

Christine Ranzinger  
Steh auf ... sei frei

Christine Ranzinger

STEH AUF  
... SEI FREI

Yoga, Meditation, Selbsterkenntnis



1. Auflage 2015

© Verlag Via Nova | Alte Landstr.12 | 36100 Petersberg

Telefon (06 61) 6 29 73 | Fax (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

[www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt • München

Satz und Layout: Sebastian Carl • Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger • 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-335-5

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	9
Zur Vorbereitung .....	13
Begleitübung zum Buch: Selbstbefragung .....	14
<b>Kapitel 1</b> ❖ Schule der Konzentration –	
Physis und menschliche Energie .....	19
Alltag als Übungsweg .....	20
Yoga und Meditation – Wege der Verbundenheit ...	21
Meditation „Schulung der Achtsamkeit“ .....	24
Die Arbeit mit Mantras ... ..	26
Lebenskraft .....	28
Feinstoffliche Anatomie .....	30
Meditation ..., um die Koshas zu durchdringen .....	32
Meridiane (Nadis) .....	35
Chakras .....	36
Chakra-Meditation „Heilende Farben“ .....	38
Chakra-Meditation „Heilender Klang“ .....	39
Prana Mudra.....	42
Hatha-Yoga .....	45
Energienkung .....	58
<b>Kapitel 2</b> ❖ Raja-Yoga und die Evolution des Bewusstseins .....	59
Geheimnis Raja-Yoga und Integration in den Alltag .....	60
Emotionen und Gefühle .....	65
Kontemplation der Gefühle – ein Spiel	
für Herz und Verstand .....	67
Loslassen.....	68
Meditation „Seelenbewusstsein“ .....	74
Struktur der menschlichen Seele.....	78

Freiheit und Gerechtigkeit oder: warum Liebe Karma auflöst.....	81
Liebe .....	84
Wahrheit.....	91
Reinheit.....	98
Die Wurzel der Angst.....	99
Frieden .....	104
Freude.....	112
Die Kunst des Verzeihens.....	121
<b>Kapitel 3</b> ❖ Das torlose Tor – die Selbstergründung.....	125
Dem Tod begegnen .....	130
Das torlose Tor oder: der Weg ohne Ziel.....	130
Kosmische Schere .....	133
Wer ist Ramana? ... und Brauchen wir einen Guru? .....	140
„Methode“ der Selbstergründung .....	142
„Methode der Selbstergründung“ in 7 Schritten ...	143
Hoffnung .....	150
Zur Autorin.....	153
Dank .....	155
Literatur .....	156

## Vorwort

Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, wuchs über einen längeren Zeitraum: Überwiegend entstand es in einer kleinen Stadt im Südosten Thailands, im Haus meiner thailändischen Freunde. Ich sitze dort oft über dem Fluss, während ich schreibe, und wenn mein Blick in den Dschungel fällt, sehe ich oft irgendwelche Affen und manchmal auch den einen oder anderen Papagei. Zum Teil entstand es auch auf einem meiner Lieblingsstrände, auf einer Insel, die dort in der Nähe ist, und zum Teil in meiner Heimatstadt München und an anderen Plätzen dieser Welt.

Die Aus-Zeiten meiner Reisen sind für mich wie „persönliche Retreats“, in denen ich mir die Zeit und den Raum kriege, mich tiefer mit den Inhalten zu befassen, die ich zuhause vermittele. Manchmal besuche ich unterwegs auch das eine oder andere Kloster (oder einen Aschram, falls es in Indien ist). Ich entdecke mich dabei aus einem sehr lebendigen Nichts heraus immer wieder neu. Da ist es eigentlich eine ganz natürliche Konsequenz, dass in dieser Zeit auch oft die Roh-Manuskripte für meine Bücher entstehen. Weil ich gerne mit leichtem Gepäck reise und computer-technisch etwas antiquarisch veranlagt bin, habe ich zudem den Vorteil, dass ich von „meiner“ inneren Stille nicht durch allzu viele Außen-Impulse abgelenkt werde. Wenn ich bei einer Tasse Tee aufs Meer (oder in den Dschungel) schaue, kommen mir oft die besten Ideen, was ich zuhause anders oder besser machen kann.

