

yoga 146

uell

DE: € 7,90 • CH: Sfr 15,30 • AT/IT/ES/PT/BE/LU: € 8,90

SIDDHIS: ÜBERSINNLICHE FÄHIGKEITEN

Der Umgang mit
medialen Erfahrungen

PRAXIS

AERIAL YOGA:
So praktizierst du
im Tuch

ARMBALANCEN
mit Nicole Konrad

**YOGA BEI
SCHLAFPROBLEMEN:**
eine Asana-Sequenz
für erholsame Nächte

STÄRKE DEINE RESILIENZ:

Yoga für das Nervensystem

Der MOND

Über die ewige
Faszination des
nahen Himmels-
körpers

SADHANA 4.0
Spirituelle Praxis im
digitalen Zeitalter

**DAS
SAKRALCHAKRA**
aus tantrischer Sicht

ATEMPRAXIS:
Kapalabhati - aktivierende
Reinigungs-Kriya



YOGA UND SIDDHIS

Andy Schwab entdeckte schon als junger Mann seine medialen Fähigkeiten und bildet heute selbst Medien aus. Im YOGA-AKTUELL-Interview spricht er über einen fruchtbaren Umgang mit Visionen, über die Ego-Verlockungen von spirituellen Fähigkeiten und über einen entspannten Blick auf feinstoffliche Erfahrungen

Interview • Doris Iding

Siddhis sind außergewöhnliche Phänomene, die man unter anderem durch die Yogapraxis erlangen kann. Ob sie immer segensreich sind, erklärt das international bekannte Schweizer Medium Andy Schwab im Gespräch mit YOGA AKTUELL.

YOGA AKTUELL: Du arbeitest als Medium und bist auch tief in der indischen Philosophie verwurzelt. Somit kennst du dich auch gut mit Siddhis, spirituellen Phänomenen, aus. Wie ist die Medialität zu dir gekommen?

Andy Schwab: Ich habe schon als Kind die Erleuchtung gesucht, ohne dass ich es in der Tiefe verstanden habe. Deshalb



Foto: © Marek Marty

ist mein ganzes Leben für mich ein spiritueller Prozess. Als ich zweiundzwanzig Jahre alt war, waren die Themen Reinkarnation, Heilung, Geistführer, Geistheiler und Aura sehr stark im Feld zu spüren. Viele meiner Freunde haben sich damit beschäftigt. Ich selbst fand es irgendwie lustig, konnte mich aber nicht wirklich dafür begeistern. Dann habe ich mich in eine Frau verliebt und sie besucht. Sie wollte mir einen Jenseitskontakt herstellen, und als sie dann tatsächlich einen Kontakt zu meinem verstorbenen Großvater herstellte, veränderte dies mein Leben. Ich war plötzlich wie weggetreten und konnte genau sehen und hören, was sie sah und hörte. Ich war erstaunt, dass ich das alles so unmittelbar wahrnehmen konnte. Man hatte mir zwar immer gesagt, dass jeder Mensch das kann, aber dass es bei mir so gut und unmittelbar funktionierte, verblüffte mich doch sehr. Diese Erfahrung hat mich so neugierig gemacht, dass ich Kurse und verschiedene Ausbildungen besuchte. Bei den Übungen fiel es mir sehr leicht, mit den Verstorbenen Kontakt aufzunehmen. Ich erlebte immer eine gewisse Natürlichkeit im Umgang mit dem, was wir lernen sollten. Ich sah die Verstorbenen, ohne mich großartig anstrengen zu müssen. Ich fühlte mich einfach wunderbar. (lacht) Gleichzeitig habe ich mich aber niemals berufen gefühlt und hatte auch nicht die Absicht, anderen zu helfen. Trotzdem war ich so fasziniert, dass ich weiterhin zahlreiche Ausbildungen besuchte. Unter anderem in England auf dem College. Danach hat

es sich wie von selbst ergeben, dass wir ein Center eröffneten. Es war einfach alles im Fluss. Irgendwann habe ich verstanden, dass die geistige Welt unzählige Verstorbene hat, die keinen Mund haben. Sie können sich nicht mitteilen. In dem Moment, als ich dies in der Tiefe verstand, habe ich mich innerlich für die geistige Welt entschieden und es mir zur Aufgabe gemacht, als Medium zu arbeiten und gute Medien auszubilden.

