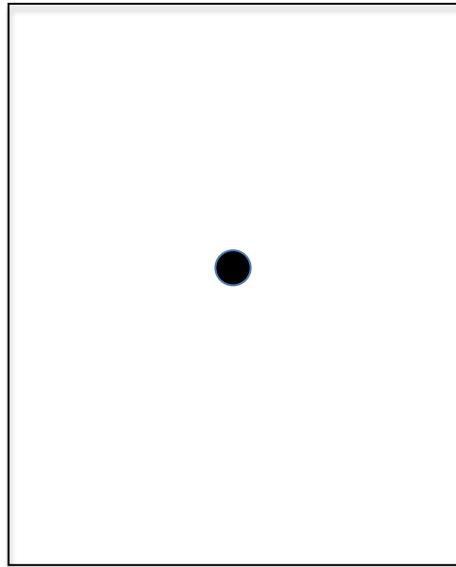


WOCHENTHEMA

Januar 2017



START INS 2017

Zu Beginn des Jahres kam der Ethik-Professor in die Vorlesung und schlug einen Überraschungstest vor. Er verteilte sogleich das Aufgabenblatt, wie üblich zeigte der Text nach unten. Dann forderte er die Studierenden auf, die Seite umzudrehen und zu beginnen.

Zur Überraschung aller gab es keine Fragen – nur einen schwarzen Punkt in der Mitte der Seite. Dazu erklärte der Professor folgendes:

„Ich möchte Sie bitten, das aufzuschreiben, was Sie dort sehen.“

Die Studierenden waren etwas irritiert, begannen aber zu schreiben. Am Ende der Stunde sammelte der Professor alle Antworten ein und begann sie laut vorzulesen. Alle - ohne Ausnahme - hatten den schwarzen Punkt beschrieben: Seine Position in der Mitte des Blattes, seine Lage im Raum, sein Größenverhältnis zum Papier etc.

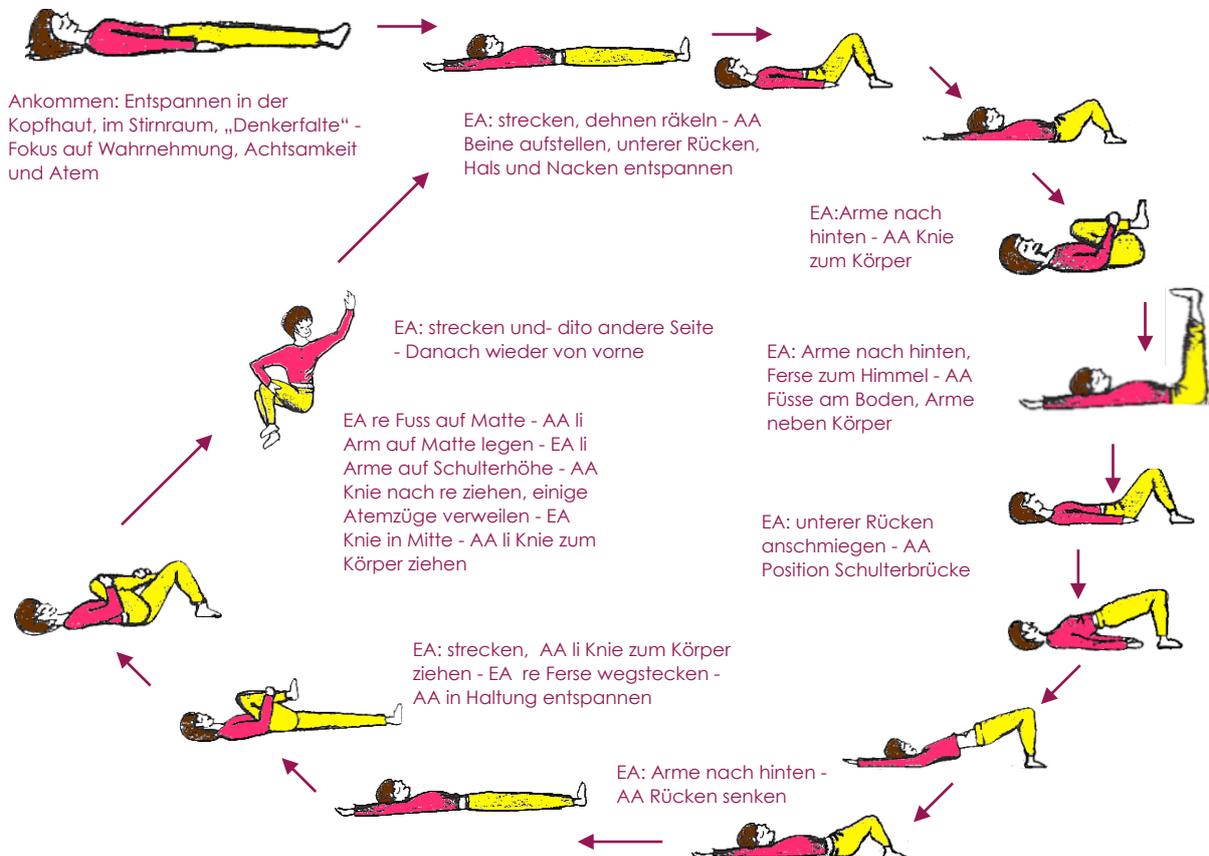
Der Professor lächelte und meinte:

