



Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

| www.integrale-meditation-heute.de

Unterlagen



„Gefalle erst Dir, dann den anderen“.

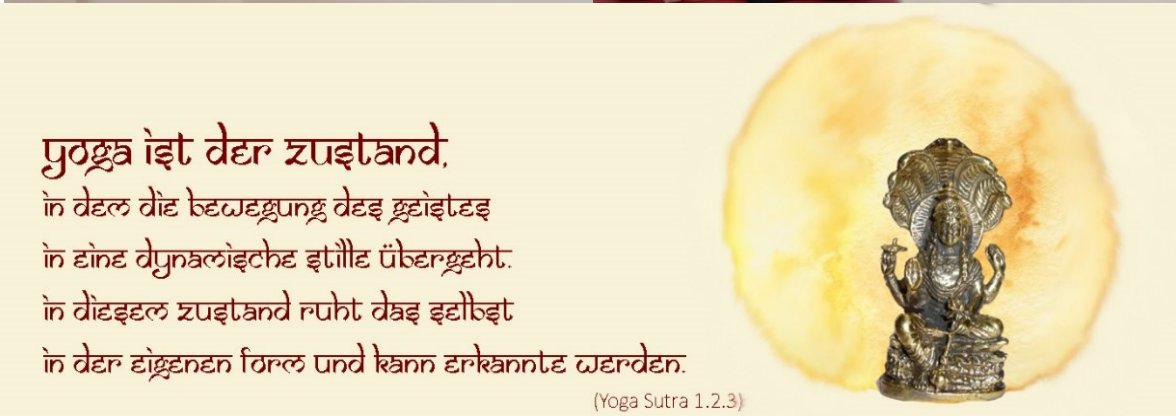
Wichtiger Hinweis: Bei allen von uns aufgezeigten Konzepten geht es ausschließlich um ein Vorstellen von Methoden und Hilfestellungen zur Eigenreflektion. Sie dienen nicht dazu, die Verhaltensmuster und das Leben anderer Menschen zu analysieren und zu beurteilen.



Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

| www.integrale-meditation-heute.de





Spürende Achtsamkeit – STRESSREDUKTION IM ALLTAG

Stress beginnt immer im Kopf

Der Schlüssel für eine wirkliche Stressbewältigung liegt hauptsächlich in einer positiven und dynamischen, statt einer negativen und passiven Lebenshaltung. In unserer westlichen Welt ist vieles, wenn nicht sogar das Meiste, stark verstandesgemäß geprägt. Unsere Fähigkeit logisch zu denken war eigentlich als Werkzeug gedacht. Sie sollte uns helfen, uns besser in der Welt zurechtzufinden. Das tut sie auch sicherlich, nur haben sich die Gedanken dabei verselbstständigt. Der Mensch hat bis zu 80.000 Gedanken pro Tag. Nur ein winziger Teil von 3% davon ist aufbauend und positiv. Ein Viertel der Gedanken ist negativ, mehr als zwei Drittel unbedeutend und flüchtig. Da stellt sich natürlich die Frage: „Müssen wir uns das wirklich antun?“

*Die meisten Menschen sind so glücklich,
wie sie sich vorgenommen haben.*

(Abraham Lincoln)

Dieser Satz klingt zwar sehr provozierend, aber dennoch steckt in ihm eine große Wahrheit.

Über das Schicksal können wir zwar nicht bestimmen, aber über unseren Blick auf die Welt. Wenn wir uns einreden „Ich bin einfach ein Pechvogel“, „Mir gelingt nie was“, „Das werde ich nicht schaffen“ oder „Das kann ich nicht“ dann machen wir uns innerlich für das Negative bereit, beziehungsweise ziehen es wie ein Magnet an.

Wenn wir uns vornehmen, unglücklich zu sein, Pech zu haben, zu versagen, keine Freunde zu finden, usw., dann dürfen wir uns nicht wundern, wenn genau das eintritt.

Wir kommen uns dann zwar furchtbar klug vor, indem wir uns sagen: „Ich habe es ja gewusst.“ In Wirklichkeit aber haben wir das Negative

durch unser Denken erst möglich gemacht. Gehe ich halbherzig an eine Sache heran, dann gebe ich beim kleinsten Hindernis, das sich mir in den Weg stellt, auf, weil ich meine negative Meinung durch das Hindernis bestätigt sehe, nämlich dass ich versage und es deshalb keinen Sinn macht, mich weiter anzustrengen. Wenn ich aber erst gar nichts unternehme, um meinem Ziel näher zu kommen, dann werde ich es natürlich auch nicht erreichen. In der Psychologie nennt man die selbsterfüllende Prophezeiung. Wir erwarten eine bestimmte Erfahrung oder ein bestimmtes Ergebnis und führen genau diese durch unser eigenes Verhalten herbei.

*Löse dich von den Vorurteilen,
die du dir selbst gegenüber hast.*

Es gibt immer mal wieder solche Momente, in denen einem alles über den Kopf wächst. Wir empfinden Hektik, Stress und Anspannung. Dabei wäre es genau in diesen Augenblicken sinnvoll,

Ruhe zu bewahren. Mit Abstand auf die Situation zu blicken und Prioritäten zu setzen.

Es sind also vor allem unsere Gedanken und Interpretationen, die uns Stress bereiten und uns



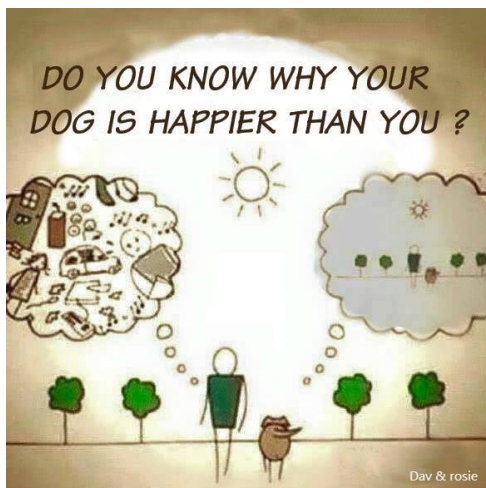
Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

| www.integrale-meditation-heute.de

immer wieder leiden lassen. Würden wir in einer angespannten Situation ganz cool bleiben oder keine belastenden und negativen Gedanken kennen, hätten wir den größten Teil an Stress reduziert. Unsere Stimmung beeinflusst unser Verhalten. Das kann wahrscheinlich jeder gut nachvollziehen: bei guter Laune ist das Verhalten anders als bei schlechter Laune. Wenn wir mal unsere Gedanken den ganzen Tag etwas bewusster beobachten, werden wir vermutlich feststellen, dass diese eher negativ behaftet sind und uns ständig unter Druck setzen. Selbst wenn

uns etwas besonders gut gelungen ist, kommen nach der ersten Freude schon wieder die ersten negativen Gedanken, unser kleiner „Sklaventreiber“, und findet bestimmt etwas Negatives oder etwas, das wir besser hätten machen können. Warum klopfen wir uns nicht einmal selber auf die Schulter und sagen uns „Das hast du gut gemacht“? Hier eine kleine Aufgabe für dich: Kommen beim nächsten Erfolgserlebnis wieder diese herunterziehenden Gedanken, sag „Stopp“, klopf dir auf die Schulter und sag „Gut gemacht“



Für mich bringt es dieses Bild auf den Punkt. Genau das ist unser größtes Stressproblem ... wir sind gedanklich so gut wie nie in diesem einen Augenblick und genießen ihn, ständig denken wir über irgendwas nach.

