

HEYNE <

DAS BUCH

»Überirdische Fähigkeiten des Hörens, Fühlens, Sehens, Schmeckens und Riechens«: Was der indische Gelehrte Patanjali in seinen berühmten Yoga-Sutras beschrieb, wird mit diesem Buch dem heutigen Menschen zugänglich. Bahar Yilmaz und Pascal Voggenhuber kennen sich mit diesem faszinierenden Aspekt des Yoga aus, wie wohl niemand sonst in der westlichen Welt. Auf der Grundlage einer reichen persönlichen Erfahrung zeigen die Autoren ihren Leserinnen und Lesern, wie durch den gezielten Einsatz bestimmter Yoga-Übungen der Kontakt mit der Geistigen Welt hergestellt wird. So können die Hellsinne entwickelt und für eine positive Lebensgestaltung genutzt werden.

DIE AUTOREN

Bahar Yilmaz gilt als das jüngste und erfolgreichste Channel-Medium im deutschsprachigen Raum, das in vollständiger Trance Botschaften der geistigen Welt übermittelt. Ein wichtiger Teil ihres spirituellen Wegs ist Yoga, worin sie nach amerikanischem Standard ausgebildet wurde und das sie europaweit unterrichtet. Sie führt eine erfolgreiche Praxis in Ingolstadt, in der sie u. a. die von ihr entwickelten spirituellen Heilmethoden »Aura-Coaching« und »Trance-Healing« anbietet. Als Vortragende und Seminarleiterin ist sie auch in Österreich und der Schweiz aktiv. www.baharyilmaz.com

Pascal Voggenhuber, geboren 1980 in der Schweiz, ist das wohl bekannteste Medium im deutschsprachigen Raum. Der Bestsellerautor (u. a. *Botschafter der unsichtbaren Welt*, Heyne Verlag) hält Seminare und Vorträge in ganz Europa.

www.pascal-voggenhuber.com

BAHAR YILMAZ
PASCAL VOGGENHUBER

YOGA SIDDHIS

Der geheime Weg zu
Sensitivität und Medialität

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten
praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 06/2015

Copyright © 2011 by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2015 dieser Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany 2015
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung
von Motiven von © NicoElNino/thinkstock
Redaktion: Dr. Diane Zilliges
Illustrationen: te•ha grafik, draenn@gmail.com
Herstellung: Helga Schörnig
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
ISBN 978-3-453-70280-6

www.heyne.de

INHALT

ANLEITUNG ZUM BUCH	9
VORWORT VON PASCAL VOGGENHUBER	11
YOGA UND ÜBERSINNLICHES	15
VERSCHWIEGENES IM YOGA	20
DIE ENTWICKLUNG DER HELLSINNE: SENSITIVITÄT, AUSSERSINNLICHE WAHRNEHMUNG UND MEDIALITÄT	27
YOGA-SADHANA: DIE BEDEUTUNG DER INNEREN SPIRITUELLEN PRAXIS	39
YOGA-SIDDHIS IN DEN ÜBERLIEFERUNGEN	44

KOSHAS:	
HÜLLEN DES MENSCHEN	85
PRANA-VAYUS:	
DIE ENERGETISCHEN WINDE	94
KUNDALINI:	
TRANSZENDENZ UND KRAFT	100
CHAKRAS UND MARMAS	103
DIE YOGA-PRAXIS	117
DEINE ÜBUNGSPRAXIS	120
DIE SITZHALTUNG	123
ACHTZEHN YOGA-SIDDHI-ÜBUNGEN	126
KURZPROGRAMM ZUR ENTWICKLUNG VON HELLFÜHLIGKEIT	169
MIT DEN SIDDHIS LEBEN	187
DIE GEISTIGE WELT UND IHRE BEWOHNER	188
MEISTER DES YOGA	198