„Ich wollte Ihnen eine Aufgabe zum Nachdenken geben: Erstaunlicherweise konzentrierten sich alle auf den schwarzen Punkt - niemand hat etwas über den weissen Teil des Papiers geschrieben. Das gleiche geschieht doch auch in unserem Leben. Wir haben ein weisses Papier erhalten, um es zu nutzen und zu geniessen, aber wir konzentrieren uns immer auf die dunklen Flecken. Die aber sind sehr klein im Vergleich zu allem, was wir in unserem Leben haben, aber sie sind diejenigen, die unseren Geist beschäftigen und trüben. Wir sind oft nur auf diese dunklen Flecken konzentriert – sie bestimmen unser Leben.“

Das Geschenk des Lebens, wir können es mit Liebe und Sorgfalt hüten. Es gibt eigentlich immer einen Grund zum Feiern – die Natur erneuert sich jeden Tag, Freunde oder Familie, die täglichen Beschäftigungen, die Wunder, die wir jeden Tag sehen.

Nehmen wir die schwarzen Punkte wahr, doch richten wir die Aufmerksamkeit vermehrt auf das gesamte weisse Papier und damit auf die Möglichkeiten und glücklichen Momente in unserem Leben und - teilen wir sie mit anderen Menschen!

GLÜCKSKARANA: Teil 1



Isabelle Mansuy,

Professorin für Neuroepigenetik / Universität und ETH Zürich

<http://www.zeit.de/2014/22/isabelle-mansuy-epigenetik-hirnforschung/komplettansicht>

„Ich bin fest davon überzeugt: Wenn negative Faktoren einen aus der Bahn werfen können, dann helfen positive Faktoren bei der Überwindung eines Traumas.“

SVADHYAYA - „das eigene Selbst studieren, die Selbstreflexion, lebenslanges Lernen“

Eine Disziplin, die es zu fördern gilt; so wird es in den yogischen Schriften immer wieder empfohlen. Damit nicht ein selbsterstörerisches Grübeln daraus entsteht, gibt es weitere Empfehlungen. Die wohl wichtigste ist die, dass ebenso die Zufriedenheit zu entwickeln sei, indem wir immer wieder die Klarheit, die Güte, die Ausgeglichenheit fokussieren.

Schwarze Punkte - „en Tolgge“ - und dunkle Zeiten sind in einem Leben kaum vermeidbar und es wäre unklug, sie einfach zu ignorieren, denn sie beeinflussen unseren Alltag. Und viele haben schon erlebt, dass es gerade diese dunklen Zeiten waren, die dem Leben eine völlig neue Richtung gegeben haben - denn um zu Überleben musste einiges über Bord geworfen und neue Strategien erarbeitet werden.

Könnten wir sie allenfalls als „Wegweiser oder Wecker“ würdigen und uns dann auf das „Unbeschriebene, Leere, Neue“ ausrichten? Das ist vielleicht einfach gedacht und einfach gesagt - aber bestimmt nicht so einfach zu praktizieren: Wir können es jedoch üben mit kleinen realisierbaren Schritten.

SVADHYAYA - üben, das Unbeschriebene, das Leere, das Neue zu sehen oder die Pausen zwischen den Atemzügen. **Die „leisen“ ASANA praktizieren wie beispielsweise das GLÜCKSKARANA oder das YOGAMUDRA:**

- Den Atem einfach fließen lassen: „es atmet ein - es atmet aus“
- Die Kopfhaut, den Stirnraum, die „Denkerfalte“, rund um die Augen, die Gesichtszüge und Kiefergelenke entspannen
- Die Achtsamkeit in den Rücken lenken - der ganze Rücken atmet ein, atmet aus
- Einfach nur Wahrnehmen und Sein.



oder SVADHYAYA - üben zu lächeln:

Der optimistische Berater

Es war einmal ein König, der einen Berater hatte. Dieser Berater nervte den König mit seinem extremen Optimismus.

