

PRATYAHARA - vom SINNVollen Umgang mit unseren SINNEN.

Wortspiele – SINNE – für etwas Sinn haben – Sinnbild – des Lebens - sinnbildlich – sinnen auf - Sinnenfreude
- sinnenfroh – Sinnenlust – Sinnenreiz – Sinneseindruck – sinnlos – sinnlich – sinnliche Liebe Sinnlichkeit –
JEMAND ist sinnlich, -etwas mit allen Sinnen wahrnehmen, genießen - nicht alle Sinne beieinander haben -
sinnvoll Leben –

DAS SPIEL MIT DEN SINNEN – WAS nun – RÜCKZUG oder ACHTSAMKEIT?

Sinne die überlebensnotwendig sind – denn über ihre Informationen orientieren wir uns in der Welt. Ihre Nachricht übermittelt: Freund oder Feind, gute Situation oder Gefahr, wohltuend oder giftig. Ständig sammeln wir Informationen. Dies ist, besonders in einem aufregend anstrengenden Umfeld, ein hoher Energieaufwand. Nach einem Tag in einer Großstadt, nach einem Besuch auf einer Messe, nach viel Leben sind wir am Abend meist völlig platt, randvoll mit den verschiedensten Sinneseindrücken, erschöpft – und mitunter nicht fähig einzuschlafen. Weil – es in uns immer noch lebt, all die Reize schwingen und erst noch „verräumt“ werden dürfen.

Auf dem Weg des Raja Yoga kommt Pratyahara nach vier wichtigen VOR-Schritten:

Yama - Ordnung im Umfeld

Niyama - Bewusster Umgang mit meinen persönlichen Energien

Asana – Haltung schafft Haltung, Spannungen lösen damit...

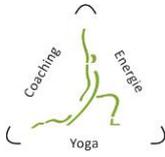
Pranayama- mit bewusster, gelenkter Atemführung die Energie feiner und tiefer durch die Körper strömt

Alle Stufen stehen nicht separat, sondern durchziehen, durchweben sich stetig. Daher bietet der Yoga hier Impulse für die Matte und den Alltag. Denn dort sind wir ja all den Reizen ausgesetzt: im Leben!

Pratyahara wird meist übersetzt als “Zurückziehen der Sinne”. Dies kann in **unterschiedlichem Kontext total Unterschiedliches** bedeuten:

Alltag: die Fähigkeit **nicht automatisch all den Impulsen der Sinne zu folgen**. D.h. im Klartext wenn ich an meinem Lieblingsbäcker vorbei gehe und der Duft nach Frischgebackenem mich lockt, nicht sofort reinzugehen. Bedeutet- nicht der Duft zieht mich automatisch hinein und ich kaufe was ich eigentlich gar nicht will im Moment.

Nochmal im Alltag: **die Fähigkeit anderes auszublenden**. Voll konzentriert auf das was ich tue, worin ich bin – Ablenkungen nehme ich nicht wahr.



Weiterhin sind Pratyahara spezielle Übungen, den **Geist nach innen zu richten**. Eine praktische Form der Übung kann die Tiefenentspannung im Yoga sein – sich **von allen äußeren Reizen lösend ins Innen** gehend.

Pratyahara ist ein Schritt hin in die Meditation: Sitzen – stabil und leicht, der Atem – ruhig und fein, Geist klar und ruhig. Unterstützt durch verschiedenste Techniken wie – Affirmationen, Tönen, Visualisierung, Gebet, klare Gedanken.

Schritte um bewusst mit den Sinnen umzugehen sind - sie erst einmal wahrzunehmen. Etwas für mehrere Minuten ERSEHEN, ERRIECHEN, ERHÖREN, ERSPÜREN, ERSCHMECKEN. Dabei ganz DA zu sein.

Der Weg führt vom Außen zum Innen. Indem die Abhängigkeit von den Sinnen auf ein Mindestmaß reduziert wird. Ein bewusster Akt. Ein aktives Üben. Dies führt so letztlich zur Minderung von Leid (Dukha-Leiden, übersetzt was den inneren Raum eng macht). Leiden wird dadurch vermindert, indem der innere Raum weit und durchlässig wird. Es gilt zu lernen, die Bewusstseins Antennen zu steuern.

Sinne = Sanskrit Indriyas = Fühler

Ziel- Verfeinerte Wahrnehmungen auf allen Ebenen des Seins

Sinne als Tor zur Welt

Symbol für das Einziehen der Sinne – Schildkröte.