Und wie wir jetzt wissen, sind diese Gedanken auch noch negativ und die meisten davon sinnlos und umsonst. ;-)

Dagegen hilft nur eines – immer wieder einmal „STOP“ zu sich zu sagen



**Mitten im Stress
STOP zu sagen.**



**Inne zu halten, einige
tiefe Atemzüge zu
nehmen.**



**den Körper zu spüren
und den Rhythmus
zu ändern.**



**Entspannter und
gelassener
weiter zu machen**

© Wiebke Zint | AYAS® Dokument und Bildmaterial. Fotolia.com-Stichfiguren.de

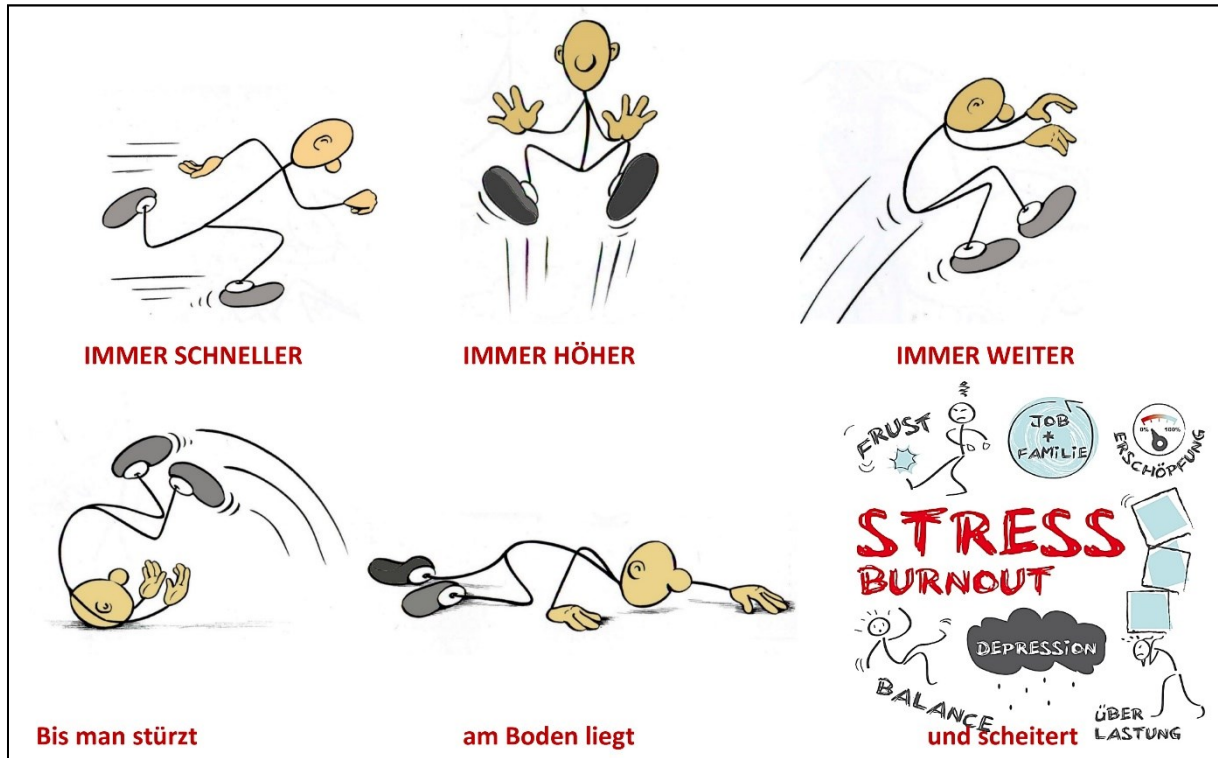


Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

| www.integrale-meditation-heute.de

STRESSREDUKTION DURCH KONTEMPLATIV MEDITATION



Es ist schon erstaunlich viele von uns suchen nach Ruhe, haben sogar eine richtige Sehnsucht nach Ruhe und Stille. Kommt dann aber einmal ein Moment der Stille/Ruhe, in der man mal nichts zu tun hat, ist es kaum auszuhalten. Dieser Drang nach ständigem Tun ist in uns schon so einprogrammiert, dass wir uns „gelangweilt“, „leer“ „nutzlos“...fühlen, wenn plötzlich kein ständiges Machen mehr da ist.

Das Gefühl der Eile erlaubt uns nicht zu entspannen, wir haben ja auch einfach keine Zeit dafür. Wir sind regelrecht abhängig vom Machen und Tun. Und selbst wenn wir mal nichts tun und nur entspannen, kommt von außen garantiert einer, der damit nicht umgehen kann, und fragt, ob wir nichts zu tun hätten.

Wir leben in einer Hochgeschwindigkeitskultur und werden ständig angetrieben und auch ermutigt schnell und effizient zu sein.

Ganz nach dem Motto „Immer höher, immer schneller, immer weiter.“ Dieses Prinzip geht eine Weile gut, zu Beginn hat es sich vielleicht auch noch richtig gut angefühlt, aber irgendwann wird diese Schnelligkeit, das Leistung bringen, der Perfektionismus usw. für uns zum Problem und es fühlt sich alles andere als leicht und angenehm an. Wir sind in diesem Hamsterrad gefangen und wissen nicht mehr wie wir es anhalten können.

Hier kommt die kontemplative Meditation ins Spiel, es ist sozusagen der Stopphebel für dieses Rad. Durch die Meditation lernen wir wieder zur Entspannung und zur Langsamkeit zu kommen.



Für viele Menschen ist es anfangs gar nicht so einfach diese eigentlich leichte Übung (Alleinsein, Liegen/Sitzen, nichts tun und sich spüren) auszuführen, sie haben das Gefühl es in sich nicht auszuhalten.

Es wird sich aber lohnen dranzubleiben, denn irgendwann funktioniert es immer besser und es wird zum Genuss. Unser Leben besteht hauptsächlich aus Handlungen, die auf bestimmte Ergebnisse ausgerichtet sind. Es sind die sanften und neutraleren Aktivitäten, wie Gartenarbeit oder Spaziergehen, die keine komplizierten oder intensiven Absichten beinhalten. Ich bin beschäftigt und der Geist kommt dennoch zur Ruhe. Mit den Übungen des Yoga und der Meditation nähert man sich in ähnlicher Weise diesem absichtslosen Dasein an.

Das schöne, leichte, positive und angenehme Gefühl der Stille und des inneren Friedens kann aber nur wahrgenommen werden, wenn wir zur geistigen Ruhe kommen und der Schnelligkeit mal einen Riegel vorsetzen, sozusagen wir treten mal auf die Bremse. Und am besten fangen wir immer bei uns selbst an und versuchen diesen inneren Antreiber mal zu reduzieren. Die Außenwelt werden wir nicht verändern können. Es kann aber geschehen, wenn es dir immer öfter gelingt zu dieser inneren Ruhe zu kommen, dass uns die

äußere Welt nicht mehr so viel anhaben wird und uns nicht mehr so oft in diesen schnellen Strudel des Alltags mitziehen wird.

