



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir freuen uns, euch heute unseren ersten Newsletter vorstellen zu können. Wir haben uns vorgestellt, jeweils im Frühjahr und im Herbst eines Jahres einen Newsletter herauszugeben. Er wird jeweils Informationen zu unseren Sangha-Treffen enthalten und auch immer einen Impuls für unsere Arbeit und unser Wirken. Über Anregungen und Impulse von eurer Seite freuen wir uns!

Mit herzlichen Grüßen

Veronika Karl

Bericht aus der Geschäftsstelle

Zwischenbericht zum Stand der Vereinsgründung:

Das Registergericht Fürth hat unsere wiederholte Gründungsversammlung wegen zweier Formalien wieder nicht anerkannt. Immerhin konnte ich eine Verlängerung bis Ende November 2020, zu unserem regulären Treffen, erreichen. Wir werden dafür eine offiziell eine Mitgliederversammlung für den 29. November 2020 einberufen.

Sie findet dann **VOR** der Weiterbildung mit Helga Simon-Wagenbach statt, von 16- 18h am Sonntag.

Die Einladung erfolgt per Mail Mitte Oktober, die Anmeldung wird dann online über die Website möglich sein.

Beitritt der Samyama Integrale Yogameditation in die Willigis Jäger Stiftung:

Die spirituelle Leitung hat sich nach reiflicher Diskussion dazu entschlossen, unseren Aufnahmeantrag in die Willigis-Jäger-Stiftung ruhen zu lassen. Ein entsprechendes

Schreiben wurde an die Stiftung gesandt.

Wir, die spirituelle Leitung, haben uns für diesen Schritt entschieden, weil wir erkannt haben, dass wir uns in unseren gemäßen Schritten entwickeln wollen.

Die Stiftung hat sehr wohlwollend auf unser Schreiben geantwortet.

Weitere Details dazu erhaltet ihr auf der Mitgliederversammlung

Buchempfehlung:

Soeben ist das Buch von Steffen Brandt: "Vom Kopfkino zur inneren Stille-Die Praxis der Yogapsychotherapie" bei [Tredition 9/2020](#) erschienen.

Steffen, Psychotherapeut und Yogalehrer und Lehrer der Samyama Integrale Yogameditation, hat in seinem Buch das Wissen von Yoga und Psychotherapie für den LeserIn in einfacher Sprache, lebendig und mit Praxisvorschlägen bereichert, zusammengeführt. Lesenswert!

Anusanam

Sangha-Treffen

Sonntag, den 29.11.2020

16.00 - 18.00 Uhr Mitgliederversammlung

18.00 Uhr Abendessen

19.30 - 21.00 Uhr Beginn der Weiterbildung mit Helga Simon-Wagenbach

Montag, den 30.11.2020

06.00 – 07.30 Uhr Morgenpraxis

07.30 Uhr Frühstück

09.45 – 12.00 Uhr Weiterbildung

12.00 Uhr Mittagessen

15.00 - 18.00 Uhr Weiterbildung

18.00 Uhr Ende der Weiterbildung

Das Thema unserer Weiterbildung mit Helga Simon-Wagenbach:

SAMYAMA, die innere Integration in der Seinserfahrung des unteilbaren Geistes – schrittweise Erfahrungen auf dem WEG.

Die ineinander übergehenden Versenkungsbewegungen bis zum gedankenfreien Gewahrsein geschehen allmählich und von alleine durch die besondere Qualität der "spürenden Achtsamkeit" in den vorbereitenden Übungen.

Die verändernde und zur Balance integrierende Bewusstseins- und Lebensenergie ist der ATEM.

Der Weg:

Vata Anuloma – Nirodhah – Caturtah – Samyama

Anmeldung:

Es wird in Kürze auch eine Online-Anmeldung für unsere Angebote auf der Website geben.

Weitere Sangha-Termine zum Vormerken:

2021: 13. – 17. Oktober 2021,

2022: 12. – 16. Oktober 2022,

2023: 18. – 22. Oktober 2023,

Die Inhalte zu diesen Terminen werden zeitnah mitgeteilt.