Ich komme in Asien anders als in Deutschland in Kontakt mit der „geistigen Welt“, weil ich vielmehr Zeit habe und viel weniger Verpflichtungen. Ich habe vielmehr die Zeit und den Raum, zu spüren und neu zu evaluieren, was wirklich wichtig ist für mich. Indem ich dies so niederschreibe, bemerke ich, dass es einem Teil in mir widerstrebt, dies zu tun – denn was ist eigentlich mit dieser „geistigen Welt“ gemeint ...? Ich weiß keine wirkliche Antwort darauf, und ich denke, dass es für jede/n von uns etwas ganz anderes bedeuten kann. Für mich bedeutet es zum Beispiel: dass ich mich der Stille öffne, die ich in mir trage, aus der zum Beispiel auch diese Worte von mir zu Ihnen finden. Doch, wie auch immer: Viele Wege führen nach Rom, und lassen wir dabei Rom als Synonym für den Tempel unseres Herzens gelten, dafür, dass wir zuhause sind, ganz tief in uns selbst, weil die tiefste Sehnsucht unseres Herzens gestillt ist.

Ich habe gelernt, bestimmte Sachverhalte zu entmystifizieren. Dadurch bin ich tiefer in meinem Selbstvertrauen verankert. Und wie meine Yoga-Lehrerin Elisabeth Haich zu sagen pflegte: „Selbstvertrauen ist Gottvertrauen“. Es liegt nicht an der Sonne, dass wir sie nicht sehen können, wenn der Himmel bewölkt ist. Denn so wie die Sonne strahlt, ganz einfach, weil es ihre Natur ist zu strahlen und sie dadurch die Pflanzen wachsen lässt und Mensch und Tier mit Lebenskraft und Wärme versorgt, so existieren auch wir Menschen aufgrund einer absichtslosen Kraft, die unser Motor, unser Ursprung und unsere Grundlage ist.

Ich möchte Sie bitten, dass Sie sich jetzt, nur für einen Augenblick, der Frage öffnen, was wirklich-wirklich wichtig ist für Sie in Ihrem Leben. Was ist die tiefste Sehnsucht Ihres Herzens ...? Wofür möchten Sie, dass Ihr Leben steht ...? Lassen Sie sich von dieser Sehnsucht berühren und versprechen Sie sich, ihr zu folgen – ganz gleich ob Sie sie benennen können, und ganz gleich, was es Sie kostet.

*Christine Raufinger*

„Steh auf ... sei frei! Wisse dass jeder Dich schwächende Gedanke und jedes Dich schwächende Wort auf dieser Welt das einzige wirkliche Übel ist. Alles was den Menschen schwächt und was ihm Furcht einflösst, ist das einzige Übel, das er ängstlich meiden sollte.“

(Swami Vivekananda, 1863 - 1902)

## Einleitung

Yoga boomt, Meditation ist „in“. Was noch in den 70er und 80er Jahren als sehr neu und exotisch galt, ist mittlerweile in weiten Teilen der Bevölkerungsschichten angekommen. Krankenkassen fördern den Yoga-Unterricht für ihre Klienten, kaum ein Fitness-Studio kommt ohne Yogastunden aus, geschweige denn all die kleinen und größeren Yoga-Zentren, die für den stressgeplagten Menschen von heute Inseln sind für effektive Entspannung, verbunden mit mit einer wunderbaren Möglichkeit der Gesundheitsvorsorge und ganzkörperliches und seelisches Wohlbefinden. Achtsamkeits-Meditation wurde als Mittel zur Sucht-Prävention entdeckt. Jedes Jahr lassen sich mehr und mehr Menschen darauf ein, sich in der einen oder anderen Tradition des Yoga oder auch der Meditation aus- und weiterzubilden, um diesen für sich stimmig erkannten Weg an andere weiterzuvermitteln.