Wir können mit dieser Stille, die wir durch Yoga, Meditation usw. her kennen, auch im täglichen Leben Kontakt aufnehmen. Denn die Stille ist das, was abseits des Lärms immer da ist. Wenn ich mit der Stille durch die Übung des Yoga und der Meditation vertraut wurde, dann wird es mir auch zunehmend gelingen, den Kontakt zu dieser Stille in den alltäglichen Situationen aufrecht zu erhalten. Um im Alltag immer wieder einfach im Jetzt zu sein, was nebenbei erwähnt die beste Voraussetzung für jegliche geistige, intellektuelle oder körperliche Aktivität ist, können wir die wohl einfachste Yoga-Übung zur Hilfe nehmen, die es überhaupt gibt. Wir bringen unsere Achtsamkeit weg von der Welt der Gedanken und der äußeren Eindrücke zum Atem, der jetzt in diesem Moment fließt. Die Übung ist sehr einfach und zeigt erstaunliche Ergebnisse. Aber man sollte die Achtsamkeit haben, dieses wunderbare Geschenk, das mir die Natur gegeben hat, auch wirklich zu nutzen ;-). Ganz bewusst sind wir im Jetzt. Genau jetzt den Atem zu beobachten, genau jetzt zu spüren, was im Körper geschieht, und in der Meditation zu beobachten, was genau jetzt ist, sind Techniken eines karrieresüchtigen Geistes, der nie zufrieden ist, auszutricksen.



Die Fabel vom Hasen und der Schnecke.

Der Hase befand sich im Wettstreit mit der Schnecke, wer mehr von der Welt sieht.

„Du bist so langsam. Was siehst du schon von der Welt“, befand der Hase.

„Ach, mir reicht es“, entgegnete die Schnecke. „Ich sehe schon genug.“

„Das kann gar nicht sein. Ich will dir von der Welt berichten“, sagte der Hase und lief so schnell und weit wie er konnte. Dann kehrte er zurück und berichtete der Schnecke von der Welt der großen Zweibeiner. Die bewegten sich in bunten Metallgegenkästen fort. Manchmal auf einem langen Band, dass die Landschaft verschandelte. Die großen Zweibeiner nannten die Autobahn. Das konnte die Schnecke kaum glauben.

„Und du, was hast du heute gemacht?“ fragte der Hase die Schnecke.

„Ich habe einen Marienkäfer betrachtet“, sagte die Schnecke. „Er saß auf einer Blume und hob den rechten Flügel, um sich zu putzen.“

„Und dann“ fragte der Hase. „und dann...“

„Und dann“ sagte die Schnecke, „hob er den linken Flügel, um sich zu putzen.“

„Und dann“ fragte der Hase. „und dann...“

„Das war es“, sagte die Schnecke. „Ich habe heute den Marienkäfer betrachtet, wie er sich putzte.“

„Das nennst du, die Welt sehen“, entrüstete sich der Hase.

„Ja“, sagte die Schnecke, „denn weißt du, der Marienkäfer war so anmutig, dass mir das Herz auf ging.“

Das konnte der Hase nicht verstehen und so lief er immer weitere Strecken und berichtete von immer

seltsameren Begebenheiten, damit die Schnecke die Welt begreife

Eines Tages erzählte der Hase wieder von merkwürdigen Dingen aus der Welt der großen Zweibeiner. So wohnten sie angeblich umgeben von Stein und nannten das Haus. Und abends ging dort Licht an. Die Schnecke wunderte sich, wo die Unmengen von Glühwürmchen herkamen, um ihre Häuser zu beleuchten, fand aber dass das nicht ihr Problem sei.

„Was hast du denn heute gemacht“, fragte der Hase.

„Oh, ich habe eine Rose betrachtet“, berichtete die Schnecke. „Der Blütenkelch war heute Morgen noch halb geschlossen und da heute die Sonne schien, ging er langsam auf. Da entströmte der Rose so ein wohliger Geruch...“

„Ja, ich weiß“, sagte er Hase, „da ging dir das Herz auf.“

„Genau“, bemerkte die Schnecke und betrachtete den Hasen wohlwollend. Sollte er etwa lernen, zu verstehen. Mitnichten!!

„Das nenne ich nicht die Welt sehen“ rief der Hase anklagend aus, drehte sich um und wollte wieder in die Welt hinauslaufen. Da fiel er über einen kleinen Stein, der am Wegesrand lag, und schlug so heftig mit dem Knie auf, dass er bewegungslos da lag.

Langsam kroch die Schnecke am verletzten Hasen vorbei und bemerkte nur: „Diesen Stein hätte ich wohl gesehen.“ Da Begriff der Hase langsam, worum es der Schnecke ging.

Denn merke: die Schnecke hat die Langsamkeit nicht als Schicksal zugeteilt bekommen, sondern sie hat die Langsamkeit gewählt, damit sie mehr Zeit hat die Welt ein wenig genauer zu betrachten.

(Geschichte von Armin Bertges)



Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

| www-integrale-meditation-heute.de

"Leben & Wachsen im Anfängergeist"



Svādhyāya/ Introspektion ist Selbstbeobachtung

Wahrnehmung und wahrgenommen werden geschehen in der Zeit. Die bewusste Beobachtung des eigenen Erlebens (z.B. Empfindungen, Gedanken, Gefühle, Emotionen) und Verhaltens ist auf das Zeitliche und das Werden bezogen. Konsequenterweise führt sie zu Selbstanalyse und zu Selbstdisziplinierung, Selbsterkenntnis und Selbstkontrolle.

Gewahrsein hingegen ist zeitlos und die höchste Form von Präsenz

Die Betonung liegt auf "Sein" und nicht auf "Werden"! Die zeitweilige Realisierung bewusster Präsenz von GEWAHRSEIN ist anfangs einer sehr eindrücklichen Erfahrung, die immer in bleibender Erinnerung sein wird, aber leider oft nicht dauerhaft ins alltägliche Leben übernommen wird. Sie scheint vielen Meinungen, Vorstellungen, kulturellen Glaubensvorstellungen und Systemen, Konditionierungen und Verhaltensweisen der Menschen zu widersprechen. Wenn

GEWAHRSEIN voll bewusst präsent ist, fühlen wir uns in solchen Momenten ganz frei und leicht. Selbst der Gedanke an den Tod verliert seinen Stachel und spielt keine Rolle, denn Präsenz ist zeitlos und in sich widerspruchsfrei. Alle Gegensätze scheinen darin aufgehoben zu sein. Selbst die Frage nach dem "Wer bin ich?" verschwindet darin.



Stille Präsenz

Sie ist eine unverzichtbare Eigenschaft auf dem spirituellen Weg.

Das Potential des GEWAHRSEINS kann so kultiviert werden, dass es sich immer häufiger und länger über den Tag ausbreitet und selbst das Traum- und Schlaferleben verändert. Präsenz stört in keinerlei Hinsicht die alltäglichen Aktivitäten. Sie werden mühelos beibehalten. Wir haben den Eindruck: Jetzt lebe ich erst wirklich. Und aus dieser Einsicht können wir alles neu betrachten und Zusammenhänge erkennen, die wir vorher nicht gesehen haben.

Das Leben ist jetzt hell geworden.

Aus diesem Grunde sprachen in der Vergangenheit die Entdecker des GEWAHRSEINS von "Erleuchtung". Wenn wir Menschen auf der Beziehungsebene präsent sind und den Menschen in seinem „SOSEIN“ wahrnehmen, bestätigen wir das Wesen des

Menschen. Er fühlt sich bestärkt und angenommen, unabhängig von Lob und Tadel.

Das ist die eigentliche seelische Nahrung, die wir Menschen brauchen.