Samyama- ein Impuls

Wir möchten hier ein paar Gedanken zu Samyama, einem Teil des Namens unserer Tradition „Samyama Integrale Yogameditation“ vorstellen. Die Worte sind Auszüge eines Darshan, den Harald Homberger im August 2020 im Rahmen eines Kurses auf dem Benediktushof gehalten hat. Der Vortrag ist in persönlicher Ansprache gehalten und möchte den Meditationsprozess im Kurs begleiten. Im Text sind die Sprechpausen, die der Vortragende einlegte, nicht kenntlich. Sie sind jedoch wesentlich, um das Gesagte zu spüren und zu empfinden.

„In den Yogasutren des Patanjali wird ein achtfacher Pfad beschrieben, der Dich schrittweise, ineinandergreifend, zu Samadhi, der Erfahrung des absoluten AllEinSein, führen möchte.

Der Pfad ist unterteilt in fünf äußere Glieder und drei innere Glieder. Die ersten fünf Glieder wollen den Yogaübenden vorbereiten. Die Yamas und Niyamas lassen den Fokus Deiner Aufmerksamkeit auf Deinen Umgang mit anderen Menschen und der Gesellschaft und auf den Umgang mit Dir selbst richten.

Asana und Pranayama lenken die Aufmerksamkeit und das Üben auf Deinen Körper und Deinen Atem, Pratyahara lädt Dich ein, Deine gesamten Sinne komplett von der Außenwelt zurückzuziehen. Wir riechen, schmecken, tasten, hören, sehen dann – nach Innen. Die Sinne in ihrer Aktivität sind dann nicht mehr mit dem Außen verbunden, sondern sind mit einer absichtslosen Schau nach innen gerichtet. An dieser Stelle haben

wir auch die Wahl, uns auf einen der zurückgezogenen Sinne zu fokussieren. Wir können zum Beispiel mit unserem Bewusstsein tastend unser Herz berühren, spüren, wie unser Herz sich anfühlt oder auch, wie es innen aussieht. Dieses Schauen ist wie eine „sehende“ Empfindung.

Oder wir lassen unsere Wahrnehmung nach innen gerichtet, offen und weit gestellt...

Schauen wir auf den Bewusstseinsprozess, der jetzt geschieht, kommen die drei inneren Glieder des achtfachen Pfades in den Blick der Wahrnehmung: *Dharana*, die Konzentration, *Dhyanam*, die Meditation und *Samadhi* die Erfahrung der Einheit. Diese drei inneren Glieder zusammengenommen bilden **Samyama**, den Dreischritt der bewussten Ausrichtung des Geistes.

Was ist **dharana**, in der deutschen Übersetzung: Konzentration?

Dharana bedeutet die Fähigkeit unseres Geistes, bei einem einzigen Objekt unserer Aufmerksamkeit über eine lange Zeit, ohne Unterbrechung, ohne Ablenkung, **zu verweilen**. Der Normalzustand unseres Geistes ist jedoch nicht dazu fähig, da er an viele Objekte, die in den Spiegel der Aufmerksamkeit fallen, gebunden ist. Eine Vielzahl von Gedanken, Gefühlen, Sinneseindrücken erreicht ununterbrochen unsere Aufmerksamkeit. Wir sind damit beschäftigt sie aufzunehmen, zu verarbeiten, zu verdrängen und nehmen die leeren Zwischenräume, die zwischen den einzelnen Informationen liegen, nicht mehr wahr.

Jedes Objekt, jeder Gedanke erfordert Beachtung, der Geist springt von Objekt zu Objekt, von Gefühl zu Gefühl, von Eindruck zu Eindruck. Dadurch entsteht auch der Eindruck, sich im Außen zu verlieren, nicht mehr zu wissen, wer wir sind. Der Geist und seine Bewegungen beherrschen uns dann, viele Menschen fühlen sich ihren Geistbewegungen ausgeliefert, sind nicht in der Lage, sie zu unterbrechen, sich von ihnen zu distanzieren und auch von ihnen zu unterscheiden.