Meistens betrifft dies den einen oder anderen Zweig des Hatha-Yoga. Das bedeutet, dass in den meisten der angebotenen Yogakurse hauptsächlich mit bestimmten Körperhaltungen in Verbindung mit bewusster Atmung gearbeitet wird. Ursprünglich wurde Hatha-Yoga „erfunden“, um den Körper auf die Meditation vorzubereiten. Tatsächlich *ist* Hatha-Yoga Meditation, wenn ganzheitlich geübt wird, und das bedeutet ganz einfach, dass wir mit unseren Gedanken und Gefühlen ganz bei der Sache sind. Und doch ist Yoga so viel mehr. Mit Yoga betreten wir einen Weg in die Stille, die in unserem innersten Wesenskern darauf wartet, dass wir sie entdecken.

Das kann zum Beispiel, wie schon angedeutet, durch das Bewusstsein für den Körper geschehen, aber der Zugang ist auch von anderen Ebenen aus möglich. Dieses Buch führt Sie auf verschiedenen Wegen in das innerste Zentrum, in die Essenz eines jeden Yoga-Weges und damit auch in den innersten Kern Ihres Wesens, in Ihren ursprünglichen Wesensgrund.

Dazu gehen wir im Wesentlichen von drei Ebenen (tri loka) aus:

### **Ebene 1: Körperwahrnehmung**

- Im ersten Teil geht es um das Bewusstsein für den Körper, vor allem um die Schulung der Konzentration, eine der wichtigsten Voraussetzungen, um tiefer in die Meditation einzusteigen. Es werden verschiedene Methoden / Möglichkeiten vorgestellt, damit Sie sich aussuchen können, was Ihnen am besten liegt.

Hatha-Yoga, stilles Sitzen (ZaZen) sowie die Arbeit mit Mantras sind dabei. Diese Techniken verankern Ihr Bewusstsein im Körper und sind hilfreich, wenn Sie sich darin schulen möchten, bei einer Sache zu bleiben, oder nach einer ausgedehnten Meditation durch eine andere Methode wieder gut im physischen Körper verankert sein möchten. Zudem werden die Konzepte der Chakren und Koshas vorgestellt, die unsere Wahrnehmung / Wirklichkeit erweitern.

### **Ebene 2: Seelenbewusstsein**

- Im zweiten Teil, dem Herzstück des Buchs, geht es darum, wie Sie sich inniger mit Ihrem tiefsten Wesenskern verbinden können, und wir entdecken gemeinsam das Geheimnis des Raja-Yoga – die fünf ursprünglichen Wesens-Qualitäten und die Struktur unserer Seele. Dazu gibt es Meditationen, die Sie mit diesen ursprünglichen Bewusstseins-Zuständen verbinden. Wir entdecken Wege, wie Sie

die Verbindung zu Ihrem ursprünglichen Wesenskern bewusster gestalten und tiefer in sich verankern können.

Verschiedene Exkurse philosophischer Natur runden insbesondere diesen Teil ab. Auf dem Weg des Raja-Yoga benützen wir eine mehr wissenschaftliche Herangehensweise, um die Natur unserer Seele besser verstehen zu können. Das bedeutet, dass wir von einer Annahme ausgehen, wie die Dinge sein könnten. Genau dadurch öffnen wir uns quasi mit wissenschaftlicher Neugier dem Experiment der Meditation und erkennen so den für uns stimmigen Wahrheitsgehalt der vorgestellten Inhalte und Meditationen.