DANKSAGUNG	207
LITERATUR	211
KLEINE LEXIKALISCHE ÜBERSICHT	
WICHTIGER SANSKRIT-BEGRIFFE	213
KONTAKT	221

ANLEITUNG ZUM BUCH

Liebe Leserin, lieber Leser, vielleicht ist dies das erste Yoga-Buch, das du in deinen Händen hältst, und möglicherweise hast du Yoga bis zum heutigen Tag weder körperlich noch geistig erfahren. Es kann jedoch sein, dass du schon in mit Menschen überfüllten Räumen mit Yoga zum Schwitzen gekommen bist oder durch die Yoga-Meditation innere Erlebnisse und Begegnungen mit dir selbst hattest. Ich möchte dich dazu ermutigen, voller Zuversicht und Vertrauen zu dir selbst die Übungen aus diesem Buch umzusetzen. Sie sind, egal ob du yogaerfahren bist oder nicht, für jeden Menschen ausführbar und haben einen unmittelbaren Effekt auf dein Wohlbefinden und nicht zuletzt auch auf deine über die »normalen« Sinne hinausreichende Wahrnehmung. Übernatürliche Kräfte, die sogenannten Siddhis, stecken in jedem Einzelnen von uns. Zu ihrer Entdeckung und Erweckung müssen wir sie nur wie einen Muskel, den wir lange Zeit vernachlässigt haben, trainieren und wieder einsetzen.

Auch wenn du bereits auf dem Weg des Yoga bist, wirst du in diesem Buch viel Neues für dich und deine

spirituelle Praxis, den Sadhana, entdecken und dein Yoga vertiefen und intensivieren können. Yoga kann mindestens so spannend, packend und erlebnisreich sein wie das Leben selbst. Du wirst staunen, welche unerwarteten Dinge auf dich zukommen werden und wie sich dein Leben verändert. Ich freue mich, dass wir uns gefunden haben, und noch mehr darüber, dass ich dir dabei helfen kann, Yoga für dich zu entdecken. Denn: Hast du Yoga einmal kennengelernt, wird dein Leben nie wieder das gleiche sein wie vorher! Yoga verändert deine Wahrnehmung, deinen Geist, deinen Körper – Yoga verändert dich.

Ich bitte dafür um Verständnis, dass ich der besseren Lesbarkeit halber darauf verzichtet habe, bei allen Angaben immer die weibliche und die männliche Form zu verwenden, sondern mich auf die übliche männliche Schreibweise beschränkt habe.

Bahar Yilmaz

VORWORT VON PASCAL VOGGENHUBER

Ich möchte zu Beginn dieses Buch berichten, wie es überhaupt dazu kam. Zuerst muss ich dabei ein bisschen über mich und Bahar erzählen, damit man das Zustandekommen besser versteht. Ich arbeite als *Psychic Medium*. Ein Medium ist ein Mensch, der Kontakt zu Verstorbenen und Geistführern herstellen kann. Seit meiner frühen Kindheit habe ich sensitive Fähigkeiten, ich sah von klein auf die Aura, das Energiefeld von Menschen und konnte mit Verstorbenen kommunizieren. Heute übe ich solche Fähigkeiten, die ich in Ausbildungen verfeinerte und vertiefte, beruflich aus.

Jeder, der mich länger kennt, weiß, dass ich persönlich nicht so viel mit Yoga anfangen konnte und lieber Bahar zuschaute, als dass ich es selbst praktizierte. Für mich war Yoga nichts anderes als eine Art von Sport, der auch noch extrem schwierig aussieht. Es gab bei uns zu Hause ein Yoga-Zimmer, in dem Bahar täglich für sich praktizierte, und es kam oft vor, dass ich mal reinschaute, um sie etwas zu fragen. Doch meistens musste ich zuerst ihren Kopf suchen unter all den Knoten, die ihr Körper gerade machte. Anfangs war ich

manchmal richtig geschockt und fühlte mich darin bestätigt, dass Yoga nur gefährlich und ungesund sein könnte. Heute weiß ich, dass Asanas, die Körperübungen, nicht das ganze Yoga ausmachen. Yoga ist viel mehr als nur diese Körperpositionen, doch damals war mein Bild vom Yoga eben anders.

