

*TAGEBUCH EINER YOGINI*

*Wie aus dem Nichts*

*von Uma P. Grothe*

*LESEPROBE*

## *Vorwort*

Gestern beschloss ich dir meine Geschichte nun doch zu erzählen. Ich beobachtete den aufgehenden Mond. Doch diesmal war es anders als sonst. Ich habe mich bewusst für ihn entschieden. Ein psychedelisch leuchtendes Riesenrad am Bahnhof, zu Ehren der Braderie in Biel, sprang mir ständig in die Augen, wollte meine volle Aufmerksamkeit erhaschen, blinkte wild und vehement.

Doch diesmal hatte es keine Chance. Ich entschied mich für den Mond, der nur wenige Meter vom Riesenrad entfernt schien. Er war nicht einmal voll. Vollmond war ein Tag vorher. Doch er wirkte mit hypnotischer Anziehungskraft auf mich, der ich ehrerbietig erlag. Ich erlag seiner Stille, die den brüllenden Lärm des Stadtfestes verschluckte. Und ich erlag seinem natürlichen Glanz, der die Künstlichkeit des Riesenrades in den Schatten stellte.

Dies war wieder einer dieser Wendepunkte in meinem Leben.

## *Inhalt*

1. Als Fels geboren
2. Gewöhnlich
3. Flucht
4. Ladakh
5. Endlich Krise
6. Mont Soleil
7. Niemandsländ
8. Renditeformel
9. Wie aus dem Nichts
10. Karma
11. Seitensprung
12. Kerala
13. Tal der Tränen
14. Die Burnoutklinik
15. Loslassen
16. Shiva
17. Riga
18. Tagebuch einer Yogini
19. Heilung
20. Der Tod
21. Endlich leben

## *Ladakh*

Auf der Suche nach einem exotischen Reiseziel stiessen wir auf Ladakh.

Schon recht geschwächt, erhofften wir uns dort die verloren gegangene Freude in unserem Leben wieder zu finden. Meine Vorstellung von diesem Land war wildromantisch. Ich zumindest träumte davon dort mit den in Freiheit lebenden Nomaden Buttermilch zu trinken. Der Film über Nomaden auf Arte hatte mich getäuscht. Es war offensichtlich, dass die Nomaden ihr hartes Leben gar nicht so romantisch fanden. Unser Aufenthalt in der Hauptstadt Leh war schon recht ernüchternd. Man spürte mit jedem Atemzug, dass diese Stadt im Sterben lag und von Coca-Cola, dem Individualtourismus und der nicht aufzuhaltenden Globalisierung erstickt wurde. Den endgültigen Zusammenbruch unserer Illusion, noch unberührte Orte zu entdecken, hatten wir dann auf unserem Trek Richtung Tsomoriri-See. Selbst unser Guide fragte uns, was wir da oben suchten. Nicht nur, dass wir bei der Überquerung der vier fünftausend Meter Pässe körperlich ziemlich am Ende

waren, wir spürten auch psychisch und seelisch, dass wir auf dem Holzweg waren. Wir flogen zurück und nichts war mehr wie es vorher war. Unser letzter Strohalm mit Freude und Neugierde am *normalen* Leben teil zu haben, das gemeinsame Entdecken der Welt, schien jetzt auch für immer verstopft zu sein.

*Tagebuch einer Yogini*

Ich fange an zu verstehen.

Ich habe den ersten Schritt zu mir selbst  
unternommen.

Mein Herz öffnet sich einen Spalt.

Die Welt erscheint in einem anderen Licht.

Ich lege einen Türstopper in die Tür zu  
meinem Herzen.

Langsam und sanft fließt das Wissen in mich.

Ich bin Beobachterin in dieser Welt.

Ich verliere das Verlangen dazu gehören  
zu wollen.

Ich tauche unter und entdecke die wahren  
Schätze des Seins.

Die Liebe kommt von alleine zu mir und  
beschliesst zu bleiben.

Sie bleibt, obwohl die Fenster weit  
geöffnet sind.

Die Tür meines Herzens steht mittlerweile  
sperrangelweit offen.

Meine Zellen pulsieren und feiern das Fest  
der Lebendigkeit.

Verzweiflung wird durch Vertrauen ersetzt.

Die Angst verwandelt sich in Mut.

Die Lebensmüdigkeit war ein Irrtum, der sich  
aufgelöst hat.

Ich beginne echtes Wissen zu erfahren.

Die Freude fließt durch meine Adern.

Ich erkenne die Schönheit in den Menschen.

Die Welt ist da, um uns zu lehren.

Die Natur lehrt alles, was man wissen muss.

Tief innen fühle ich meine eigene  
Unendlichkeit.

Ich muss nichts festhalten, denn was zu mir  
gehört bleibt von allein.

## *Über einfachyoga*

Mit einfachyoga lehre ich seit 2015 Yoga und Meditation in seiner ursprünglichen Essenz.

Durch meine Aus- und Weiterbildungen, im integralen Yoga nach Swami Sivananda und in der ganzheitlichen Yogatherapie in der Tradition der SVYASA Yoga University Bangalore/Indien, kam ich mit den unterschiedlichen Aspekten von Yoga in Berührung. Dabei habe ich erfahren, wie man diese wertvollen Methoden für sich selbst verinnerlichen kann und wie sie den persönlichen Entwicklungsweg stützen. Die mentale und seelische Dimension hat mindestens den gleichen Stellenwert wie die körperliche. Der Körper wird mit seinem wertvollen Wahrnehmungspotenzial gestärkt und genutzt, um die anderen Dimensionen zu erreichen.

Der Fokus liegt im Wiedererlangen der geistigen Freiheit und im Einklang mit den seelischen Bedürfnissen zu leben. Erst das befähigt den Menschen dazu den für ihn bestimmten Weg zu gehen und alle seine Potenziale zu leben. Ich erlebe ständig selbst wie die Heilkraft Yoga auf physischer und



psychischer Hinsicht wirkt und widme mich auf meinem Yogaweg dem eigentlichen Sinn von Yoga: *der Veredelung des Menschsein.*

Heute sehe ich mich als *Bewusstseinsaktivistin* in einer Welt, in der es dringend erforderlich ist zu verstehen, dass man Veränderungen nur bei sich selbst einleiten kann.

Buch bestellen:  
[einfachyoga.ch/tagebuch-einer-yogini](http://einfachyoga.ch/tagebuch-einer-yogini)

Copyright © 2019 by einfachyoga, Schweiz