### **Ebene 3: Geistesfreiheit**

- Der dritte Teil behandelt den Weg der Selbstergründung nach Ramana Mararshi. Auf diesem Weg bauen Sie, salopp gesagt, Ihre Persönlichkeit und Identifikationen auseinander, wie ein Gerüst, das Sie nach und nach dekonstruieren. Indem Sie die Identifikationen Ihrer Persönlichkeit nach und nach durchleuchten, die Ihren Wesenskern wie verschiedene Schleier verhüllen, können Sie erkennen, was Sie nicht sind. Und genau dadurch können Sie entdecken, wer Sie wirklich sind, und Glück und Freiheit erfahren.

Sie erhalten eine Fülle an praktischen Anregungen, die Sie mit in Ihren persönlichen Alltag nehmen können und die ich als gut und hilfreich empfinde, damit Sie tiefer in den Zustand des Yoga bzw. der Meditation hineinfinden können – in einen Zustand, in dem die Denkbewegungen des Geistes zur Ruhe finden, wie es so schön in den alten Yogschriften heißt, um von dort ausgehend noch weiter in die Tiefe zu forschen und die Schätze zu entdecken, die in uns schlummern und aufgeweckt und bewusstgemacht werden wollen.

An manchen Stellen wird sich die persönliche Anrede vom **Sie** zum **Du** verändern. Lassen Sie sich davon nicht verwirren ... Es hängt ganz einfach damit zusammen, dass ich festgestellt habe, dass die Meditationen manchmal tiefer wirken, wenn als Anrede das persönlichere **Du** verwendet wird. Gleichzeitig möchte ich Ihnen die Freiheit lassen, sich immer wieder neu zu orientieren und zu entscheiden, wie tief Sie sich einlassen wollen, und habe mich deshalb dafür entschieden, im Text meistens das etwas weniger persönliche **Sie** zu verwenden.

Und wie immer gilt: Nehmen Sie aus diesem Buch einfach mit, was Sie für gut und richtig halten, und lassen Sie den Rest beiseite. Vielleicht trifft Sie gerade eine dieser Stellen ein paar Wochen oder Monate später mitten ins Herz. Vielleicht lesen Sie das Buch „in einem Rutsch“ durch, weil Sie es gar nicht mehr aus der Hand legen wollen. Oder Sie blättern es immer wieder einmal an einer bestimmten Stelle auf, um etwas nachzulesen, was dann den Weg in Ihr Denken und von dort aus in Ihr Leben findet. Wie immer kann dieses Buch nicht den Kontakt zu Ihrem persönlichen Lehrer ersetzen, und keine der vorgestellten Meditationen ist ein Heilmittel für alles. Falls Sie in der einen oder anderen der vorgestellten Traditionen zuhause sind und Ihnen mein Zugang an manchen Stellen etwas unorthodox erscheint, möchte ich Sie bitten, die Qualitäten von Toleranz und Nachsicht walten zu lassen.

Mit den allerbesten Wünschen für Ihr Wohlergehen auf dem Weg, der für Sie der beste ist – von Herzen Ihre

*Christine Raubinger*

## Zur Vorbereitung

Wenn Sie diesen Leitfaden in Ihren Händen halten, ist das wahrscheinlich kein reiner Zufall. Oder es ist vielleicht einer von diesen Zufällen, dass Ihnen hier etwas begegnet wird, nach dem Sie sich bewusst oder unterbewusst schon seit einer ganzen Weile gesehnt haben. Meistens geht es im Leben ja darum, dass wir zufrieden und mit dem in Einklang sind, was wir an Ereignissen und Herausforderungen gespiegelt bekommen. Manchmal fehlt uns vielleicht das Gefühl von Heimat, das Gefühl des Aufgehobenseins in einem größeren Gesamtzusammenhang. Oder es fällt uns schwer, innere und äußere Rhythmen in Einklang zu bringen. Dieses Buch kann dabei helfen, indem es Wege aufzeigt, auf denen wir uns selbst näherkommen können. Ganz wesentlich dafür ist, dass wir innehalten, damit wir uns der tiefsten Sehnsucht unseres Herzens bewusst werden, um ganz aus der Fülle unserer Kraft schöpfen zu können. Dazu erhalten Sie ein breit gefächertes Spektrum an Möglichkeiten, weil unterschiedliche Charaktere ganz einfach auch oft verschiedene Wege brauchen.