Der zu erlebende Zustand und damit verbunden die erkennenden, lösenden Sätze wären hier: Ich habe einen Gedanken, aber ich bin nicht mein Gedanke! Ich habe ein Gefühl, aber ich bin nicht meine Gefühle!

Das Wort **dharana** ist aber noch vieldeutiger als uns das deutsche Wort Konzentration vermittelt. *Dharana* wird im Yoga auch mit Mutterschoß, mit Fassungsvermögen übersetzt. Wenn wir uns konzentrieren, ausrichten auf einen Gegenstand, werden wir durch die Ausrichtung und Fokussierung gleichzeitig weit. Wir gelangen zu einem größeren Fassungsvermögen unseres Geistes. Unser Geist empfängt, gleichsam eines Mutterschoßes, noch mehr Informationen, die in dem Objekt unserer Aufmerksamkeit enthalten sind. Sie werden erst ersichtlich, zeigen sich, offenbaren sich, wenn wir uns konzentrieren und verweilen können. Der Vorgang, der dann geschieht, hat auch eine

erkennbare Bewegungsrichtung. Er geht von dem Erkennen der äußeren Form in die subtileren Ebenen, die ebenso enthalten sind. Und: Er setzt einen schon beruhigten Geist voraus! Es ist ein landläufiger Irrtum zu glauben, dass Meditation zur Ruhe führt. Um zu meditieren, benötigen wir schon einen beruhigten Geist. Deshalb legen wir in der Tradition Wert auf die Asana- und Pranayama-Praxis, die uns unterstützen, den Geist zur Ruhe zu bringen und gleichzeitig als integraler Prozess auf allen Ebenen in Bewegung gebracht wird.

Dhyanam ist der Zustand des Hinströmens des Geistes auf ein Objekt und ein Hinströmen des Objektes auf den Geist. Das Objekt, durch die Berührung Deines Geistes, öffnet sich ebenso und gibt die in ihm enthaltenen, verborgenen, Informationen frei. Sie kommen in Fluss, werden immer feiner, subtiler, kommen in Berührung mit Deinem Geist. Es ist wie eine Pendelbewegung - ein Schwingen und ein gleichzeitiges Zusammenfließen. Ein ineinander Strömen.

Eine Zen-Geschichte drückt es so aus:

„Wenn Du einen Bambus malen willst, werde zum Bambus! Es gibt keinen anderen Weg. Wie willst Du einen Bambus malen, wenn Du ihn nicht von innen fühlst? Wenn du nicht fühlst, wie der Bambus den Himmel trägt, dem Wind und den Regen trotzt und sich voller Stolz zur Sonne erhebt? Solange Du nicht das Sausen des Windes im Bambus hörst, genauso wie der Bambus ihn hört, solange Du den Regen nicht auf den Bambus fallen fühlst, genauso wie der Bambus ihn fühlt, wie willst Du da einen Bambus malen können? Wenn Du nicht den Ruf des Kuckucks hörst, genauso wie ihn der Bambus hört, wie kannst Du da einen Bambus malen?“

Das ist *Dhyanam*, das Hinströmen zu einem Objekt, das Erfasst-Werden von all dem, was in dem Objekt enthalten ist, bis wir nicht mehr unterscheiden können, wer das Objekt und wer das Subjekt ist. Das Ich verschwindet, das Gegenüber verschwindet, es gibt keinen Beobachter, kein Zu-Beobachtendes. Das ist der Übergang, das Eingehen zu **Samadhi**, der Erfahrung der Einheit. Alles ist eins geworden. Das ist reine Bewusstheit, die wahrnimmt, selbst diese Bewusstheit ist. Es ist nicht mehr zu unterscheiden. Es ist!

Samyama ist so gesehen kein Dreischritt, keine zu übende Disziplin. *Samyama* ist eine innere zu spürende Balance, ein Vollzug. Sie entsteht, wenn sich Subjekt und Objekt auflösen. *Samyama* ist eine Stille, die eintritt, wenn keine Dualität mehr in Dir vorhanden ist, wenn Du nicht mehr geteilt bist. Du bist eins.