Wahrnehmende Präsenz ist daher die zentrale Grundlage für Beziehung. Wahrnehmende Präsenz beinhaltet ein persönliches GANZ-DA-SEIN und erkennen des SO-SEINS des anderen - ohne Vorliebe, ohne Bewertung, ohne Vorurteil, ohne schon Wissen, ohne Bewertungen, ohne Beimischung meiner vorgefassten Konzepte und Ideen. Einfach nur mit wachem, wahrnehmendem und offenem Interesse. Die Wirkung im Gegenüber ist das Gefühl als einzigartiger Mensch gesehen zu werden und als dieser angenommen zu sein.

Zentrale Hindernisse für Präsenz

- Wenn wir eine Vorliebe haben und den anderen anders haben wollen, geht unsere Aufmerksamkeit vom Sein weg zum Denken, zum Besserwissen, zum Wollen und zum Tun.
- Wenn die Richter in uns aktiv sind und das Sein des anderen bewerten, können wir nicht mehr präsent sein.
- Wenn wir abgelenkt sind (von Gedanken, Tagträumen, Erinnerungen, Sorgen) können wir nicht mehr präsent sein.
- Wenn wir selbst in Krisensituationen stecken, können wir nicht mehr präsent sein, daher sollten wir in diesen Situationen nicht in die Begleitung von Menschen gehen.
- Wenn wir nicht mit uns im Reinen sind. Die Gefahr dem anderen nicht gerecht zu werden ist groß und wir können sehr viel Schaden im Leben des anderen anrichten

*"Wer auf den Grund des Herzens geht,
kennt seine eigene Natur.
Und wer seine eigene Natur kennt,
der kennt den Himmel."*

(Menqzi - . Philosoph ca. 370 v. Chr.)



„heyam duḥkhamanāgamam“

Der Weise begegnet dem Leiden, in dem er sich bemüht, es vorbeugend zu vermeiden. (Y.S. 2.16)

Das Yoga-Sutra beschreibt hierfür ein zeitloses Konzept zur Selbstreflektion, mit dem es uns gelingen kann, Schritt für Schritt auf unserem Yoga Weg fortzuschreiten. Dieses Konzept bietet aber auch eine wunderbare Möglichkeit, die Gefühle und

das eigene Verhalten in den verschiedenen Bereichen des persönlichen und sozialen Lebens zu beleuchten und für den eigenen Werdegang die Verantwortung zu übernehmen.

- | | |
|-------------|--|
| 1. HEYAM | Erkennen des Problems, den Ist-Zustand wahrnehmen, |
| 2. HETU | Zur Ursache des Problems vordringen und erforschen, |
| 3. HĀNAM | Ziel setzen - sich einen Zustand vorstellen in dem das Problem gelöst ist, |
| 4. HĀNOPĀYA | Mittel, Methoden und notwendige Schritte ermitteln. |
| 5. KRIYĀ | Diszipliniertes Handeln im Sinne von Yoga-Strua 2.1., |
| 6. SVĀDYĀYA | Handlungskonsequenzen reflektieren, Erkenntnisse unseres Handelns bewusst wahrnehmen, vertiefen oder bei Bedarf die Richtung ändern. |



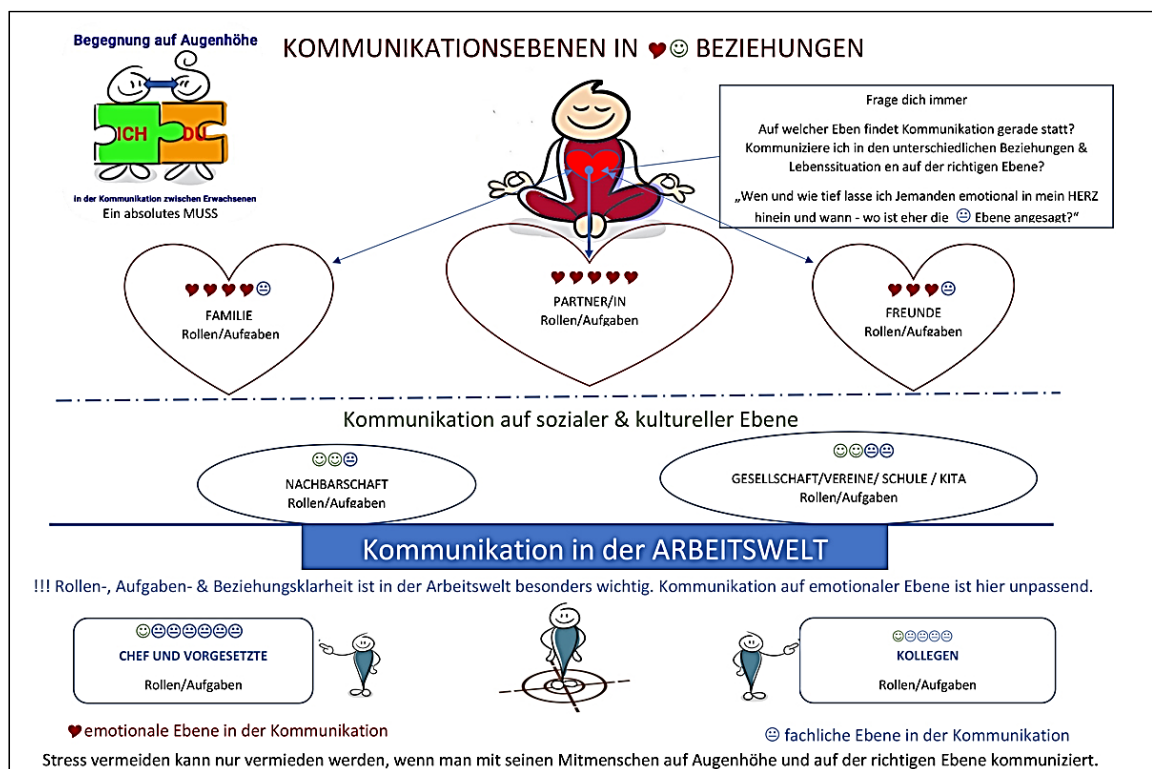


„Um glücklich zu sein, müssen wir innerlich im Frieden sein. Der innere Frieden entsteht, wenn wir uns selbst bewusst sind. Für Bewusstwerdung des SELBST ist Reflektion „NOT-wendig“ (Bhagavadgita K.2 V. 66)

Nur wer Weisheit entwickelt kann mit seiner Vergangenheit und den Gegebenheiten des Lebens gut und gelassen umgehen. Selbstreflektion macht uns ein Leben lang zu Schülern der Weisheit.

„Gefalle erst Dir, dann den anderen“.

- Sei authentisch und handle wie ein Erwachsener- bleibe bei dir und deiner Natur treu
- Kenne deine Rollen und Zuständigkeitsbereiche, fülle sie aus und lerne Grenzen zu setzen und zu respektieren.
- Gier, Mangel, Bequemlichkeit und Harmoniesucht sind keine guten Berater.
- Gefälligkeit kommt langfristig nicht gut an.
- Lerne grüne „Frösche“ zu küssen, in jedem Scheitern offenbaren sich neue Optionen.
- Zeige die Zähne- aber bleib fair.





Wiebke Zint

INTEGRALE MEDITATION

| www.integrale-meditation-heute.de



Willst du in deine Zukunft schauen,
dann schau in deinen Geist.

Ist dein Geist klar wie ein geschliffener Diamant,
ist dir alles möglich

Schwer jedoch ist es, einen unklaren Geist zu schulen,
der sich hinbewegt, wo es ihm gefällt,
und macht was er will.

Ein geschulter, klarer Geist folgt deinem Herzen,
wie ein Diener seinem Herrn folgt und dient.