All die Informationen die wir über Sinne einsammeln werden an Gehirn weitergeleitet, dort verarbeitet, zugeordnet und gespeichert. Daraufhin erfolgen Reaktionen, die durchs Gehirn veranlasst werden. So erfahren wir was für uns zuträglich und was gefährlich.

Der Yoga hat Bild der Kutsche, des Lenkers und der Pferde

Pferde = Sinne;

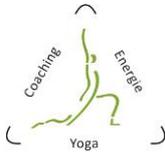
Lenker steuert; so nicht immer wieder von neuen Begierden vom Weg abgelenkt;

Kutsche-Körper;

Gilt die Abhängigkeit von den Sinnen zu durchschauen; Sinne „sinnvoll“ einsetzen – es geht um das WIE!

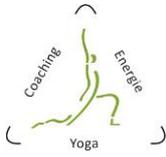
Zurückziehen der Sinne = Zur-Ruhe-Kommen

**AUFWACHEN –
den Körper mitnehmen –
weil es Spaß macht!**



		DUNKELHEIT aushalten	
HÖREN	<p>Erste Sinn den Ungeborenes entwickelt Meist durch Lärmbelastung überlastet Erst in der Stille kann Gehirn die vielen Eindrücke richtig sortieren und sich immer wieder regenerieren</p>	<p>Achte mind. einmal am Tag darauf, welche Geräusche du bewusst wahrnimmst Übe die Achtsamkeit des Hörens dem gegenüber wirklich zuhören; Suche die Stille, alle techn. Geräte aus, auf die Stille hinter der Stille lauschen; besonders im Wald, in einer leeren Kirche Ohren zu- mit Handflächen, Finger hinter die Ohren, Mittelfinger über Zeigefinger, Schnalzen lassen und lauschen Ohren zu – summen : MMMMM, dann NNNNN, IIII, OM – mit geschlossenen Ohren in sich hinein hören ⇒ Verbessert Hörsinn, steigert Konzentrationsfähigkeit, weil Durchblutung des Gehirns anregt Lauschend hören: Musik, Natur, LebensGeräusche,</p>	<p>Lausche all den Geräuschen im Raum, all denen die von draußen zu uns herein kommen; Gehe zu den eigenen Geräuschen: Atem, Herz, Blut, Verdauung, Gedanken</p>
6.Sinn: DENKEN	<p>Die Kraft, die Macht der Gedanken bewusst einsetzen. Bereits Gedanken, Kopfbilder erzeugen Gefühle. Diese werden vom Gehirn nicht unterscheiden von echtem Erleben. Ausschüttung der jeweiligen Hormone setzt Reaktionskette in Gang. Dies kann ich steuern!</p>	<p>Nutzen was seit alters genutzt wurde: Mantras, Gebete, Bijas – Ursilben, Affirmationen, all das was mich stärkt und kräftigt, mich unterstützt um in der Mitte zu bleiben.</p>	<p>Affirmationen – bestärkende Sätze – Saatgedanken!</p>
Übung für alle Sinne:	<p>Yoni Mudra Affirmation: Ich ziehe meine Sinnesorgane ein wie eine Schildkröte ihre Füße und ihren Kopf.</p>		<p>Verschließe alle Antennen nach außen mit den Fingerkuppen. Summe oder wiederhole ein energiegeloses Wort leise oder im Geiste.</p>

SINNEN-voll leben im Sinne des Yoga heißt – ACHTSAM mit all seinen Fühlern umgehen. „Ausfahren“, erspüren, ertasten, erschmecken, ersehen, erlauschen. Im Lebensrausch immer wieder Momente finden, in denen Fühler bewusst zurück genommen werden, nach INNEN erfühlt, erschmeckt, erlauscht wird. In dieser äußeren SinnesRuhe mich nach innen vortasten, verspüren – hin zu meiner Mitte, zum innersten Punkt. Dort Momente der STILLE genießen, sich erfahren, sich begegnen um genau aus dieser Qualität wieder hinauszuströmen, hinein ins Leben, in den Alltag, mit einer ganz besonderen AUSSTRAHLUNG – der Energie ganz bei sich zu sein, alle Sinne beieinander zu haben - „alle Murmeln“ – sagt Michael bei Peter Pan.



Aus dem Talmud

*Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden zu Worten.*

*Achte auf Deine Worte,
denn sie werden zu Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden zu Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.*