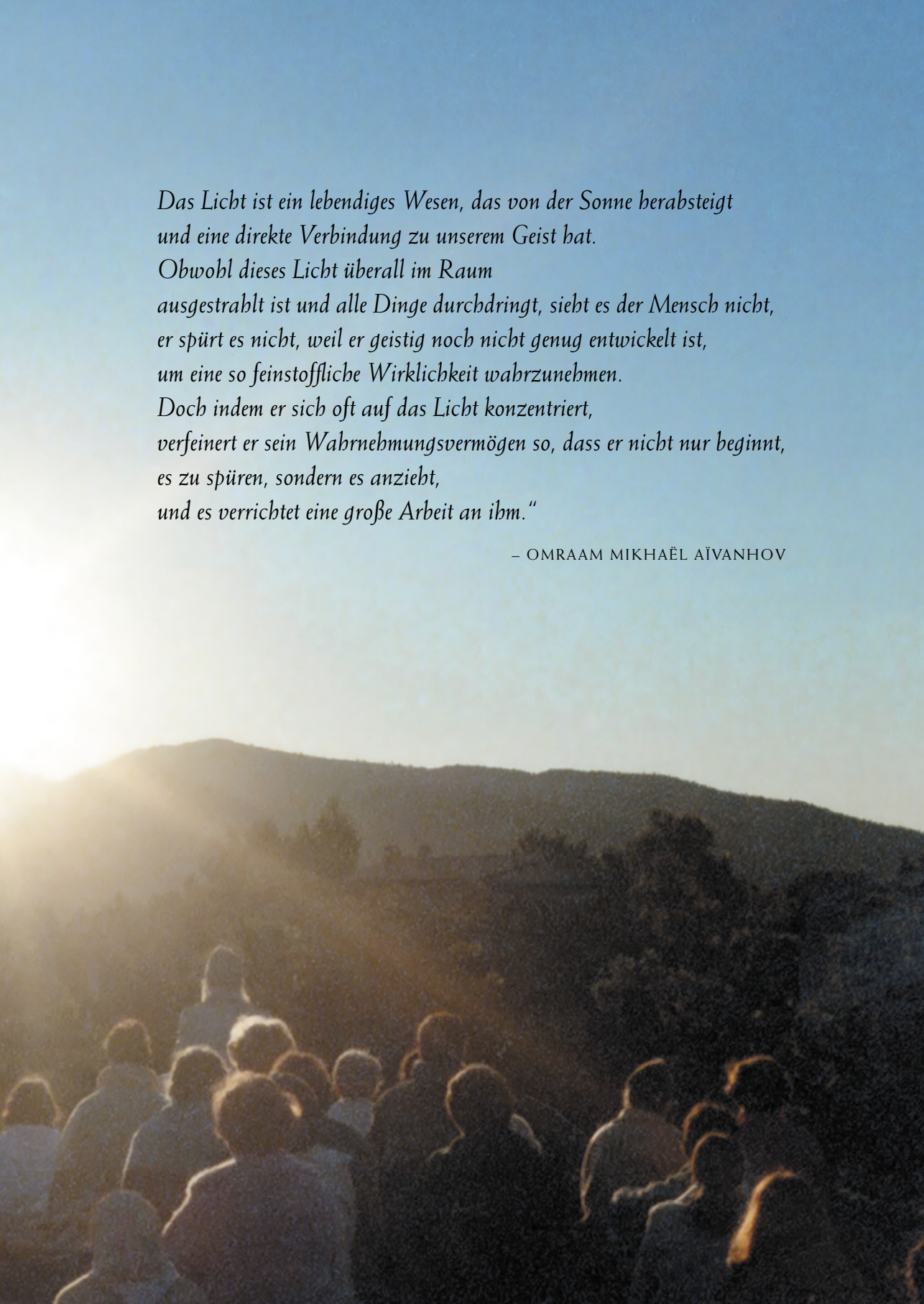
7 PHILOSOPHIE UND WISSENSCHAFT 139

VEDANTA-PHILOSOPHIE	140
Vedische Gottheiten	140
WISSENSCHAFT AUF NEUEN WEGEN	142
Beunruhigende Sonnenaktivität	143
Heilung statt Katastrophe	144
DIE SONNE ALS GEISTIGES WESEN	146
Ein neues Weltbild	146
Im göttlichen Fluss leben	148
SONNENINSPIRIERTE KÜNSTLER	150
Von Hesse bis Kandinsky	150
Die Sonne singt	152
ÖKOLOGIE, QUANTENPHYSIK UND SPIRITUALITÄT	153
Im Hier und Jetzt leben	154
Sonnenenergie für das neue Zeitalter	154
In Harmonie mit dem Kosmos	155
SONNENHYMNUS DES ECHNATON	156

ANHANG

Bibliografie	157
Bildverzeichnis	158
Vita	159



A photograph of a crowd of people at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. In the background, there is a dark, forested hill. The people in the foreground are mostly seen from behind, looking towards the sunset. The overall mood is peaceful and contemplative.