Er bringt dir Gesundheit - Glück und Erfolg.

„Bei Konflikten gilt: wir können uns nicht für den Frieden entschließen,
sondern nur für die Tat. Wird die Tat aber vom Herzen her getan, folgt
der Frieden von allein. (Bhagavadgita K. 6V. 31)



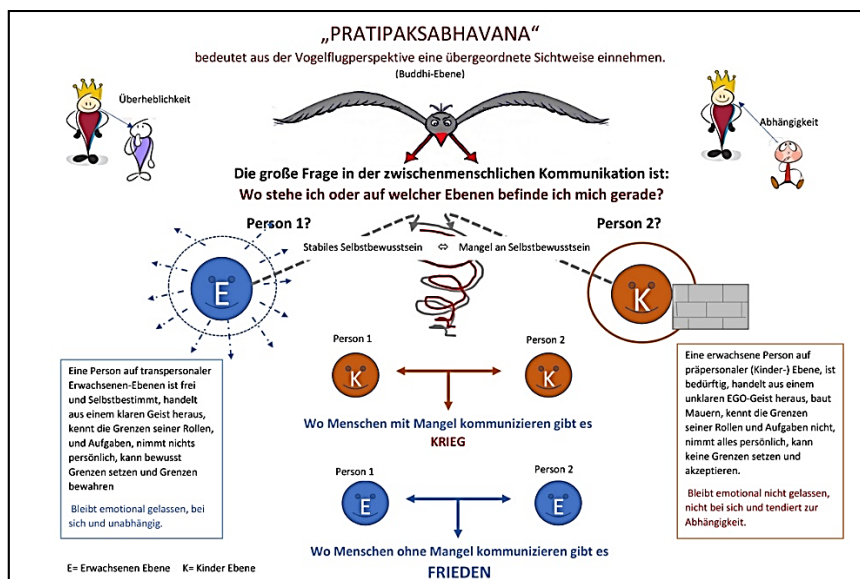
Bhāvana¹ - der bewusste Umgang mit Gefühlen

"Es gibt Zeiten im Leben, in denen das Schweigen das Gebot der Stunde ist. Es sind die gesegneten Zeiten, in denen wir wachsam nach innen lauschen um hinzuhören was uns unsere Gefühle zu sagen haben". (W.Z.)

Gefühle sind ein facettenreiches Gefüge, das aus beglückenden, wunderbaren, beängstigenden und teilweise sehr verwirrenden Erfahrungen einer inneren Erlebniswelt besteht. Manche sind so beängstigend, mächtig und anstrengend, dass wir sie am liebsten gar nicht mehr wahrnehmen wollen und sie ins Reich der >Gefühlsleere< verbannen. Doch Gefühle sind wichtige Aspekte, die uns als Mensch auf ganz individuelle Weise auszeichnen und uns Hinweise auf unsere Lebendigkeit, seelische Ausgeglichenheit und psychomente Befindlichkeit geben. Der Balance des menschlichen Geistes, der laut Yoga sowohl

den mentalen Geist als auch die Gefühlswelt einschließt, kommt im Yoga des Patañjali eine wichtige Rolle zu. Mit den "Bhavanas" gibt es uns eine konstruktive Anleitung dazu, wie wir bewusster mit Gefühlen des Verletzt seins, mit Angst, Trauer, Verzweiflung, Wut, Enttäuschung ... umgehen können und unsere innere Balance halten oder wiederherstellen können. Dabei geht es nicht darum Gefühle zu unterdrücken, sondern sie liebevoll anzunehmen und sie ganz bewusst neu auszurichten um sie dann für ein ausbalanciertes Handeln im Miteinander des Alltags zu nutzen.

NEHME DEIN LEBEN AUS EINER HÖHEREN WARTE WAHR UND LERNE STROH IN GOLD ZU VERWANDELN.



Gefühle anzunehmen ist eine Frage des Blickrichtungswechsels!

¹ Bhavana beutet: das Erstellen einer neue, förderlichen geistig-emotionale Einstellung

DIE ACHT SÄULEN DES YOGA

Das Yoga Sutra zeigt uns mit seinen acht Übungsfeldern einen für jeden gangbaren Weg auf, der uns jenseits von religiösen, oder moralischen Dogma, zu mehr persönlicher Reife und Tiefe im Leben führen kann. Mit einer Vielzahl an philosophischen, psychologischen und praktischen Übungsanleitungen stellt uns das Yoga-Sutra ein wertvolles Rüstzeug für ein gesundes und bewusstes Leben zur Verfügung. Seine Inhalte zielen darauf ab, dass wir uns in der persönlichen Auseinandersetzung mit ihnen, selbst besser kennen und verstehen lernen. Gleichzeitig geben sie praktische Anleitungen für eine Yoga-Praxis, die weder die Gesunderhaltung des Körpers, noch die positive Gestaltung des alltäglichen Lebens außer Acht lässt.

Vier äußere Yoga Übungsfelder

Sie dienen der Steigerung des Bewusstseins • der ethischen SELBST-Bewusstheit
• der Sozialkompetenz • des Umweltbewusstseins.

Leitfäden für ethisches & soziales Verhalten (YAMA)

bestehend aus: Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit im Sinne von Autenzität, Ehrlichkeit, Enthaltbarkeit, Nichthorten. Sie geben uns Anleitung zur Reflektion bzgl. unserer inneren ethischen Haltung, Verhaltens und Handelns anderen und der Umwelt gegenüber. Ziel ist es, das soziale und persönliche Wohlbefinden und den inneren, wie äußeren Frieden zu stärken.

Persönliche Verhaltensregeln (NIYAMA)

bestehend aus: Reinlichkeit, Zufriedenheit, Selbstdisziplin, Selbst-studium, Respekt/Hingabe. Sie geben uns Anleitung zur Reflektion bzgl. unserer inneren Haltung, unseres Verhaltens und Handelns uns selbst gegenüber. Sie geben uns Impulse dazu, wie wir unseren

Weg zu mehr Lebensqualität selbst steuern und gestalten können.

Körperübung (ĀSANA).

Sie fördern das Körperbewusstsein, die strukturelle Integration und das gesundheitliche Wohlbefinden sowohl auf körperlicher, als auch auf psychomentaler Ebene und führen zu mehr Stabilität und Leichtigkeit im Leben.

Atemschulung (PRĀNĀYĀMA)

Sie dienen zur Steigerung der Lebensenergie und Stress-regulierung und der Förderung mentaler, psychologischer und physiologischen Kräfte. Ziel ist ein gesundheitliches Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht.

Vier innere Übungsfelder

Sie dienen der Steigerung des Bewusstseins • der ethischen SELBST-Bewusstheit • der Sozialkompetenz • des Umweltbewusstseins • der Konzentrationsfähigkeit • der mentale Ausgerichtetheit und Klarheit • die energetischen und psychomentalen Kräfte • Förderung der seelische Widerstandskraft (Resilienz).

Zentrieren und Schulen der Sinne (PRATYĀHĀRA)

Dabei geht es um die Schulung einer erhöhten Selbstwahrnehmung, die uns zu mehr Selbstbewusstheit, Präsenz und Achtsamkeit führt. Ziel ist es einerseits persönliche Potentiale zu erkennen und zu leben und andererseits innere psychomentale Prozesse wahrzunehmen und diese bewusst zu steuern.

Meditation Stufe 1 (DHĀRANĀ) Schulung der Konzentration.

Hierbei geht es um ein ständiges Neuausrichten unseres Geistes auf unsere mentalen und körperlichen Tätigkeiten.

