

WOCHENTHEMA

Juni 2016 Nr 1



Manche Menschen sehen die Dinge,
wie sie sind, und fragen:

"Warum?"

Ich wage von Dingen zu träumen,
die es niemals gab, und frage:

"Warum nicht?"

Robert Browning

Albert Einstein bemerkte einmal: „Welch triste Epoche, in der es leichter ist, ein Atom zu zertrümmern als ein Vorurteil.“

Wie beruhigend, dass es immer wieder Persönlichkeiten gab und gibt, die es dennoch wagen, zu träumen oder sich das Unvorstellbare vorzustellen – es könnte ja sein, dass wir sonst immer noch überzeugt davon wären, dass die Erde eine Scheibe ist!

Solche Persönlichkeiten galten früher als *Spinner* oder als abgehobene *Esoteriker*. Heute weiss man, dass wir imstande wären, Vorurteile genauso zu zertrümmern wie Atome, um zum *Pudels Kern* zu gelangen. Die Neurobiologie forscht auf diesem Gebiet und liefert uns einleuchtende Erklärungen, warum es so wichtig ist, auf seine Gedanken zu achten und sie gezielt zu lenken. Das kann geübt werden.

Der YOGA bietet uns eine Fülle an Methoden an, – beispielsweise der HATHA-YOGA oder PATANJALIS YOGA-SUTRA - wie wir die *Atome* zertrümmern könnten, die sich zu Mauern oder einer undurchdringlichen Wolkendecke manifestiert haben, sodass wir darunter leiden und wir zuweilen vergessen haben, dass sich dahinter ein klarer Himmel und eine leuchtende Sonne verbirgt.

RAJA-YOGA - PATANJALIS YOGA-SUTRAS oder in 8 Schritten zur absoluten Erkenntnis

1. **allgemeine
Verhaltensempfehlungen**
2. **persönliche
Verhaltensempfehlungen**
3. **Körperhaltung stabiles,
angenehmes Sitzen**
4. **Atemachtsamkeit/
Atemübungen**
5. **Innenschau**
6. **Konzentration**
7. **Meditation**
8. **Ziel: reine Erkenntnis**

Dieser Yoga-Weg wird oft auch als der *Königsweg* des Yoga oder als der *psychologische Yoga* bezeichnet, im Gegensatz zum HATHA-YOGA, aus dem wir die mannigfaltigen Körper- und Atemübungen kennen. Der RAJA-YOGA erläutert, wie unser Bewusstsein funktioniert, und welche Instrumente uns zur Verfügung stehen, um zum Ziel zu gelangen. Dieses ist jedoch bei beiden Systemen gleich: *Es geht darum Leiden zu mindern, sei dies auf körperlicher, auf emotionaler oder auf mentaler Ebene und durch die Nutzung unserer Erkenntnisfähigkeit zu unserer innersten Natur zu finden.*

Für die meisten Yogapraktizierenden sind die körperlichen und mentalen Ergebnisse ausreichend, wir können unser Wohlbefinden steigern und Stress mindern. Diese Erfolge stellen sich schon sehr bald ein.

Eine kleine Geschichte zum Nachdenken

Ein weiser Mann sass vor den Toren seiner Stadt. Alle Menschen, die in die Stadt gingen, kamen an ihm vorbei. Ein Fremder blieb stehen und sprach ihn an: „Du kannst mir sicher sagen, wie die Menschen in dieser Stadt sind?“ Der Weise sah ihn freundlich an und fragte: „Wie waren sie dort, wo du herkommst?“ „Freundlich, hilfsbereit und grosszügig. Sehr angenehme Menschen,“ antwortete der Fremde. „Genau so sind sie in dieser Stadt!“, entgegnete daraufhin der Weise. Das freute den Fremden und mit einem Lächeln ging er durch das Tor. Später kam ein anderer Fremder an ihm vorbei: „Sag mir, wie sind die Menschen in dieser Stadt?“ Der Weise fragte auch ihn: „Wie waren sie dort, wo du zuletzt warst?“ „Furchtbar! Unfreundlich und arrogant. Deshalb bin ich ausgezogen!“ Der weise Mann antwortete: „Ich fürchte, so sind sie auch in dieser Stadt!“
(Verfasser/-in unbekannt)



WOCHENTHEMA

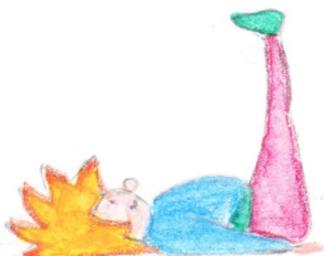
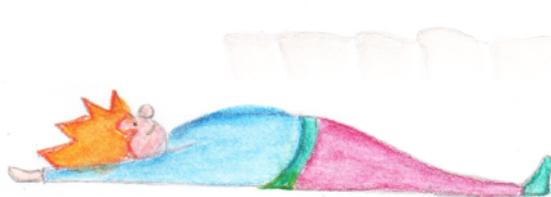
Juni 2016 Nr 2



Eine Krise ist ein produktiver Zustand.
Man muss ihr nur den Beigeschmack
der Katastrophe nehmen.