*Das Licht ist ein lebendiges Wesen, das von der Sonne herabsteigt
und eine direkte Verbindung zu unserem Geist hat.
Obwohl dieses Licht überall im Raum
ausgestrahlt ist und alle Dinge durchdringt, sieht es der Mensch nicht,
er spürt es nicht, weil er geistig noch nicht genug entwickelt ist,
um eine so feinstoffliche Wirklichkeit wahrzunehmen.
Doch indem er sich oft auf das Licht konzentriert,
verfeinert er sein Wahrnehmungsvermögen so, dass er nicht nur beginnt,
es zu spüren, sondern es anzieht,
und es verrichtet eine große Arbeit an ihm.“*

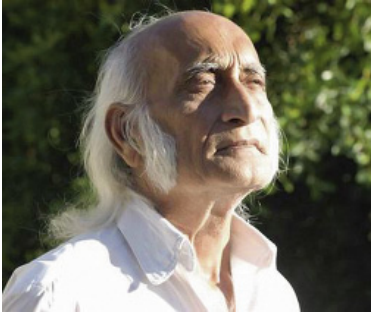
– OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

Danksagungen

An dieser Stelle möchte ich meiner Verlegerin Monika Jünemann ganz herzlich für ihr Vertrauen in dieses Projekt und für ihre feinfüh-
lige und kreative Begleitung bei der Entstehung dieses Buches dan-
ken. Ohne sie wäre es nicht zustande gekommen.

Ich danke Satyaa und Pari für ihre spontane Zustimmung, diesem
Buch eine CD beizusteuern. Die von ihnen auf unvergleichliche Wei-
se gechanteten Sonnenmantras machen es lebendig und besonders
kostbar.

Und ich danke all meinen Lieben: Mira und Daniela, die als Mo-
dels mitgewirkt haben, Meinhard für seine emotionale Unterstützung
während des Schreibens und Margarete, die mich von Anfang an er-
mutigt hat, dieses Buch zu realisieren. Und den vielen anderen, deren
Namen ich hier nicht alle nennen kann.



VORWORT

von *Hira Ratan Manek*

Es ist die richtige Zeit für ein Buch über Sonnen-Yoga, das die verschiedenen Aspekte dieses Yoga darstellt. Die alte Weisheit des Surya Yoga war lange Zeit verschüttet, doch nun wird der Sonnen-Yoga wiederentdeckt, da die Menschen dieses Wissen dringend benötigen. Die Menschheit steht an einem Wendepunkt. Gerade auch in Hinblick auf das Jahr 2012, das durch den Maya-Kalender eine besondere Bedeutung hat, wird dies überdeutlich. In dieser außergewöhnlichen Zeit spielen die Sonne und ihre magnetische Strahlung eine bedeutende Rolle. Die Sonne ist eine unerschöpfliche Quelle mit unbegrenzter Kapazität und tiefer Weisheit, die allerdings in unserer materialistischen Weltanschauung nicht mehr zum Tragen kommt. Alle Probleme auf unserem Planeten können gelöst werden, wenn wir lernen, die Kraft der Sonne zu entdecken und auf allen Ebenen anzuwenden. Dazu gehören im Wesentlichen drei Aspekte. Der erste beinhaltet die Heilkraft der Sonne, der zweite die spirituelle Entwicklung, die durch die bewusste Arbeit mit dem Sonnenlicht möglich ist. Der dritte ist der ökologische Aspekt, denn durch Solarenergie lassen sich ökologische Probleme langfristig lösen.

Die Heilkraft der Sonne ist universell und für alle Menschen direkt verfügbar, man muss nur wissen, wie man diese Kräfte aufrufen und für sich und andere nutzen kann. Eine Möglichkeit dazu ist die regelmäßige Meditation bei Sonnenaufgang, dieser kurzen Zeitspanne, in der die Sonnenstrahlen von besonderer Beschaffenheit sind und eine enorm starke Heilkraft haben. Durch die Meditation bei Sonnenaufgang kann man sich selbst heilen bzw. Krankheiten vorbeugen und den Körper mit reiner Lichtenergie aufladen. Das Heilen mit Sonnenlicht ist die alternative Heilmethode der Zukunft und wird bald intensiv genutzt werden, da sich das Wissen über die großartigen Möglichkeiten der Sonne zunehmend

verbreitet. Schon heute gibt es Solarheilzentren, die ausschließlich mit dem Sonnenlicht erfolgreich arbeiten.

