

Tagungsteilnehmer: Siehe Teilnehmerliste

Protokoll der Samyama Fortbildung „Yama und Niyama“

08.03. – 10.03.2024 Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Steinfeld

Freitag: 08. März 2024 Beginn: 19:15 Uhr
Sonntag: 10. März 2024 Ende: 12:30 Uhr

Protokoll: Hannelore Bösen als Niederschrift der Tonaufzeichnung

Seminarablauf:

Freitag:

19:00 Begrüßung durch Veronika Karl, Helga Simon-Wagenbach und Harald Homberger
Chanten von „Ich nehme Zuflucht – Isam saranam gacchami
(Heft Rezitation und Chanting S. 61)
Vortrag : Harald Homberger: Einführung in die Spiritualität
Atem-Körper-Geist-Integration

Samstag:

07:00 Morgenpraxis angeleitet von Doris Karner-Klett
09:30 Vortrag: Harald: yama und niyama im Kontext des Yogasūtra von Patañjali
11:00 Austausch anhand Vorgaben über ein Element von yama
12:30 Mittagspause
15:00 Austausch über die Erfahrungen vom Vormittag
Vortrag: Harald: niyama aus therapeutischer Sicht
18:00 Abendessen
19:15 Austausch zum Vortrag von Harald über niyama aus therapeutischer Sicht und der Übung
20:00 Abschlussmeditation
20:30 Gemütliches Beisammensein

Sonntag:

07:00 Morgenpraxis angeleitet von Doris
09:30-Nachklang zum Samstag: „yama“ und „niyama“ aus therapeutischer Sicht
12:30 Austausch über die Entwicklung von Samyama Integrale Yogameditation

Freitag, 08.03.2024

Begrüßung:

Zu Beginn begrüßt Veronika Karl alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Tagung und informiert über die Besonderheiten im Haus.

In ihren Begrüßungsworten erinnert uns Helga Simon-Wagenbach an unseren spirituellen Weg: Zu erfahren, was wir zutiefst sind. Dabei sei unser Treffen in Präsenz von unschätzbarem Wert. Miteinander verbunden zu sein, geschehe über das Spüren, über das Empfinden der Verbundenheit. Auf unserem Weg nach Innen Bewusstheit zu entwickeln, erfordere auch im Yogabereich, dass sich Menschen in den Austausch untereinander begeben. Dann kann die Energie zwischen ihnen fließen.

Die Aussagen dazu aus der Quantenphysik: „Wir sind Information + Bewusstsein“ und von Hans-Peter Dürr (Physiker): „Wir sind Bewusstsein und Energie.“

Chanting:

- Iṣam śaranam gacchami – ich nehme Zuflucht
- mit OM verbunden die Glieder von yama und niyama

Vortrag: Einführung in die Spiritualität von Harald Homberger

Harald möchte seine Gedanken zu „Spiritualität“ mit uns teilen.

Die Erfahrung von Spiritualität wird mit den verschiedensten Worten ausgedrückt. Aber es geht immer um die gleiche Erfahrung.

Er zitiert Willigis aus seinen Kursen: „Warum bist du hier?“ Die Frage hat eine tiefere Bedeutung als nur die unmittelbare Anwesenheit. Sondern sie zielt auf etwas viel Größeres ab. Also die Frage „Wer bin ich?“ „Wo komme ich her?“ „Wo gehe ich hin?“ „Wer bin ich wirklich?“ Diese großen Fragen werden in der Spiritualität immer wieder gestellt, so auch bei der Aufnahme in den Sri Aurobindo Ashram, auch an Kinder und Jugendliche mit der Idee der Lebensbegleitung.

„Warum bist du hier? Was macht das für einen Sinn, dass du hier auf dieser Erde – so Willigis – herumtappst, diese 80 Jahre?“

Es braucht Zeit, dass sich die Fragen und dazu gehörende Antworten in uns verwirklichen. Das ist schon ein Teil des spirituellen Weges. Die Spiritualität ist die Suche nach dem Sinn des Lebens, der tiefer geht als den Sinn des Lebens in der Befriedigung unserer äußeren Bedürfnisse zu suchen.

Es ist diese Erfahrung, die Franz von Assisi so ausgedrückt hat: „Das, was du suchst, ist, das was sucht.“ Das Göttliche sucht in dir sich selbst. Diese Sehnsucht, das Göttliche zieht dich sozusagen. Deshalb kommen wir auf diesen sogenannten spirituellen Weg, der eine geistige Dimension hat. Den Sinn des Lebens können wir auch darin sehen, ein Haus, ein Auto, einen Beruf und Kinder zu haben. Damit hat man auch, wenngleich nur im Außen oder im Materiellen, den Sinn des Lebens erfüllt.

Aber das ist nicht der Sinn des Lebens, wie die Spiritualität ihn versteht. Sie geht darüber hinaus. Dort geht es nicht nur um die Erkenntnis, sondern um die Erfahrung, die in allen mystischen Wegen gemacht worden ist, dass man eine sogenannte Einheitserfahrung gemacht hat, die nur von der Essenz her spürbar ist. Dass das Göttliche und Du oder das universelle Bewusstsein und Du nicht verschieden seid, und dass wir ein Teil dieser Wirklichkeit sind. Das ist die Essenz des spirituellen Weges. Wir kommen deshalb auf einen spirituellen Weg, weil wir das spüren, weil wir das im Außen nicht erkennen können.

Das Leben ist polar und auch leidvoll, es verändert sich, das ist sein Wesen. Nichts hat Bestand. Alles, was irgendwann gut war, ist doch, zu anderer Zeit, nicht mehr gut. Irgendwann kommt ein Impuls im Leben, den ihr alle erfahren habt. Sonst wären wir heute nicht hier. Irgendwann sind Brüche gekommen in unseren Beziehungen, in den Werten, in Krisenzeiten, wie auch heute wieder. Es ist viel im Umbruch. Es bringt viele Menschen auch wieder mit Spiritualität in Verbindung, wenn man sich fragt, was soll das eigentlich alles? Da wird der Impuls gesetzt. Spiritualität sucht nach einem tieferen Sinn im Leben, nicht nur dem, den wir im Äußeren wahrnehmen, nach einer tieferen Weisheit, was das Leben noch ist.

Manche finden das in der Religion, in der Glaubenserfahrung. Es gibt Glaubensreligionen, in denen gesagt wird, du musst an das Göttliche glaubend vertrauen. Im Rahmen einer Gnade wird dir das dann zuteil. Das ist ein möglicher Weg von Spiritualität, indem du Rituale vollziehst, zum Gegenüber hin betest und wartest, bis du dann zu einer Erfahrung kommst, im Rahmen einer Gnade.

Das unterscheidet sich von den Erfahrungswegen wie Zen, Vipassana, Kontemplation und unserem Yogaweg, indem wir nicht in eine Glaubenserfahrung gehen, sondern in eine persönliche zu vollziehende Erfahrung. Das ist ein fundamentaler Unterschied, weil wir

Werkzeuge und Vorschläge haben. So ist Patañjali voller Vorschläge, wie man zu dieser Erfahrung kommt, die zutiefst zu einer spirituellen Erfahrung führt.

Spirituell bedeutet vom Wort her „geistig“. Geist ist Synonym in der Sprachgeschichte mit „ruach“, „Atem“, „Seele“. Im Rahmen unterschiedlicher Kulturen geht es um die gleiche Erfahrung. Es gibt eine „Substanz“ jenseits des Materiellen, die nur spürbar ist vor allem mit unseren Empfindungsorganen, so wie Helga es vorhin gesagt hat. Dort nehmen wir sie wahr. So spiegelt sich das in uns. Wir müssen lernen, sie auch wahrzunehmen. Sie berührt uns ja ständig. Lernen, sie zu verstehen, sie auszubauen und ihr auch zu folgen, das ist der Kern des spirituellen Weges wie Patañjali ihn vorschlägt. Er hat klare Vorschläge, wie wir über diesen Weg begreifen und verstehen. Wie unser Bewusstsein („mind“, „Geist“, „alles was sich hier oben bewegt“), aber auch die Wahrnehmung von Empfindungen, von Gefühlen, von Handlungsimpulsen dazu beitragen.

In den Yogasūtren beschreibt er die Natur des Geistes sehr klar, wie er sich entwickelt, sich verändert, wovon er beeinflusst wird, wie wir ihn verändern und ausrichten können, was wir dazu brauchen und wozu das eigentlich nützlich ist. Das ist der Kern unseres spirituellen Weges.

Dieser Weg hat verschiedene Richtungen. In dem einen wollen wir unser Bewusstsein sammeln, unsere Aufmerksamkeit sammeln auf etwas, was sich im Außen oder Innen befindet, also eine Sammlungspraxis. Wir können unsere Aufmerksamkeit ausrichten – im Sinne des Dreischritts von Samyama – auf den Atem, ein Mantra, auf Heilung, oder auf einen Schmerz.

Auch auf jedes einzelne der yamas und niyamas kannst du deine Aufmerksamkeit ausrichten. Du sammelst dein Bewusstsein, zum Beispiel auf ahimsa. Dann können wir damit in eine spürbare Verbindung kommen. Wir fangen an in dem Rahmen des Prozesses von *dhyanam*, in dem, was nun geschieht, die Informationen *wahrzunehmen*, die darin gespeichert sind.

Wenn du z.B. Atemachtsamkeit übst dann beginnst du zu spüren, was geschieht, wenn dein Einatem einfließt. So spürst du vielleicht die Bewegung an den Naseninnenwänden, vielleicht wie er die Kehle hinuntergleitet, dass sich möglicherweise dein Brustkorb sanft anhebt, vielleicht auch deine Rippenbögen, deine Bauchdecke. Vielleicht spürst du auch die Atembewegung im unteren Rücken. Dann kommt der Einatem an sein natürliches Ende. Wenn du im Spüren in der Einatem-Bewegung bleibst, dann dehnt sich die Wahrnehmung über die physiologische Resonanz hinausgehend aus.

Zudem trifft sie auch auf die vorhandenen Widerstände in deinem Körper. Wenn dein Körper flexibel ist, dein Zwerchfell flexibel ist, dann ist der Atem eher tief und weit. Hast du gerade eine Infektion durchgemacht, dann ist er möglicherweise kurz. Oder es sind Verspannungen

in der Schulter vorhanden. Oder Dein Zwerchfell ist nicht flexibel und dein Atem ist dadurch generell kurz. Oder du hast Stress, dann ist der Atem angespannt, kurz. Es geht um das Gewahrsein, was gegenwärtig ist. Das Gleiche geschieht dann mit der Ausatmung. Dann vollzieht sich wieder eine Wahrnehmung, ein Gewahrsein dessen, was geschieht, wenn der Atem dich wieder verlässt.

Die Muskulatur beginnt sich wieder zu lösen, wenn der Ausatem - Prozess beginnt. Wir können das mit unserem Gewahrsein verfolgen.

Dann ist nur noch Erfahrung spürbar, Atemzug, im gegenwärtigen Moment, jetzt – jetzt – jetzt. Wir bleiben einfach gegenwärtig. Es geschieht und du nimmst wahr. Das ist Gewahrsein im gegenwärtigen Moment. „atha yoga anusāsanam“ – „Im Jetzt ist Yoga wahrnehmbar“, das ist Yoga als Sammlungspraxis.

Irgendwann können wir eins werden mit diesem Vorgang, so dass der Atem und Du nicht voneinander verschieden ist. Das ist samādhi- die Erfahrung von Einheit.

Gleichsam bedeutet die „Entleerungspraxis im spirituellen Weg:
„Atha“ – Jetzt, reine Gegenwärtigkeit.

Du gehst mit all diesen Dingen, den Inhalten deines Bewusstseins, nicht aktiv in Verbindung. Alles spiegelt sich in deinem Bewusstsein - ohne einzugreifen.

Achtsamkeit heißt, wir nehmen einfach wahr, was geschieht. Da kommen Gedanken, es kommen Gefühle, Empfindungen, Wünsche, Hoffnungen, Erinnerungen. Wir spüren alles was kommt. Es spiegelt sich in deinem Bewusstsein. Du bewertest es nicht, gehst nicht damit in eine aktive Verbindung. Dann kommen aus dem Unterbewussten Erinnerungen, Gedanken, Gefühle, traumatische Erfahrungen hinzu. Du nimmst alles wahr, ohne damit in Verbindung zu gehen. Das ist Entleerungspraxis. Dein Bewusstsein beginnt sich von den Inhalten zu lösen, in dem Du sie nicht befeuerst oder Dich damit identifizierst. Die gleiche Erfahrung machen wir mit unserer Identifikation, mit dem, was wir als Ich wahrnehmen und bezeichnen.

Das ist kaivalyam – die Freiheit, das bedeutet, dass wir die Wahl haben. Wir haben die Wahl, damit in Verbindung zu gehen oder nicht. Es gibt kein Endziel, so dass du nichts mehr spürst und alles ist mit nichts identifiziert. Darum geht es auf dem spirituellen Weg nicht. Sondern es geht um vollkommene Präsenz, vollkommenes Gewahrsein in reiner Gegenwärtigkeit.

Die Wahl ist, lebe ich mein Gefühl oder lasse ich das Gefühl vorüberziehen. Lebe ich meinen Gedanken oder lasse ich den Gedanken vorüberziehen. Bin ich in meinem Handeln, bin ich

Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung Yama & Niyama

(08.03.2024 – 10.03.2024)

(Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Steinfeld)

Protokoll: Hannelore Bösen

in meinem Gefühl oder lasse ich mich von dem aufkommenden Gefühl nicht berühren. Letzteres wäre aus meiner Sicht ein falsches Verständnis von Spiritualität.

Wir sind lebendige Wesen, wir sind Menschen in Gemeinschaft. Wir sind ein Teil dieser Wirklichkeit. Die muss man spüren. Wir spüren ja als Menschheit nicht das Leid der Erde, das Leid der Pflanzen. Das Leid der Tiere, das Leid der anderen Menschen wird im Alltag kollektiv leider nur intellektuell betrachtet oder ausgeblendet.

Es gibt natürlich viele Menschen, die Mitgefühl haben mit ukrainischen Soldaten, mit russischen Soldaten, all ihren Angehörigen, mit israelischen Menschen und mit Menschen aus dem Gazastreifen. Das Leid ist allgegenwärtig.

Der spirituelle Weg möchte in die Erfahrung des Eins-Seins hineinführen. Auch die Anerkennung das es Leid gibt. Das ist die Einzigartigkeit des spirituellen Weges in der Tiefe. Es geht nicht um schöne Bilder. Willigis hat immer gesagt, wenn man schöne Bilder gesehen hatte, z.B. die Jungfrau Maria oder einen Lichtengel: „Stell das spirituelle Fernsehen aus“. Was ist dann?“. Dann fallen die Bilder zusammen. Was ist dann?

„Machst du schöne Erfahrungen, wunderbar. Was ist dann?“ Sie vergeht auch wieder, nichts bleibt wie es ist. Es geht um reine Gegenwärtigkeit, „Atha yoga anuśāsanam“.