Jetzt kommen die Siddhis ins Spiel: Was haben sie mit deinem Ego gemacht?

Anfangs haben sie mein Ego sehr aufgebauscht. (lacht) Ich war einer der besten Schüler. Ich durfte bereits nach wenigen Wochen mein Können demonstrieren, weil mir das alles so leicht von der Hand gegangen ist. Dadurch hatte ich, damals Anfang dreißig, das Gefühl, dass ich etwas Besonderes bin. Als ich das Zentrum eröffnete, hatte ich Schüler, die mich total bewunderten. Anfangs habe ich das noch persönlich genommen. Aber irgendwann habe ich gemerkt, dass ich darin gefangen war. Dann habe ich mich entschieden, nicht mehr länger eine Projektionsfläche für meine Schüler zu sein. Meine Lernaufgabe bestand darin, ihre Projektionen nicht zu füttern, sondern bodenständig, normal oder manchmal auch unverblümt zu sein.

Was waren weitere Herausforderungen mit Schülern?

Es gibt Schüler, die sind sehr introvertiert. Andere sind sehr extrovertiert. Der introvertierte Schüler sagt: „Ich glaube, da war was.“ Der extrovertierte Schüler hingegen sagt: „WOW! Das war alles so gigantisch. 3D! Einfach gigantisch.“ Aber letztendlich ist es die gleiche Erfahrung gewesen.

Das finde ich einen spannenden Punkt. Ich finde es wichtig, den Introvertierten Mut zuzusprechen, mehr an ihre eigenen Visionen zu glauben.

Auf jeden Fall. Introvertierte Menschen haben eher die Tendenz, sich selbst runterzumachen, als extrovertierte Menschen, und nicht so sehr an die eigene Wahrnehmung zu glauben.

Grundsätzlich ist es wichtig zu wissen, dass es verschiedene Formen von Erfahrungen gibt. Es ist relevant, diesen Unterschied zu kennen, wenn man sich mit Siddhis beschäftigt, oder sogar möglicherweise als Medium arbeiten möchte. Es gibt kleine, mittlere und große Visionen. So eine Vision bleibt.

Dann gibt es faszinierende Erfahrungen. Wenn du richtungweisende Visionen hast, solltest du sie zunächst im weitesten Sinne nicht verstehen wollen, nicht zuordnen wollen. Je mehr du sie verstehen willst, desto mehr korrumpierst du deine spirituelle Erfahrung. Eine solche Vision ist wie ein Setzling. Wenn du ihn interpretierst oder analysierst, überdüngst du ihn, anstatt dass er wächst. Visionen, die etwas in dir bewegen, gilt es in dir zu schützen und erst mal nicht darüber zu sprechen. Versuch stattdessen, immer wieder zurück in diese spirituelle Erfahrung zu gehen, damit sie wächst und blüht. Aber mach nichts damit.

Wenn man diese Samen gut hegt und pflegt und Gleichmut entwickelt, dann ist das schon ein sehr großer Schritt auf dem spirituellen Weg. Wenn du von Anfang an lernst, einfach nur nach innen zu schauen, wertfrei und offen, bist du nicht von deinem Gehirn abhängig und nicht so manipulierbar von den Bildern, die auftauchen. Wenn man das Bedürfnis hat, diese Bilder tiefer zu verstehen, ist es gut, die Erfahrungen mit einem qualifizierten Lehrer zu besprechen.

Können die Erfahrungen auch so stark sein, dass wir ihnen nicht gewachsen sind?