Unser Gehirn ist der Schlüssel zur Veränderung, denn es ist magisch, eine Art Supercomputer. Doch im Moment sind wir noch nicht in der Lage, richtig damit zu arbeiten, da uns das einschlägige Wissen fehlt. Und so liegen große Teile dieses Computers brach. Dass es aber an der Zeit ist, dieses Brachland zu bearbeiten, zeigt nicht zuletzt die moderne Wissenschaft. Sie hat in den letzten Jahren faszinierende Entdeckungen hinsichtlich des menschlichen Gehirns und dessen gigantischen Möglichkeiten gemacht, die in weiten Teilen mit den Aussagen der alten Weisen aus den verschiedensten Kulturen übereinstimmen, so auch mit denen der indischen Rishis, der alten Seher, die ihr Wissen aus höheren Quellen schöpften.

Wird das Gehirn durch die hochschwingenden Sonnenstrahlen vitalisiert, entwickelt es neue Fähigkeiten, die wir in unserer zukünftigen Welt dringend brauchen werden. Dazu gehören u.a. eine starke Intuition, Hellsichtigkeit sowie ein klarer, scharfer Verstand. Auch die spirituelle Entwicklung wird durch die bewusste Arbeit mit dem Sonnenlicht beschleunigt, denn die Lichtstrahlen stimulieren die Pinealis (Zirbeldrüse) die u. a. für das spirituelle Wachstum zuständig sind. Durch die Meditation im Sonnenlicht werden im Gehirn neue Vernetzungen hergestellt, die viele ungeahnte Möglichkeiten eröffnen.

Wenn man Sonnen-Yoga praktiziert und die Weisheit der Sonne in das tägliche Leben integriert, profitiert man nicht nur selbst davon, sondern man verändert durch den neu gewonnenen Bewusstseinszustand auch die Welt. Die Veränderung beginnt in jedem Einzelnen. Das neue globale Bewusstsein wird ein solares Bewusstsein sein, dass das Wohl der ganzen Menschheit im Auge hat und ein Wachstum auf materieller, ökologischer, gesellschaftlicher und spiritueller Ebene anstrebt. Statt Trennung wird es Einheit geben, die auf tiefer innerer Einsicht in die kosmischen Gesetzmäßigkeiten beruht.

Hira Ratan Manek

VORWORT

von Marianne Vidya Scherer

EIN WUNDERBARES ERLEBNIS

Vor einigen Jahren machte ich eine einzigartige Erfahrung, die nach und nach mein Leben veränderte. Ich war in den Bergen und meditierte an einem ruhigen Morgen in einer wunderbar friedlichen Atmosphäre. Plötzlich sah ich vor meinem inneren Auge etwas unsagbar Schönes, ich nenne es meine „Sonnenvision“. Dieses Erlebnis beeinflusste mich nachhaltig und führte dazu, dass ich mich intensiv mit dem Mysterium der Sonne und des Lichts beschäftigte. Dabei stieß ich auch auf die alte Wissenschaft des Surya Yoga, über die ich in diesem Buch schreibe.

In meiner Vision sah ich die Sonne als strahlenden Lichtkörper mit einer riesigen Aura. Um die Sonne tanzten lichtdurchflutete Gestalten einen anmutigen Reigen. Dazu hörte ich eine sphärische Musik, wie ich sie noch nie zuvor gehört hatte. Aus den Rücken der Tanzenden flossen in Höhe des Herzchakras Strahlen zur Erde hinunter. Auf diesen Strahlen sah ich Gestalten nach oben gehen. Manche waren der Sonne schon näher, andere noch weiter entfernt. Immer wenn eine Gestalt oben angekommen war, öffnete sich der tanzende Reigen und nahm sie auf. Dabei erlebten die in den Kreis Aufgenommenen eine unbeschreibliche Freude, die ich selbst in meinem tiefsten Wesen mitempfinden konnte und die noch lange in mir nachwirkte. Alles war unendlich gut, eingebettet in ein Meer von Licht und Liebe.