Dabei ist es oft hilfreich, wenn wir uns der Strukturen bewusst werden, die uns daran hindern, diese Zustände (z. B. Liebe oder Frieden) zu erleben, und das ist manchmal auch mit Arbeit verbunden, vor allem mit der Arbeit an uns selbst. Wobei Arbeit nicht ganz das richtige Wort ist, denn eigentlich geht es ja mehr an ein Zurückerinnern, oder besser noch: um ein Entdecken unserer ursprünglichen Natur. Dafür brauchen wir die Disziplin, dass wir uns ein tägliches Zeitfenster erschaffen, das wir der Ausrichtung nach innen, dem Erforschen unserer inneren Strukturen

widmen. Auch die körperbetonten Wege des ersten Teils empfinde ich als Meditationen, wenn Sie mit ganzheitlicher Bewusstheit geübt werden, wenn wir also mit Kopf und Herz im Körper verankert sind.

Denn im Grunde sind wir ja alle lichtvolle Wesen, deren Geburtsrecht es ist, in Glück und Harmonie, in Freude und Einklang zu leben. Nun ja – und manchmal ist das nicht ganz so einfach, wie es klingt, weil wir uns selber im Weg stehen und es uns nicht erlauben, uns so zu erleben, wie es unserer wahren Natur entspricht.

### **Begleitübung zum Buch: Selbstbefragung**

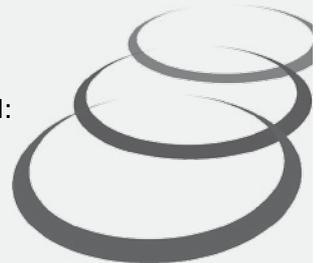
Ich möchte Sie jetzt zu einem Experiment einladen. Denn damit wir gemeinsam tiefer in die Materie eintauchen können, empfinde ich es als sehr hilfreich, wenn Sie zunächst Ihre eigene Einschätzung der Dinge klären. Dafür habe ich für Sie einen Fragen-Katalog zusammengestellt, der Sie dazu einlädt, Ihre eigene Wirklichkeit zu erkunden. Lesen Sie sich die folgenden Fragen aufmerksam durch und lassen Sie sie in sich hineinwirken, und zwar am besten, ohne unbedingt eine schnelle Antwort zu erwarten. Wir bewegen uns hier in der guten, alten Tradition der Zen-Meditation, in der der Meister den Schüler mit manchmal absurden Fragen testet/e, um den Grad der Reife seines Bewusstseins festzustellen. Eine der bekanntesten Zen-Geschichten erzählt z. B., wie der Meister in die Hände klatscht und dann den Schüler fragt, ob dieser den Klang der rechten oder linken Hand gehört habe. Natürlich gibt es darauf keine rationale Antwort, aber das Darüber-Nachsinnen öffnet den Zugang in die tieferen Schichten unserer inneren Weisheit, unserer ganz individuellen Intuition. Deshalb möchte ich Sie bitten, auf genau diese Art und Weise mit den folgenden Fragen zu experimentieren.

Am besten suchen Sie sich die Frage aus, die Sie am intensivsten anspricht.

Nehmen Sie sich vor, dass Sie sie mindestens eine Woche lang – besser wären 21 Tage (so lange dauert es, bis sich im Gehirn neuronale Vernetzungen bilden) – für ungefähr eine halbe Stunde am Tag wiederholen, ohne eine bestimmte Antwort zu erwarten. Versuchen Sie eher ein Gefühl für Ihre innere Wahrnehmung und Wirklichkeit zu finden und in die Tiefe loszulassen, als in rationalen (linearen) Denkprozessen zu verharren. Wesentlich ist die Kontinuität der Übung, am besten stets zur ungefähr gleichen Uhrzeit ...!