Bahar und ich haben in der Schweiz mittlerweile ein spirituelles Center aufgebaut, in dem wir beide unterrichtet haben, Bahar hauptsächlich im Bereich Meditation, Pranayama, Trance Healing und Yoga und ich in den Bereichen Sensitivität, Medialität, Meditation und Psychic Spine Alignment nach Pascal Voggenhuber®.

Doch wie kam es nun zu diesem Buch? Ich bilde bei uns im Center auch sensitive und mediale Berater aus, und eines Tages kam Bahar zu mir und fragte, ob sie an der Ausbildung teilnehmen könnte. Schon sehr bald fiel mir auf, dass Bahar die Übungen, die wir machten, um die Hellsinne und außersinnlichen Fähigkeiten zu trainieren, viel schneller beherrschte und vor allem viel klarere und bessere Resultate erzielte als etliche Schüler, die schon relativ lange bei mir in der Ausbildung waren. Zuerst dachte ich, es liegt wohl an meiner rosa-roten Verliebtheitsbrille, doch sehr bald stellte ich fest, dass dies nicht der Fall war. Das Ganze gab mir ein Rätsel auf und ich studierte die Aura von Bahar. Dabei fiel mir auf, dass die Stellen, die für die sensitiven bzw. medialen Fähigkeiten stehen, bei ihr sehr ausgeprägt waren. Doch ich brachte das noch nicht in Zusammenhang mit dem Yoga. Später stellte ich allerdings immer wieder fest, dass Bahars Yoga-Schülerinnen oder

-Schüler in meinen Ausbildungen oder in Seminaren meist ebenfalls diese deutlich überdurchschnittlichen Fähigkeiten besaßen.

So blieb es nicht aus, dass ich einen Zusammenhang zum Yoga herstellen musste. Als ich Bahar darauf ansprach, reagierte sie so, als wäre dies das Natürlichste der Welt: Alle großen Yoga-Meister hatten übersinnliche Fähigkeiten, und bei vielen waren sie durch Yoga hervorgerufen worden, wie sie mir versicherte. Jetzt kamen mir plötzlich viele Geschichten von Yoga-Meistern und ihren besonderen Fähigkeiten in den Sinn. Mein Interesse an Yoga war geweckt. Ich begann, Bahar beim Praktizieren zu beobachten. Ich schaute, was mit ihrer Energie und ihrer Aura passierte und wie sich diese während des Übens veränderten. Was ich wahrnahm, war unglaublich: Es gab Übungen, die klar zeigten, dass man damit die übersinnlichen Fähigkeiten regelrecht trainieren kann. Für mich als Hellsichtigen war es überaus spannend zu erfassen, welche Wirkungen gewisse Yoga-Übungen auf das Energiefeld hatten. Yoga faszinierte mich immer mehr.

Nach stundenlangen Beobachtungen und Besprechungen entstand die Idee für dieses Buch. Ich fragte Bahar, ob es möglich sei, Übungen speziell für Yoga-Siddhis zu entwickeln. Sie bejahte, und so begann unsere Zusammenarbeit. Bahar steuerte ihr unglaubliches Wissen über Yoga bei, und ich beobachtete mit meinen Hellsinnen, was genau bei den Übungen passierte. Sie stellte so achtzehn Übungen zusammen, die dazu dienen, die Yoga-Siddhis zu erwecken. Bahar fasste das

Ganze zu einem Buch zusammen, zu dem ich neben diesem Vorwort zwei Kapitel beisteuern konnte (»Die Entwicklung der Hellsinne« und »Die Geistige Welt und ihre Bewohner«).

Heute hältst du dieses Buch nun in der Hand. Wir hoffen, dass es dich auf deinem Weg begleiten kann. Bahar hat insbesondere darauf geachtet, dass jeder diese Übungen praktizieren kann, gleich wie alt oder wie sportlich er ist. Sogar ich kann diese Übungen ohne Probleme machen, und das will etwas heißen.