Wie empfinden wir das, wenn wir solche Erfahrungen machen?

Sie kündigen sich ja an durch unterschiedliches Raumerleben, Körpererleben, Zeitempfinden. Es kann sich ausdehnen oder zusammenziehen. Dein Körper kann ganz groß werden oder ganz klein. Du kannst dich plötzlich neben deinem Körper empfinden. Zum Zeitempfinden: Du siehst im Zendo eine Fliege herumfliegen, so als ob sie von New York nach Hongkong fliegt, also ganz langsam. Im Grunde steht sie. Dein Zeitempfinden steht.

Alle Sinneswahrnehmungen können sich in alle Richtungen verschieben, sowohl nach außen als auch nach innen.

Ich habe eben in der geführten Meditation versucht, euch ein bisschen hineinzuführen in die Erfahrungen, die wir nach außen mit unseren Sinnen machen. Wenn du sie nach innen richtest und dabeibleibst, dann öffnet sich ein vollkommen anderer Kosmos. Und das ist unsere Natur. Dadurch entsteht eine Entgrenzung von den Grenzen, die wir bisher wahrnehmen, Körpergrenzen, Raumgrenzen. Wir kommen dadurch in ein tieferes Verbundenheitsgefühl. Wenn du das in der Tiefe weiter anfängst zu spüren, dann löst sich auch das Verbundenheitsgefühl auf. Es ist ein reines Sein.

Du fühlst dich nicht verbunden, sondern alles ist. Das ist etwas anderes als verbunden. Es ist, weil du dich von dieser Erfahrung gar nicht differenzieren kannst. Du bist reines Sein. Du kannst nicht differenzieren zwischen dir, dem Boden und dem Schrank und dem Fenster.

Es ist ein einziger Vollzug. Das ist die Erfahrung. Als „sat-cit-ānanda“ kann solche eine reine Glückseligkeit auftauchen. Der entscheidende Punkt ist immer: Gibt es noch jemanden, der das wahrnimmt? Irgendwann hört das auf. Es ist weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung. Es ist einfach nur Vollzug. Und du bist, so wie du jetzt bist, nicht da. Da sitzt deine Hülle und dein Bewusstsein hat sich ausgedehnt. Du spürst, dass dieses Bewusstsein diese körperliche Erfahrung macht, genau wie er (Willigis) das sagt.

Allerdings war er Benediktiner-Pater und Mönch. Er hat das immer mit Gott bezeichnet, aber er hat nicht diesen christlichen Gott gemeint. Da ist er immer drüber hergezogen. Er hat dazu gesagt, dieser christliche Gott, diese Vorstellung, ist ein kindliches Bild, weil wir das kulturell so aufgenommen haben. Es ist eine tiefe Erfahrung von menschlichem Bewusstsein, dass wir das Göttliche sind oder Gott, wie wir das im Christentum sagen. Aber es ist nur ein Wort. Es geht um die Erfahrung.

Warum ich das alles erzähle?! Mir ist es ein Anliegen auf unserem Weg Samyama Integrale Yogameditation, dass wir uns selber fragen: Hat dieses Göttliche einen Platz in unserem Leben,

wenn wir diesen Weg gehen und wenn wir den Weg lehren? Als Beispiel im Christentum ist der erste Kontakt von Abraham und Gott, so wie es in der Bibel geschrieben steht. Gott ruft Abraham: „Abraham, wo bist du?“ Dann antwortet Abraham auf Hebräisch: **Hineini** „Hier bin ich!“ Das ist die Anfangsbegegnung, das Göttliche berührt sich. Und es ist die Frage, ob du damit in Resonanz kommst und dann auch da bist. „Hier bin ich!“. Die Frage ist, „Hat das Göttliche in dir einen Raum?“

Und wenn das Göttliche dich berührt, bist du da? Der tiefe Kern des spirituellen Weges ist genau diese Resonanz mit dem, was die Christen Gott nennen, die Moslems Allah, die Hindus Krishna. Das sind nur Formausdrücke dieser Erfahrung, von dieser Verbindung, dass wir das spüren. Diese Frage können wir uns nur selbst stellen. „Bin ich da?“ Mich hat dieses Wort total berührt. Wenn dich das berührt, bist du da. Dann zu sagen: „Hier bin ich!“ mit deinem ganzen Sein, das ist die Grundaussage oder die Quintessenz der Bhagavad-Gitā, dass der gesamte Weg – ob es der Bhakti-Weg, oder der Karma-Yoga oder der Jñāna-Yoga ist – mit deinem ganzen Sein, deinem ganzen Leben, deinem ganzen Handeln Ausdruck dieses göttlichen Bewusstseins ist. Du und das Göttliche sind nicht Zwei, dass du dich verstehst mit deinem ganzen Sein, deinem ganzen Handeln, dass das Ausdruck dieses Göttlichen ist. Und dich immer wieder damit verbinden und es sich bewusst machen, das ist der Weg der Bhagavad-Gitā. Es wird in allen Kapiteln beschrieben in der Auseinandersetzung mit Krishna und Ajurna, in der Begründung, warum er da ist, begründet mit dharma. Die schönste Definition, die ich von dharma gehört habe, ist die von Desikachar. Er hat gesagt, „Dharma ist das, was trägt.“ Das ist die Übersetzung, „das, was trägt.“ Das, was dich trägt, das ist dharma. Es ist entschieden in der Bhagavad-Gitā, dass das Göttliche

dich trägt. Der Kern des spirituellen Wegs ist, das ganze Handeln immer in Verbindung zu bringen mit dem Göttlichen, das sich in uns ausdrückt. Damit muss man sich als Suchender, als Lehrender auseinandersetzen.

Was machst du, wenn du übst? Wozu übst du das, und wer übt das in dir? Was tust du da eigentlich? Wie verstehst du dich dabei? Diese Überlegungen sind die Grundlage für das, was wir morgen zu den yamas und niyamas besprechen, zu brahmacarya. Eine Übersetzung von brahmacarya ist auch „Handeln im göttlichen Bewusstsein“. Also wenn man sich empfindet und diese Erfahrung als Ausdruck des Göttlichen macht, dann ist all das Ausdruck dieser göttlichen Wirklichkeit.

Das bin ja nicht nur ich, du auch und du auch. Und auch die Leute, die du nicht leiden kannst. Putin ist das auch. Menschen, die Leid haben, Menschen, die Glück haben, alle sind das. Darauf können wir unser Handeln reflektieren. Morgen dazu mehr. Die Grundessenz ist, „Nicht Zwei“- nicht abhiniveśa und dveṣa, ich habe Angst vor den Anderen oder ich lehne die Anderen ab. Was ist mit unseren kleinen kleśas – nur ich: asmitā – und avidyā, dass du nicht weißt, dass du göttliches Bewusstsein bist. Dann sind wir wieder beim spirituellen Weg. Deshalb diese lange Vorrede.
Danke schön für eure Aufmerksamkeit.

Samstagmorgen: 09.03.2024

Morgenpraxis angeleitet von Doris Karner-Klett: Siehe Kopie

Vortrag: Harald Homberger: Yama und Niyama im Kontext des Yogasūtra von Patañjali

Ich möchte noch einmal auf die „yama“ und „niyama“ schauen. Ich fange ein wenig von vorne an, in welchem Kontext eigentlich „yama“ und „niyama“ im Yogasūtra auftauchen oder überhaupt im Yoga.

Wie ist es zu dem achtfachen Pfad gekommen? Warum gibt es eigentlich den achtfachen Pfad?

Wenn der Mensch zum Yoga kommt und dann wirklich beginnt Yoga zu praktizieren, dann hat er irgendwie verstanden und akzeptiert, dass er ein Problem hat. Sonst macht man das nicht. Das ist wesentlich. Und dass er dann die Entscheidung trifft, dass er oder sie dafür etwas tun will, dann beginnt Yoga. „Atha yoga anuśāsanam!“ Schüler und Lehrer sind bereit in dieser Begegnung.

Aber wir müssen dafür auch eine Entscheidung treffen, die darauf basiert, dass wir anerkennen, wir haben ein Problem, dass wir verändern wollen. Jeder hat einen anderen Zugang - das kennt ihr alle - so wie wir zum Yoga gekommen sind. Wir haben entweder körperliche Probleme gehabt oder Stress oder Beziehungsprobleme oder eine Krise im Leben und gemerkt, ich komme nicht weiter.

Dann kommt die Berührung“. Aber Berührung reicht nicht. Man kann jahrelang zum Yoga, zum Asana-Kurs gehen und lässt sich nicht berühren. Dann hast du die Entscheidung nicht getroffen, dass du etwas verändern willst. Das ist der Punkt, wo Yoga beginnt, vorher nicht. Es ist mir noch einmal wesentlich zu sagen. Dann entscheidet sich, wo das Bedürfnis deines Interesses ist, mehr körperorientiert oder ob es sehr stark mit Schmerzen zu tun hat. *Dann entscheidet sich*, dass du dich ausrichtest auf die Verbindung von Körper und Atem, so dass du da in eine Veränderung kommst. Yoga möchte dich verändern. Du darfst dich verändern und du hast das Potential zur Veränderung.

Oder dein Fokus liegt mehr auf deinem Geist, deinem Bewusstsein, weil so viele Sorgen da sind, so viele Anstrengungen oder dramatische Bilder, die dich immer wieder erinnern. Dann liegt der Fokus mehr darauf. Oder du merkst, du hast immer Schwierigkeiten mit den Menschen um dich herum. Deine Mutter ist nicht richtig, dein Vater ist nicht richtig. Überhaupt ist deine Schwester sowieso blöd und dein Bruder ein Vollpfosten. Und komischerweise ist der Freund auch so und der Lehrer und überhaupt sind alle so, bis man merkt, dass man das selber ist und man anfängt, sich darüber Gedanken zu machen, was das mit einem selbst zu tun hat. Das ist der Prozess.

Es ist wichtig, wenn wir auf den achtfachen Pfad schauen und wir schauen, was Patañjali gemacht hat, wenn er den achtfachen Pfad beschreibt. Er beschreibt ihn vom Groben ins Feine und von Außen nach Innen. Er beginnt mit den „yamas“. [Die Präsentation ist von Veronika Karl aus den von ihr erstellten Skripten für ihre Ausbildungsklassen. Wir werden sie ein wenig benutzen. Aber ich möchte heute ganz woanders mit uns hin.]

Das sind zusammenhängende Glieder, sie bedingen sich miteinander. Sie werden in einer Reihenfolge benannt. Diese Reihenfolge geht vom Groben ins Feine. Die Bewegung darin ist: Wie gehen wir mit anderen Menschen, mit unserer Umwelt, mit der Gesellschaft um? Das ist die erste Bewegung. Dann geht es schon mehr nach innen.

Als zweiten Schritt, „niyamas“: wie gehst du mit dir selber um? Dann kommen Vorschläge. Es geht weiter mit dem Körper, dem Atem, dann mit dem Zurückziehen der Sinne und dann die feinen inneren Bewegungen. Also er geht vom ganz vom Groben zum ganz Feinen. Das ist der Weg, ein beschreibender Weg. Es findet alles immer gleichzeitig statt. Es ist ja unsere

Samyama Integrale Yogameditations-Erfahrung, dass wir ein Gewahrsein bekommen auf all diesen Ebenen.

Pragmatisch könnte man nun fragen, wo fange ich den nun an. Es geht nicht um den Anfang sondern um die Gewahrseins-Haltung. Ich komme darauf zurück, wenn wir uns mit den „yamas“ und „niyamas“ im Detail beschäftigen. Was auch ist, Patañjali gibt unglaublich viel Raum in den Yogasūtren. Es geht um die Wirkungsweise unseres Geistes. Patañjali macht viele Beschreibungen, was den Geist stört, die „5 kleśas“, die 9 Hindernisse usw. Und er gibt im Grunde, wenn man das therapeutisch ausdrückt, ganz viele Behandlungsvorschläge für diese Störungen. Zum Beispiel: Das Anhalten des Atems oder auf „jyoti“, das göttliche Licht. Vorschläge, wie und worauf du den Geist ausrichten kannst und Deinen Geist damit klärst. Dass wir die Wahrnehmung haben können von dieser inneren Erfahrung in uns von Bewusstheit, Gegenwärtigkeit oder von „puruṣa“, „draṣṭa“ ausgedrückt in der Beschreibung der Sūtren.

Das ist der Vorgang. Patañjali gibt uns noch ein paar Erklärungen, wenige, aber ein paar für „āsanam“: „sthiram sukham āsanam“, für „pranayama“: „dirgha sukṣmah“ und dazu ein paar Nebenanweisungen. Aber für „yamas“ und „niyamas“ gibt es überhaupt keine Anweisungen in den Sūtren.

Krishnamacharyas und Desikachars Erklärungen dazu sind, sie entstehen aufgrund der Tatsache, dass wir den Geist ausrichten. Abhyāsa...

Man kann nicht „ahiṃsā“ üben, „ahiṃsa“ entsteht aus deiner geistigen Haltung heraus, aus deiner Praxis, wie du übst, der Qualität des Übens, z.B. gewaltfrei üben gegenüber dir selbst, deinem Atem, gegenüber deiner eigenen Überforderung, deinen eigenen Grenzen. Es kommt auf das „wie“ an.

Das Yogasūtra möchte, dass unser Geist sich verändert in Richtung Klarheit. Das gesamte Yogasūtra geht mit der Veränderung „parinama“. Aber es hat auch Veränderung zum Ziel in Richtung unseres klaren Geistes. Wo kommt dieser Impuls her? Da gibt es eine eindeutige Antwort. Er muss aus dem Herzen herauskommen, nie aus dem Verstand. Der Verstand muss folgen, der Impuls muss aus dem Herzraum kommen. Patañjali sagt dann, es ist abhängig von unserer Berufung „jati“, unserer Umgebung „deṣa“, der Zeit, kala und den Umständen. Ein General in Deutschland kann sich gut in „ahiṃsa“ üben, während ein General im Augenblick in der Ukraine oder in Israel oder ein Soldat im Gaza-Streifen und der Hamas-Bewegung oder ein russischer Soldat jeweils auf „ahiṃsa“ eine andere Antwort haben wird als wir heute hier. Sondern es ist abhängig von der Zeit, von dir selbst, von den äußeren Umständen, wo du in diesem Leben hingestellt bist oder dich hingestellt hast.