Meditation Stufe 2 (DHYĀNAM)

Hier geht es um eine tiefere Form der Konzentration die als „Gegenständlichen Meditation“ bezeichnet wird. Es wird eine kontinuierliche Verbindung des psycho-mentalenen Geistes mit einer Frage, einem Gegenstand oder einem inneren Geschehen (wie z.B. im Body Scan, die Ausrichtung auf die Atmung...) hergestellt.

Meditation Stufe 3 (SAMĀDHI)

Hier geht es um Meditation im Sinne von innerem Schweigen, Ruhen in Präsenz des klaren GEWAHRSEINS, der Erfahrung der LEERHEIT, der Schau ins reine SEIN, der Erfahrung der letztendlichen WIRKLICHKEIT.

Laut Patañjali reicht es also nicht aus, schweigend auf dem Kissen zu sitzen oder sich auf der Matte zu verrenken. Im Yoga geht es darum die philosophischen Inhalte unsers Übens aus einem tiefen GEWAHRSEIN heraus so zu verkörpern, dass wir von ihnen ganz durchdrungen sind, und sie in das alltägliche Geschehen ausweiten können. Nur so erwachen wir zu einem Leben, in dem wir aus einem Anfängergeist heraus handeln, der eigentlichen, natürlichen SEINSWEISE des Menschseins.

ÜBEN, LEBEN & WACHSEN IM ANFÄNGERGEIST"

Was bedeutet es im Anfängergeist zu sein? Es bedeutet absolut gegenwärtig im Augenblick zu sein, so wie es spielende Kinder sind. Im kindlichen Spiel gibt es kein Denken an Erfolge, kein Streben auf ein bestimmtes Ziel hin. Es ist ein Zustand des reinen präsenten GEWAHRSEINS, in dem alle kreativen Möglichkeiten offen sind und die Zeit stehengeblieben scheint.

"Es gibt nur ein völlig ausgerichtetes TUN und vom EGO losgelöstes SEIN." (w.z)

Diese zeitlosen, kindlichen Seins-Zustände haben die meisten Menschen in den westlich geprägten Kulturen im Laufe ihres Erwachsenwerdens verloren und mit ihnen den Schlüssel zum Reich des Himmels. Ihnen wurden über die Vermittlung kultureller Wertefelder in ihrer Erziehung Konzepte und Lebensmodelle antrainiert, die sich daran orientieren, dass es ohne Anpassung, Anstrengung und Höchstleistung keinen Erfolg und somit kein Ansehen geben kann.

Getrieben von Leistungs- und Ergebnisbezogenheit tun Menschen ihre Pflicht, sehnen sich dabei nach Anerkennung, Erfolg und Wohlstand und merken nicht, dass auf kultureller und persönlicher Ebene zutiefst menschliche Potentiale, wie z.B. die Fähigkeit zur inneren Stille, Geduld, Frieden, Güte, Mitgefühl, ein präsenter in sich ruhender Geist und die Fähigkeit im kindlichen Anfängergeist zu verweilen, zunehmend verkümmern.

Yoga und ganz besonders eine Yogapraxis, die auf Meditation aufbaut, kann uns den Raum zur

Umkehr geben und uns den (Rück-) Weg zu unserem ursprünglichen, kindlichen SEINS-Zustand ebnen. Doch leider ist es oftmals so, dass wir diese auf Leistung und Erfolg bezogene Prägung auch auf unsere Yoga- und Mediationspraxis übertragen und wir uns in ein neues Streckbett begeben. Auf diese Weise ergibt sich jedoch keine (Er)Lösung von destruktiven Mustern, sondern eher eine Vertiefung der Muster, die uns erstarren lassen und uns daran hindern spielerisch im SEIN zu verweilen.

Daher ist das Einbeziehen des yogischen Prinzips von abhyāsa [zielgerichtete Wiederholung] und vairāgya [psychomentele Losgelöstheit] für unseren Weg so ungemein hilfreich.

Sowohl Zielgerichtetheit als auch Losgelöstheit sind wesentliche und sehr natürliche Zustände des menschlichen Geistes, die wir wieder erreichen können, wenn wir uns in unserer Meditationspraxis in die Grundstimmung des Anfängergeistes einschwingen und auf unsere wahre Natur, unser SELBST, zubewegen.

YOGA - IM VINYASA KRAMA

Yoga integriert im Sinne des integralen, achtgliedrigen Yoga-Pfades beide Aspekte. Durch seinen dynamischen Yoga Stil, in dem die Bewegung dem Rhythmus der Atmung angepasst und die einzelnen Körperhaltungen (āsana) zu einer sinnvoll angeordneten, fließenden Übungssequenz verbunden werden, vereint und fördert er in einer beispiellosen Weise die Körper-Geist-Seeleneinheit. Durch seine Bewegungsart

wird nicht nur das Körperbewusstsein gestärkt, Blockaden in den verschiedenen Körpersystemen gelöst, sondern ein inneres Fließgleichgewicht hergestellt, die den psychomentalen Geist zur Ruhe führt, so, dass eine Flow Situation entstehen kann. Sie wird als beglückendes Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens („Absorption“) in der Bewegung erlebt geht.