Aber das ist nicht das Ende! Bewusstsein ist nicht statisch, nicht ein Endpunkt. Wenn das so wäre, gäbe es einen Anfang, ein Gegenüber. Und dann bist Du wieder in der

Überlegung, in der Dualität, im Verstand.

Bewusstsein hat kein Ziel: Ziele sind außerhalb von Dir selbst.

Mehr Geld, Ansehen, Macht, Frieden, Paradies, Bescheidenheit, Erleuchtung, Gott. All das sind Ziele, die außerhalb von Dir selbst liegen.

Es geht darum zurückzukehren, zurück zur Quelle, von der Du kommst. Und die ist in Dir, in Deinem Inneren und ist schon immer da. Es geht um eine schrittweise Entfaltung von dem, was in Dir verborgen ist.

Beeile Dich nicht, geh` langsam voran und wachse behutsam, sodass sich vor dem nächsten Schritt alles festigen kann. Gönn Dir Pausen. Lass zu, dass es sich setzen kann... erst dann geh weiter.

Unser Verstand möchte alles sofort erreichen. „Gibt es einen Trick, eine Abkürzung? Eine Methode, die direkt zur Erleuchtung führt? In den Yamas, in den Niyamas, in den Asanas, im Pranayama, in Pratyahra, überall ist die gleiche Qualität enthalten. In allen Schritten ist es möglich, das SEIN, BEWUSSTHEIT, zu erfahren und gleichzeitig ist es eine schrittweise Entfaltung.

Wenn Du zu einer Samadhi-Erfahrung gelangst, geht es weiter. Auch in der Samadhi-Erfahrung steckt ein Rest der Bewegung darin, die Dich zu der Erfahrung geführt hat, sonst kommst Du dort nicht an. Es ist keimhaft vorhanden und muss ebenso losgelassen werden. Wir müssen auch *samadhi* loslassen. Meditation kommt dann zum Höhepunkt, wenn auch sie losgelassen wird. Dann hört alles Begehren auf, es gibt auch keinen Antrieb mehr etwas zu tun oder zu erreichen. Auch niemand zu sein, zu werden. Es entsteht eine völlige Leere, ganz aus sich heraus. Das ist dann *Nirbija Samadhi*, das keimlose *Samadhi*.

Die Tür? **Nirodha**

Das Aussetzen Deines Verstandes, ein Moment des Nichtdenkens. Der Zustand ist zu spüren in dem Moment zwischen zwei Gedanken, in der Pause zwischen dem Ein- und dem Ausatem, in der Pause zwischen dem Ausatem und dem Einatem, in der Leere zwischen zwei Bewegungen in der Asanapraxis. Vor dem Asana, beim Hineingehen in das Asana, im Asana, im Hinausgehen, nach dem Asana.

Und in den wahrnehmbaren Räumen, die sich zwischen den Phasen öffnen.... jetzt, jetzt, und jetzt....

In der Pause liegen die Stille und ein unendlicher Raum. In der Lücke dazwischen befindest Du Dich genau in dem Zustand desjenigen, der zu *samadhi* gelangt ist. Achte auf die Lücke, nicht auf den Gedanken, nicht auf das Bild, auf das Wort. Lass die Lücke, die Stille, die damit verbunden ist, sich in Dir ausdehnen. Beobachte, greife nicht ein.... lass geschehen, was geschieht.

Wenn Du wieder und wieder in der Lücke bist, dein Verstand stillsteht, ohne Gedanken bist, entsteht ein natürliches Fließen der Bewusstseinsströme. Zuerst sind es nur Augenblicke, dann kommen größere Lücken....und eines Tages geschieht es. Auch der letzte Gedanke verschwindet und kein weiterer kommt. Du bist in tiefer Stille, in zeitloser Stille.

Das ist das Ziel...

das es loszulassen gilt.

Samyama Integrale Yogameditation
Geschäftsstelle
Gleiwitzer Str. 43
91058 Erlangen
info@samyama-integrale-yogameditation.de

© 2020 Samyama Integrale Yogameditation