Lange Zeit wusste ich nicht, wie ich dieses außergewöhnliche Erlebnis einordnen sollte, hielt es aber wie einen kostbaren Schatz in meinem Inneren verborgen. Bis ich vor einiger Zeit in einem Buch über Surya Yoga auf altes Wissen stieß, das genau das beschreibt, was ich erlebt hatte. Ich war sprachlos, als ich dort geschrieben fand, dass hoch entwickelte Seelen durch die Sonnenstrahlen zur Sonne reisen, zurück in ihre eigentliche Heimat. Die Sonnenstrahlen werden in diesem Text als Lichtwege beschrieben, auf denen die Seelen höher steigen bis sie schließlich die Sonne erreichen.

Ich war unendlich dankbar, diese Quelle entdeckt zu haben, denn ich wusste, dass sich für mich dadurch ein neuer Weg geöffnet hatte. Seither beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema Licht und Sonne sowie speziell auch mit Sonnen-Yoga, auf Sanskrit auch Surya Yoga genannt. Das überlieferte Wissen und die vielen eigenen Erfahrungen, die ich im Laufe der Jahre gemacht habe, möchte ich mit anderen teilen. Das Buch ist nicht nur für Yogis, sondern für alle, die für das Geheimnis des Lichts offen sind und es in ihr Leben integrieren möchten.

Marianne Vidya Scherer

WIE SIE MIT DIESEM BUCH ARBEITEN KÖNNEN

Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen. Manche Themen greifen teilweise ineinander über, so z. B. die Kapitel **Asanas**, **Chanten** und **Meditation**. Die Mantras auf der **CD** können Sie sowohl in Ihre Asana-Praxis als auch in die Meditation einbeziehen. Oder Sie können sie einfach anhören oder selbst chanten, wann immer Ihnen danach zumute ist. Die Mantras haben immer eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Das Buch will Ihnen praktische Anleitungen geben und Sie ermutigen, Sonnen-Yoga in Ihren Alltag zu integrieren. Ob zu Hause in Ihren vier Wänden, im Garten, im Park, am Strand – Sonnen-Yoga können Sie immer praktizieren. Packen Sie es auch in Ihren Urlaubskoffer und erleben Sie die Sonne auf eine ganz neue Art. Auch wenn es Ihnen anfangs vielleicht schwer fällt, früh aufzustehen, um bei Sonnenaufgang den Sonnengruß zu praktizieren oder zu meditieren – tun Sie es trotzdem, besonders in der warmen Jahreszeit. Nutzen Sie diese besondere Zeit, die in Indien als heilig gilt, um das zu tun, wozu Sie sonst kaum Zeit finden. Sie werden sich nach kurzer Zeit wie neugeboren fühlen!

Im ersten Kapitel finden Sie **Körperübungen** wie den Sonnengruß und einige Asanas, inklusive eines leicht durchführbaren Wochen-Trainingsprogramms. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Mudras und Pranayama effektiv integrieren können.

Im zweiten Kapitel geht es um **Sonnen-Wellness**. Sie bekommen viele Tipps, wie Sie mit Hilfe der Sonne schöner und vitaler werden und die heilende Kraft der Sonne optimal nutzen können.

Mit **Sonnennahrung** befasst sich das dritte Kapitel. Gesunde Ernährung, die nicht nur den Körper, sondern auch die Seele nährt, ist essenziell für unser Wohlbefinden. Nahrungsmittel, die mit Sonnenenergie

aufgeladen sind, geben unserem Körper und damit unserem Geist mehr Energie. Auch die Art des Essens ist wichtig, denn unbewusstes Essen richtet mehr Schaden an, als man gemeinhin vermutet.

Die transformierende und heilende Kraft des **Mantra-Chantens** wird im vierten Kapitel vorgestellt. Sie erfahren, welche Mantras speziell im Sonnen-Yoga eingesetzt werden können und wie Sie mithilfe von Mantras generell Ihre Lebensqualität verbessern können.

Um **Meditation** geht es im fünften Kapitel. Meditation in Verbindung mit der Sonne eröffnet völlig neue Dimensionen. Neben dem Aufbau einer strahlenden Aura und eines klaren Geistes verändern sich auch die Zellstrukturen durch die Arbeit mit dem Sonnenlicht.

Von der **Kraft der Gedanken** handelt das sechste Kapitel. Positives Denken ist ein sonnenhaftes, ausstrahlendes Denken. Die Sonne ist ein wunderbares Vorbild, an dem wir uns orientieren können, um unser Denken aufzulichten und zu einem strahlenden Licht werden zu lassen.

