

EINFACH MEDITIEREN

Schritte auf dem Weg in die Stille

Als Yogalehrende sind wir in meinem Verständnis gleichsam Meditationslehrer. Für mich ist Yoga Meditation, die Mitte jeder Yoga-Praxis und damit das Herzstück. Sie ist der Weg der Stille.

Text: Hildegard Burkert

Ich sehe mich als Begleiterin auf diesem Weg, der Raum schafft für die Erfahrung der Stille im Menschen. Es geht ums Erinnern an das, was jeder schon kennt und lediglich vergessen hat. Als Begleiterin möchte ich Sehnsucht wecken. Alles ist immer eine Einladung.

Als Mental-Trainerin spiele und nutze ich gerne die Kraft der Worte und Gedanken. Der Mensch möge beides: sich führen lassen im Vertrauen und – immer auch neugierig und offen bleibend – reflektieren und hinterfragen. So sind meine Impulse breite Angebote auszuprobieren, zu testen, zu erfahren. Nicht alles ist für jeden geeignet. Der Königsweg ist der maßgeschneiderte Einzelunterricht, mit dem Entschluss täglich für sich zu üben.

In den Anfangsphasen der Kurseinheiten definiere ich zunächst mein Verständnis von Yoga: das Āsana-Üben ein wichtiger und wertvoller Aspekt ist und im Rāja-Yoga (nur) der dritte Schritt von acht. Wir bleiben daher gerne länger an verschiedenen Abläufen dran, setzen Inspirationen, bieten den Weg in die tiefere Erfahrung an. Immer ist alles dabei – Körper, Atem und Geist. Es gilt die Stille, die Pause in allem zu finden und sich von der Stille finden zu lassen.

Damit gehört für mich Meditation essenziell zu jeder Yoga-Stunde. Jede Unterrichtseinheit ist ein Erfahrungsfeld der Stille. Die Entspannung am Ende der Stunde ist wie alles andere Vorbereitung für das, was geschehen kann – geschenkte Ruhe, Stille. Das, was dahinter ist, kann ich nicht machen. Weder als Lehrer noch als Übender. Es geschieht.

In den Gruppen bleibe ich im Rahmen von fünf Minuten Stillezeit. In meiner Verantwortung als Begleiterin frage ich zu Beginn neue SchülerInnen und auch immer wieder im Verlauf der Zeit, wie das momentane Sein ist. Nicht für jeden Menschen ist jede Form des Yoga geeignet. So wie ich in der Āsana-Praxis das persönliche und momentane Befinden der

SchülerInnen berücksichtige, so achte ich dieses auch für das Üben der Stille. Natürlich bin ich hier auf die Hilfe und offene Ehrlichkeit der SchülerInnen angewiesen.

Meine Lehrschritte

1. Einfach Ankommen

Fragen stellen, um Antworten zu finden. Warum bist du da – was ist deine Sehnsucht – warum willst du Yoga üben, meditieren? Was ist deine Motivation? Wie lautet dein Wozu?

Wichtig ist für mich als Begleiterin, um meinen Unterricht auszurichten, wichtig ist auch für die Schüler, sich immer wieder zu hinterfragen, auch die Veränderungen ihrer Aspiration zu erkennen. Ganz häufig kommen körperliche Spannungen, die sich lösen sollen, der Wunsch nach Ruhe, die Sehnsucht danach, bei sich zu sein.

Zu Beginn in jeder Stunde: Der Bodyscan, das Innehalten, der Übergang vom Alltag in die Zeit auf der Matte sind gute Möglichkeiten, sich im Jetzt zu erfahren. Zu spüren, wie ich da bin, zu erkennen wie all das, was vorher war, nachklingt und sich ausdrückt im Körper, in der Stimmung. Die erste Begegnung in der Stille des Yoga-Raums und vermutlich das Entdecken des Lärms im Geist. In ersten feinen Atemübungen wird der Atem immer wieder als einfache Brücke zwischen wildem Affengeist und Momenten der stillen Ausrichtung, der Konzentration gebaut.

