

Profil von Acharya Mirabai

(Anmerkung des Herausgebers: Dies ist der erste Artikel einer Serie, die einige Profile von Acharyas von Babaji's Kriya Yoga präsentiert, die aufgrund ihres Wissens über Yoga einen außergewöhnlichen Beitrag leisten)

Mirabai (Lourdes Planas Calvo) lebt in Barcelona in Spanien. Sie fing 2002 an, Yoga zu praktizieren und wurde 2004 in Babajis Kriya Yoga eingeweiht. Danach nahm sie an der 2. Und 3. Einweihung teil und absolvierte die Ausbildung zum Lehrer in Babajis Kriya Hatha Yoga. Außerdem machte sie 3 Pilgerfahrten nach Indien, zwei in den Süden und einen in den Himalaja, und außerdem die die Kumbha Mela Pilgerfahrt 2010. Sie hat drei Kinder, ihr Ehemann ist Arzt im Ruhestand.

In den 70er Jahren machte sie einen Abschluss in Krankenpflege. Seit 1984 ist sie außerdem Physiotherapeutin und 2003 machte sie einen Abschluss in Kulturanthropologie. Derzeit studiert sie Naturheilkunde.

Sie arbeitete als Krankenschwester in Krankenhäusern und betreute ambulant Patienten. Von 1977 bis 1981 arbeitete sie in Sierra Leone in Westafrika in Gesundheitsdiensten für Kinder unter 5 Jahren.

Yogatherapie-Workshops

In den letzten beiden Jahren hat Mirabai spezielle Workshops zur Nutzung yogischer Techniken für den Umgang mit Stress geleitet, die sich an Menschen richten, die unter Angstzuständen, Depressionen oder anderen psycho-somatischen Problemen wie Fibromyalgie und chronische Erschöpfung leiden. Mirabai entwickelte diese Workshops, weil sie oft beobachtet hatte, dass viele Patienten, die unter Angstzuständen leiden, zusätzlich unter der Unwissenheit des Gesundheitspersonals litten, mit dem sie zu tun hatten. Die moderne Medizin versucht, die Symptome wie Schmerzen, Stress und Angst mit Hilfe von Medikamenten zu beseitigen. Aber während diese Medikamente zeitweilig Erleichterung bringen mögen, haben aber auch schädliche Nebenwirkungen, erzeugen Medikamentenabhängigkeit und vermindern die Fähigkeit des Körpers, eigene Widerstandskräfte gegen die Krankheit und optimale Gesundheit zu entwickeln. Mirabai erkannte, dass „Krankheit“ in Wirklichkeit die natürliche und angepasste Reaktion des Körpers ist, um sich vor bewussten oder unbewussten Missbrauch zu schützen.

Auf der Grundlage ihrer Erfahrung als Krankenschwester erkannte sie, dass Yoga eines der wirksamsten Systeme für Gesundheit, Vorsorge und Wohlergehen ist. Ihrer Meinung nach haben die meisten Krankheiten – ob körperlich, emotional oder mental – ihre Ursache in einem Mangel an innerem Frieden oder in übermäßigen Sorgen. Gesundheit wird in der westlichen Medizin als die Abwesenheit von Krankheitssymptomen betrachtet. Aber Yoga betrachtet Gesundheit als die Optimierung aller Funktionen des Körpersystems: Kreislauf, Muskels, Verdauung, Immunsystem und Atmung. Zudem geht es dabei um emotionales Wohlbefinden, spirituelle Beweglichkeit und Optimismus. Yoga lehrt uns, dass Heilung und optimale Gesundheit nur erreicht werden, wenn diese Elemente mit einander in Einklang gebracht werden.

Einer der Hauptunterschiede zwischen Yoga und anderen Herangehensweisen an das Heilen ist, dass Yoga auf sich selbst aufbaut. Je mehr man nämlich praktiziert, umso effektiver wird er. Deshalb ist regelmäßiges Üben der Schlüssel zu guter Gesundheit.

Sie betont aber, dass „Yogatherapie als eine ganzheitliche Wissenschaft des Lebens betrachtet werden muss, wobei man sich daran erinnern sollte, dass sie sich mit der Behandlung durch Medikamente ergänzt. Aber Yoga kann man immer und überall praktizieren.

Einige gemessene Resultate

In den letzten beiden Jahren haben 61 Leute ihre Workshops besucht. Jeder Teilnehmer wurde zunächst befragt und von einem Arzt untersucht. Alle litten unter den oben genannten Problemen. Ihr Grad an Angst, Schmerzen, Krankheitssymptomen und Selbstbewusstsein wurde anhand festgelegter Maßstäbe gemessen. Dazu wurden Tests am Anfang und am Ende des Workshops und 6 Monate danach gemacht. Insgesamt waren die Ergebnisse folgende:

- Während des Workshops erreichte fast jeder einen Zustand der Entspannung
- In den meisten Fällen gab es einen signifikanten Rückgang des Grad an Angst
- Alle erreichten eine signifikante Steigerung des Selbstbewusstseins
- Bei denen, die unter Fibromyalgie litten, gab es eine signifikante Verbesserung des Umgang mit den Symptomen.

Beim Abschluss des Workshops drückten die Teilnehmer in Bezug auf folgende Punkte ihre Wertschätzung aus:

- Veränderungen in ihrer Denkweise und bei ihrem täglichen Umgang mit ihren Problemen
- Aneignung der Fähigkeit, sich zu entspannen
- Neue Möglichkeiten, in Konfliktsituationen zu agieren.

Bei der Fortsetzung ihrer Hilfe durch Yoga für die, die an Angstzuständen und verwandten Störungen leiden, ist Mirabai durch folgendes Zitat von Sri Aurobindo inspiriert:

„Auf einen Wandel im menschlichen Leben zu warten, ohne dass es einen Wandel der menschlichen Natur gibt, ist irrational und nicht spirituell: es bedeutet, etwas irreales und unnatürliches zu erwarten, ein unmögliches Wunder.“

Mirabai ist zu erreichen unter Mirabai@babajiskriyayoga.net