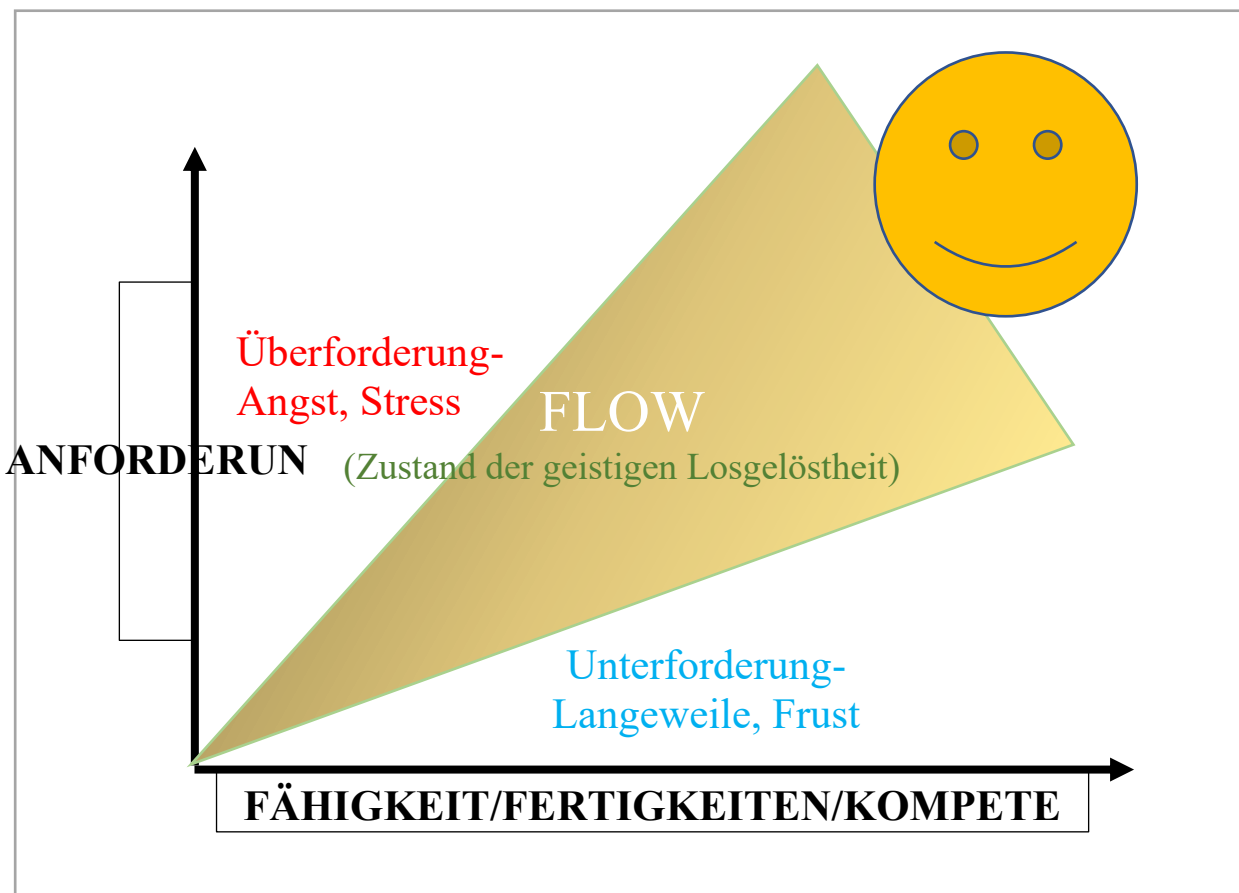


Abbildung 1: Flow ist ein Zustand höchster Konzentration & vollkommener Versunkenheit in einer Handlung.

Nervenimpulse und Botenstoffe sind in einem Fließgleichgewicht, was uns hilft in tiefere Dimensionen unseres SEINS vorzudringen und innere Potentiale zu bergen.

„Werden die eigenen Emotionen im Bewusstsein des LEBENS eingeordnet, erlangen wir Zugang zu großen Kräften.“ (Y. S. 2.38)

Wenn wir in diesem Sinne erkennen, dass alle Gefühle ein Teil unseres Lebens sind, können wir lernen sie anzunehmen, anzuschauen und zu verwandeln. Ins Bewusstsein integriert helfen sie

uns, die Geschehnisse der Welt, die Menschen, uns und unser Handeln besser zu verstehen, denn sie sind die besten Indikatoren dafür, unsere Befindlichkeit wahrzunehmen.

Wenn wir sie als Chance begreifen und uns ihnen mit liebender Aufmerksamkeit zuwenden und uns fragen:

- Was wollen sie mir über mich sagen?
- Auf welchen Mangel möchten sie mich aufmerksam machen?
- Mit welchem brachliegenden Potential möchten sie mich verbinden?
- Wie kann ich sie so verwandeln, dass sie mir dienlich sind?

werden wir den Zugang zu dem Kraftfeld erhalten, das hinter dem Mangel verborgen liegt.

MIT ALLEN SINNEN ÜBEN UND LEBEN

*„Wahrer spiritueller Erfolg wird niemals durch das bloße Lesen von Büchern erreicht“
(yoga-śāstra)*

Damit unser spiritueller Weg nicht nur auf der intellektuellen Ebene vollzogen wird, zeigt Patañjali uns im zweiten Kapitel seines Yoga-Sutra einen zeitlosen Übungsweg auf, der ethische Leitgedanken, effektive Hilfsmittel zur Selbstreflexion und Übungen für den Körper und Atem beinhaltet. Wir erhalten Anleitung dazu, welche Qualitäten und innere Einstellungen wir in unserer konkreten Āsana-Praxis, in der Schulung unseres Atems und in den Umgang mit unseren Sinnen legen sollten, um einen Zustand zu erreichen, in dem Denken, Fühlen und Handeln zu einer Einheit zusammenfließen und wir in unserem Wesenskern ruhen. Das Yoga-Sutra bildet eine solide Grundlage für einen spirituellen Weg auf dem wir lernen, die Verbindung von Körper, Geist und Atem wieder besser wahrzunehmen und eine Bewusstheit in eigene

Fähigkeiten und persönlichen Grenzen zu entwickeln. Selbstreflexion ist daher ein wichtiger Aspekt einer jeden guten Yoga-Praxis. Zu Beginn der Praxis sollte es einen Impuls zu einem philosophischen Thema geben, das sich anschließend wie ein roter Faden durch eine auf Körper- und Atembewusstsein aufgebaute Übungspraxis zieht, am Ende der Stunde in die Meditation einfließt und darüber hinaus ins alltägliche Leben integriert werden kann. Hierdurch werden wir in eine spürende und liebende Aufmerksamkeit geführt. Ein weiterer, wichtiger Schlüssel zu jeder Praxis sollte die Suche nach ihrer subtilen Essenz sein. Jede Übungssequenz verändert unsere Wahrnehmung auf einzigartige Weise, und sie erzeugt einen Energieraum in unserem Inneren.

Wir erfahren, dass es im Yoga darum geht:

- die Sinne nach innen zu lenken, sich zu spüren und sich leer zu machen von leistungsorientiertem Verhalten und normierten Vorstellungen davon, wie ein Körper zu sein oder auszusehen hat,
- eine Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit im Üben herzustellen, in der der Atem frei, fein und lang fließen kann,
- einen Zustand herzustellen, in dem Körper- und Atembewegung in ein harmonisches Fließgleichgewicht gelangt und das Gewahrsein auf das unendliche Sein ausgerichtet werden kann,
- den eigenen Rhythmus zu finden und auf die Sprache des Körpers zu lauschen und zu vertrauen, dass der Körper seine eigene Weisheit, seine individuelle Ausdrucksweise, Form und Schönheit besitzt,
- zu erfahren, dass der Körper ein lebendiger Ausdruck ihrer eigenen Persönlichkeit und des Lebens selber ist. Und dass die subtile Kraft einer Āsana-Praxis zu einer Haltung im alltäglichen Miteinander und im Umgang mit der Umwelt werden kann, die uns gesunden lässt.

Wissenschaftliche Studien belegen stressregulierende und gesundheitsfördernden Wirkungen von Yoga



„Jede Art Spiritualität hat ihren Ursprung zuerst im Leib“

(Benedikt v. Nursia)

Die subtile Essenz einer Meditations- oder Yoga Praxis

Der wichtigste Schlüssel zu jeder Praxis ist die Suche nach ihrer subtilen Essenz. Jede Übungssequenz verändert unsere Wahrnehmung auf einzigartige Weise und sie erzeugt einen Energieraum in unserem Inneren. Wenn wir ein Asana im Rhythmus unseres Atems vollziehen, spüren wir vielleicht, wie sich die Luft zwischen unserem Hals, unserem Herzen und unserer Körpermitte hin und her bewegt und gleichzeitig nehmen wir ein Gefühl von Ausdehnung und Weite und entspanntem Loslassen wahr.

Dazu gibt es im Y.S. fünf wichtige Sutras, deren Inhalte wir in unserer Praxis vereinen sollten.

YS. II 46: **sthira sukhamāsana**² -

Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich.

YS. II 47: **prayatnaśathilyānatasamāpattibhyām**³ -

Eine immer leichter werdende und intensive Ausrichtung sowie das Gewahrsein des Grenzenlosen SEINS helfen uns, ein ästhetisches Gleichgewicht der sich scheinbar widerstrebenden Kräfte herzustellen.

YS. II 49: **tasminsati śvāsapraśvāsayorgaticchedaḥ prānāyāma**

Wenn unter Voraussetzung dieser guten Körperhaltung der Fluss des Atems ausgedehnt wird, dann ist es prānāyāma - die Lenkung der Lebensenergie.