Das siebte Kapitel beschäftigt sich mit **Philosophie und Wissenschaft**. Neue Entdeckungen versetzen uns in Erstaunen. Das gilt insbesondere auch für die moderne Sonnenforschung. Was die alten indischen Seher vor langer Zeit bezüglich der Sonne voraussagten, wird nun durch die Wissenschaft bestätigt.



EINFÜHRUNG



Die Sonnenverehrung ist so alt wie die Welt. Sie existierte in allen Kulturen, in Ägypten – besonders ausgeprägt durch den Pharao Echnaton –, in Persien, in Tibet, bei den Mayas und Azteken und im alten Indien. In moderneren Zeiten wurde die Sonnenanbetung als „heidnisch“ abgetan und geriet allmählich in Vergessenheit. Doch die Rishis – die Weisen und Seher im alten Indien – haben die spirituelle Bedeutung der Sonne stets betont und in ihren heiligen Schriften, den *Puranas*, darüber berichtet. So wird z. B. im *Agni Purana* die Sonne als Offenbarung Vishnus und als Quelle allen Lebens bezeichnet. Im *Matsya Purana* heißt es, dass der Sonnenanbeter durch die Sonne hindurch Brahma, Vishnu und Shiva anbetet, die der christlichen Dreifaltigkeit von Vater, Sohn und Heiligem Geist entsprechen. Die vedischen Seher nannten die Sonne auch „Brahma“. Damit bezeichneten sie die eigentliche, göttliche Kraft, die sich hinter der physischen Gestalt der Sonne verbirgt. Im Vedanta (siehe Kapitel 7, „Die Vedanta-Philosophie“) gilt die physische Sonne als Abbild der spirituellen Kraft der universellen Sonne, die das Zentrum alles Wissens und aller Kraft ist.

ASANAS MIT SONNENMANTRAS

Im Sonnen-Yoga geht es darum, die Verbindung zwischen der Sonne und ihrem reinen Licht und der dichten Materie unserer Erde, in der wir leben, wieder herzustellen. Alles ist in Schwingung, alles ist verbunden, doch meist fehlt uns das Bewusstsein für diese Tatsache. Durch das Praktizieren von Sonnen-Yoga kann diese Verbindung zwischen dem Kosmos und dem Individuum bewusst hergestellt werden, und zwar auf einer physischen, psychischen und spirituellen Ebene. Diese drei Ebenen lassen sich auch in die Asanas integrieren.

Übungsprogramm für sieben Tage

TIPP: Üben Sie nie mit vollem Magen! Die letzte Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden zurückliegen. Üben Sie nicht, wenn Sie krank sind oder sich unwohl fühlen. Lassen Sie jegliches Leistungsdenken beiseite. Treten Sie in einen achtsamen Dialog mit Ihrem Körper, Ihrem Inneren und dem Kosmos.

In die folgende Asana-Übungsreihe für sieben Tage sind die Sonnen-Mantras integriert. Sie üben stets die gleichen Asanas, konzentrieren sich aber auf verschiedene Mantras. Diesen Zyklus können Sie ausüben, wann immer Sie Zeit haben, er dauert ca. 30 Minuten. Doch auch hier gilt: Die idealste Zeit ist in den frühen Morgenstunden.

Beginnen Sie Ihre Yoga-Sitzung am besten mit einer kurzen Meditation. Sie können sich auf das dritte Auge konzentrieren und mit dem Ein- und Ausatmen mehrmals das Om singen. Wenn Sie genügend Zeit haben, können Sie auch das **Gayatri-Mantra** hören bzw. selbst chanten. Praktizieren Sie danach zwei bis drei Runden die **Savitri-Atmung** (ausführlich erklärt auf Seite 45), und schließen Sie dann zwei **Sonnengruß**-Zyklen an. Sie können dieses Programm natürlich auch über einen längeren Zeitraum hinweg durchführen. Sie können die Übungszeiten verkürzen oder auch die Anzahl der Mantra-Wiederholungen verändern, wenn Sie nicht so viel Zeit haben. Wichtig ist aber, dass Sie keine Übung weglassen, da diese aufeinander abgestimmt sind.

Gayatri-Mantra:

ॐ भूर्भुवः स्वः ।
 तत्सवतिर्वरेण्यं ।
 भर्गो देवस्य धीमहि ।
 धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

Totenstellung – Sarvasana

Entspannen Sie nach dem Sonnengruß zwei bis drei Minuten in der Totenstellung. Die Arme liegen locker am Boden, die Beine sind schulterbreit geöffnet. Atmen Sie auf vier tief in den Bauch ein, halten Sie den Atem auf vier, und atmen Sie auf vier aus.