Uns war von Anfang an bewusst, dass Yoga-Siddhis ein »heißes Thema« sind und wir in der Yoga-Szene vielleicht auf Widerstand, ja sogar auf Ablehnung stoßen. Doch alle wahren Yogis, alle wahren Yoginis, die sich Zeit für das Buch nehmen und eventuell sogar die alten Quellen studieren, werden sehen, dass Vorurteile fehl am Platz wären. Denn Yoga-Siddhis werden genau so oft falsch verstanden und missbraucht wie das Wort Liebe – und doch stellen sie einen Kern von Yoga dar! Daher wünsche ich dir, dass du dir diesen Kern erschließen kannst.

YOGA UND ÜBERSINNLICHES

In unserer Welt ist es selbstverständlich, dass der Mensch einzig und allein mithilfe der fünf Sinnesorgane Informationen aus seiner Umwelt aufnimmt und so mit ihr in Kontakt tritt. Dies ist unsere gewöhnliche Wahrnehmung des weltlichen Geschehens, und diese bestimmt nicht nur die empfundene Beschaffenheit der Dinge, sondern auch das Gefühl für die eigene Person. Erfahrungen, Eindrücke, Prägungen sowie Denk- und Verhaltensmuster verfärben immerzu das Wahrgenommene, die Dinge verlieren dabei ihre wirkliche Erscheinung, ihr wahres »Sein«. Das, was sich als letztendliche Information in uns verfestigt, ist nur ein Abbild des scheinbaren Seins. Der Mensch beginnt, auch sich selbst in Relation zu seinen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen zu sehen, und vergisst mit der Zeit das wahre Wesen seines Selbst. Gleichzeitig baut er eine immer dickere Mauer um sich her auf, die ihn nicht nur gefühlsmäßig, sondern auch energetisch von seiner Umwelt und dem Kosmos trennt. Dabei bräuchte er nur kurz innezuhalten, die Augen zu schließen und zu spüren, dass er

weitaus mehr ist als eine Ansammlung von Knochen und Fleisch.

Die Quantenphysik spricht längst davon, dass alles miteinander verkettet ist und es keine Entität von einem »Ich« oder einem Individuum gibt. Dieser Gedanke rüttelt stark an unserem Welt- und Menschenbild, das von Egoismus, Eigennutzgedanken und Isolation geprägt ist. Wie viele Menschen gibt es, die sich selbst in einem Kind oder einem Bettler erkennen können und mit der Welt wahrhaft mitfühlen? Genau dies ist die Herausforderung, die das Yoga uns stellt: Wir sollten beginnen, in erster Linie uns selbst zu spüren und zu sehen und im nächsten Schritt in jedem Augenpaar, in das wir blicken, uns selbst zu erkennen. Tatsächlich ist es so, dass man selbst in den Augen eines Gegenübers gespiegelt wird. Jedoch bedarf es dazu Mut, jemandem wirklich in die Augen zu blicken. Ein Kernansatz der Yoga-Philosophie beinhaltet das Wissen, dass Mensch und Kosmos den gleichen Aufbau haben und aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Luft, Feuer und Äther bestehen. So erhält der Ausspruch »Wie innen so auch außen« eine besondere Bedeutung.

Der gewöhnliche Mensch ist einem verzerrten Bild von seiner Umgebung ausgesetzt. Im Yoga wird dieses scheinhafte Sein als Maya bezeichnet. Im hinduistischen Pantheon ist Maya die Göttin der Illusion und Zauberei. Sie war es, die das Universum erschuf und die Dinge sich manifestieren ließ. Auch ist es Maya, die beispielsweise dem Wasser die Eigenschaften nass und unfassbar verleiht. Ohne sie wären jegliche Dinge

eigenschaftslos. Oft wird sie mit einem Spinnennetz oder einem Schleier dargestellt, beides sind symbolhaft ihre Werkzeuge, mit denen sie den Menschen in ihren Bann zieht. Maya hindert den Menschen daran, sich selbst in seiner rein göttlichen Form (*atman*) und somit auch in seinem Eins-Sein mit dem Göttlichen (*brahman*) zu sehen. Das bedeutet, dass Maya besiegt werden muss, wenn wir die Befreiung von mentalen Verstrickungen (*moksha*) erlangen wollen. Wie kommt man aber nun dahin, jenseits vom Denken und von den eigenen Prägungen klar und unbefleckt wahrzunehmen? Oder besser gesagt: Wie schafft es die Yogini oder der Yogi, eine direkte Wahrnehmung der objektiven Welt zu erlangen und somit tiefer in den Lauf der Dinge und in die Menschen zu blicken?