Max Frisch

DER SPATZ UND DER SAMURAI



Es war einmal ein berühmter Samurai, der über all die Jahre für seinen Herren schon viele Kämpfe in unzähligen Kriegen gewonnen hatte. Aber es kam der Tag, an dem er erstmals einen Kampf verlor. Gedemütigt und voller Zorn gegen sich selbst und gegen den Rest der Welt, wollte er seinem nun scheinbar unwürdigen Leben ein Ende bereiten. Er ritt die staubige Landstrasse entlang und dachte darüber nach, wie er sich am grausamsten und auffälligsten umbringen könnte.

Plötzlich sah er vor sich auf dem Weg etwas liegen. Er hielt an und erkannte, dass es ein kleiner Spatz war. Dieser lag auf dem Rücken und streckte seine winzigen Füßchen zum Himmel.

Der Samurai, der wegen des Vogels aus seinen Gedanken gerissen worden war, schrie den Spatz an: "Geh mir aus dem Weg, du nichtsnutziges Federvieh!" Der Spatz aber antwortete: "Nein, lieber Samurai, das werde ich nicht tun. Ich habe eine große Aufgabe zu verrichten."

Der Samurai war ganz überrascht und erstaunt über die selbstbewusste Antwort des Vogels. Er stieg von seinem Pferd, beugte sich zu dem Spatzen hinunter und fragte: "Verrat mir, was so wichtig ist, dass du mir den Weg nicht freimachen willst?" "Oh", sagte der Spatz, "man hat mir gesagt, dass heute der Himmel auf die Erde fallen wird. Und deshalb liege ich nun hier. Ich werde ihn mit meinen Füßen auffangen."

Als dies der Samurai hörte, fing er an zu lachen. Er konnte sich kaum beruhigen, so sehr schüttelte es ihn. Prustend rief er: "Was? Du kleines Federknäuelchen willst mit deinen dünnen Beinchen den Himmel auffangen?"

Der kleine Spatz erwiderte sehr ruhig und ernst: "Tja, man tut was man kann!"

(Verfasser/-in unbekannt)

WOCHENTHEMA

Juni 2016 Nr 3



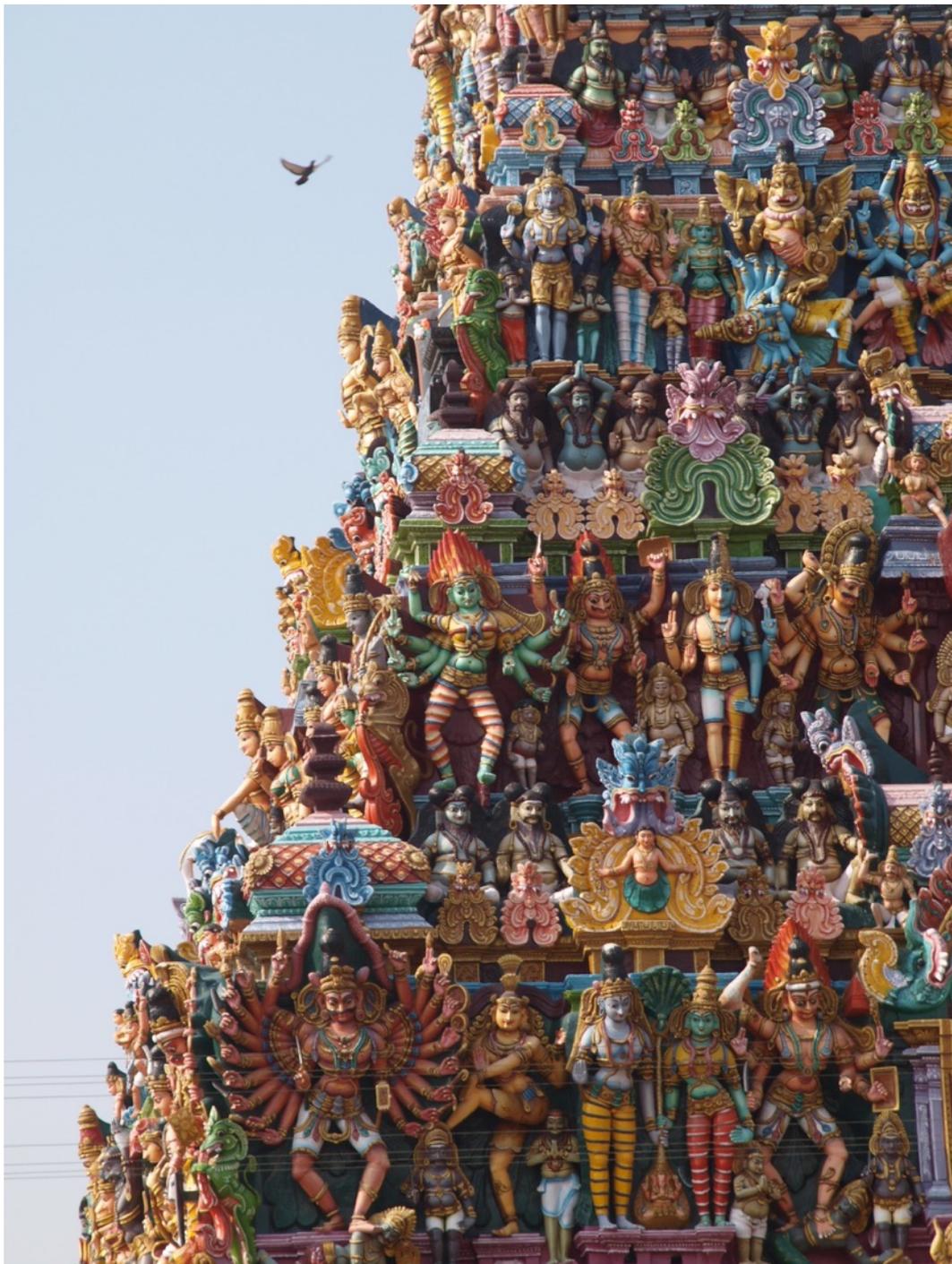
Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.