Dieser Wunsch nach Veränderung ist getragen von etwas ganz Bewegendem, was ich über Desikachar gelernt habe. Er sagt, „Es ist ātma dṛṣṭi“, die Zufriedenheit im Herzen. Ich habe

dem gestern noch einmal Raum gegeben in einer Meditation „Wohnen im Herzen“. Wenn wir von Herzgeist sprechen, wenn wir von „hṛdayam“ sprechen und eben diese Erfahrung im Herzen spüren und die Erfahrungen in unserem Herzraum als eine Leitlinie erkennen können, spüren wir auch, dass dort unser Gefühl von unserer Lebensbalance und einem tiefen Empfinden von Glück, eben auch von „saṃtosa“ Zufriedenheit in unserem Herzraum spürbar ist. Es wird „ātma dṛṣṭi“ genannt, Zufriedenheit im Herzen und basiert auf unserem „dharma“. „dharma“ ist im Yogasūtra nicht benannt. Desikachar führt das so auf, indem er sagt: „yama und niyama ist das, was unser dharma ist, das, was dich trägt.“ Wir können das nur spüren. „ātma“ ist auch ein Begriff für dieses Gewahrsein in uns, für das größere Bewusstsein „purusa“, „drasta“. All diese Erfahrungen sind nur andere Worte für die gleiche Erfahrung. Wenn wir da spüren, dass das ein Ausgleich ist und wir im Einklang sind mit dieser Bewegung, dann stellt sich eine tiefe Zufriedenheit ein, „**ātma dṛṣṭi**“. Das ist die Leitlinie, dass du mit dir selber, mit dem, was dich trägt, im Einklang bist. Wir versuchen das. Patañjali schlägt vor, das auf allen Ebenen in uns zu entwickeln, die Zufriedenheit im Körper zu erlangen, im Atem, im Geist und vor allen Dingen in deren Zusammenwirken. Was wir ja alle wissen, egal auf welche der drei Komponenten du einwirkst, es hat eine Auswirkung auf die anderen, sofort. Es wirkt immer gleichzeitig in die gute Richtung und in die nicht so gute Richtung.

Das ist ganz wesentlich für uns zu begreifen, dass, wenn wir uns einen Horrorfilm angucken, dass das nicht nur eine verstörende Wirkung auf unseren Geist hat. Sondern es verspannt sich der Körper und entspannt sich einfach nicht, und der Atem wird schlicht und ergreifend kürzer. Das ist nur ein simples Beispiel. Die Gegenbewegung: wenn wir draußen im Park spazieren gehen, fängt der Körper an sich zu entspannen, der Atem wird ruhiger, der Geist wird ruhiger. Das ist unser klassisches Grundverständnis, was wir hoffentlich alle verstanden haben. Dass die Wirkungen immer gleichzeitig in Resonanz miteinander sind und sich gegenseitig bedingen, unterstützen und verstärken in alle Richtungen. Deshalb ist es eben wichtig für uns, ein Gewahrsein darüber zu bekommen, was auf welcher Ebene wirkt, wenn **du** etwas tust. Was tue ich mit meinem Geist, und hat dann die Wirkung auf meinen Körper, und auf meinen Atem? Wenn wir dann Bewusstheit darüber haben und das haben wir ja, Gott sei Dank, wenn wir morgens hier praktizieren, dann spürt man ja schon, wie eine Stille entsteht, wie eine Zentrierung entsteht aufgrund unserer mittlerweile langjährigen Praxis. Doris sagt eine Praxis an und wir spüren das, nehmen diese Bewegung mit nach innen, drücken sie dann aus, von innen nach außen und sind damit in Verbindung. Das ist ja Frucht der Jahre.

Wenn wir jetzt eine Gruppe wären, die noch nie Asana-Praxis gemacht hätte, dann würde Doris überhaupt erst einmal eine halbe Stunde länger erklären müssen und könnte hier nur einen Bruchteil der Erfahrung praktizieren lassen, weil das gar nicht geht. Also da ist ja

schon gesammeltes Aufmerksamkeits-Gefühl. Wir haben ja schon entwickelt hinzuspüren auf diesen Ebenen.

Bevor wir uns mit „yama“ und „niyama“ beschäftigen ein Wort zu „pratyāhāra“.
Ich habe ganz früher in der Ausbildung gehört, mit „pratyāhāra“ brauchen wir uns sowie nicht zu beschäftigen. Weil sich im Moment unserer Meditationspraxis unsere Sinne automatisch zurückziehen. Schön und gut, das tun sie aber nicht. Warum? Das ist die schöne Aussage von Desikachar und es ist das, was wir hier auch immer sagen, „Meditation braucht einen beruhigten Geist.“ Dann geht es erst los. Meines Erachtens wird „pratyāhāra“ noch essenziell für die gesamte Gesellschaft, nicht nur hier in Deutschland, sondern überall. Weltweit durch die digitale Welt wird unsere Aufmerksamkeit verstärkt abgelenkt. Menschen lassen sich ablenken und merken gar nicht mehr, dass ihre Sinne überall angebunden werden. Durchschnittliche Zeiten, zu denen die Menschen im Internet sind, am Smartphone, einschließlich Arbeiten, sind schon weit über vier Stunden am Tag. Es hat eine Wirkung vor allem über die Zeit, dass wir uns mit Inhalten beschäftigen, die nicht deine gewählten Inhalte sind.

Und die Inhalte werden bestimmt, vor allem, wenn wir uns mit Facebook, Instagram, Tik-Tok und co. so weiter auseinandersetzen, dass andere Menschen wollen, dass wir mit unserer Aufmerksamkeit dort verweilen, wegen Klickzahlen und Werbeeinnahmen usw. Die Fähigkeit, dass wir überhaupt in der Lage sind, unsere Sinne von irgendetwas zurück zu ziehen, die wird lebensnotwendig werden, „pratyāhāra“. Ich bin ganz überzeugt und merke das auch in Kursen, sowohl in den therapeutischen Kursen als auch in den Samyama Kursen, dass die Menschen immer mehr Mühe haben, sich auszurichten, zu sammeln, beim dem zu bleiben, was gerade ist. Und daher ist es mir wichtig, darauf aufmerksam zu machen, daran zu erinnern, zu praktizieren (ein ganz bewusster Vorgang), dass du weghörst, und nicht abschaltest, dass du das bewusst machst und dir bewusst machst, wo du hinschaust und ob du mit diesen Inhalten wirklich in Verbindung sein willst oder ob du es nur aus einem „saṃskara“ machst. Wieder dein Handy anschaltest - wer hat was geschrieben - und dann bist du bei drei Messenger-Diensten und checkst deine Mails und irgendjemand schickt immer noch SMS, und noch ein paar Nachrichten abhören und Nachrichten anschauen und Gegennachrichten ansehen, damit du scheinbar auch richtig informiert bist. Dann bist du schon anderthalb Stunden damit beschäftigt. Und dann musst du noch dein Büro machen. Ja, kannst noch schnell irgendwas überweisen, und dann rufst du noch jemanden an. Wo ist die Welt, wo bist du? Das ist doch die Frage. Wie sind deine Beziehungen? Mit wem bist du in Beziehung? Das ist „pratyāhāra“. Mit wem hast du deine Beziehungen? Mit Facebook?

Dann freut man sich, kriegt wieder ein Bild geschickt, irgend ein Naturbild, ganz die Natur, wunderbar, toll, aber abgespalten, getrennt von der wirklichen Erfahrung. Es ist im wahrsten Sinne - ver - rückt.

yamas und niyamas

Die yamas: ihr kennt sie alle in einer ersten Übersetzung:

ahimsa – Gewaltlosigkeit
satya – Wahrhaftigkeit
asteya – Nicht stehlen
brahmacharya – ein reiner Lebenswandel
aparigraha – nichts nehmen, keinen Besitz ergreifen.

Um diese Begriffe herum gibt es viele Kommentare. Veronika hat sich viel Mühe damit gemacht. Es gibt Kommentare, die wir kennen, von Sriram, Martin und Imogen – die Übersetzung von Desikachar, die Ausgabe von Bettina Bäumer und dann gibt es sie noch von viele andere Kommentatoren. Veronika hat sich die Mühe gemacht, von unterschiedlichen Kommentatoren die Definitionen von „ahimsa“ und „satya“ usw. nebeneinander aufzuführen. Das man hierbei die Unterschiede erkennt und sieht, wo die einzelnen Schwerpunkte sind. Das möchte ich heute nicht machen.

Sondern ich möchte etwas ganz anderes machen, dass wir mit etwas ganz Anderem in Verbindung kommen. Und zwar mit der Gewahrseins-Realität von uns selbst zu unseren „yamas“ und „niyamas“. Das geht nur auszugsweise und das im gegenwärtigen Moment. Ich werde gleich nochmal erläutern, was ich eigentlich damit möchte.

Wir haben alle in den Yoga-Ausbildungen gelernt und haben uns schon mal Gedanken gehabt, was „ahimsa“ für uns selbst ist, Gewaltlosigkeit, nicht gewalttätig werden, sowohl in Gedanken, in unseren Werten, im Handeln. Ahimsa als ein Gebot nach dem Du handeln sollst. Aber mir reicht das nicht.

Und das ist meines Erachtens auch nicht das Ansinnen von Patañjali gewesen. Sondern von Patañjali war das Ansinnen, es („ahimsa“) entsteht aufgrund deiner Praxis aus dem klaren erkennenden, erfahrenden Geist. Dann kommen diese Qualitäten wie ahimsa und auch die 4 bhāvanas: „maitrī“, „karuṇā“, „mudita“, „upekṣanam“ – das sind Qualitäten, die entstehen aufgrund des Weges. Auch die kann man nicht isoliert üben.

Wir haben heute Morgen geübt, Helga hat gestern Abend schon darüber gesprochen und Doris hat das heute Morgen wieder aufgegriffen in der Praxis, und so üben wir alle. Und so weist ihr – davon gehe ich aus – auch eure Schüler und Schülerinnen an.

Wir gehen von einer spürenden Achtsamkeit aus, einer spürenden Achtsamkeit, die sich dann ausdehnt, wenn wir Asana-Praxis machen, in der Erfahrung, was macht jetzt der Körper mit diesem „āsana“ oder mit dieser Bewegung. Und wenn wir das verändern und wir den Arm so heben und man dreht die Bewegung im Schultergelenk. Das ist wieder ein Öffnen. Es geht von Moment zu Moment. Und das in Verbundenheit mit dem Atem -der spürenden Atemachtsamkeit. Wir machen unterschiedliche Erfahrungen auf der Körperebene, auf der Atemebene und des Geistes.

Was heißt Achtsamkeit? Die klassische Definition von Achtsamkeit ist, „All das, was sich in deinem Bewusstsein spiegelt, nimmst du wahr, rein im gegenwärtigen Moment ohne einzugreifen, ohne irgend eine andere Bewusstseinsaktivität zu haben“. Es ist reines passives Verhalten. Achtsamkeit, das, was sich in deinem Bewusstsein spiegelt, deine Empfindungen, deine Gedanken, deine Gefühle. Das, was dein Körper an Signalen gibt. All das spiegelt sich in deinem Bewusstsein, ohne dass du das bewertest, ohne dass du eingreifst oder das verändern willst, reine Spiegelung. Das ist Achtsamkeit. Also es ist ein Empfangen dieser ganzen Impulse ohne einzugreifen. Und das machen wir. Dadurch entsteht Stille, wenn wir keine Aktivität machen.

Es ist nur partiell umsetzbar in der Asana-Praxis, weil es ein immer fließender Übergang ist wie eine feine Pendelbewegung. Wir hören eine Anweisung, wir verändern etwas aus einem eigenen Impuls heraus. Da gibt es ja eigentlich einen Ich-Impuls, der das tut. Aber den nehmen wir sozusagen in einer Meta-Wahrnehmung wahr. Und dann vollzieht sich das.

Darauf möchte ich hinaus, wenn wir uns *unsere* „yamas“ und „niyamas“ anschauen, dass wir in eine spürende Achtsamkeit kommen mit unserem Geist. Das ist der gleiche Vorgang: Wenn wir Geist-Praxis machen, können wir das Gleiche tun, was wir in der Asana-Praxis oder in der Pranayama-Praxis üben. Wir bleiben gegenwärtig im Körper, im Atem und im Geist.

Wenn wir uns diese Verbindung von Körper, Atem und Geist hervorholen. Alles hat eine Wirkung aufeinander, miteinander, bedingen sich gegenseitig. Wenn wir uns als Objekt unserer Aufmerksamkeit auf einen geistigen Inhalt ausrichten, also z.B. wenn ich ein Gefühl habe, ich bin traurig, dann kann ich diskursiv daran gehen und überlegen, warum bin ich jetzt traurig. Ja, meine Freundin hat mich verlassen, oder dies oder jenes, oder es ist jemand verstorben. Was tue ich dann? Ich versuche dann, mir diese Traurigkeit zu erklären. Und sie geht weg von meinen spürenden Erfahrungen, wie diese Traurigkeit eigentlich in mir wirkt. Also überlasse ich mich nicht der Traurigkeit. Sondern ich bringe die Traurigkeit raus

in ein Erklärungsmuster. Dann weiß ich, dass das so ist, es geht mir vielleicht besser. Aber ich habe das nicht gespürt, wenn die Wirkung von, „Jetzt geht es mir besser, weil ich das weiß“, nachlässt.

Ein Gefühl ist Energie, eine Bewegung, die sich bewegen will. Und zwar will sie sich aus sich heraus bewegen. Gefühle sind Energie. Sie haben einen Anfang, einen Höhepunkt und ein Ende. Und wenn wir sie einfach lassen, dann baut sich etwas auf und verschwindet wieder. Dann gehen wir mit dem Fluss der Lebensbewegung. Emotionen, Gefühle sind Lebensbewegungen. Gehen wir mit unserem Verstand dazwischen, unterbrechen wir das. Wenn wir sie nicht haben wollen, ablehnen und abwehren, dann unterbrechen wir den Lebensfluss. Und was machen wir dann?

Wir stauen den Lebensfluss. Was wäre, wenn du in der Asana-Praxis permanent den Atem anhalten würdest? Das machen wir, Gott sei Dank, nicht mehr. Aber es ist auf der geistigen Ebene genau das Gleiche. Ja, das Gefühl bedroht uns. Wir halten die Luft an, und das Gefühl ist unterbrochen, es staut sich, und es lagert sich leider im Körper ab. Unser Körper ist auch ein lebender Organismus, hat eine eigene Bewegung. Er behält das einfach, weil er dann auch in einer Blockierung sitzt. Deshalb gibt es diese Gefühle, die wir nicht verarbeitet haben, die in unserem Körper einfach gespeichert sind. Das ist der Vorgang.

Wir haben unterschiedliche Realitäten. Vielleicht kann man auch von Seele sprechen. Das, was wir Gewahrsein, was wir Spiritualität, nennen, nennt man in vielen Bereichen einfach „Innere Seelenerfahrung“, „Spürgewahrsein“, das, was wir spüren, empfinden. Es ist ja etwas anderes, wenn du z.B. jemanden liebst und dieses Gefühl spürst. Da ist ja ein inneres Erleben. Wenn du dann jemanden fragst, „Warum liebst du die/den? Das Gefühl von Liebe braucht das nicht. Und wenn du dann anfängst, „weil er halt einen Porsche fährt“, dann kommst du auf eine andere Ebene. Oder „weil sie hübsche Beine hat“, oder weil sie dieses oder jenes hat, oder etwas nicht hat oder sonst etwas hat. Es ist immer dann unterbrochen. Es geht ja um dieses Empfinden, dieses Gewahrsein auf dieser Ebene. Die Spiritualität drückt sich auf dieser geistigen Ebene aus.