### Fragen-Katalog:

- Woran möchte ich glauben?
- Was passiert mit mir, wenn mein Körper stirbt?
- Was ist der tiefere Sinn und Zweck meines Lebens?
- Warum bin ich, wo ich bin?
- Was ist die tiefste Sehnsucht meines Herzens? und: Was hindert mich daran, ihr zu folgen?
- Wer bin ich?
- Woher komme ich?
- Wohin gehe ich?
- Wie würde ich das „Höchste Wesen“, „Gott“, beschreiben?



Eine *Alternative* besteht darin, mit einem Menschen Ihres Vertrauens zu üben:

Setzen Sie sich einander gegenüber und einigen Sie sich auf eine der Fragen. Eine/r von Ihnen spricht 10 Minuten über die gewählte Frage, ohne das Gesagte mit dem Verstand zu zensieren. Der Andere hört ganz einfach zu, ohne Meinungen oder Kommentare abzugeben. Nach 10 Minuten tauschen Sie die Rollen.

## Exkurs

### **Meditation – oder: in die Stille lauschen**



**Hinweis:** Wenn Sie meditieren möchten, ist keine religiöse Ausrichtung erforderlich. Wenn in der Folge von Gott gesprochen wird, sind Sie frei, stattdessen einen anderen Begriff zu wählen, der Ihrem Wertesystem entspricht, wenn Ihnen dadurch der Einstieg leichter fällt.

Es ist so wesentlich, dass wir uns wieder mehr nach innen ausrichten und unsere innere Stille wieder „erhören“.

Damit das wirklich passieren kann, müssen wir uns täglich! ein Zeitfenster erschaffen, indem wir uns ganz einfach hinsetzen und uns selber zuhören weil wir uns dadurch selber besser kennen und begreifen lernen. Wenn wir das Geräusch unserer Gedanken und Emotionen „durchlauscht“ haben, öffnet sich in uns ein Raum der Stille, und dadurch betreten wir auch einen Weg der Heilung.

Dadurch wächst das Bewusstsein für den gegenwärtigen Augenblick, das Vertrauen ins Leben und in uns selbst.

Wir lernen loszulassen, vielleicht zunächst schrittweise, und dadurch wächst unser Vertrauen ins Leben und in unser Schicksal noch mehr, und dadurch fällt uns das Loslassen immer leichter.

Durch dieses Vertrauen wiederum kann sich der gegenwärtige Augenblick in seinen Feinstrukturen und Nuancen entfalten, weil wir mit unseren Gedanken und Gefühlen jetzt und hier! sind und nicht mit einem Teil unsers Wesens irgendwo in Vergangenheit, Zukunft oder verschiedenen bereits stattgefundenen oder noch nicht stattgefundenen Möglichkeiten herumschwirren.

In der Stille können wir uns so erkennen, wie wir wirklich sind.

Die innere Stille als Basis, andere zu hören –

Indem wir innere Stille erschaffen, können wir anderen Menschen mit unserem ganzen Wesen zuhören. Das bedeutet nicht, dass wir immer der gleichen Meinung sein müssen. Doch wir sind bereit, unsere eigene Sicht der Dinge für einen Augenblick beiseite zu lassen, damit wir unser Gegenüber besser begreifen können.

Im buddhistischen Kontext gibt es dafür den schönen Ausdruck „mit dem Herzen lauschen“ – also dem Anderen mit tief empfundenem Mitgefühl ganz einfach zuhören und dabei die eigene Person, all unser persönliches Wissen und unsere Erfahrungen (die das System unserer Wertigkeiten prägen) für einen Augenblick beiseitelassen: keine Ratschläge erteilen, nicht meinen, wissen zu müssen, was für den Anderen gut und richtig oder schlecht und nichtig ist. Ihn ganz einfach in seinem So-Sein annehmen und lassen, wie er oder sie eben ist, und dabei völlig gegenwärtig bleiben. Eines meiner Lieblings-Mantras, das ich von dem vietnamesischen Zen-Lehrer Thich Nath Hanh gelernt habe, heißt: Ich bin bei dir, jetzt und hier, in diesem Augenblick.“