Christian Morgenstern



WOCHENTHEMA

Juni 2016 Nr 4



Facetten des Daseins...

Es kann Segen und Fluch zugleich sein - die unzähligen Facetten unseres menschlichen Daseins, wer kennt sie nicht: Wir können unzufrieden, traurig, zornig, neidisch, hasserfüllt, hektisch, zerstörerisch sein, aber auch zufrieden fröhlich, liebevoll, freigiebig, mitfühlend, geduldig, aufbauend, Ebenso nehmen wir im Laufe unseres Lebens verschiedene Rollen ein: Wir sind Kinder Schüler, Auszubildende, Studierende, Berufsleute, Eltern, Grosseltern und erfüllen dabei verschiedene Funktionen - es ist ein ständiger Wechsel.

Es kann sein, dass wir unser Leben lang ein völlig beschwerdefreies Leben führen, wahrscheinlicher aber ist es, dass wir immer wieder Situationen erleben, die uns in eine persönliche oder berufliche Krise stürzen. Wenn wir uns dann mit der jeweiligen Situation identifizieren, realisieren wir in dem Moment nicht mehr, dass das Leben ja unzählige weitere Facetten hätte. Das kann in eine Katastrophe führen.

Wenn wir beobachten, wie wir unterwegs sind - sei dies körperlich, emotional oder mental - können wir wiederum feststellen, wie wechselhaft das ist, vergleichbar mit dem Wetter. Auch hier gibt es Hochs, Tiefs, Stürme, Gewitter oder Hochnebel-Wetterlagen - nichts ist von Dauer. Durch einen Standortwechsel ist es uns physisch möglich „über die Nebelgrenze“ zu reisen, um wieder einmal die Sonne zu sehen. Emotional und mental braucht es Strategien und etwas Übung, um den „Nebel zu durchdringen“.

Im Yoga wird empfohlen, diejenigen Facetten unseres menschlichen Daseins zu fördern, die „lichtbringend und erhellenden“ sind: Zufriedenheit, Mitgefühl, Gleichmut, Liebe, Zuneigung beispielsweise. Auch in unserer Kultur kennen wir diese Empfehlungen: die Nächstenliebe aus dem Christentum, Mentaltraining um negative Bilder oder Muster durch positive zu ersetzen aus der Psychologie und vieles mehr. Heute ergänzen sich östliche und westliche Methoden und sie werden auch gezielt eingesetzt oder in vielen Kursen vermittelt.

Das Wissen alleine nützt jedoch nicht viel, wenn wir uns nicht stetig darin üben. So können wir jede Gelegenheiten nutzen, die uns das Leben bietet und können schon einmal damit beginnen, uns nicht darüber zu ärgern, wenn wir Facetten an uns selbst entdecken, die unangenehm sind. Sie gehören zum Leben, verdrängen bringt nicht viel, eine Nebeldecke lässt sich auch nicht so einfach wegblasen: Wollen wir die Sonne sehen, müssen wir uns schon bewegen, in die Berge beispielsweise. Warum also nicht auch mal ein emotionaler oder mentaler Standortwechsel? Das wäre doch schon mal ein Anfang.

Das „**Guten Morgen-Gruss**“ Karana auf der nächsten Seite bringt auf jeden Fall gute Laune,

viel Freude damit!

