



Was hat dich zu dem Menschen gemacht, der du heute bist? Wann wurde für dich aus Beruf Berufung? Wie unterstützt du andere auf ihrem Lebensweg? Uns interessieren Menschen und ihre Geschichte; was sie machen, wie sie helfen, welche Visionen sie haben. Jeden Monat sprechen wir deshalb mit interessanten Persönlichkeiten aus Hamburg über ihre Ziele, Aufgaben und Wünsche. Diesen Monat trafen wir Ashish Mehta, der neben Yoga-Unterricht und Coachings auch eine von ihm entwickelte Heilmethode anbietet

Lieber Ashish, du wurdest in Dehra Dun (Indien) geboren, lebst aber mittlerweile seit einigen Jahren in Hamburg. Bist du hier zufällig gelandet?

Ich würde eher sagen, mein „karmisches Schicksal“ hat mich hierher geführt. Als ich 2005 Mumbai (Indien) verließ und nach Deutschland kam, lebte ich zunächst in Bielefeld. Dort war ich allerdings nicht glücklich und habe oft in meinen zurückgezogenen, einsamen Momenten gedacht: Wo in Deutschland kann ich leben? Wo in Deutschland kann ich glücklich sein? Als ein Flüstern von meinem Spirit kam immer „Hamburg ... Hamburg“. Ich war niemals vorher hier gewesen, aber ich wusste irgendwie, dass diese Stadt etwas für mich ist und meinem Dharma (Sinn des Lebens) entspricht. Ende Oktober 2008 habe ich dann endlich den Sprung ins Ungewisse gewagt und hier in Hamburg noch einmal von vorne gestartet.

Jetzt, wo du in Hamburg lebst: Was gefällt dir hier besonders gut?

Besonders gerne mag ich die Elbe, die Alster, den Klang der Möwen, die Nähe zum Meer, die internationale Kultur, die Musicals, die Natur, wie z.B. das Niendorfer Gehege oder Planten un Blomen, sowie die Hamburger an sich, weil ich von Anfang an Hilfe und Unterstützung von ihnen bekommen habe – was ich sehr toll finde. Die Menschen in Hamburg sind sehr offen für mich und meine Arbeit. Außerdem erinnert mich Hamburg auch an meine alte karmische Stadt Mumbai (Indien), wo ich als Schauspieler in Bollywood gearbeitet habe.

Vermisst du auch einige Dinge in Hamburg?

Ja, meine beiden Töchter Sanji und Shana, weil die beiden seit Kurzem in Bielefeld leben. Außerdem vermisse ich meine indische Familie, meine Freunde aus Indien und das tagtägliche Sprechen mit Menschen in Hindi. Mir fehlen auch das warme Wetter, Rituale und Zeremonien, wie sie in Indien stattfinden, meine authentischen indischen Gurus, Ashrams und Tempels. Trotzdem bin ich hier in Hamburg aber glücklich.

Nun lebst du nicht nur in Hamburg, sondern du arbeitest hier auch. Magst du uns etwas genauer erzählen, was du machst?

Zunächst einmal unterrichte ich Pantha Hatha Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil, und unterstütze als Coach Menschen auf

ihrem Weg, den Sinn des Lebens zu finden. Ich biete außerdem die „PMT Heilmethode“ für Menschen an, die krank sind, emotionale Schmerzen empfinden, mental frustriert oder irritiert sind. Diese Methode habe ich selbst entwickelt und dafür drei unterschiedliche Heilungssysteme miteinander kombiniert: Prana/Pranic Healing (P), Magnified Healing (M) und Touch Healing (T). Und ich führe regelmäßig Seminare und Workshops durch, wie zum Beispiel Rückführungsseminare und Glücksseminare.

Und wer könnte bei dir genau richtig sein?

Generell sind alle Menschen bei mir immer herzlich willkommen. Als Coach biete ich bei allen Problemen, Blockaden und Aspekten des Lebens meine Unterstützung an. Denjenigen, die offen sind und sich helfen lassen wollen, kann ich natürlich besonders gut helfen.

Hattest du eigentlich auch schon mal deine Zweifel, ob du gut bist in dem, was du tust, und ob es das Richtige für dich ist?

Natürlich kommen mir auch ab und zu Zweifel. Und das ist menschlich, weil unser Gehirn die Tendenz hat, 80 Prozent Negativität und 20 Prozent Positivität zu produzieren. Aber durch meine Disziplin und tägliche Praxis schaffe ich es, die Prozesse zu switchen, d.h. umzudrehen und die Energie meiner Zweifel als Benzin zu benutzen, um auf meinem richtigen Pfad des Lebens zu bleiben. Ich rufe mir dann immer gerne das folgende

„Zweifel sind menschlich. Aber mein Ziel ist es, die Energie meiner Zweifel als Antrieb zu nutzen statt mich von ihr bremsen zu lassen.“



„Die Menschen, die zu mir kommen und denen ich helfen kann, sind eine tolle Bestätigung, dass meine Arbeit wertvoll ist.“

indische Sprichwort aus meinem Buch „Der Glücksvertrag“ ins Gedächtnis: „Der Zweifel ist das Wartezimmer der Erkenntnis.“

Gibt es auch Weggefährten, die dich in deiner Arbeit bestärken und dir die Gewissheit geben, dass du genau das Richtige tust?