Als der König eines Tages eine Kokosnuss zerkleinerte, passierte ihm dabei ein Missgeschick und er hackte sich eine Zehe ab.

„Das hat sicher sein Gutes!“, rief sein Berater. Der König, der vor Schmerzen schrie und sich über die Aussage seines Beraters ärgerte, sperrte ihn in einen Brunnen, der sich in der Nähe befand.

Auf dem Rückweg zu seinem Schloss lauerten dem König Kopfgänger auf und wollten ihn als Menschenopfer ihren Göttern opfern. Als der Schamane sah, dass dem König eine Zehe fehlte, ließen sie von ihm ab, da die Götter nur unversehrte Körper als Opfer duldeten.

Der König war überglücklich. Da erinnerte er sich an die Aussage seines Beraters und ihm wurde bewusst, dass er diesem bitter Unrecht getan hatte. Er lief zurück und ließ den Berater frei: „Bitte entschuldige, dass ich dich in den Brunnen sperren ließ.“

„Mein König, eine Entschuldigung ist nicht nötig! Es war ein Segen, dass Ihr mich in diesen Brunnen geworfen habt!“

„Aber wie ist es möglich, dass du auch darin wieder etwas Gutes siehst?“, fragte der König.

„Hätte ich nicht hier im Brunnen gegessen, hätten die Kopfgänger doch mich als Opfer genommen!“

Dosierung/Anwendung: mind. 3x täglich / morgens beim Aufwachen / mittags nach dem Essen / abends vor dem Schlafengehen