Es gilt hier zu unterscheiden, ob es Erfahrungen in der Wahrnehmung der feinstofflichen Ebene, mit der geistigen Welt oder der Menschen über die Aura sind. Für fast alle Teilnehmer in der medialen Richtung ist es eine unglaublich tiefe und schöne Erfahrung, mit der geistigen Welt in Berührung zu kommen und sich damit zu verbinden. Die Möglichkeiten der Wahrnehmung im Feinstofflichen sind schier unendlich und unvorstellbar – und genau darum ist es immer wieder absolut verblüffend und tiefgreifend, welche Erfahrungen angehende Medien machen. Was dann auch passiert, ist Folgendes: Die Einsichten, die man durch die Verbindung mit Geistführern, Engeln und Krafttieren bekommt, gehen weit über den menschlichen Verstand hinaus; hier besteht zum Beispiel die Gefahr, dass sich ein nicht ausgebildetes Medium mit diesem Wissen identifiziert und in eine spirituelle und esoterische Fantasie abdriften kann.

Auf der anderen Seite sind alle Menschen auf einer spirituellen Reise, was die eigentliche Lebensaufgabe aller Menschen ist. Auf dieser Reise haben wir immer wieder übersinnliche und visionäre Erfahrungen und Einsichten. Diese sind stark von unserem

Gedankenkonstrukt und unserem Glauben gefärbt und werden darum auch fast nie richtig verstanden, oder sie werden als unwichtig oder gar als okkult abgetan. Das ist schade und bremst die Menschen in ihrer Entwicklung aus. Richtig und wichtig wäre es, diese Erfahrungen immer so neutral wie möglich zu betrachten, sie erst mal stehenzulassen und zu schauen, was sie mit uns machen. Und da liegt genau der Punkt mit den Siddhis und der spirituellen Entwicklung. Wir sind trainiert, immer aus allem etwas zu machen – das sitzt total tief und findet automatisch statt, das ist ja auch das Grundtraining in den Schulen und in unserer Gesellschaft.

Also immer erst mal stehenlassen, sich selbst beobachten lernen und schauen, was diese Erfahrung mit mir macht – ohne gleich wie im Staffellauf eine Medaille gewinnen zu wollen. Wenn es eine Wahrheit gibt im Leben, dann ist es die: Wenn wir mehr hinschauen und in die Gelassenheit kommen, werden wir immer mehr merken, dass schon alles da ist und eigentlich nur gepflückt werden will; dass der bereits vorhandene Weg nur gegangen werden will. Aber leider haben die Menschen diese Geduld und Hingabe verlernt. Genau da kommt Yoga ins Spiel – einer der bewährtesten und genialsten Schlüssel zum eigenen (inneren) Glück und zum eigenen Weg.

Gehen Kundalini-Erfahrungen auch damit einher?

Die Sicht auf die *Kundalini* ist eine klassische yogische Sicht und wird in anderen spirituellen Praktiken als weniger wichtig beurteilt. Der ganze Hype um die Kundalini in spirituellen

Wenn man dem Yogaschüler vermittelt, dass es darum geht, mit dem Moment eins zu werden, und er dieser Anleitung folgt, dann kommt er einen großen Schritt weiter und wird auch lernen, entspannter mit Siddhis umzugehen und sich nichts darauf einzubilden.

Szenen und in der Yogaszene führt meist zu Missverständnissen und wird so auch wieder zu einem Produkt, das man haben muss. (*lacht*)

Und ja, jede spirituelle Erfahrung hat mit den *Nadis* zu tun; je weiter wir kommen, desto aktiver werden die *Nadis*, und die *Kundalini* ist die wichtigste und prominenteste *Nadi*. Je nachdem, was sich gerade löst und energetisiert wird, haben wir mehr oder weniger intensive Erfahrungen. Auch hier kann ich nur empfehlen, sich nicht vom Marketing und den Social Media leiten zu lassen. Denn wer im spirituellen Weg wirklich erfolgreich ist, wird über diese Erfahrungen eher lächeln, weil sie eine von unzähligen Veränderungen sind, die stattfinden.

Es gibt auch in der spirituellen Entwicklung – also auch für Yogapraktizierende – klare Hinweise durch optische, akustische und andere Phänomene, diese können aber vom Betroffenen nur selten richtig eingeschätzt werden. Wie die spirituelle und yogische Entwicklung eines Praktizierenden verläuft, kann er am besten über die Jahre (nicht über die Wochen) beobachten, wenn er innerlich freundlicher wird – was dann wieder zu äußerlicher Freundlichkeit führt, denn die Welt ist ja eine Projektion des Inneren. Und zwar so, wie es authentisch ist, nicht gespielt.