Das beinhaltet, dass wir uns immer wieder neu darin schulen, unsere Gedanken, Gefühle und sogar das Körperbewusstsein in den gegenwärtigen Augenblick hinein auszurichten. Dadurch entsteht Entspannung, eine Entspannung ins Leben, und damit verankert sich zudem in uns die Gewissheit, dass wir zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind. In Thailand bedeutet „Ich verstehe dich“ wörtlich übersetzt: „Du betrittst mein Herz“.

Je intensiver wir die Fähigkeit geübt haben, uns selbst zuzuhören, umso freudiger werden wir auch anderen zuhören. Zuhören erzeugt Nähe, und Nähe lässt Freundschaft entstehen. Und was wäre das Leben ohne Freundschaft? Was wir aus unserem vollsten Herzen anbieten, bestimmt

die Qualität unserer Beziehungen. Eine echte Beziehung basiert auf Aufrichtigkeit. Sie ist ehrlich und beständig und verzeiht, wenn etwas anders war, als es ursprünglich gedacht war. Das macht das Leben lebenswert. Es ist diese Liebe und die dadurch entstehende Nähe, die uns lebendig macht und die uns nährt.

Diese reine Liebe kann die schlimmsten aller Wunden heilen und wir können sie nur im Antlitz der Stille finden. Wir erleben sie nur dann, wenn wir nichts erwarten.

Wenn wir auf unser kleines Ich, auf unser Denken und unsere Alltagswünsche bezogen bleiben, blockieren wir die Verbindung zu unserem Herzen und dadurch auch unsere Verbindung zu Gott.

# Kapitel 1

## Schule der Konzentration – Physis und menschliche Energie

- ❖ Alltag als Übungsweg
- ❖ Yoga und Meditation
- ❖ Feinstoffliche Anatomie: Das Konzept der Koshas/  
das Konzept der Chakras
- ❖ Blick auf Hatha-Yoga
- ❖ Die Arbeit mit Mantren
- ❖ Stille Achtsamkeits-Meditation

### **Integrierte Praxisübungen:**

*Übungen aus dem Hatha-Yoga / Meditationen zur Kosha- und Chakra-Aktivierung / Achtsamkeits-Meditation und die Arbeit mit Mantras*





## Alltag als Übungsweg

Ich möchte Sie bitten, sich jetzt einfach einmal – nur für einige Augenblicke – Ihres Atems bewusst zu werden, während Sie weiterlesen. Dann sind Sie nämlich bereits dabei, ins Hier und Jetzt zu finden, und das ist schon ein guter Einstieg in die Meditation. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich jetzt, in diesem Moment, fühlen, und gönnen Sie es sich, einen Augenblick innezuhalten.

Denn das ist ebenso wesentlich wie das tägliche Verankern in der Stille: immer wieder auch im Alltag für einige Augenblicke innezuhalten und jeden Moment so an- und wahrzunehmen, wie er eben ist: angenehm, unangenehm, hässlich oder schön, und sich dann darin auszurichten, eben weil er so ist, wie er sich in diesem Moment zeigt. Wenn wir uns

diese Haltung zu eigen machen, wird das Leben mehr und mehr selbst zur Übung, und das Leben selbst wird zu unserem Lehrer ... Dadurch schaffen wir für uns die Basis der Akzeptanz, die aller Veränderung zugrunde liegt.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, dass Sie in Ihrem Alltag immer wieder für einige Augenblicke innehalten und sich Ihres Atems und Ihrer Körperhaltung bewusst werden. Dazu sind zwei Minuten oder auch fünf Sekunden manchmal schon ausreichend. Lassen Sie in diesen Augenblicken alles los und akzeptieren Sie diesen Moment voll und ganz, einschließlich dessen, wie Sie sich fühlen und wie Sie die Dinge um sich herum wahrnehmen. Atmen Sie einfach und lassen Sie all Ihre Vorstellungen, wie der gegenwärtige Moment zu sein hätte, los. Lösen Sie sich von der Vorstellung, dass irgendetwas anders sein sollte, als es ist. Gestehen Sie es sich und Ihrer Umgebung zu, genau so zu sein, wie sie sind. Und wenn Sie die Stimme Ihres Herzens vernehmen können, dann folgen Sie ihr – achtsam und entschlossen.