Zwei verschiedene Ansätze können zum Ziel, zu dieser Befreiung aus der Illusion führen. Ein Weg leitet sich von der traditionellen Perspektive des Yoga ab und soll im Folgenden »die richtige Wahrnehmung« genannt werden, der andere ist ein revolutionärer Ansatz der sogenannten Sensitivität. Auf dem Weg der »richtigen Wahrnehmung« ist es das Ziel, das eigene Ego völlig aus dem Prozess von Wahrnehmen plus Bewerten/Beurteilen zu entfernen, und zwar so weit, bis nur noch die Wahrnehmung an sich bleibt und dem Wahrgenommenem nichts von den inneren Vorstellungen und Urteilen übergestülpt wird. Dieser Weg ist in den Yoga-Sutras des Gelehrten Patanjali beschrieben. Patanjali spricht über Gedankenwellen bzw. Vorurteile (*vrittis*), die sich im Bewusstsein (*citta*) des Menschen

verfangen und seine Wahrnehmung verzerren können. In einem Leitsatz seines Werkes beschreibt er den Zweck des Yoga folgendermaßen: *Yoga citta vritti nirodha*, »Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Gedankenwellen.«

Es entstehen ungeahnte Eindrücke, wenn man es schafft, die geistige Aktivität zu stoppen. Dies sind oftmals nur kurze Augenblicke, in denen man ganz in den Moment eintaucht und Innen- und Außenwelt miteinander verschmelzen. Nur ist es sehr schwer, diesen gedankenleeren Zustand über einen längeren Zeitraum zu halten. Abhilfe kann der zweite Weg verschaffen. Der Ansatz der Sensitivität geht davon aus, dass die fünf Sinne mit Hellsinnen ergänzt werden können. Die Hellsinne können als Hilfsmittel dafür verstanden werden, Eindrücke zu empfangen, die mit den gewöhnlichen Sinnesorganen (*indriyas*) nicht zu erlangen sind. Ein geschulter Einsatz der Hellsinne verhindert es, dass sich unser Ego über die fünf Sinne in den Weg stellt und behauptet, zu wissen, wie etwas zu sein hat und wie nicht. Diese Wahrnehmung auf der Basis unseres Egos hindert uns daran, unsere Welt in ihrer Ganzheit zu erfahren und mitsamt den verschiedensten energetischen Schwingungen, Gefühlen, Zuständen oder telepathischen Informationen zu erfassen. Wir nehmen die Umwelt nur in ihrer maya-verhafteten Form wahr, wir stecken sozusagen im Spinnennetz der Göttin Maya fest. Der Einsatz der Hellsinne lässt uns jedoch hinter den Schleier des Materiellen blicken und erkennen, dass die feinstoffliche Welt real und existent ist. Mithilfe der sensitiven Wahrnehmung beginnen wir, das Spiel der

Göttin Maya zu durchschauen und die Dumpfheit in unserer Wahrnehmung aufzuheben.

Ich lade dich herzlich ein, mit mir gemeinsam deine Reise hin zu deinem inneren, vollen Potenzial anzutreten. Auf dieser Reise werden dir nicht nur Yoga-Meister aus der Geistigen Welt begegnen, sondern du wirst auch dein wahres eigenes Selbst kennenlernen. Dieser Weg zur Selbstfindung wird nicht nur deine sensitiven und medialen Talente zum Vorschein bringen, sondern dich auch zu mehr Wohlbefinden und innerem Frieden führen. Denn auf diesem Weg trittst du mit deinem Selbst in Verbindung. Und dabei wünsche ich dir viel Spaß!