Ich habe einmal für einen Geistheiler geschrieben, der meinte, dass die Hälfte an Informationen, die wir erhalten, vom Verstand stammen.

Mehr sogar. Das ist auch ein großes Problem. Sehr viele selbsternannte Medien haben Wahrnehmungen, aber sie haben kein Training. Sie bringen das, was sie wahrnehmen, in den Verstand. Und das wird dann automatisch von ihm gefärbt.

Die wichtigste Regel für meine Medien ist: Wenn du das Gefühl hast, du müsstest etwas unbedingt deinem Klienten sagen, dann sag nichts. Bei dem Gefühl des „Müssens“ ist es immer das Ego. Immer, wenn da ein Impuls kommt: „Ich muss dir jetzt helfen“, dann entspann dich und überprüfe, was für eine Geschichte bei dir abläuft. Du bist im Prinzip das Instrument deiner Wahrnehmung. Wenn du zum Beispiel bei einem verstorbenen Vater wahrnimmst, dass er schlecht zu seiner Tochter war, und du als Medium ebenfalls eine schwierige Beziehung zu deinem Vater hattest, macht das etwas mit dir und färbt deine Wahrnehmung. Dann gibst du dir selbst eine Sitzung und nicht deinem Klienten. Da gilt es, Ordnung zu lernen und den Unterschied zu

verstehen, damit der Klient ein gutes und heilendes Coaching erhält.

Das heißt, der Arbeit als Medium sollte eine tiefe Selbstreflexion vorausgehen, oder?

Es geht vor allem darum, zu erkennen: Was ist *meins*, und was ist nicht *meins*? Ist es jetzt wirklich? Und was mache ich daraus?

Du bildest auch Yogalehrer mit aus. Gibt es einen bestimmten Punkt auf dem Yogaweg, an dem Siddhis erscheinen?

Im Verlauf des Yoga kommen die *Siddhis* ganz automatisch. Ich zum Beispiel habe in einer bestimmten Yogatechnik verschiedene Visualisierungen gelernt. Diese beeinflussen deine Wahrnehmung natürlich. Und du bist aufgefordert, dich nicht in ihnen zu verlieren. Dann habe ich eine Zeit lang täglich drei bis vier Stunden *Pranayama* gemacht und bin dadurch in sehr tantrische Zustände gekommen. Aber irgendwann habe ich erkannt, dass es wichtig ist, mich nicht darin zu verlieren, weder in ekstatischen Zuständen noch in Visionen.

Das klingt so, dass es auch hier immer wieder darum geht, zu lernen, den eigenen Geist zu beherrschen.

Übe dich im Bemühen. (*lacht*) Ich habe in Yogalehrerausbildungen immer wieder gesehen, dass zum Beispiel jemand leicht in ein schwieriges *Asana* hineingehen konnte. Andere, die sich mit der Haltung schwertun, denken dann: „Wow!“ Schnell wird jemand für fortgeschritten oder für einen *Yogi* gehalten, wenn er im Kopfstand steht oder den *Lotossitz* kann und dazu noch charmant lächelt. Die „perfekte“ Ausführung einer Haltung lässt aber noch lange keine Rückschlüsse auf die geistige Entwicklung eines Yogapraktizierenden zu. Genauso verhält es sich mit dem Erleben von *Siddhis*.

Yoga ist vielmehr ein innerer Zustand. Ein Teil der Aufmerksamkeit liegt auf der Atmung, ein Teil auf dem *Asana*. Man macht jedes *Asana* zweimal: einmal mit der Haltung und einmal mit der Vorstellung. Und dabei können wir uns immer nur bemühen, den Geist und den Körper in eine Synchronizität zu bringen. Wenn uns das gelingt, ist die Seele (*Ananda*) da. Dann kann es sogar passieren, dass wir in einen Zustand von einem vorübergehenden *Samadhi* kommen. Wenn man dem Yogaschüler vermittelt, dass es darum geht, mit dem Moment eins zu werden, und er dieser Anleitung folgt, dann kommt er einen