## **Yoga und Meditation – Wege der Verbundenheit**

Yoga bedeutet „verbinden“. Womit verbinden wir uns ...? Zunächst einmal mit einem „**Zustand**, in dem die Denkbewegungen des Geistes zur Ruhe finden“ (Pantanjali, 1.2). Yoga ist demzufolge in erster Linie ein Zustand, und es gibt verschiedene Wege, die uns mit diesem Zustand verbinden können und die umgangssprachlich ebenfalls als Yoga bezeichnet werden. Die Verbindung mit diesem Zustand kann hergestellt werden durch die ganzheitliche (also die mentale, emotionale und körperbewusste) Konzentration in den physischen Körper, oder in Pranamaya Kosha (Energie-Körper), durch die Schulung und letztlich der Transzendenz der Emotionen (Bhakti) oder des Denkens (Jnana), und es ist unter anderem auch eine Frage des Temperaments, welcher Weg für welchen Menschen, besonders im Anfangsstadium, am besten geeignet ist.

Seit einigen Jahrzehnten „boomt“ bei uns im Westen der Weg des Hatha-Yoga, und die Tendenz ist steigend. Der Hatha-Yoga beinhaltet (fast) alle Yoga-Wege, die mit dem Körper arbeiten, und deshalb erhalten Sie etwas weiter unten eine kleine Einführung in denselben. Außerdem werden wir in diesem Teil einen Ausflug unternehmen in die Welt des Mantra-Yoga – das Wiederholen bestimmter Silben (Namen Gottes), um die Konzentration zu schulen und verschiedene geistig-emotionale Transformations-Prozesse zu starten, und Sie werden verschiedene Methoden zur Schulung der Achtsamkeit kennenlernen.

Das Wort Meditation ist abgeleitet vom Lateinischen „medire“, was so viel wie „heilen“ bedeutet. Meditation kann tatsächlich auf sehr vielen Ebenen Heilung bringen – geistig, seelisch und bis zu einem gewissen Grad über das Nervensystem auch auf körperlicher Ebene. Es bedeutet auch „in medias res“ – in die eigene Mitte zurückfinden.

*Im Bereich der Meditation müssen wir zuerst einmal unterscheiden zwischen der Ebene der Konzentration und der tatsächlichen Öffnung in den Zustand der Meditation. Dieser Zustand ist meistens dann die Folge, wenn der Geist durch entsprechende Konzentrations-Techniken geschult wurde: Ganz oft wird dabei anfangs die Konzentration auf den Atem verwendet. Später im Verlauf dieses Texts werden wir noch weitere Facetten der Meditation kennenlernen und uns intensiver mit der Transformation unseres Bewusstseins befassen.*

Weil eine Prise Praxis tausendmal mehr wert ist als 5 Tonnen Theorie (frei nach Swami Sivananda), folgt an dieser Stelle eine Meditation zur Schulung der Achtsamkeit, die verschiedene Möglichkeiten der Konzentration beinhaltet. Wenn das Abenteuer der Meditation für Sie noch ein relativ neues Gebiet ist, möchte ich Ihnen ans Herz legen, eine der in dieser Meditation vorgestellten Techniken auszuwählen und sie für ungefähr 3 Wochen einmal oder zweimal am Tag zu üben, damit sich Ihre

Fähigkeit zur Konzentration vertieft, oder etwas nach vorne zu blättern in die zugegebenermaßen sehr minimalistische Einführung in den so bekannten Baustein des Hatha-Yoga.