Wir haben zudem eine unterschiedliche Erfahrungsrealität, also in unserem Verstand, unserer Vernunft, unserem Intellekt, unserer Analytik, die wir im Kopf haben, unserer Schlussfolgerung. Das ist eine gesunde Realität, die wir haben. Aber wir haben auch eine Empfindungsrealität. Wenn du einen Gedanken nicht diskursiv verfolgst, so wie ich das gerade beschrieben habe, sondern dich dem Gedanken überlässt, dann kommst du mit deiner Seelenrealität, mit diesem inneren Gewahrsein, mit diesen Gedanken in Verbindung oder mit diesem Gefühl, dass du eben nicht auf diese Erklärungsebene kommst, sondern auf die innere Qualität der Wahrnehmungsebene, was das für dich bedeutet. Das ist ein

fundamentaler Unterschied. Und dem weichen wir oft aus, weil wir in der Realität gelernt haben – in unserer sogenannten Realität - dass man einfach darüber redet.

Und dann - in der Regel weg von dir auf eine andere Ebene, auf eine Erklärungsebene. Wir befürchten auch von Anfang an, wir müssten dann viel wissen, damit wir ja nicht in die Verlegenheit kommen, irgendwie etwas zu spüren.

Ich möchte heute Morgen genau darauf kommen, dass wir uns „yamas“ und „niyamas“ auf einer ganz anderen Ebene nähern und zwar die der inneren Erfahrungsdimension, das, was das für dich an innerer Erfahrung bedeutet. Nicht, was du darüber erzählen kannst. Das können wir nachlesen, wir können auch darüber diskutieren. Das, was es wirklich für dich bedeutet, möchte ich sagen, ist ein ganz anderer Hut. Davon bin ich überzeugt, dass es so ist. Und wir haben eben diese Tiefendimension in uns. Man sagt ja auch, wenn wir so etwas spüren, wie ich gerade gesagt habe, was Desikachar bezeichnet hat mit „ātma dr̥ṣṭi“, Zufriedenheit im Herzen. Wir spüren das im Herzen, wenn irgendetwas für uns wahr ist. Wenn du jemanden liebst, dann spürst du das. Dann weißt du eigentlich gar nicht auf der Erklärungsebene warum. Weil es einfach ein Verbundenheits-Gefühl ist, was eben der Teil dieser sogenannten göttlichen Bewegung ist. Wir sind einfach ein Teil dieser Wirklichkeit. Und die ist jenseits der Sprache. Und wenn man gerade in einer Beziehung wirklich in einer tiefen Verbundenheit ist, ist das jenseits der Worte.

Mein Anliegen heute Morgen ist, dass wir uns mit dieser gleichen spürenden Achtsamkeit auch zu unseren Gedanken, zu unseren Gefühlen hinwenden. Wir nennen das hinwenden „Inneres Erforschen“ in der Psychotherapie. Wenn wir uns einem Begriff, einem Gefühl oder einem Ereignis nähern, dass wir dann die Fähigkeit haben zu bleiben und zu spüren was ist.

Das ist der gleiche Vorgang, dem der Dreischritt von „samyama“ zu Grunde liegt.

Was bedeutet Konzentration, „dhāraṇā“, als ersten Schritt von samyama in diesem Zusammenhang?

Du richtest dich aus, auf das Leid in Dir und kommst damit in einen Prozess, Du gehst in Verbindung mit dem Leid, beginnst es zu spüren und Du bleibst! Du bleibst spürend gegenwärtig. Du wartest, was da aufsteigt. Absichtslos! Dann fängt das sogenannte Achtsamkeits-Bewusstsein an. Alle Eindrücke, die von innen und außen Dich erreichen spiegeln sich in dir, in Deinem Geist. Wenn du das erforschen willst, dann ist das ein achtsames Spüren.

Was macht, zum Beispiel, dieses Gefühl oder dieser Begriff, wenn wir jetzt einmal bei diesem Begriff bleiben, „ahimsa“, Gewaltfreiheit? Wenn du dich jetzt der Gewaltfreiheit

überlässt, wenn wir nicht Gewalt ausüben, was ist das für mich? Und wenn du dann anfängst, das in dir schwingen zu lassen, dann kommen möglicherweise Gedanken dazu, kommen möglicherweise Gefühle dazu, dann kommt Angst dazu, weil Ereignisse in deinem Leben sind, in denen vielleicht Gewalt war, in denen du dich schützen musstest. Aber dann wird es interessant. Ja, dann kommen Gefühle, wenn du in dieser Art und Weise innerlich anfängst zu erforschen und das zulässt.

Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Wünsche, Hoffnungen, Empfindungen Impulse können kommen, möglicherweise auch innere Bewegungen, die du nicht so gerne magst, vielleicht Angst oder Traurigkeit.

Praxisübung:

Deine Partnerin, dein Partner hat sich von dir getrennt. Du hast es als Gewalt voll erlebt. Und es war vielleicht sogar einer, der dich verhasst hat. Es kann ja sein, dass Erinnerungen plötzlich kommen. Und dann möchte ich euch einladen, mit einem Bild zu arbeiten, das ich von einem Kollegen habe. Das fand ich einfach wunderbar für so eine Situation. Er hat dann vorgeschlagen: Es steht hinter dir ein Engel, der sagt immer, „Das darf sein. Es darf einfach sein.“

Dass wir uns trauen, dieses Gefühl, diesen Gedanken zu spüren, dass wir ihn nicht abwehren müssen. Nur so kommen wir zu unserer wirklichen Realität auf der geistigen, gedanklichen, gefühlsmäßigen Ebene, dass wir das zulassen können. Und dann hilft es nicht, eine andere Übung zu machen, damit du dich beruhigst, sondern einfach bleibst, reine Gegenwärtigkeit. Dieses Spüren, dieses Einüben ist Einüben in die reine Gegenwärtigkeit. Das ist alles. Und du bist alles. Es ist ja alles in uns. Und wir sind so, wie wir sind und nicht nur, wie wir sein wollen, wie wir uns das vorstellen oder auch wünschen.

Das ist die eine Seite. Aber die andere Seite ist, wir haben Erfahrungen gesammelt in unserem Leben, und das machen wir jeden Tag. Es gibt Erfahrungen, die gehen in Richtung Glück. Und es gibt Erfahrungen, die gehen in Richtung „duḥkha“. Alles ist in uns. Es geht auf unserem Weg um die Ganzheit. Wir werden heil in diesem Sinne, wenn wir spüren, was mit uns ist. Und das ist bei jedem Menschen verschieden. Um das nochmal ganz deutlich zu sagen.

Niemand muss das „dharma“ von jemand anderem zu sein.

Wenn du immer auf jemanden anderen schaust, dann bist du nicht du, sondern du versuchst jemand zu sein, der du nicht bist. Das geht immer schief, weil wir nicht in unserer eigenen inneren Bewegung sind, unserer eigenen Wahrnehmung. Und dazu gehört leider – und was wir eben nicht haben wollen – unser Leid. Und deshalb schauen wir so gerne auf etwas anderes, was sich besser anfühlt. Es hilft uns aber nicht oder nur partiell.

Vorschlag einer Teilnehmerin (TN):

Wenn so leidvolle Gedanken und Gefühle kommen, stell dir vor, es ist wie ein Feuer, es brennt, ein Lagerfeuer. Und du lässt es einfach brennen, ohne immer noch irgendein Stück Holz oder irgendwas darauf zu legen. Und es wird runter brennen, runter brennen, vielleicht noch mal aufflackern, weil noch ein Luftzug ist. Und irgendwann wird es erlöschen.

Ja, das fand ich sehr anschaulich. Wenn du nicht immer weiter zu hineinschmeißt, wird es weniger.

Harald Antwort und Vortrag

Das ist das, was ich beschrieben habe. Wir lassen es brennen, das Feuer ist in uns. Gefühle sind in uns, Erinnerungen, Wünsche, Hoffnungen, Absichten. Alles darf sein, das ist das Feuer, das brennt. Und es geht im ersten Schritt darum - wir können es ja nicht in der Allumfassendheit gleich wahrnehmen – dass wir anfangen es zu fokussieren. Das ist erst einmal eine themenbezogene Meditation sozusagen mit uns selbst, also z.B. zu merken, ich bin traurig und sich dann der Traurigkeit wirklich zu widmen. Das heißt ja, das ist jetzt das Objekt meiner Aufmerksamkeit. Dann sind natürlich noch andere Dinge in uns am wirken. Dazu brauchen wir Unterscheidungskraft, „viveka“, und wir brauchen den Entschluss, „sankalpa“. Darauf richten wir unsere Aufmerksamkeit.

Dann ist wieder „samyama“ gefragt. Ich gehe damit in Verbindung und überlasse mich genau dem. Was tue ich da? Ich gehe eigentlich mit diesem Wort, wenn wir jetzt hier wieder auf die „yamas“ schauen, Gewaltfreiheit, „ahimsa“, in Verbindung.

Was bedeutet das für mich? Die Information ist immer schon da, es ist alles in uns. Wir richten nur nicht unsere Aufmerksamkeit darauf. Um das noch einmal deutlich zu machen: Wenn ich Astrid angucke, dann schaue ich Astrid an, komme mit ihr in Verbindung. Und dann passiert das, was wir bei Patañjali nachlesen können. Ich schaue mir erst die grobstoffliche Form an. Was hat sie jetzt für Haare, was hat sie für einen Pulli an, usw. welche Brille? Und je länger wir miteinander in den Austausch kommen, desto mehr kommen wir miteinander in Berührung, mit unserer Aufmerksamkeit. Da fängt „dhyanam“ an. Wir fangen an, Informationen auszutauschen. Auch das geht vom Groben ins subtilere, ins Feinere. Die Informationen werden immer feiner. Wir wissen von der Neurobiologie, dass sich unsere Zellen jetzt unterhalten, sich zu winken und sich austauschen. Nicht nur dass wir über den Sehkanal miteinander verbunden sind. Unterbreche ich das, fange den gleichen Prozess mit Lothar an, dann geht das wieder von vorne los. Aber Astrid ist noch da. Aber meine Aufmerksamkeit ist bei Lothar. Je länger ich bei Lothar bleibe, dann fängt sich der Prozesse bei Lothar an zu vertiefen. Das heißt alle Informationen zwischen mir und Astrid schlummern.

Aber sie sind vorhanden, nur nicht aktiv.

Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung Yama & Niyama

(08.03.2024 – 10.03.2024)

(Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Steinfeld)

Protokoll: Hannelore Bösen

Das ist wirklich wichtig für mich das allergrößte Geschenk von Patañjali, diesen Prozess von „samyama“ verstanden zu haben, dass es unserer Aufmerksamkeit, deiner Entscheidung bedarf, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest und dabeibleibst. Dann fängt es an in einen Prozess zu kommen, „dhyānam“, bis das miteinander verschmilzt, wenn du so lange bleiben kannst. Das ist ja das Einüben, dass immer noch andere Gedanken und Gefühle nach oben kommen und die Aufmerksamkeit dann abgelenkt wird. Aber das ist es genau, worum es geht. Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit? Und jetzt hier diese lange Vorrede, dass wir mit dieser Erfahrungsqualität von einer tiefen inneren Aufmerksamkeit uns solchen Themen widmen. Was bedeuten diese Grundqualitäten, weil sie ja wesentlich zu dem achtfachen Pfad gehören. Warum hat er das aufgeschrieben? Er hätte tausend andere Sachen aufschreiben können. Patañjali war ja nicht irgendjemand, der sich das ausgedacht hat. Sondern das sind schon Jahrhunderte, wenn nicht tausende Jahre lange Erfahrungen, die sich da manifestiert haben im Lehren von Lehrer zu Schüler, „parampara“. Es gibt nicht einen Autor. Das ist Erfahrungswissen. „atha yoga anuśāsanam“ – Jetzt kommt Unterweisung, die auf Erfahrung beruht. Ich gehe davon aus, dass das konzentriertes Erfahrungswissen ist. Was wir aus der Unterweisung wissen, wir müssen das immer wieder neu definieren, weil sie als Merkpunkte, Ankerpunkte, die in einer anderen Zeit, einem anderen Ort, einer anderen Umgebung, einer anderen Berufung sich anders spiegeln und auch anders ausdrücken. Mit anderen Worten: Dass ist kein statisches Ding sondern ein Fluss in Bewegung. Die Gewaltfreiheit in uns ist ja auch nicht einmal eine Ausnahme, das ist dann so. Sondern es ist verschieden und es ist in unserem Leben auch schon verschieden gewesen.

Manchmal hast du wunderbar gewaltfrei schlichtend eingegriffen. Und bei der anderen Gelegenheit hast du irgendeinem eine reingehauen. Oder Dir selbst! Was ist denn jetzt deine Gewaltfreiheit, was ist da? Damit müssen wir in Kontakt kommen, mit dieser Seelenempfindung in uns, um die es dort geht. Ich möchte, dass wir das heute Morgen miteinander machen. Und das hat, wie gesagt, keine Form.

Wenn wir die Übung in einem Jahr machen, dann wirst du etwas anderes antworten, definitiv, weil dann bei dir mehr Offenheit passiert ist oder eben, weil bei dir mehr Verschlussheit passiert ist. Dann weichen wir, um uns zu schützen, wieder aus. Wir haben gelernt, davon wegzugehen, in der Regel auf eine kognitive Ebene. Wir rationalisieren dann das Problem...sprechen darüber, ohne uns zu spüren.

Einwurf einer Teilnehmerin:

Es kommen ja öfter darüber,,n hoch im Alltag. Du wirst getriggert, oder du erinnerst dich, und dann kommt ein Schmerz z.B. oder eine Traurigkeit. Ich habe ja nicht immer in diesem Moment die Möglichkeit mich damit zu verbinden und dadurch zu gehen durch diesen Prozess. Also schiebe ich es in diesem Moment weg – ich bin gerade auf der Arbeit oder im

Kurs. Dann muss ich das ja erst einmal zur Seite packen. Aber dann gibt es vielleicht gar nicht mehr die Möglichkeit, diese Empfindung nochmal nachträglich hereinzuholen. Also entsteht wieder ein Stau letztendlich, bis das vielleicht nochmal an getriggert wird. Nur fällt es mir manchmal schwer, damit umzugehen, weil es weg ist, wenn ich danach Zeit hätte.

Harald:

Was gut ist, kommt wieder... Was für deinen Körper und deine Seele essentiell ist, wird wiederkommen. Es kommt einfach wieder. Es will gelöst werden. Unser gesamter Seelen- und auch unser Körperrhythmus und Organismus ist ein fließender Organismus. Gravierende Staus werden sich immer wieder melden in einer anderen Situation.