Ideen zum Ankommen

- Bodyscan mit vielen Fragen.
- Üben sich nicht mit Gedanken und Gefühlen zu identifizieren.
- Stille vorbereiten im Erkennen des Lärms um uns und in uns. Einladung aussprechen

2. Einfach entdecken

Ich unterrichte passend in den Qualitäten der Jahreszeiten. Die Natur, und damit auch der Mensch, ist eine andere im Sommer als im Winter. SchülerInnen sollen den Jahrtausenden Rhythmus des Lebens in sich entdecken. Es ist Ein- und Ausatmen, blühen, wachsen, ernten, vergehen, ist Spannung und Entspannung. Das Große im Kleinen. Die Stille im Alter, im Winter, im Schlaf, in der Atemleere. Das eigene wachsen und vergehen, das erinnern an die Endlichkeit, alles hat seine Zeit.

Ideen zum Entdecken

- Energiequalität vom Großen ins Kleine sehen: Lebenskreis, Jahreskreis, Tageskreis.
- Wie/Wann beginne ich das Neue? Diesen Morgen? Mit diesem Einatem?
- Wie beende ich? Nach dem Ausatmen.
- Wo im Tag ist Stille-Zeit?



xiklet/photocase.de

- Übungspraxis: Tun – und finde anschließend das Nichttun, das Nachwirken, die Stille, die Pause des Geschehenlassens.
- Atem, Ein, Aus und entdecke die Momente der Stille in Leere und Fülle.
- Ausatmen – und dann warten, sinken lassen. In die Stille hinein, nicht bewegen, wieder kommen lassen, das auszuhalten, auszuschöpfen.
- Vorbereiten durch prāṇāyāma.

Ich atme ein und weiß, dass ich einatme.
Ich atme aus und weiß, dass ich ausatme.
Ich atme ein und komme zur Ruhe.
Ich atme aus und lächle.
Ich atme ein und weiß: ich lebe.
Ich atme aus und lächle dem Leben zu.

Thich Nhat Hanh

3. Verstehen und Erforschen

Da ist Lärm im Außen und Innen unserer Körper, ein immerwährendes Kopfgeplapper. Ursache für Unzufriedenheit, Gier und Ängste. Da ist ein akustischer Nebel im Außen und Innen. Unsere Sinne sammeln ein und sind vollkommen überladen, vollgestopft, überreizt. In Eile und Stress, wollen und müssen bleibt keine Zeit, sich wahrzunehmen. Es ist Zeit zu klären, was wahrhaft nährt, die Spannungen, Blockaden zu entdecken, um diese durch achtsames Bewegen mit Atembewusstsein zu lösen, zu reinigen. Wir haben einen Geist, der verstehen will.

Ideen zu Verstehen und Erforschen

- Üben ohne Aufmerksamkeit – vom achtlosen, unbewussten Üben in ein Üben mit Aufmerksamkeit, mit Atem, Ausrichtung.
- Schritt um Schritt (krama): Zuerst den Atem, dann die Bewegung führen lassen vom Atem.
- Wie fühlt es sich an?
- Vinyāsa-Weg: von Haltung zu Haltung, via Atem, kennenlernen, tiefer mit dem Atem, Atem lang und fein, Atem führt, Pausen entdecken, mit Gedankenkraft, Mantra, Qualität, verweilen, vom Atem bewegen lassen, Atemhauch, hinein in bewegte Meditation.
- Visualisierungen.
- Innenraum mit Licht und Luft durchfluten durch vertieftes langsames Atmen.
- Heilworte, Kraftworte: Kraft und Stille atmen in jede Zelle.
- Lächeln hinter den Augen, in den Augenwinkeln – ohne Grund: bringt Heiterkeit ins Herz.
- Am Ende der Stunde – shavāsana – Selbstregulation, in wache Ruhe finden.
- Sitzen üben: Erkenne den Unterschied zu Beginn und am Ende der Stunde, sitzen fällt leichter, Stille fällt leichter.
- Erlernen ruhig und still zu werden: vom Körper, Pupillen, über den Atem zum Geist.



akai/photocase.de

Jedes achtsame Tun ist Yoga.

nach Sri Aurobindo

4. Der Weg der Stille

Es gilt Erfahrungsfelder anzubieten, um die Stille zu erforschen. Es ist das Finden einer neuen, feinen Kultur der Stille – Sinnesfasten, Ohrenfasten – um den inneren Klang, die inwendige Lebensmelodie zum Klingen zu bringen.

