

Meditationsworkshop im Sasel-Haus

400 Yogis auf der Suche nach sich selbst

Sasel (khl). Sonnabend, 7.30 Uhr: Auf dem Parkplatz des Sasel-Hauses herrscht für die frühe Stunde ungewohnte Betriebsamkeit. Fast alle Plätze sind besetzt, Scharen von zumeist weiß gekleideten Menschen strömen in das hell erleuchtete Foyer, bepackt mit Matten, Kissen und Taschen. Sogar ein Bus aus Polen ist angekommen. Die Mitreisenden gähnen,

recken und stecken sich. Sie haben eine weite Fahrt hinter sich, so wie viele andere, die aus ganz Deutschland und sogar aus dem Ausland angereist sind: zum Weißen Tantra Yoga. Dahinter verbirgt sich ein Meditationsworkshop, der seit rund zehn Jahren hier einmal jährlich stattfindet. Diesmal waren über 400 Teilnehmer mit von der Partie.



Geschafft! Nach einer 62-minütigen Meditation mit Augenkontakt, Konzentration, einem Mudra, das ist eine bestimmte Arm- und Handhaltung, sowie einem aus 400 Kehlen gesungenen Mantra werden die Hände über den Köpfen ausgeschüttelt, um die Energie zu verteilen. Traditionell wird weiße Kleidung sowie eine helle Kopfbedeckung getragen.

Fotos: K. Harder-Leppert

Die meisten Teilnehmer des eintägigen Meditationsworkshops praktizieren regelmäßig Kundalini Yoga, eine dynamische und zugleich rückenfreundliche Yogaform. Kundalini Yoga wurde von Yogi Bhajan vor über 40 Jahren in den Westen gebracht. Kundalini Yoga kann von jedem ausgeübt werden, es stellt keine besonderen Anforderungen an körperliche Voraussetzungen und gilt als „Yoga der Bewusstheit“ für Menschen, die mitten im Leben stehen. Es soll helfen, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern.

Hamburg ist die Kundalini Yoga-Hauptstadt der Welt: In der Hansestadt gibt es rund 500 vom Verein „3HO“ ausgebildete Yogalehrer. „In Hamburg finden jährlich drei Lehrerausbildungskurse statt, und die Nachfrage lässt nicht nach“, sagt Vorstandsmitglied Simran K. Wester,

die im Sasel-Haus für die amerikanische Tantra-Anleiterin Siri Karm Kaur aus Espanola/New Mexico übersetzt. Im Gegensatz zum Schwarzen Tantra, das die Energie darauf richtet, jemand anderen zu manipulieren, oder zum Rotem Tantra, das sexuelle Energie gebraucht, geht es beim Weißen Tantra darum, das Unterbewusstsein von Spannungen und Stress zu reinigen, um das Leben besser genießen zu können.

„Tantra macht es wegen der Gruppenkraft einfach, zu meditieren“, meint Karta Purkh Singh Pomarius, der die Aufwärmübungen anleitet, um die Teilnehmer für den langen Tag vorzubereiten. Frauen und Männer sitzen sich dabei in langen Reihen paarweise gegenüber. Jede Meditationsübung dauert zwischen 31 und 62 Minuten, dazwischen gibt es kurze Pausen, mittags wird ein vegetarisches Essen

serviert. „Es ist ein unglaubliches Mitgehen, wenn 400 Menschen sich den ganzen Tag intensiv einer Sache widmen“, so Pomarius. Und in der Tat ist es erstaunlich, mit welcher Energie sich der Raum auflädt. „Generell kann jeder mitmachen, man muss nur gut auf dem Boden sitzen können“, sagt Pomarius, der seit 1991 Weißes Tantra Yoga macht. „Das Sasel-Haus ist eine super Location mit seinem hellen, freundlichen Raum mit Holzfußboden und der großartigen Akustik.“

Viele Teilnehmer werden die Erfahrung wiederholen. Man sieht es an ihren leuchtenden Augen, als sie um 18.30 Uhr ihre Sachen zusammenpacken. „Ich hatte soviel gehört über die Dauer und Intensität, dass ich Angst hatte, nicht durchhalten zu können“, erzählt eine Frau. „Doch die Gruppenenergie hat mich durch alle Herausforderungen getragen.“