WOCHENTHEMA

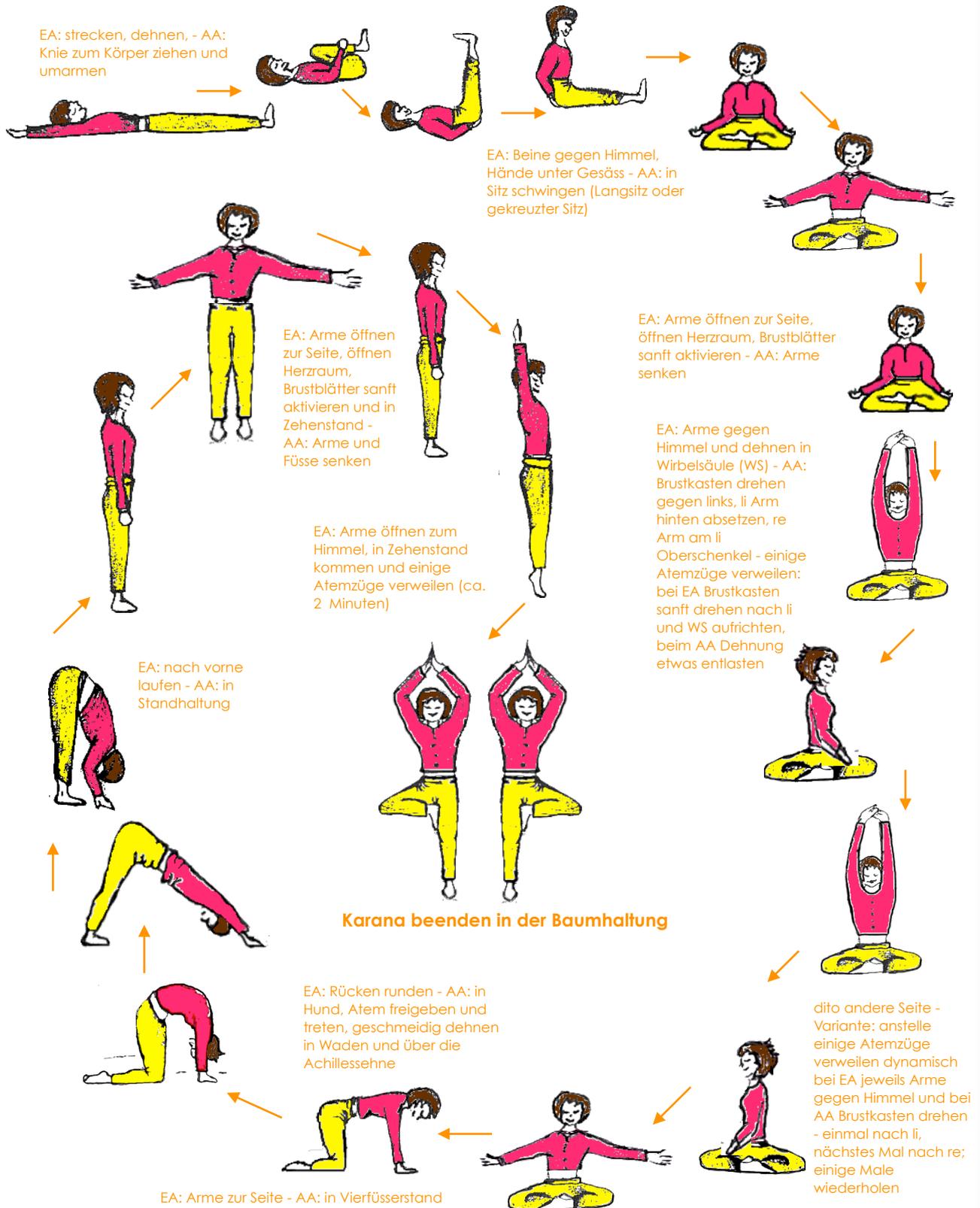
Februar 2017



"Viele versäumen Wichtiges in ihrem Leben,
weil es ihnen ungeheuer wichtig ist,
nichts zu versäumen."

(Ernst Ferstl)

GLÜCKSKARANA: Teil 2



SVADHYAYA - „gütig, wohlwollend, humorvoll, offen und gewundrig das eigene Selbst studieren, beobachten und reflektieren“

Im Alltag passiert es, dass wir uns mit der momentanen Situation identifizieren. Ist diese Situation angenehm, löst das Glücksgefühle aus, das stärkt uns, ist die Situation unangenehm, geschieht das Gegenteil. Üben wir uns konsequent in Svadhyaya entdecken wir, was uns in den einen oder anderen Zustand versetzt und allmählich realisieren wir, dass weder der eine noch der andere Zustand dauerhaft ist.

Erinnern wir uns an das Ziel des Yoga: Es geht darum, die Phänomene des Lebens zu verstehen und Erkenntnis zu erlangen. Vielleicht hat man ja Glück und ist auf einen „Chlapf“ erleuchtet... Ein weiser Meister bemerkte einst dazu: „Keine Angst, das geht vorbei!“ Es spricht deshalb nichts dagegen, schrittweise zu erkennen oder eben, immer wieder zu beobachten, worauf sich beispielsweise der Geist fokussiert, welche Faktoren es braucht, um glücklich zu sein oder was wie zusammenhängt.

Beobachten ohne zu werten, einen Schritt zurücktreten, erkennen - dazu gibt es einfache Übungen:

- Nachdem wir uns Zeit genommen haben, an- und zur Ruhe zu kommen, beobachten wir, wie wir körperlich / emotional / mental unterwegs sind
- Wir können weiter beobachten, ob das eine mit dem anderen zu tun hat
- In einer Körperübung dann beobachten, wo die Grenzen sind, was ich momentan brauche, wie mein Körper reagiert, wenn er herausge- oder überfordert wird, woran ich erkenne, wenn es sich „stimmig oder rund“ anfühlt oder wenn es „unharmonisch oder gar schräg“ klingt, wenn es unangenehm nervt oder wenn es angenehm löst?

Der Körper gibt uns deutlich wahrnehmbare Rückmeldungen, er eignet sich deshalb besonders gut, über die Beobachtung die Wahrnehmung zu schulen.

Ist man bereits etwas geübt und gefestigt kann man anspruchsvollere Übungen ausprobieren (**diese Übungen sollte man zu Beginn nur dann praktizieren, wenn es einem gut geht oder wenn man in einem sicher aufgehobenen Rahmen fachkundig angeleitet und begleitet wird!**). Sich vorstellen, man sähe sich wie in einem Film:

- in einer typischen alltäglichen Handlung
- wie habe ich in einer bestimmten Situation reagiert?

Vielleicht entdecken wir dann, dass es gewisse Muster gibt, auch solche, die wir gar nicht mehr fördern, vielmehr ändern möchten. Dann können wir versuchen, zu beobachten:

- wie wir denn in dieser Situation reagieren möchten?
- welche Konsequenzen das haben könnte?
- ob wir mit diesen Konsequenzen umgehen möchten oder könnten?

All diese Geistes-Übungen dienen dazu, den Geist zu klären und zu reinigen, um dadurch zu mehr Ruhe zu gelangen. Merken wir, dass wir immer unruhiger, kritischer und unsicherer werden, sollten wir sie ungeniert ruhen lassen und vertrauensvoll warten, bis die Zeit dazu reif ist - **NAMASTE**