



Der Lohn ist Stille

Unterweisungen der Kraft

«Die 7 Unterweisungen der Kraft» sind eine Serie von Meditationen, Achtsamkeitstechniken, Atemübungen, Kraftsilben und einfachen Körperübungen. Bereits nach 20 Minuten ist das Gedankenkarussell nachhaltig unterbrochen und man erhält eine Kostprobe der köstlichen Stille in sich drin.

Text: Karin Reber

Bilder: © Karem Albash

Die 7 Unterweisungen sind mein absolutes Lieblingsprogramm», sagt Karem Albash und strahlt uns aus dem Bildschirm heraus an. «Sie sind etwas vom Kraftvollsten, das ich je kennengelernt habe. Es braucht nur **22 Minuten**, um absolute Stille zu erfahren, denn man geht sehr schnell in die Tiefe.»

Die Begeisterung des sympathischen Mindset-Spezialisten und Meditationslehrers wirkt ansteckend auf die bunte Gruppe, die sich zu diesem Wochenendseminar – coronabedingt – am Computer trifft. Die Webdesignerin, die der Meditation bisher gar nichts abgewinnen konnte, ist genauso bereit, sich auf diese Serie von Meditationen, Achtsamkeitstechniken, Atemübungen, Kraftsilben und einfachen Körperübungen einzulassen wie die angehende Yogalehrerin, die im Wohnzimmer ihrer WG sitzt, während ihre Mitbewohner noch schlafen.

«Es braucht kein jahrelanges Üben.»

In der Tiefe andocken

Entwickelt wurden «Die 7 Unterweisungen der Kraft» von **Nandi Devar**, einem spirituellen Lehrer, der heute in Münsingen bei Bern lebt. Er hat die Serie zusammengestellt, damit die Praktizierenden sich schnell und direkt mit der inneren Kraft verbinden können. Es braucht kein jahrelanges Üben, um mit der köstlichen Stille in uns drin in Berührung zu kommen, in der alles gut ist – selbst die Gedanken, die immer mal wieder aufpoppen.

Nandi Devar sagt, dass er mit diesen Unterweisungen vom ersten Moment an höchstes Wissen vermittele – damit klar sei, wohin die Reise gehe. «Dass alle sofort von den 7 Unterweisungen profitieren, liegt daran, dass sie aus einer Tiefe herauskommen, wo jeder Mensch andocken kann», sagt Karem Albash, der nach neun Jahren Übungspraxis diese Unterweisungen nun selbst unterrichten darf.

Entsprechend begeistert sind die Rückmeldungen drei Wochen nach dem Seminar: «Diese Übungsabfolge ist eines der grössten Highlights der letzten Jahre für mich. Sie ist einfach und nachhaltig und ermöglicht mir eine neue Sichtweise», sagt eine der Teilnehmerinnen. Eine andere erzählt, dass sie nun in einem Raum mit vielen Menschen nicht mehr so gestresst sei, da sie ihre Energie besser bei sich behalten könne.

Den Geist beschäftigen

Für uns Kopfmenschen im Westen ist es oft nicht einfach, still auf dem Meditationskissen zu sitzen und die Gedanken so weit zu beruhigen, dass sie uns nicht mehr stören oder ablenken. Dass dies für alle Seminar Teilnehmerinnen schon nach dem ersten Durchlauf möglich ist, liegt an dem **gut durchdachten Aufbau** der 7 Unterweisungen.

Die Praktiken kennt man teilweise aus dem Yoga, Buddhismus oder von Meditationstechniken her: das Buddha-Lächeln aufs Gesicht zaubern zum Beispiel, kraftvoll atmen und danach dem feinen Atemstrom nachspüren, offenes Gewahrsein üben oder freudvoll Mantras singen. Nandi Devar hat den Ablauf jedoch so konzipiert, dass er trotz seiner Kürze sofort funktioniert.

Anstatt dass man hinsitzt und hofft, dass der Geist mit dem einen oder anderen Trick zur Ruhe kommt, be-

Nandi Devar hat die Serie zusammengestellt, damit sich die Praktizierenden direkt mit der inneren Kraft verbinden können.