VERSCHWIEGENES IM YOGA

Sich aktiv der Entwicklung der Siddhis, der sogenannten übersinnlichen Kräfte, zu widmen, gilt in der Welt des Yoga als ein Weg, der nur zum Scheitern führen kann. Schon Patanjali warnte im dritten Kapitel seiner Yoga-Sutras (Vibhuti-Pada, 51) davor, diese Kräfte für eigennützige Zwecke zu missbrauchen. Denn dann wären sie nur noch Zerstreuungen des unruhigen Geistes (*vrittis*) und somit sehr hinderlich auf dem Weg zum Erreichen des letzten Zieles im Yoga, der Erleuchtung. Dennoch ist es nicht abzustreiten, dass diese übersinnlichen Kräfte auf dem Weg des Yoga auftauchen, und es ist auch nicht zu verleugnen, dass ein ethisch gesunder Umgang mit den Siddhis auf dem spirituellen Weg sehr förderlich sein kann.

Ein wichtiger Punkt sollte dabei jedoch nicht außer Acht gelassen werden: Wenn man mit egozentrierter Anstrengung nach übersinnlichen Kräften trachtet, werden sie sich einem niemals auftun. Vielmehr ist es notwendig, sich auf einen selbstlosen Weg zur letztendlichen Wahrheit zu machen und die Siddhis zu einem selbst kommen zu lassen, anstatt ihnen nachzu-

jagen. In der Yoga-Sikha-Upanischad (1.156, nach Michel, 2007), einem philosophischen Text des Hatha-Yoga, steht geschrieben, dass Siddhis auf ein meisterliches Entwicklungsstadium auf dem spirituellen Weg hindeuten und dass ihre Unterdrückung wie Fesseln für denjenigen sind, der sich vom Schein der Dinge befreien möchte. Zu vergleichen ist dies mit einer Vorbereitung für einen sportlichen Wettkampf mit dem Ziel, am Ende als Sieger das Rennen zu machen. Während der Vorbereitungen wird man körperliche Kraft, Ausdauer und gestärkte innere Widerstandskraft entwickeln. Dies sind sozusagen Nebenziele, die sich jedoch durch ihr vorheriges Erreichen positiv auf das Endziel, und zwar den Sieg über die Mitstreiter, auswirken werden. Und genauso verhält es sich mit den Siddhis. Sie kommen im Zuge spiritueller Praxis zum Vorschein und sollten gepflegt und trainiert werden, ohne dass man jedoch das Endziel, und zwar die Erleuchtung, Moksha, aus den Augen verlieren darf. Sie mögen zum Zeitpunkt der Erleuchtung völlig bedeutungslos werden, sind jedoch bis dahin umso wichtiger, ja sogar erforderlich und hilfreich. Der Energiekörper beginnt, sich auf sensitiven Empfang umzustellen und sich an die höheren Schwingungen des Feinstofflichen anzupassen. Dieser Weg mag allein schwer zu beschreiten sein, doch tatsächlich ist es so, dass wir nie allein sind, wenn wir unsere spirituelle Praxis beginnen und weiterverfolgen. Da sind nicht nur unsere Lehrerinnen und Lehrer im Diesseits, die in unser Leben treten, um uns ein Stück zu begleiten, sondern auch unsere Geisthel-



Bahar Yilmaz, Pascal Voggenhuber

Yoga Siddhis

Der geheime Weg zu Sensitivität und Medialität

Taschenbuch, Broschur, ca. 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70280-6

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Mai 2015

»Überirdische Fähigkeiten des Hörens, Fühlens, Sehens, Schmeckens und Riechens erlangen
 «: Was der indische Gelehrte Patanjali in seinen berühmten Yoga-Sutras bereits im 2. Jahrhundert vor Christus beschrieb, wird mit diesem Buch dem heutigen Menschen zugänglich. Bahar Yilmaz und Pascal Voggenhuber präsentieren geheime Yoga-Techniken, um verborgene Bewusstseinskräfte zu aktivieren und hellseherische Fähigkeiten zu entfalten. Das praktische Übungsprogramm mit zahlreichen Illustrationen zum wohl geheimnisvollsten Aspekt des Yoga.