Also deshalb sage ich, was gut ist, kommt wieder. Wir müssen in dem Moment versuchen, eine Achtsamkeit darauf zu entwickeln, wenn die Möglichkeit dazu da ist. Manchmal geht es in bestimmten Situationen, manchmal eben nicht. Dann muss man wahrnehmen, dass das jetzt nicht geht.

Und je mehr wir darin eingeübt sind, umso eher merken wir das in der Situation. „Oh, das ist ja ein wichtiges Thema!“ Und wenn du überhaupt nicht handeln kannst, „Sorry, ich muss gerade mal einen Moment raus.“, um dich zu sortieren und in die Gefühle reinzugehen. Man muss sich dann vornehmen, dieses Thema nicht zu vergessen und sich dem zu zuwenden. Manche Menschen schreiben sich das auf, führen Tagebuch.

Wenn du dann in einer anderen Situation in ähnliche Gefühle kommst, dann kommt auch die Erinnerung, und möglicherweise ein Verstehen der Situation durch Bewusstwerdung, wieder. Dann ist es so weit und es kommt. Vor allen Dingen, wenn man anfängt, so wie ich das jetzt versuche euch nahezubringen, sich dem wirklich zu überlassen, das nochmal zum Fokus zu nehmen, nochmal da hin zu spüren. Also nicht zu versuchen, dich zu erinnern. Dann kommst du wieder in einen anderen Prozess. Sondern, wie war das Gefühl, wie hat sich das angefühlt? Dann kommen auch Körpererinnerungen, Traurigkeit. Wie war das, was du da gespürt hast? Was war der eigentliche Anlass? Weil der gesagt und die gesagt hat, und plötzlich haben sie dich angeguckt. Und dann hast du schon gemerkt: Oh, die haben dich jetzt genauso in die Zange genommen, wie deine Eltern dich in die Zange genommen haben. Oh, was hast du gemacht? Dann geht es darum, dass wir damit wieder in Verbindung kommen, erst einmal auf dieser Ebene. Dass wir erforschen in uns, d.h. wir überlassen uns eben dieser Erfahrung, dieser Erinnerung, ohne dass wir versuchen, das jetzt gleich *einzuordnen*, „Der Vater war es, die Mutter war es.“

Sondern was bewegt sich eigentlich bei dir im Körper? Wo spürst du das, vor allem wo und wie? Nicht warum! Das warum führt uns sofort weg. Sondern wir bleiben bei dieser Qualität. Ja das Empfindende, dieses Spürende, Achtsamkeit auf die Bewegung der Resonanz von Gedanken und Gefühlen. Gedanken können Gefühle auslösen, Gefühle können Gedanken auslösen. Das ist eine Wechselbeziehung.

Leider haben wir alle sehr stark gelernt, sofort von den Gefühlen und Empfindungen wegzugehen oder sie erst gar nicht zu beachten. Sondern wir sind eigentlich nur noch im Außen oder in der Ratio. Im letzten Jahrhundert ist das immer mehr nach außen gegangen. Vor allem, wenn wir in der Vergangenheit sind. „Die Mutter war es, der Vater war es“ – dann geht das immer in das Kognitive und weg vom Erleben. Was ist denn jetzt noch vom Erleben gegenwärtig? In dem Gegenwärtigen reden wir über das Vergangene.

Das ist eigentlich unsere Gegenwartigkeit und die ist abgespalten. Eigentlich ist nur das was gerade ist, gegenwärtig.

Die Tiefe von unserem Erleben ist die Gegenwart. Diesen Unterschied müssen wir uns bewusst machen, dass wir das sind, die die Aufmerksamkeit nicht in der Gegenwart lassen. Wir erinnern uns, und dann gehen wir mit der Erinnerung in Verbindung – und spazieren. „Dann war es die Mutter, und sie war nicht für mich da. Dann ist sie noch wie die Oma. Und damals, .“ Man ist weg.

Dann bist du aber in der erlebten, für Dich berechtigten, Verletzung. „Mich hat ja keiner gesehen. Ich war sowieso die arme Socke und ich hab noch eine drauf gekriegt.“

Die Lösung kommt nur aus der Gegenwartigkeit und auch die Lösung für die Zukunft. Das machen wir aber so nicht. Wir überspringen die Gegenwartigkeit. „Wenn ich doch so wäre, dann wäre alles gut.“ Das machen wir alle. Man möchte das so und so haben. Was wäre das alles viel schöner. Wir nehmen uns mit – abgespalten und nicht spürend, was wirklich jetzt gerade ist. Das ist meines Erachtens das Hauptproblem. Da könnte ich stundenlang darüber erzählen als Psychotherapeut (40 Jahre), wie wir das schaffen, uns mit etwas zu beschäftigen, was wir gerade nicht spüren.

Die Merkmale noch mal zum Erklären. Wir erklären uns etwas, wir versuchen irgend etwas zu wissen, glauben etwas zu verstehen. Das hat dann so eine scheinbare Objektivität. Es ist dann halt ein Trauma. Für mache ist das ein Orden, mindestens drei oder vier Traumata zu haben. Immer weg von dem „Was macht es dann jetzt mit dir?“ Die Lösung sitzt in dem Jetzt, aus dem Jetzt heraus fängt es sich an zu lösen.

Wir müssen nahe bei gehen! Patañjali erklären fühlt sich natürlich sicherer an. Ist das mehr Gefühl, wenn du es erklärst? Oder gehst Du weg von dir?

Das Erforschen

Das Erforschen ist augenblickliches Erleben offen für das, was jetzt gerade geschieht. Und damit bist du offen für etwas Neues, das sich lösen kann. Das ist der entscheidende Unterschied. Wir gehen in ein Nichtwissen. Wir wissen ja nicht, was das Neue ist und was da kommen kann. Wenn du auf einmal nicht mehr dieses Leid spürst, oder das Leid fängt

an sich zu lösen. Was ist denn dann? Dann bist du auf einmal lebendig. Wie schlimm ist das denn?

„Schnell wieder zurück, oh, wenn ich das nicht fühle. da geht es mir gut.“ Du musst nicht handeln, du musst nicht fühlen, musst nicht lebendig sein...

Ich überziehe, so ist das, so machen wir das.

Das Lösen ist immer subjektiv, neu, individuell, gegenwärtig. Und es ist einfach unsicher. Das Leben ist unsicher. Ein schöner Satz dazu: „Gottes Ufer sind mitten im Strom.“

„Śraddha“ ist, sich diesem Strom anzuvertrauen. Das Abwehren von Angst – das ist nicht der Halt. Und das Zentrum für dieses Erlebnis ist dein gesamtes Sein, dein Körper, dein Atem, die Bewegung deines Geistes, all das was ist. Das ist das Zentrum, nicht irgendwo, auch nicht in deinem Herzen, sondern in deiner Ganzheit. Das ist die Erfahrung.

Ich hoffe, dass das deutlich ist, was ich von euch möchte. Wenn wir uns nachher zu zweit zusammentun, dann möchte ich, dass ihr euch zwei „yamas“ aussucht und dass ihr euch ihnen auf diese Art und Weise nähert. Einer von euch fängt an, sich 10 Minuten mit dem „yama“ zu beschäftigen, und zwar laut, so wie ich euch gestern in die Herzmeditation (eine didaktische Meditation) hineingeführt habe, so dass ihr in das Spüren hineingeht.

Wenn du dich jetzt dem überlässt, was bedeutet dann „ahiṃsa „ (Gewaltfreiheit) eigentlich für dich?

Dann fängst du an zu spüren und von Deinem Spüren zu sprechen. Aber nicht, dass du jetzt anfängst zu erzählen und in deine alten Geschichten gehst, sondern dass du anfängst in ein Spürgewahrsein zu gehen und „ahiṃsa“ in dir schwingen lässt. Lass kommen, was da kommt. Es kann sein, dass dann ein Ereignis kommt. Dann erzähle einfach das Ereignis, was es für dich bedeutet, welche Gedanken, welche Gefühle dazu gekommen sind, vielleicht Körpersymptome. Verbinde dich immer wieder zurück mit der Wahrnehmung der Gegenwärtigkeit: Wie empfinde ich das gerade jetzt in meinem Körper, wenn ich darüber spreche, z.B. über irgendetwas, das dich bedroht hat. Dann möchte ich euch einladen in dieses Bild mit dem Engel zu gehen. Der Engel, der plötzlich da steht und sagt: „Es darf einfach sein.“ Dass du sicher bist und innerlich mit dir auslotest: Was bedeutet Gewaltfreiheit – für mich? Was ist das jetzt in der reinen Gegenwärtigkeit bei dir? Der Andere begibt sich in die gegenwärtige Präsenz, reine Offenheit. Du begleitest den Anderen, du hörst ihm 10 Minuten achtsam und in der Spiegelung zu. Du nimmst deinen Geist dabei wahr, nimmst wahr, was das bei dir auslöst. 100 Prozent werden irgendwelche Sachen bei dir ausgelöst. Nachher kommst du dran. Achtsames Hören heißt, in dieser gleichen Art und Weise zu sein bist du in dieser vollen Präsenz da bist. Du hörst es, du lässt dich davon berühren und spüren, ohne dass du damit in eine aktive Verbindung gehst, zum Beispiel das Gehörte bewertest oder innerlich kommentierst.

Das ist die Basis von Selbstmitgefühl und Mitgefühl, wahrzunehmen, was ist, spüren, was ist, ohne dass du damit in Verbindung trittst und gleichzeitig in der Präsenz der Gegenwärtigkeit bist. Ist das deutlich, was ich sage? Es geht um die Wahrnehmung reiner Gegenwärtigkeit. Was bedeutet das jetzt für mich im Moment?

TN: Frage: Betrifft die Übung „yama“ und „niyama“?

Harald: Nur „yama“, sucht euch eines aus, entweder das gleiche oder ihr schafft zwei. Ich möchte euch vorschlagen, dass der erste 10 Minuten Zeit hat, dann der zweite 10 Minuten und ihr lasst euch für den Austausch weitere 10 Minuten Zeit. Aber nicht mit dem Ziel, was ist das denn jetzt. Sondern dass ihr euch beim Austausch nochmal gegenseitig unterstützt in dem Thema, das dich jetzt noch bewegt. Wenn da etwas nach oben gekommen ist, was kannst du jetzt für dich tun? Es geht nicht darum, wie du das Unterrichten wirst. Sondern der erste Schritt ist, was ist das bei mir? Du kommst nicht weiter, wenn wir nur über das Kognitive gehen. Aus der tiefen Erfahrung kommt die Veränderung. Und die Erfahrung ist in uns. Sie ist nicht außerhalb von dir. Du weißt es! Es gibt ja vielleicht ein paar kleine Diebe in euch, die sich mit dem Nicht-Stehlen (asteya) beschäftigen wollen. Seid freundlich zu euch. Guck dir genau das an, wo gegen du am meisten Abwehr hast. Da ist am meisten Pfeffer. Du machst ein inneres Erforschen in dir, sprichst es einmal aus, was dich bewegt. Du kannst es auch achtsam erzählen, aber nicht im Verstandes-Erzähl-Modus. Wenn du in deiner Alltagssprache bist, bist du raus. Es geht um das Erforschen der inneren Seelenqualität, die wir haben. Unser „purusa“ ist das im Grunde oder unser „drasta“. Diese Wahrnehmungsqualität haben wir, wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf geben, uns ausrichten – „samyama“. Dann kommen wir damit in Verbindung. Vor allem kommen wir dann in Verbindung mit unentdeckten, mit abgespaltenen, verdrängten Dingen sowohl von unangenehmer als auch von angenehmer Art und Weise. Wir drücken uns ja auch vor guten Gefühlen, vor Lebendigkeit.

Viele Menschen drücken sich ihr ganzes Leben um Lebendigkeit herum. Dann lieber auf die Angst gehen oder ein Ereignis nicht überwunden haben, weil sie keine Unterstützung bekommen haben und später nicht gesucht haben. Weil sie schon immer die Erfahrung gemacht haben, dass ihnen keiner hilft. Eine frühkindliche Erfahrung, die dazu geführt hat, dass man das im Erwachsenenalter auch nicht macht. Das kompensiert und überspielt man, bis es nicht mehr geht.

Ich kenne viele solcher Arten und Weisen, wo wir nicht darauf schauen, was wirklich der Grund gewesen ist für das, was ist. Es wird dann aus dem Blick verloren. Die Menschen können sich das selbst nicht sagen, weil sie mit sich selbst nicht in Kontakt sind, und glauben dann alles, was in der Umgebung über dich gesagt wird oder mit dir gemacht wird. So erleben viele, wie sie von Ärzten, Psychiatern und Therapeuten diagnostiziert werden. Und dann auch glauben, dass sie das sind, zu ihren Problemen, die sie spüren.

Je mehr wir die Fähigkeit haben, das selber zu spüren, was in uns ist, desto besser geht es uns. Das ist jetzt kein Plädoyer gegen Ärzte. Es ist ein Plädoyer für Wahrnehmung.

Samstagnachmittag

Chanten: Anrufung von „prāṇa“ („om prāṇnam namah“...)

Austausch über die Erfahrungen vom Vormittag

Harald: Wie ist es euch ergangen?

TN: Sehr berührende Erfahrung: „dharma“ ist ganz tief in mir, Wahrhaftigkeit ist ein Thema tief in mir.

Harald: Das, was wir ausstrahlen, hat Wirkung auf andere und wirkt zurück auf uns. Daraus geschieht etwas. Wir ziehen die Themen an, sie sind eine Spiegelung unserer inneren Berührungen. Worüber wir uns im Außen aufregen hat immer einen Anteil mit unseren inneren Schwingungen. Das gilt aber nicht für alles. Es gibt viel größere Bewegungen. In bestimmten Lebenssituationen sind wir dort einfach hineingestellt (Ukraine-Krieg).

TN: Für mich war die Einladung zum Zuhören sehr schön, eine Spiegelung für das Einzelgespräch: „Ja, so kann man das auch machen.“

Harald: Im achtsamen Zuhören im Einzelgespräch überlassen wir uns dem, was der Mensch sagt, indem wir uns dafür öffnen. Wenn wir nicht gleich eine Idee, einen Vorschlag haben, sondern uns erst einmal diesem Impuls überlassen, dann kann das Neue, Kreative sich zeigen, das die Bewegung weiterführt. Entscheidend ist das Zuhören, das sich im Wahrnehmen spiegeln lassen, ohne einzugreifen (Resonanzprozess). Es darf sich in dir bewegen, was den anderen Menschen bewegt. Dann kommt eine gemeinsam getragene Lösung, ein Impuls, den du geben kannst. Oder die Lösung kommt selber im Gegenüber, wenn er uns etwas erzählt. Es ist ein unglaublich wertvoller Schatz zu zuhören, nicht einzugreifen. Das gilt auch in der Partnerschaft.

TN: Wenn die Themen schon lange anstehen, ist es schwieriger in sie hineinzukommen, als wenn Themen aktuell anstehen. Dann ist die Tendenz da, aktiv nachzufragen.

Harald: Das aktive Fragen kann den Prozess unterstützen, dies kann ihn verändern aber auch verhindern.