Karem Albash gehört zum kleinen Team von Instruktor*innen, das «Die 7 Unterweisungen» unterrichtet.



«Der Geist
hat keine
Zeit, abzu-
schweifen.»



Die Unterweisungen sind sowohl aktiv als auch passiv.

ginnen die 7 Unterweisungen mit einer kraftvollen Übung, welche die Energie anhebt. Die Müdigkeit, die am Samstagmorgen bei einigen spürbar ist, fällt augenblicklich weg. Das Gleiche passiert nach dem Mittagessen – zwölf Runden mit den Kraftsilben HA-OM-SI-NAM und der Kaffee gegen die Nachmittags-schläfrigkeit wird überflüssig.

Durch die mit der Atmung verbundenen Armbewegungen und das Aussprechen der Silben ist zudem der Geist so beschäftigt, dass er keine Zeit hat, abzuschweifen. So ist er bei der zweiten und dritten Unterweisung bereits viel klarer und ruhiger, wenn es darum geht, das Bewusstsein zu weiten und sich mit dem Herz und der Freude zu verbinden.

Gedanken loslassen

Nach den ersten drei Übungen geht es sitzend weiter mit der Reinigungsatmung, während der stossweise ein- und ausgeatmet wird. Diese Übung heizt noch einmal zünftig ein, bevor sich die Sinne nach innen richten. Karem Albash erzählt, dass mit dieser Atmung auch die Ablagerungen in unseren Nadis, den Energiekanälen, herausgespült werden: «So kann auf tiefer Ebene Heilung stattfinden.»

Die fünfte Unterweisung hilft, die Lebensenergie zurückzuholen. Alles, was wir je erlebt haben, ist in unserem Unterbewusstsein gespeichert, klebt teilweise zäh an uns und bestimmt, wie wir denken und die Welt sehen. Wenn nun Bilder von Geschehnissen oder Menschen hochkommen, wird gedanklich das Energieband durchgeschnitten.

Es ist faszinierend zu merken, wie man sich während dieser fünfminütigen Übung sofort besser spürt und den Körper wahrnimmt: ein **wunderbarer Moment des Seins im Hier und Jetzt**.


Abwarten

So präsent sitzend, geht es in der nächsten Unterweisung um Achtsamkeit gegenüber den Gedanken. Immer, wenn ein Gedanke hochkommt, sagt man innerlich «Ich warte» – und **unterbricht damit den Gedankenstrom**. Die Gedanken werden im ersten Moment des Aufpoppers wahrgenommen und können kein Eigenleben entwickeln.

Die letzte Unterweisung umfasst eine speziell von Nandi Devar entwickelte Mudra und das Singen des Mantras OM-HAM. Danach folgt die Krönung: tiefe, ungestörte Stille. Selbst die Gedanken, die vereinzelt hochkommen, stören den Frieden nicht mehr.

Eine Praxis fürs Leben

Eine der Teilnehmerinnen sagt am Schluss, eigentlich habe sie nach dieser Stille gar keine Lust, die Augen zu öffnen und in den Alltag zurückzukehren. Karem Albash betont, dass die 7 Unterweisungen ein Programm für das Leben seien: «Es geht nicht um Rückzug. Am Schluss mache ich die Augen auf und nehme alles mit in den Alltag.»

Wie bei allen Methoden ist regelmässiges Üben hilfreich. Dank dem abwechslungsreichen Ablauf und der kurzen Dauer der Unterweisungen fällt das relativ leicht und lohnt sich. Denn die regelmässige Praxis öffnet den Blick, hilft, besser mit der eigenen Energie zu haushalten und trägt dazu bei, in stressvollen Situationen mehr bei sich zu bleiben. 

SEMINARE UND MEHR

Kr. Mehr Informationen zu Nandi Devar und seinem «Self Awareness Training» sowie zu «Die 7 Unterweisungen der Kraft» finden sich auf seiner Website.

Dort sind auch die Termine für die Wochenendseminare angegeben, welche die drei Instruktor*innen Karem Albash, Anjali Friedli und Isabelle Hinni regelmässig durchführen. Sie werden sowohl online als auch vor Ort angeboten.

www.nandidevar.com