



Foto: © Stock/Imago/REDA

Wegen Opfergaben aus einem Bananenblatt mit Blumenblüten, Reiskörnern, manchmal auch mit süßen Leckerbissen, Zigaretten oder Früchten. Mehrmals täglich werden sie dargebracht und sind deshalb nicht zu übersehen. Aber auch vor Ladengeschäften und Hauseingängen liegen kleine Opferschalen.

der 1000 Tempel*. Offizielle Angaben gehen von rund 20.000 registrierten sakralen Bauten auf Bali aus, was einer Dichte von vier heiligen Schreinen pro Quadratkilometer entspricht. Dabei sind die Familientempel, die in jedem balinesischen Haus stehen, noch nicht mitgezählt.

Zutiefst zu Herzen geht mir der Tempelkomplex *Gunung Kawi*. Er zählt zu den ältesten und bemerkenswertesten archäologischen Tempelanlagen auf Bali. Auch heute noch ist die beeindruckende, in den Berg gehauene Anlage am Pakerisan-Fluss eine Andachtsstätte für viele Hindus. Hier entfaltet sich die Kraft des Betens wie von selbst. Der Ort macht es einem leicht wie kaum ein anderer, sich für das Göttliche zu öffnen und sich damit zu verbinden. Und auch der Pakerisan, der hier fließt, hat eine spirituelle Bedeutung und reinigende Kraft. Wasser, das über eine heilige Stätte geflossen ist, ist Weihwasser. Hier kommen mir die Kristallbilder von Masaru Emoto in den Sinn. Der japanische Wissenschaftler beschäftigte sich intensiv mit Wasser und mit Wasserkristallen, fotografierte sie unter dem Mikroskop und macht deutlich, dass Gebete die Kraft haben, uns Heilung zu ermöglichen. Er zeigte anhand verschiedener Beispiele die Verwandlung, die im Wasser geschieht, wenn wir uns ihm in Liebe zuwenden. Seine Ergebnisse machen deutlich: Liebe, Dankbarkeit und Respekt verwandeln alles in eine höhere, harmonische Struktur.

Auch für mich ist an diesem Ort – selbst ohne Mikroskop – spürbar, wie sehr die Gebete der vielen Gläubigen die Struktur dieses sakralen Ortes zusätzlich verändert haben. An einem heiligen Baum versinke in ein Gebet und nehme für mich eine Botschaft mit, die ich an dieser Stelle gern weitergebe: *Jedes Gebet ist immer auch eine Selbstheilung. Meine Aufgabe besteht lediglich darin, der Kraft des Gebets noch mehr und aus ganzem Herzen bedingungslos zu vertrauen.* ■

Weitere Infos zur Bewusstseinsreise mit Tanja Seehofer:
www.yogatransel-friends.de



Foto: © Stock/Imago/REDA

Nährende Kraft

Wir Teilnehmer der Reisegruppe fühlen uns von Bali auf eine ganz besondere Weise genährt. Durch die bewusstseinsöffnenden Yogastunden von Tanja unterstützt, können wir mit jedem Tag immer besser wahrnehmen, wie die spirituelle Energie der Insel alles durchdringt. Neugierig öffne ich in den Yogastunden auf der Matte und in den Tempelanlagen mein Herz dafür und stelle meine Sinne auf Empfang. An manchen Tempeln ist die spirituelle Schwingung bereits so hoch, dass es gar nicht mehr braucht als ein paar tiefe Atemzüge und ein ganz bewusstes Hinspüren, Wahrnehmen und Sich-Verbinden mit dieser Energie. Auch die Menschen hier begegnen mir offen und freundlich, ohne etwas von mir zu wollen. An einem Tempel treffe ich auf ein Ehepaar, das besonders tief ins Gebet versunken ist. Wir kommen ins Gespräch, und ich erfahre von den beiden, dass sie sich durch ihr Gebet erhoffen, dass sich ihr Kinderwunsch erfüllt. Ich wünsche es ihnen und denke an eine weitere Untersuchung, die die Wirkung des Betens belegt hat: Wissenschaftler der New Yorker Columbia-Universität ließen Menschen für 219 Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch beten. Die Fruchtbarkeit soll sich daraufhin auffallend verbessert haben. Übrigens wussten bei diesem Versuch weder die Frauen noch die behandelnden Ärzte davon, dass für die Frauen Fürbitten abgehalten wurden.

Anmutige Schönheit

Als wir den *Uluwatu-Tempel* besuchen, der zu den sechs wichtigsten Tempeln Balis zählt, bin ich von der Schönheit dieses Ortes zutiefst berührt: atemberaubende Ausblicke, die spontan ein innerliches Gebet in mir anstimmen, weil fulminante Sonnenuntergänge die Türe in eine andere Dimension eröffnen können. Später erfahre ich, dass der hinduistische Priester Dang Hyang Nirarta hier Moksha erreicht hat. Es erstaunt mich nicht.

Neben dem *Uluwatu* gibt es noch Tausende von anderen Tempeln, in denen sich die Kraft des Gebets entfalten kann. Nicht umsonst trägt Bali den Beinamen „Insel

♀

Auch NICHT-HANDELN kann GEWALT sein

INTERVIEW ■ MELANIE MÜLLER

Yoga macht uns unsere Verbundenheit mit allem bewusst. Für die Wiener Yogini Theresa Gigov bedeutet das auch, Verantwortung zu übernehmen. YOGA-AKTUELL-Autorin Melanie Müller hat sie zu ihrer Initiative „Yogis for Women's Rights“ befragt

Mit ihren Charity-Workshops möchte Theresa Gigov vor allem Aufmerksamkeit auf das Thema Frauenrechte lenken. Ich treffe sie zum Gespräch in einem kleinen Wiener Café und bin sofort berührt von ihrer mitreißenden Begeisterung für das Thema, ihrer Liebe zum Yoga und ihrer Bescheidenheit. Im Interview verrät die quirlige Deutsche, die in der österreichischen Hauptstadt lebt und arbeitet, wie es zu *Yogis for Women's Rights* gekommen ist und wohin die Reise mit diesem Projekt gehen soll.