Vortrag: Harald: „niyama“ aus therapeutischer Sicht

Wir werden uns heute Nachmittag mit den „niyamas“ beschäftigen. Ich rate euch, dass ihr euch eure Zufriedenheit, „saṃtoṣa“ anschaut. Es ist ein ganz wichtiges Thema, ob wir

zufrieden sind, die Zufriedenheit im Herzen besitzen. Sie enthält die ganzen „kleśas“, z.B. „dvesa“, die blinde Abneigung oder „abhiniveśa“, die unbegründete Angst, und unsere Hindernisse, z.B. Faulheit und Unentschiedenheit. Das Ergebnis ist immer Nichtzufriedenheit.

Wenn wir Dinge in unserem Leben verdrängen, dient das dem Überleben. Eine traumatische Abspaltung läuft als biologischer Prozess in einem Bruchteil einer Sekunde ab. Unser gesamter Organismus realisiert in einer unausweichlichen Situation die Unmöglichkeit einer aktiven Reaktion, realisiert, dass Flucht nicht möglich ist und erstarrt, um den Körper schmerzfrei zu machen. Das geschieht, ob du das willst oder nicht. Der Reflex dient dem Überleben.

Es gibt eine Vielzahl von Traumata, angefangen bei pränatalen Traumata, so dass alles, was unsere Mutter in der Schwangerschaft gespürt hat, als Erfahrung in unserem Körper verankert ist.

Wenn wir eine traumatisierte Mutter haben, die aufgrund von Kriegserfahrungen ihre Gefühle nicht leben kann, hat sie keinen emotionalen Zugang zum Kind, und das Kind hat keinen emotionalen Zugang zu seiner Mutter. Man fängt dann nicht an zu spüren, was ein Zuwendungsgefühl, ein Wärmegefühl, ein Haltegefühl ist. Man hat die Kinder gewickelt, abgelegt und lies sie schreien. Für die Kinder war das ein Gefühl höchster Todesnot, höchster Verzweiflung, höchster Ohnmacht. Ihre körperliche und seelische Reaktion ist Kollabieren, da sie in ihrer Bewegung nicht ankommen.

Für die Eltern war das ein Signal des: „Es geht doch“. Das hat zu einer tiefen Unterbrechung der Hinbewegung vom Kind zur Mutter geführt. Solche Bindungstraumata führen dazu, dass wir dann auch bei anderen nicht ankommen, z.B. in der Schule, weil wir uns nicht sicher fühlen. Wir erleben wieder Ohnmacht, Verzweiflung, Isolation. Unsere Umgebung reagiert mit Unverständnis und ordnet Kinder schon als frühkindlich depressiv ein. In der Partnerschaft kommst du nicht bei deinem Partner, deiner Partnerin an, weil deine primären Bedürfnisse durch diese traumatischen Erfahrungen gestört wurden. Dann könnt ihr auch im Yoga manche Schüler und Schülerinnen verstehen, die keinen Zugang zu euch und ihr keinen Zugang zu ihnen bekommt. Sie sind dann – ohne Absicht – in einer unbewussten Primärerfahrung. Um Zugang zu bekommen, muss das erst einmal zum Thema gemacht werden.

Wir haben alle symbiotische Bedürfnisse:

- Zusammensein - Mutter- und Kind-Beziehung im Mutterleib und danach, Vaterbeziehung, Geschwister.
- Wir wollen genährt werden, gewärmt werden, Körperkontakt bekommen - Körperempfinden wird veranlagt.

Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung Yama & Niyama

(08.03.2024 – 10.03.2024)

(Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Steinfeld)

Protokoll: Hannelore Bösen

- Wir wollen gehalten werden - uns sicher fühlen.
- Wir wollen gesehen und gehört werden - die Umgebung reagiert auf die Kinder. Wenn das nicht geschieht, sind die Kinder verletzt und verletzen wieder - Gewalttäter als Erwachsene.
- Wir wollen unterstützt werden – Eltern fördern ihre Kinder, z.B. beim lernen von Radfahren...
- Wir wollen dazugehören und willkommen sein in unserem System. Wenn wir nicht willkommen sind, werden Primärerfahrungen – „Eigentlich wollten wir einen Jungen haben und nicht ein Mädchen wie dich.“ - zu inneren Glaubenssätzen und so schauen wir auf die Welt. Wir machen immer wieder neue Erfahrungen in anderen Zusammenhängen, die den gleichen Ursprung haben.

Die Gegenbewegung dazu ist unser Primär-Bedürfnis nach Autonomie – sich selbst wahrnehmen, sich selbst fühlen, eigenständig etwas tun, selbst denken. Wir wollen in uns selber Halt finden, selber erkunden, selbst hinschauen. Wir wollen, dass unsere Autonomie gefördert wird, und wird etwas selbst entscheiden und selbst machen können.

Diese Primärerfahrung von Symbiose und Autonomie können wir durch unser ganzes Leben hindurchziehen. Es geht weiter in der Partnerschaft, die Balance zwischen Symbiose und Autonomie begleitet uns. Auch im Beruf willst du unterstützt werden und etwas eigenständig machen....

Es ist wichtig zu wissen, Dinge, die nicht erfüllt worden sind, wird der Andere nicht ersetzen. Wenn deine Mutter, dein Vater dir das nicht geben konnten, wird dein Partner, deine Partnerin, dir das nicht geben können. Du möchtest das eigentlich von jemand Anderem haben, der dir das niemals geben wird. Auch wenn du meinst, dass du ein Anrecht darauf hast. Wir verharren in einer Erfahrung, die schon längst vorbei ist und projizieren sie auf andere Situationen. Das ist nicht passend, weil der andere das in Art und Weise nicht umsetzen kann. Und es trifft nach den Regeln der Resonanz immer auf die, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben.

Warum sage ich das alles? Es geht um „atha yoga anuśāsanam“. Was spüre ich jetzt im gegenwärtigen Moment? Wir können auch Traumata spüren, Bindungstraumen, Existenztraumen – wir verlieren unsere Arbeit, Personen, die wir geliebt haben. Naturkatastrophen, Gewalt, Übergriffe, all das kann zu einer traumatischen Abspaltung führen, die wir als Leerstelle spüren.

Der beschriebene biologische Mechanismus schützt dich jetzt vor überflutenden, nicht verarbeiteten Gefühlen, damit du überleben kannst. Ein Trauma ist erst einmal nicht schlecht, der Widerstand sich so etwas anzuschauen, ist auch nicht schlecht, weil er erst einmal versucht dich zu schützen. Laut Psychotherapie haben wir, wenn wir so etwas erleben, weiterhin gesunde Anteile, abgespaltene Anteile, die wir nicht spüren und

Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung Yama & Niyama

(08.03.2024 – 10.03.2024)

(Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Steinfeld)

Protokoll: Hannelore Bösen

sogenannte Überlebensanteile. Wenn wir ein Trauma erleben, ist das für den Organismus eine sehr prägnante Schockerfahrung, hoch intensiv energetisch, eine einbrennende Erfahrung, wie ein "fühlendes" Dia. Alle Sinneserfahrungen in diesem Moment, die über Hören, Spüren, also den Tastsinn gehen, was du riechst, was du siehst, werden, wie ein Blitzlicht, festgehalten mit den gesamten Informationen aus dieser Situation. Sie sind in uns abgespeichert wie ein Bild, voller Erfahrung. Wenn eine Sache in deinem Leben Jahre später dieses Foto berührt, also so z. B. ein Geruch wahrnehmbar wird, dann wird genau diese traumatische Erfahrung aufgerufen (Trigger, Flash-back). Sie ist sofort wieder da wie im Moment ihrer Entstehung. Sie wird vollkommen aufgerufen in der komplexen Erfahrungswelt des Körpers. Die betroffene Person zeigt dieselben Symptome wie bei der Entstehung des Traumas und die Umgebung versteht nicht, was hier passiert. Du dissoziiert - die Erfahrung, die Du jetzt spürst ist dann in Raum(war an einen anderen Ort) und Zeit (war vor ein paar Jahren) verschoben.

Was wir im Yoga machen können, ist das, was ich heute Morgen schon eingeführt habe. Dass wir uns im Rahmen dieses inneren Erforschens den Bewegungen des Ich-Bewusstseins, also auch allen abgespaltenen Erfahrungen von uns nähern können. Die Situation als solche ist definitiv vorbei, auch wenn wir sie noch spüren. Wir können lernen, uns davon zu des-identifizieren. Das ist der psychotherapeutische Anteil des spirituellen Weges. Es kann sich entladen, und du kannst dem zuschauen. Das erfordert ein Einüben über eine längere Zeit und ein Einlassen auf solche Situationen, dass wir spüren, dass solche Dinge nach oben kommen können und wir denen nicht ausweichen müssen. Das ist nicht so einfach, aber das ist eigentlich der Weg. In der Therapie begleiten wir „nur“ das. Als Yogalehrer und Samyama-Lehrer habe ich die Erfahrung gemacht, dass in den Sitzphasen Erinnerungen gekommen sind, die für Teilnehmer dramatisch waren. Wenn dramatische Anteile nach oben kommen, ist die Empfehlung, ganz ruhig zu bleiben, wenn du so etwas begleitest. „Was ist jetzt?“ Im gegenwärtigen Moment geschieht nur, dass der emotionale Körper sich erinnert. Was braucht dieser Mensch, wenn ihm so etwas begegnet? Sicherheit, bleib ganz ruhig, denn die Situation, die der Mensch erlebt, ist sowieso schon vorbei. In Kontakt gehen, das Jetzt herstellen für ihn, in die Augen schauen lassen, fragen, „Was ist heute für ein Tag?“ „Was spürst du? Kannst du das sagen? Kannst du mich sehen?“ Einfach Realität herstellen. Das Trauma will raus. Dann ist es einfach immer hilfreich, nur da zu sein, bezeugen, was ist. Dann beruhigt sich das nach und nach. Meine Botschaft an euch ist: Habt keine Angst, wenn so etwas passiert. Bleibt einfach ganz ruhig, fragt, was ist. Stellt Sicherheit her. Was braucht der andere, um ruhig zu erden? Körperkontakt? Orientierung?

Ich habe jetzt einen Schlenker gemacht. Mir war es wichtig, dass wir so einer Situation offen begegnen können. Auch da hilft es, sich zu spüren und zu fragen, „Was ist jetzt mit dir?“. Wenn du in einer offenen Haltung schaust, fängt der Andere an sich zu beruhigen. Er kommt mit deiner Ruhe in Resonanz. Wenn du nervös wirst, verstärkst du die Angst. Wenn du so

etwas merkst, zentrier dich sofort, bleib ruhig. Wir wissen einfach nicht, was der Mensch erlebt. So etwas passiert selten, die Menschen spüren das ja und schützen sich. Wenn das angetriggert wird, dann hat niemand eine Chance, dann wird der Mensch einfach erfasst und es ist da. Dann musst du reagieren. Der Mensch braucht Sicherheit, das alles gut ist, alles richtig ist, was er spürt. Das kann schwierig sein. Man muss immer wieder schauen, dass man den Menschen ins Hier und Jetzt holt, das ist das A und O, einfach immer grundsätzlich in die Gegenwärtigkeit.

Vortrag Harald zu niyama

Hier noch ein paar begleitende Fragen, wenn ihr heute Nachmittag in den zweiten Prozess miteinander geht.

Wenn ihr „saṃtosa“ nehmt, dann fängt man an etwas zu spüren oder nichts zu spüren.

Die Frage ist: „Was ist gerade jetzt, wenn du das spürst?“ Wenn wir anfangen auf die Empfindungen zu achten, auf Körperwahrnehmungen, auf mögliche Gedanken, und wenn dann nichts ist, dass man in diesem Nichts verweilt, dass man dabeibleibt und nicht bewertet, da ist nichts. Wir bleiben erst einmal bei dem Nichts. **Das diffuse Nichts ist der Vorhof zu der Erfahrung, die dahinter liegt.** Schaut da einfach hin und überlasst euch der Öffnung, dass sich da etwas zeigen könnte. „Was spürst du im Körper, was fühlst du, kommen Gedanken?“ Manchmal kommen nur Gedankenbruchstücke, es kommen nicht immer fertige Gedanken und fertige Bilder. Eine traumatische Erfahrung oder eine Abspaltungs-Erfahrung ist in der Regel eine Brucherfahrung. Sie zeigen sich nicht als ganz schönes Bild. Es ist so, wie wir das erlebt haben, genauso, oft schon auch verdrängt, verdeckt, darf nicht sein. Gewalterfahrungen sind begleitet von anderen sensitiven Erfahrungen, dass es nicht nach oben kommen darf. Oder wir haben es nur bruchstückhaft wahrgenommen. Dann zeigt sich das eben als Diffusität. Deshalb muss man die Fähigkeit habe, lange dort zu verweilen, damit sich das von alleine zusammensetzt. Das muss man vielleicht wiederholen und noch einmal dort hingehen. Manchmal erinnert man sich an eine alte Erfahrung.

Aber man darf nicht versuchen, das jetzt unbedingt zu erinnern. Es geht immer wieder darum: „Was spürst du jetzt gerade gegenwärtig?“ Vielleicht wo, manchmal kommen Bilder dazu. Mit Fragen kann man das verstärken: „Gehört da noch ein Bild dazu, eine Umgebung, ein Geruch, ein Ton dazu?“ Dann fängt das an sich plötzlich aufzubauen, wie aus einem ganz alten Film von 1920, es setzt sich zusammen aus Geräuschen und Bildern. Wir müssen auch berücksichtigen, dass wir solche Erfahrungen, die wir spüren, nicht bewusst erinnern, diese Primärerfahrung von Symbiose und Autonomie und eben die pränatalen Eindrücke. Aber der Körper erinnert sich, nicht der Verstand. Und das fühlt sich auch so an. **Es ist ein Nicht-Verstehen.** Aber es ist als Empfindung da. Deshalb ist das Gewahrsein

über die Empfindung so wesentlich und so wichtig, so dass wir uns dem öffnen können. Dann setzt sich das zusammen. Dann kommt ein tiefes Verstehen, wovon Patañjali redet. Das ist das, worum es hier geht. Also sich dem tief öffnen, was ist. Manchmal kommen Bilder, was du getan hast und was du hättest tun können, was aber unterdrückt worden ist. Eine Bedrohung, die du mit einem Schlag hättest abwehren können, aber daran gehindert wurdest, kann als Trauma der Anlass für eine Körper Symptomatik als Rheuma daherkommend im Schultergelenk sein. Wenn ihr in der Meditation seid und eine blockierende Erfahrung spürt, setzt euch dieser Erfahrung aus und lasst sich diese Bewegung zu Ende bringen, das hilft.

Sie löst sich eben nicht, wenn wir Asana-Praxis machen. Dann ist die Verbindung nicht da. Dann kannst du sonst ein flexibles Schultergelenk haben. Das löst die Blockierung nicht auf. Das ist eine andere Körpererinnerung, die sich erst auflöst, wenn sie aufgerufen wird, weil du damit in Verbindung bist.