Da gab und gibt es natürlich meine Gurus, wie Mahavatar Babaji, Osho, Grandmaster Choa Kok Sui und unseren Familienguru Dada Maharaj. Auch meine Coaches, wie Bob Proctor, Joe Vitale, John Assaraf, Deepak Chopra und Wayne Dyer helfen mir dabei, meine Zweifel aufzulösen. Patricia, meine bessere Hälfte, ist für mich ebenfalls sehr wichtig. Ihre liebevolle Unterstützung gibt mir einen positiven Schub, die Botschaft „Liebe“ in die Welt der Menschen zu verbreiten. Vor allem sind aber auch die Menschen, die zu mir kommen und denen ich helfen kann, eine wunderbare Bestätigung, dass ich genau das Richtige tue.

Kannst du uns vielleicht ein besonderes Beispiel geben?

Jeder Mensch, dem ich begegnet bin, hat eine besondere Geschichte gehabt. Aber die folgende ist mir doch sehr in Erinnerung geblieben: Als ich noch in Indien gewohnt habe, kamen die Eltern von einem Mädchen zu meinem Vater nach Hause und baten ihm um Hilfe. Ihre Tochter lag im Himalayan Institute Hospital Trust (in Dehra Dun) im Koma. Mein Vater meinte, dass ich in diesem Fall besser helfen könne. Glücklicherweise war ich gerade von Mumbai zu Besuch in Dehra Dun. Ich bin also mit den Eltern zu ihrer Tochter ins Hospital gegangen und habe, nachdem ich die Erlaubnis vom Krankenhaus bekommen hatte, meine Heilungsenergie bei dem Mädchen angewandt. Innerhalb weniger Minuten wachte das Mädchen aus dem Koma auf, konnte ihre Eltern wiedersehen und sich an sie erinnern. Später haben mir die Eltern erzählt, dass ihre Tochter, ausgelöst durch sehr hohes Fieber, sehr viel Wasser im Gehirn hatte und

dadurch ins Koma gefallen war. Solche Erfahrungen bestätigen mich darin, dass meine Arbeit, mein Dharma, sehr wertvoll und hilfreich für die Menschen ist.

Hast du auch bestimmte Rituale, die dir dabei helfen neue Stärke, Gewissheit oder inneren Frieden zu finden?

Ja, habe ich. Als tägliche Praxis mache ich Pranayamas (Atemreinigungstechnik), Pantha Hatha Yoga, Meditation und Chanten. Und wenn die Sonne in Hamburg scheint: Die Energie der Sonne mit Dankbarkeit im Herzen genießen.

Das Interview führte Nadine Fröhling

Ashish Mehta ist Yogatrainer, Wellnesscoach und hilft Menschen mit seiner von ihm entwickelten PMT Heilungsmethode. Außerdem ist er Autor von zwei Büchern: „Der Glücksvertrag: Das 21-Tage-Programm – Ein glückliches Leben in Balance dank einer Formel aus Psychologie und fernöstlicher Heilkunst“ und „Du bist Heilung: Mit Yoga, Ernährung und Achtsamkeit dem Krebs ganzheitlich begegnen“. Zudem veranstaltet er Yoga- & Wellnessreisen nach Indien und bietet regelmäßig Kurse und Workshops an. Am 19.5.2017 findet in Hamburg sein Vortrag zum Buch „Du bist Heilung“ statt. Dieser Vortrag wird die geheimen Türen der existierenden Realität bezüglich der Gesundheitsprobleme in der heutigen Zeit öffnen und der Blockade, welche sich Krebs nennt, ins Auge sehen. Es werden einige Techniken vorgestellt, wie man dem Krebs freundlich und positiv begegnen und sich somit auf den Pfad der Selbstheilung begeben kann. An diesem Tag werden die Themen: Yoga, Ernährung und Achtsamkeit aus dem Blickwinkel der ganzheitlichen, indischen, ayurvedischen Methoden betrachtet.

Vortrag „Du bist Heilung“, 19. Mai 2017, 19 Uhr
Ort: Wrage Seminar Center, Schlüterstr. 4, 20146 Hamburg
Eintritt: VVK 7 Euro, AK 9 Euro, Anmeldung: Wrage Events, events@wrage.de, 040-41 32 97-15, wrage.de
Informationen zu Ashish Mehta unter: www.path-of-living.de