Es gilt den heiligen Raum zu entdecken, die Lebenskraft, die stärkt. Hildegard von Bingen nennt sie *viriditas* (Grünkraft), die in allem wirkt, was lebt, zum Wohle in allem. Diesen heiligen Kräften in uns zum Durchbruch zu verhelfen, da stoßen wir immer wieder an Grenzen. Auf diesem Weg sind wir auf eine höhere Kraft, Macht angewiesen: den Großen Geist der hinter allem steht und hilft.

In der Erfahrung der Stille, in die Leere von Händen und Herz, fällt das Geschenk einer göttlichen Liebe, die bejaht und annimmt. Es eröffnet sich ein innerer Raum voller Weite, angebunden an die Essenz, die große Urquelle. Es geht auch darum Stille auszuhalten, Nichtstun auszuhalten.

Ideen zum Weg der Stille

- Mantra rezitieren: Lehrer rezitiert in freier Kombination vor, SchülerInnen antworten, der Geist wird konzentriert, stiller und stiller bis Stille ist.
- Apānāsana – in die Stille.
- Atem in der Nase spüren – ich lebe, habe Spaß, bin kreativ.
- Mut zur eigenen Kreativität, experimentieren, was macht das?
- Still werden als Lehrer – der Stille Raum geben.
- Wer denkt da?

5. Wertschätzen

Immer wieder spüren, wie ich jetzt bin, ohne zu werten. Sich als »Typ« entdecken, erkennen wie ich ticke. Erkennen, welche *kleśa* am stärksten sind. Immer wieder die eigenen Muster anschauen, hinterfragen und erkennen.

In Zeiten der Stille Zugang zum innersten Wissen haben – was uns nährt, gut tut, dem Leben dient. Kontakt zum inneren Seher stärken. Aus der Erfahrung die Motivation erfahren: mit Disziplin dranzubleiben auf diesem Lebens-Übungs-Yoga-Weg. Dann wird Stille sichtbar: Das Verhältnis Meditations-Platz/Kissen mit meiner Ausrichtung wird zur Liebesbeziehung. Habe ich meinen Fokus, meine Ausrichtung gefunden, dann zieht es mich zum Geliebten, auch im Alltag. Wenn ich ein Mantra nehme, dies öfter übe, poppt es einfach auf, es klingt in mir. Alles was ich verwende, um in die Stille zu finden bleibt ein Hilfsmittel. Wo geht es für mich in diese Richtung, um zur Ruhe zu kommen? Dieser Prozess braucht Kontinuität und Begleitung, wie bei der *Āsana*- und *Prāṇāyāma*-Praxis auch.

Ideen zur Wertschätzung

- Übungsblätter für zu Hause
- Kraftworte zur Erinnerung
- fünf mal fünf Atemzüge im Alltag installieren, Memos setzen
- 60-Sekunden-Stille installieren – one moment
- Zeiten der Stille, der Pausen einplanen
- Für zu Hause: gleicher Ort, gleiche Zeit, gleicher Platz
- Beginne klein, bleibe dran – besser fünf Minuten täglich als 30 Minuten einmal die Woche
- Einfach leben

Stille – Nichtstun – Sein.



Hildegard Burkert lebt und lehrt Yoga in der Traditionslinie Krishnamacharya und ist Schülerin von R. Sriram. Sie bezeichnet sich selbst als professionelle Lebensliebhaberin. Im Üben fließen Wissen und Weisheit aus den verschiedenen heilenergetischen Ansätzen (Schamanismus, Reiki) mit ein. Mit »sichtbarYoga« macht sie ihre Arbeit zum Programm: Der Yoga wird sichtbar mitten im Leben.
www.sichtbaryoga.de