Dass ist auch der Kern für Heilungs-Meditation, indem man dort hineingeht, was der Hilfe bedarf - dein Schmerz - und dich in dem Schmerz niederlässt und wartest, was da kommt.

Offen, absichtslos, ohne dass du versuchst zu heilen. Wenn du heilendes Licht hineinschickst, kann das öffnen. Aber es verdeckt möglicherweise auch die Erfahrung, worum es geht. Sie löst sich am einfachsten, am leichtesten, wenn wir uns dieser Erfahrung öffnen, ohne den Impuls zu haben, dass es anders ist, als es ist. Weil der Körper selber weiß, wie er da herauskommt, wenn er und es wieder in Bewegung kommt.

Wir müssen uns dem liebevoll annähern, uns dem Öffnen. Das ist wieder das Gewahrsein, von dem ich schon gesprochen habe. Es ist immer das gleiche Prinzip. So könnt ihr euch solchen vom Körper ungelösten und gespeicherten Sachen annähern. Wenn du versuchst, wie Sherlock Holmes es herauszubekommen ist eine andere Bewegung, Absicht, dazwischen. Es geht um Gewahrsein in reiner Gegenwärtigkeit, also mit einer offenen Haltung dort hinein. Du spürst, was ist. Wartest. Gut.

Zu „yamas“ und „niyamas“:

Nach der Übersetzung von Desikachar von den „yamas“ – unserer Haltung gegenüber der Umgebung, **überlegtes und behutsames Umgehen mit allem, was lebt**. Das ist „ahimsa“ vor allem gegenüber Lebewesen, die hilflos sind und sich in Schwierigkeiten befinden. Dieser Impuls der Verbundenheit steckt dort drin. Wir sind dazu aufgerufen. Im Zen ist es das Bodhisattva-Gelübde - dass man dazu da ist, das Leid in der Welt zu verringern. Das ist die grundlegende Aufforderung darin. Was ich sehr schön finde, ist, dass dieser Impuls von Desikachar nicht nur dazu aufruft Gewalt zu unterlassen, sondern auch Gewalt in der Welt zu verringern.

„satya“ - **aufrichtige Verständigung mit der Umgebung** durch Sprache, Gesten und Handlungen, aber auch – was mir da fehlt - durch deine Gedanken. Du kannst auch mit

Gedanken die Leute töten und belügen. Auch das ist wieder Gewahrsein. Was empfinde ich wirklich, was denke ich, was fühle ich? Was spreche ich aus? Dass wir uns dabei wahrnehmen, wenn wir etwas aussprechen. Wenn wir handeln, dass wir **darüber reflektieren, uns beobachten, „svādhyāya“**. „**kriya-yoga**“: wie sollst du handeln?: „**tapah**“ - wir widmen uns dem Gewahrsein, der Gegenwärtigkeit und der Wahrhaftigkeit. Dann „**svādhyāya**“ – du beobachtest dich dabei. Was mache ich, was denke ich dabei, verrate ich meine eigene Wahrhaftigkeit? Bin ich gegenüber mir selbst unehrlich, dass ich schon wieder nicht sage, was mit mir ist, dass ich mich schon wieder anpasse, schon wieder nicht gesagt habe, nein danke, hier ist meine Grenze, das tue ich nicht? Das müssen wir wahrnehmen. Wir sind die Einzigen, die aufgerufen sind, daran zu wachsen. Niemand wird dich da rausholen.

Nicht begehren oder die Fähigkeit uns von dem Wunsch nach Dingen, die uns nicht gehören, zu lösen. Der Kern ist „**raga**“. Ich würde mir wünschen, dass die Welt nur dieses eine „**niyama**“ versteht. Dann hätten wir die ganzen Probleme nicht. **Mäßigung in all unserem Tun**, auch für unsere Asana-Praxis und für unsere Lebenspraxis Mäßigung in unserem Tun, das richtige Maß finden. Was stimmt für dich? Für den einen stimmt zwei Stunden am Tag zu praktizieren, für den anderen reichen 20 Minuten. Man muss schauen, wie ist der ganze Tag, was musst du alles tun. Das richtige Maß finden für das, was du auch emotional tragen kannst, z.B. in der Pflege deiner Eltern. Was ist das richtige Maß? Nur du kennst dein richtiges Maß. Niemand wird dir das abnehmen. Wir warten immer wie ein kleines Kind, dass Mama und Papa das für uns entscheiden. Das ist die innere Haltung. Wenn wir das nicht tun, dann wirkt sich das in uns aus.

„**niyama**“ - Dazwischen sagt Patañjali „**pratipakṣa bhāvanam**“ – Spüre dich ein, wenn du überhaupt nicht durchblickst, auf das, was du tust. Dann stimme dich ein auf das Gegenteil von dem, was du denkst, wie du handeln würdest. Fang an zu spüren. Dann gehst du in die Imagination - wenn ich das so machen würde, was passiert dann? Als deutliches Beispiel: Du hast das Bedürfnis fremd zu gehen, dann kannst du dich ein spüren, was geschieht dann, wenn du das tust? Belüge ich ihn oder sie? Mache ich das offen? Komme ich in die Verletzung? Wen verletze ich noch, mich und unsere Kinder, den Anderen? Habe ich ein gutes Gefühl, weil mich der/die andere auch verletzt hat? Ich räche mich bloß - mit gutem oder schlechten Gewissen. All die Dinge gehören dazu. So wie Patañjali sagt, du kannst dich schützen und auch „**yama**“ und „**niyama**“ besser verstehen, wenn du dich auf alle Bewegungen, die du dazu spürst, auch auf das Gegenteil, oder eine völlig andere, oder eine ergänzende Perspektive einstimmst und dann erst handelst.

Noch ein Einschub: „**ātma dr̥ṣṭi**“ stellt sich nicht ein mit deinem guten Gewissen. Unser Gewissen ist ein zweischneidiges Schwert. Es ist im Grunde eine Moralvorstellung. Wenn wir das Richtige tun, haben wir ein gutes Gewissen. Die Wahrnehmung in der

Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung Yama & Niyama

(08.03.2024 – 10.03.2024)

(Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Steinfeld)

Protokoll: Hannelore Bösen

Systemtherapie ist, das ein gutes Gewissen nicht so sehr das „Gottes-Urteil“ in dir über das, was richtig und was falsch ist. Sondern es regelt unser Grundgefühl von Zugehörigkeit. Aus unserer evolutionären Entwicklung, aus unser Familie und auch aus der Gruppe heraus ist es archaisch angelegt, dass, wenn wir die Regeln der Gruppe verlassen, wir ein schlechtes Gewissen bekommen.

Wir waren über Jahrtausende auf die Gruppe angewiesen. Ohne die Gruppe waren wir nicht existenzfähig. Die Gruppe hat dich geschützt. Wenn du die Gruppe verlassen hast, war die Gefahr da. Das ist immer noch in uns veranlagt. Wenn du die Gruppe verlässt, meldet sich etwas in uns, das Gefahr ansagt und wir nehmen das als schlechtes Gewissen. Das fängt schon beim frühkindlichen Erleben an. Wenn deine Mutter sagt, wenn du als Kind in den Garten gehst: „Schau nicht über die Mauer. Dahinter ist die Straße, das ist gefährlich!“ Dann geht die Mutter ins Haus und das Kind schaut auf die Mauer. Was geht in dem Kind vor? Das Kind hat ein Autonomiebedürfnis und es ist neugierig auf das, was hinter der Mauer ist. Gegenüber dem eigenen Gefühl hat es ein gutes Gewissen. Denkt es an die Mutter, kommt ihm ein schlechtes Gewissen. Hält es sich an die Anweisung der Mutter, hat es ihr gegenüber ein gutes Gewissen, aber gegenüber seinem Impuls neugierig über die Mauer zu sehen, bekommt es ein schlechtes Gewissen. Man ist gefangen in der Bewegung des Gewissens.

Das könnt ihr durch alle Lebensbereiche durchexerzieren. Du bist in einer Beziehung, sie hat sich überlebt. Und da kommt der Neue plötzlich in dein Leben. Das, was dir gefehlt hat in der Bindung, hat er alles. Wenn du dahingehst, hast du dem gegenüber, was dir in deiner Bindung gefehlt hat, ein gutes Gewissen. Gegenüber dem, was du in deiner Paarbeziehung leben wolltest, hast du ein schlechtes Gewissen.

Es gilt überall. Das gilt auch, wenn du als Schalke-Fan im Bayern-Block stehst und zur falschen Zeit „Tor“ schreist. Dann wird dein Gewissen korrigiert, unmittelbar, weil du nicht die Regel befolgst, die in der gerade anwesenden Gruppe gilt.

Alle Rechtsanwälte wissen, was sie als Rechtsanwälte zu sagen haben und was Rechtsanwälte nicht sagen dürfen, damit sie die Kammer-Regeln nicht verlassen. Sonst fliegen sie raus.

Das hat man bei Corona gesehen. Die Ärzte, die gesagt haben, ich impfe nicht, wurden sozusagen ausgestoßen, obwohl sie ein gutes Recht hatten aufgrund des Hippokrates-Eids das nicht zu tun. Aus seinem Grundverständnis ist jeder Arzt auf den Eid des Hippokrates verpflichtet und nicht auf die Kammer.

Das gute Gewissen regelt nur unsere Zugehörigkeit und es ist eine kindliche Bewegung. Wer immer ein gutes Gewissen hat, ist ein Kind. Du kannst nur wachsen mit einem schlechten Gewissen. Du musst die Bewegung des Gewissens übersteigen. Im Verhältnis

zur Zufriedenheit im Herzen könnten wir denken, dass mit einem guten Gewissen alles gut ist. Die schlimmsten Taten werden aber mit einem guten Gewissen gemacht. Die schlimmsten Gräueltaten werden mit einem gute Gewissen gemacht. Keiner schaut auf die Menschen und darauf, was da eigentlich passiert. Die schauen alle auf ihr Gewissen. Auch in den Nürnberger NS-Prozessen sind die Verantwortlichen ihrem Gewissen gefolgt: Das war eine Anordnung, wir haben die Befehle befolgt und sind dem Führer verpflichtet. Sie hatten alle ein gutes Gewissen. Auch Hess, der als Lagerkommandant mit seiner Familie direkt in Auschwitz neben dem Konzentrationslager gewohnt hat, wurde gefragt: „Und sie hatten keine Gewissensbisse?“ – „Wieso?“

In Zusammenhang mit „**pratipakṣa bhāvanam**“ (mit einer intensiven Einfühlung auf die Gegenposition) reicht es nicht, dass es uns gut geht. Wir brauchen eine Lösung im Einklang mit den anderen. Aber manchmal müssen wir mit Konflikten leben, die wir nicht lösen können. Also z.B. ein ukrainischer Soldat, der eigentlich auf „**ahimsa**“ ausgerichtet ist, muss sich wehren, er muss töten, damit er nicht getötet wird. Das ist ein Konflikt, den er in seiner Seele mit sich aushalten muss. Dann hat er auch ein anderes Gefühl zu seinem Gewissen.

Ich möchte euch vorschlagen, dass ihr euch anschaut bei den „**niyamas**“, den Haltungen gegenüber uns selbst, „**sauca**“ – die Reinigung von Körper, unserem Atem und den Inhalten unseres Geistes,

„**saṃtoṣa**“ – die Zufriedenheit. Wenn ich doch mehr hätte! Wenn es anders gewesen wäre! Was machen wir, wenn wir das in einem Augenblick das tun? Wir gehen aus dem gegenwärtigen Moment heraus. Wir berauben uns der Möglichkeit, es anders zu machen, als es ist.

Der nächste Schritt geht aus dem gegenwärtigen Moment heraus in den nächsten gegenwärtigen Moment und nicht nach hinten. Das ist alles – in die Wachheit. In 40 Jahren Psychotherapie habe ich das herausgefunden. Es hat mich viele Umwege und Abzweige gekostet.

Wenn wir unsere spirituelle Erfahrung mit dem verbinden, was wir erleben, was wir erlebt haben, ist es das, was es im gegenwärtigen Moment ist. Nur aus diesem Moment heraus können wir weitergehen. Wir haben durch unseren Weg unglaublich viel Handwerkszeug, viel mehr als ein Psychotherapeut weiß und mit auf den Weg gegeben kann. Und der Hauptmoment, den wir im Yoga haben, ist die Fähigkeit zur Selbstaktivierung. Es geht darum, den Menschen etwas beizubringen, das sie selbst tun können und uns selbst auch. Und nicht zu warten, dass uns irgendjemand erlöst. Das ist die große Kraft. **Dadurch entsteht Zufriedenheit, weil du etwas schaffst.**

Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung Yama & Niyama

(08.03.2024 – 10.03.2024)

(Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Steinfeld)

Protokoll: Hannelore Bösen

Es ist wichtig zu verstehen, dass sich alle („niyamas“) immer aufeinander beziehen, alle immer mit einander verbunden sind. Es ist immer nur ein anderer Ausdruck in einer anderen Situation aus einer anderen Perspektive.

„**tapah, svādhyāya, īśvarapraṇidhānāni kriya yogah**“ (PYS 2.1) – die Disziplinen, die wir uns selber auferlegen, den Vorsatz (wie ich gestern gesagt habe: Hineni? – hier bin ich). Ich tue das, weil ich das wichtig finde. Ich möchte mich verändern und ich möchte die Verantwortung dafür übernehmen, dass ich mich verändere. Mir meine Widerstände anschauen, meine Hindernisse, meine „**kleśas**“. Aber ich gehe weiter. Ich gehe mit der Veränderung und blockiere nicht die Veränderung sowohl von außen als auch von innen. Wir wandeln uns ja auch von innen, ob wir das wollen oder nicht. Der Wandel ist ständig da. Wenn wir uns entscheiden da hinzuschauen, dann kommt „**svādhyāya**“. Dann fange ich an mich zu beobachten. Der Hauptkern von „svādhyāya“ ist Selbst-Beobachtung. Nimm wahr, was geschieht, wenn wir die Arme heben - spürende Achtsamkeit. Wenn uns Doris morgens anleitet: „Spüre den Raum dazwischen.“ Das ist eine andere Wahrnehmung als zu sagen: „Nimm einmal die Hände zusammen.“ Spüren, was der Atem in deinem Körper tut. Welche Gedanken dann plötzlich kommen, wenn du irgendeine Bewegung machst. Oder wie Gedanken still werden, weil wir eben Körper und Atem in Verbindung bringen und plötzlich die Qualität in uns spüren, die Stille baut sich in uns auf. Dem Fluss des Atems folgen, dem Fluss des Körpers, so sollst du handeln. Und wenn wir uns dort hineinbegeben – Hingabe – wie geschieht das? **Kriya yoga!** Es ist eigentlich einfach. Wir sind es alle kompliziert angegangen. Vor 40 Jahren wussten wir das alles so nicht. Das Verständnis des Yogasūtra von Patañjali hat sich auch erst entwickelt und entfaltet vor allem durch den Impuls, der von Krishnamacharya und Desikachar gekommen ist. Das war wesentlich, um das Yogasūtra überhaupt zu verstehen. Für mich war das essentiell.