YS. II 52 + 53: **bāhyābhyantaraviṣayākṣepi caturthaḥ] [dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ**

Es entsteht die vierte Art von Prānāyāma in der die Lenkung des Atems kein Thema mehr ist. Wir sind im harmonischen Einklang mit unserer Lebensenergie und unser Geist ist fähig in den Zustand der Gesamtheit einzutreten.

² Diese Sutra ist ein Hanam-Sutra, es zeigt das Ziel auf, das wir in einem Asana erreichen sollten.

³ Diese Sutra ist ein Upanam-Sutra, es zeigt das Mittel auf mit dem wir sthira sukham verwirklichen können.

FRIEDE & GEISTIGES EINVERSTÄNDNIS

„Wie töricht sind die Menschen, die glauben, dass der Friede die Frucht eines langen, ständigem Zusammenseins ist, oder aus einer Gemeinsamkeit hervorgeht kann, die auf Unwahrhaftigkeit beruht. Friede ist vielmehr die Essenz eines geistigen Einverständnisses, und wenn dieses Einverständnis nicht aus einem einzigen Augenblick der Wahrhaftigkeit entsteht, so wird es weder in Jahren noch in Jahrhunderten entstehen“.
(frei nach Khalil Gibran)

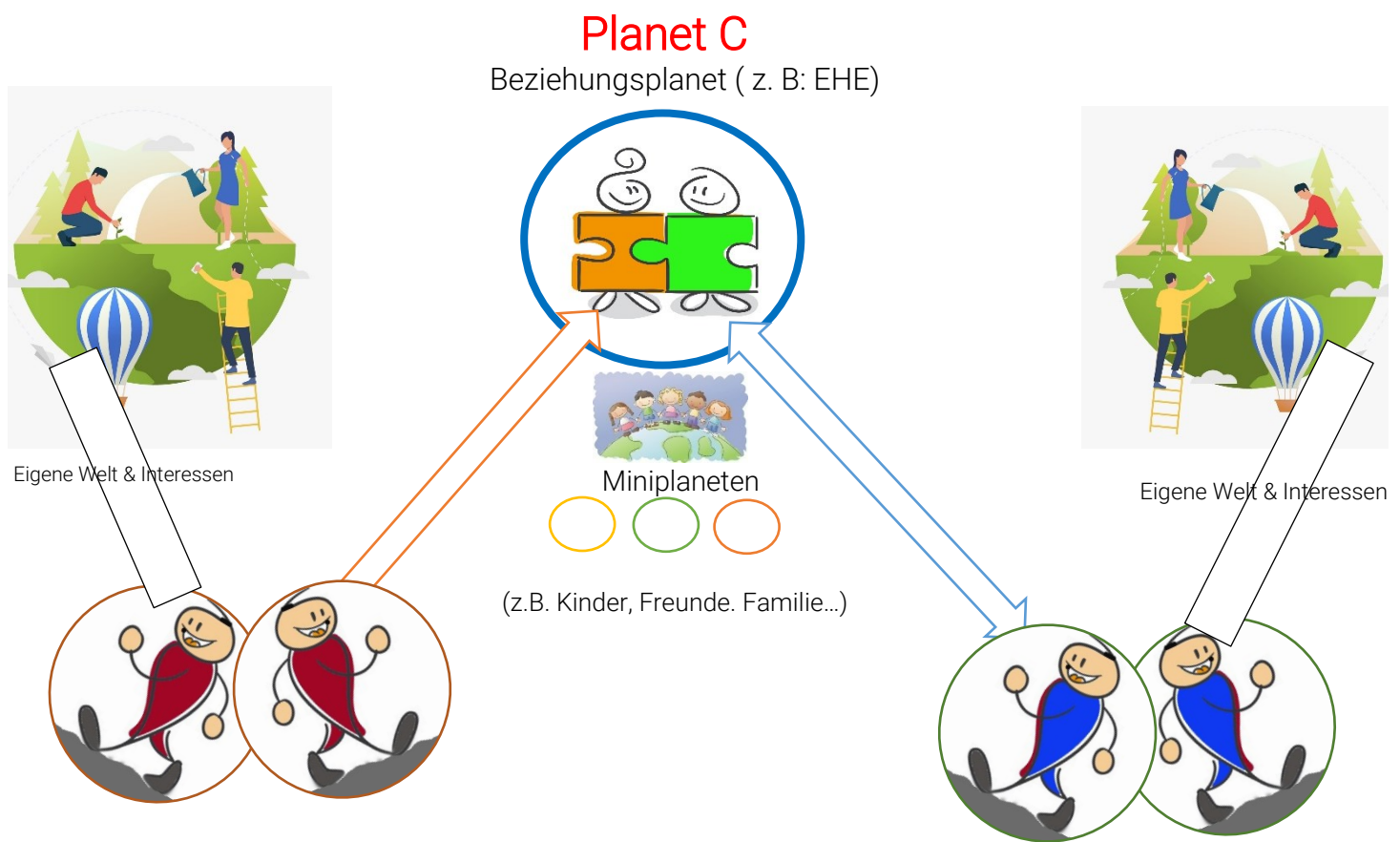
Wieso sollte das Wohlergehen unseres Herzens weniger wichtig sein, wie das Wohlergehen unseres Körpers?

Mit derselben Aufmerksamkeit mit der Du Deinen Körper ernährst und pflegst. Solltest Du auch deine Seele nähren und pflegen. Es erfordert stete und stille Zuwendung, damit das Herz den lieblichen Geschmack der ZUFRIEDENHEIT hervorbringt.

Annehmen und Gewaltfreiheit heißt nicht, dass wir alles HINNEHMEN

Schulung eines offenen und wertschätzenden Geistes ist das A und O in Beziehungen

- SELBST-los handeln heißt nicht sich aufzuopfern
- HINGABE heißt nicht Willenlos zu sein, sondern die KUNST unser Ego und somit unsere persönlichen Vorstellungen von dem was wie zu sein hat, oder wie ein spirituelles Leben auszusehen hat, hintenanzustellen
- ANNAHME heißt Haltung einer unbedingten Offenheit für das, was erscheinen will, nicht Symbiose
- GEWALTFREIHEIT heißt nicht die Gewalt Anderer erdulden zu müssen



Planet A (z.B. Ehefrau)

Planet B (z.B. Ehemann)

Wiebkes Beziehungs- Planeten-System

Partnerschaftliche Beziehungen können nur gelingen, wenn wir dafür einen eigenen Planeten erschaffen, auf dem wir uns gelegentlich zu blauen Stunden des Austausches, des Miteinanders und der Gemeinsamkeit treffen. Pflege diesen gemeinsamen Planeten liebevoll, doch wisse, dass der andere das Recht besitzt nicht mit dir auf dem Planeten zu sein, nur weil du es willst. Jeder hat das Recht seine eigenen Lebensvisionen zu verwirklichen -in einer guten Beziehung unterstützen sich die beiden Partner dabei.

Löse dich niemals im Planeten deines Partners, deiner Partnerin auf, verlange es aber auch nicht von deinem Partner, deiner Partnerin. Vor allem vermeide, dass die Miniplaneten (Kinder/Enkelkinder/Freunde...) mit auf den gemeinsamen Planeten gehen. Deine Kinder werden ihren Weg gehen-Dein Partner, deine Partnerin will mit dir alt werden.



Dieses Modell kann auch stimmig sein für Beziehungen in:

- der Arbeitswelt
- der beruflichen Kommunikation
- im sozialen Miteinander