Ich möchte euch jetzt einladen. Nochmal die gleiche Konstellation wie heute Morgen. Ich möchte euch wirklich einladen, ein „niyama“ oder zwei herauszusuchen, geht wieder zusammen in die Gruppe bis zum Abendessen und versucht noch einmal in der Art und Weise in das innere Erforschen zu gehen. Traut euch zu spüren, was da ist. Wenn irgendeine Bedrohung kommt, bleibt bei deinem Engel, der die Hand auflegt: „Es ist alles gut. Du bist sicher.“ Erlaube dir das zu spüren. Ich möchte euch ermutigen, Mut zu haben in diese Ecken gehen, die wir uns nicht so gerne anschauen. Das macht dich stark in der Unterweisung. Vor nichts Angst zu haben und zu wissen, dass es Angst gibt. Dann brauchst du auch keine Angst zu haben.

Samstagabend

Austausch zur Übung und zum Vortrag von Harald über „niyama“ aus therapeutischer Sicht

TN: Was ist die Wurzel der „niyamas“, so wie die „yamas“ eine Wurzel haben?

Harald: Letztendlich ist „avidyā“, die Verwechslung, die Wurzel der „niyamas“, aus dieser Sicht baut sich alles auf. Das verhindert Zuwendung, weil wir immer mit unserem Geist nach außen anhaften, damit in Berührung kommen.

TN: Wie bekommt man heraus, ob eine Arthrose eine Blockade ist oder tatsächlich eine organische Ursache hat?

Harald: Das eine lässt man abklären. Viele Erkrankungen sind multifaktoriell und haben zudem einen psychischen Hintergrund. Nach meiner Erfahrung ist es so, dass unsere Lebensenergie geschwächt wird durch viele Faktoren u.a. auch durch „saṃskara“, fehlgeleitete Muster, die wir haben, sowohl körperlich als auch seelisch. Irgendwann ist es einfach viel zu viel. Dann bricht die Immunabwehrkraft zusammen. Dann gewinnt die Schwachstelle überhand im Knochen- oder Körperbau, oder bakteriell oder die Viren gewinnen an Oberhand. Die Immunabwehr reguliert das nicht mehr und wir bekommen irgendeine Symptomatik. Psychosomatisch ist es sehr hilfreich, wenn das dauerhafte Krisenfaktoren sind, die sich über Jahrzehnte aufbauen, sie in den Blick zu nehmen. Wir können uns den geistigen Aspekt anschauen. Auf der körperlichen Ebene, wenn vieles manifestiert ist, kannst du hundertmal den wahren Grund herausfinden. Wenn es verändert ist in der Materie, ist es verändert und oft nicht reversibel. Und in diesem Fall ist es oft spürbar, dass man genau weiß, warum das da ist, wenn man sich wirklich in dieser Art und Weise nähert und die Bilder kommen.

Viele Menschen spüren das, vor allem wenn sie schwere Erkrankungen haben, dann wird es essentiell. Wenn der Tod eine Rolle mitspielt, dann bekommen wir auch einen klareren Blick, weil das ganze System auf Alarm steht und wir klarer werden. Viele Menschen sagen das. Wenn sie eine Krebserkrankung durchgestanden haben, dass sie viel mehr Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden können. Das schärft den klaren Blick, wenn sie das selber greifen.

Wenn du nur darauf hoffst, dass dich ein Arzt mit Medikamenten erlöst, dann klappt das nicht.

Die Erfahrung ist einfach, dass die Heilung von außen kommt. Das ist im Grunde die Verbindung mit der Kraft, die in diesem Universum wirkt. Es ist die Erfahrung von „chi“, von all diesen

Methoden, von Geist-Heilen, von Handauflegen, von Reiki. Auch ein Arzt kann niemanden heilen. Du kannst nur einen Raum öffnen, etwas verändern, etwas unterstützen in den

Ergebnis-Protokoll Anuśāsanam Tagung Yama & Niyama

(08.03.2024 – 10.03.2024)

(Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Steinfeld)

Protokoll: Hannelore Bösen

Abläufen, damit Heilung geschieht. Man muss das ja lassen, man kann das nicht herstellen. Das muss der Organismus aus sich heraus wieder selber reparieren. Und da wirkt eben die Lebenskraft. Das ist der Ansatz von Ayurveda, dass wir im Ayurveda die normalen Abläufe im Körper wieder unterstützen, damit sich das aus sich heraus wieder heilt. Und Gleiches machen wir mit Psychotherapie oder mit Meditation, so wie dieses innere Erforschen heute, damit sich innen etwas öffnet, damit sich etwas vollziehen kann und etwas in Bewegung kommt.

TN: Ich hatte verstanden, die Heilung kommt von außen, aus einer Lebenskraft, einer Lebensenergie, die universell vorhanden ist.

Harald: Die Frage ist, wo kommt unser Atem her. Er kommt ja nicht aus uns heraus. Er kommt von außen, das ist ein rein physikalischer Vorgang. Es bewegt sich das Zwerchfell nach unten, es entsteht ein Unterdruck und der Atem wird eingeatmet. Das kannst du ganz nüchtern sehen. Wo kommt er her? Was ist das? Das Konzept ist in Indien dreifach: „prāṇa“ ist Atemluft, Lebenskraft, und das Göttliche selbst.

Wo geht dein letzter Atemzug hin und wo kommt dein erster her? Diese Form ist eine Zeit lang belebt. Wohin geht die Energie, die das belebt hin? Sie kommt von außen. Wir sind eingebunden in eine Felderfahrung. Unser Ich trennt uns von all dem ab. Dieser Kosmos ist unendlich. In der Physik haben sie endlich begriffen, dass es den Urknall gar nicht gibt. Mit einem Teleskop hat man Aufnahmen von Galaxien gemacht, die es nach ihrer Theorie eigentlich gar nicht geben dürfte, weil sie schon viel älter sind. Man weiß gar nicht, ob es eine Endlichkeit gibt. Die ganzen Annahmen sind nur, weil wir denken, es gibt ein Ende.

TN: Wir können uns das Unendliche überhaupt nicht vorstellen.

Harald: Vielleicht ist das, was wir bis jetzt als Kosmos wahrnehmen nur in einem anderen Kosmos, einer anderen Galaxie, auf einem anderen Planeten, an einem Strand, in einem Sandkorn....

Es spüren alle, wenn Heilung geschieht, das ist ein Vollzug in uns und durch uns. Der Punkt ist, dass wir Heilung wirklich geschehen lassen. Viele Menschen wollen gesund werden, wollen geheilt werden. Aber wir lassen das gar nicht zu, weil wir eine Vorstellung davon haben, wie das zu sein hat. Damit verhindern wir den Kontakt mit dieser Kraft. Man muss den Körper im Grunde zur Verfügung stellen, dass Heilung in dir geschieht durch Hingabe, es ist ein Öffnen. Die gleiche Offenheit, Vertrauen in die medizinische Behandlung haben (wenn sie gerechtfertigt ist). Geschehen lassen! Und man muss natürlich Veränderlichkeit und Endlichkeit im Blick haben. „parinama“ wird gern ausgeblendet.

TN: Ich war begeistert von dem Input, aber der Tag hat mich richtig gefordert im positiven Sinn. Es wird mich noch eine Weile beschäftigen.

Harald: Ich wollte noch einmal diese Dimension eröffnen von der spürenden Achtsamkeit, die wir in der Asana-Praxis und in der Atempraxis praktizieren. Genauso gilt sie für unsere Bewusstseinsbewegung, dass du mit der gleichen Aufmerksamkeit bei deinen Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, bei unserem Leid, bei all dem, was da ist, genauso bleibst. Geist-Praxis ist ein Einüben wie Asana-Praxis auch, ein Verweilen, ein Bleiben, ein Sich-Öffnen, ein Nicht-Ausweichen mit der ganzen Liebe für dich selbst dort hinzuschauen. Dann dann kommst du in einen anderen Vollzug.

TN: Ich bin mir heute eher vorgekommen, wie bei einer Trauma-Therapie statt beim Yoga-Seminar. Sehr intensiv, sehr prozessiert, es bewegt sich etwas, anstrengend, müde. Es hat mir wieder einmal gezeigt, wie heilsam der Yoga-Weg ist, wenn man sich wirklich darauf einlässt.

Harald: Er hat alles in sich, es ist wirklich alles da. Und man hat es selbst in der Han

Sonntagmorgen

07:00 Morgenpraxis mit Doris

**09:30 Nachklang zum Samstag: „yama“ und „niyama“ aus therapeutischer Sicht
Austausch über die Entwicklung von Samyama Integrale Yogameditation**

Chanten: „Āam bhuma bhavatu“: „Ich – das Höchste – möge es sich entfalten“

Geführte Meditation

Nachklang zum Samstag: „yama“ und „niyama“ aus therapeutischer Sicht

Rückmeldungen der TN:

Danken für die Intensität, mit der am Samstag gearbeitet wurde.

Durch die Übungen kam es zu einer heilenden Erfahrung, Schmerzen in der Hüfte konnten sich lösen.

Die Beziehung zwischen „saṃtoṣa“: Zufriedenheit und den Erkenntnissen aus den Ausführungen Haralds zum Gewissen, das uns ein gutes Gefühl macht, wurde diskutiert.

Harald erläutert, dass die Zufriedenheit im Herzen hervorgerufen werden kann, wenn es uns als Yogalehrer gelingt, für unsere Schüler einen Raum zu öffnen, in dem der Schüler finden kann, was für ihn stimmig ist.

Helga verweist auf das „Pañcamaya śokam“ von Sri T.K.V. Desikachar: „Mā “ (1979)

Mā āham āham Mā Mā ... āham annam
 Mā ... āham prāṇam
 Mā ... āham Mā nah

Mā ... āham vignanam

Mā ... āham ānandam

Mā ... āham āham

Mā ... āham sarvam

(Vollständiger Text siehe „Pañcamaya śloka“ im Heft Rezitation und Chanting, S. 59)

Desikachar habe im Prozess hin zur Seinsfühlung diesen schönen Text gewählt in der Form, in der sich ein Kind an seine Mutter wendet. Dieser Bewusstwerdungsprozess laufe über die „kośas „hin zur reinen Seinsfühlung „Mā āham āham“ als Staunen über das, was ich wirklich bin. Helga verweist auf „Tat tvam asi“: Das bist du (Chandogya Up. 6.8.7)

Austausch über die Entwicklung von Samyama Integrale Yogameditation

Veronika berichtet, dass die Geschäftsstelle gut läuft und die Website steht. Sie bittet darum, Anmeldungen zu unseren Samyama -Seminaren direkt an die Geschäftsstelle zu richten und die Zimmerbuchung über die Website des Benediktushofs.

Falls eine Teilnehmerliste wegen einer Mitfahrgelegenheit und wegen der Zimmerverteilung gewünscht ist, mögen wir bei der Anmeldung eine entsprechende Bitte eintragen.

Unsere Veranstaltungen werden auf der Website angezeigt.

Harald wünscht sich mehr Berichte für die Website über eigene Erfahrungen als Kontrapunkt zu wissenschaftlichen Untersuchungen in Form eines eigenen Artikels oder eines Buches, inhaltlich über Āsanapraxis, Prāṇāyāma -Praxis, Chanting, Stillepraxis, Yoga als spiritueller und Meditations-Weg.

TN: Einige Teilnehmerinnen berichten, dass die Ausschreibung als Schweigekurs als schwierig erachtet wird.

Folgende Vorschläge zur Abhilfe:

- Bezeichnung Stille-Kurs statt Schweigekurs
- im vierstündigen Kurs einen Teil in Stille gestalten
- mit dem Begriff „Stille“ spielen: z.B. „mit dem Schweigen in die Stille kommen“
- Stille ist nicht für jeden geeignet, wir können Menschen über unsere Präsenz und unsere Ansagen in die Stille ziehen.

TN: Wie kündigt ihr Samyama Integrale Yogameditation (SIYM) an?

- „Ein Tag in der Stille“ als Titel, SIYM im Text erklären
- Meditationskurse für im Yoga Geübte
- Einführungskurse oder Einführungsabende anbieten, in denen SIYM erklärt wird.

TN: In welcher Form kann Yogameditation angeboten werden?

Längere Sitzeinheiten in normalen Yogakursen

Kurze Wochenenden: Freitagabend und Samstagnachmittag a 3 Stunden

Meditationstage

In den Sommerferien eine Woche jeden Abend 2-3 Stunden

Menschen ansprechen, die einen spirituellen Weg suchen und gehen.

Helga betont, dass die Sūtren von Patañjali in keinem Widerspruch zu Zen stehen, so wie er am Benediktushof in den Kursen von Willigis Jäger vermittelt wurde.

Veronika informiert, inwieweit Yoga-Meditation in der BDY-Ausbildung vorgesehen ist:

Grundausbildung: 30 Stunden, Weiterbildungen: 20 Stunden.

Die bisherigen Rahmenrichtlinien werden als Kompetenzrichtlinien ausgeschrieben.

Das BDY-Konzept soll juristisch geschützt werden.

In der Großen Ausbildung soll es Freiräume für die eigene Schwerpunktbildung der Ausbildungsschulen geben.

Allgemeine Diskussion über die Entwicklungen im Yoga und die Situation in den Ausbildungsschulen

Die zu große Anpassung an den Markt sei ein Fehler gewesen. Yoga-Lehren ist ein langer Entwicklungsweg. Das muss über den BDY ausgedrückt werden.

Der Verband müsse sich mehr in der Öffentlichkeit präsentieren mit den wissenschaftlichen Untersuchungen, z.B. der TU Berlin und der psychiatrischen Abteilung der Charité.

Wissenschaftlicher Vergleich der TU Chemnitz zwischen Āsanapraxis und Chanten mit MBSR in 4-8 Wochenschulungen zeigte einen deutlichen Erfolg des Yogakonzepts. Daraus könnten sich Kursangebote für Yogalehrer/innen in Kliniken ergeben.

Angebote in Yogameditation für ganz junge Leute am Benediktushof etablieren.

Neue Themen für das Samyama -Seminar im Oktober

- Beschäftigung mit bhāvana, śraddha, kleśas
- Erfahrungsaustausch: Raum für eigene Erfahrungen geben
- die Position von satva im Konflikt zwischen tamas s und rajas klären
- am Abend in Stille sitzen
- vor Morgenpraxis 1 Runde sitzen, 1 Runde gehen, dann Asana-Praxis
- zeitliche Ausdehnung des Seminars
- Donnerstags mit Schweigetag anfangen
- zwei Seminare pro Jahr
- ab 16 Uhr beginnen mit 2 Stunden sitzen, dann norMā ler Beginn ab 18 Uhr
- Veronika bucht für Frühjahr 2025 und 26 im Benediktushof.

Chanten: Saha navavatu