

## Einfach meditieren...das des Yoga Schritte auf dem Weg in die Stille

Als Yogalehrer sind wir, in meinem Verständnis, gleichsam Meditationslehrer. Um im Folgenden ein gemeinsames Verständnissfundament zu haben, zu Beginn meine Definition von Meditation.

### Verständnishilfen – Wortspiele - Übersetzungen



### Dhyanam – 7. Stufe/Schritt des Raja Yoga =

bezeichnet eine Erfahrung, einen Zustand. Alles was dorthin bringt ist der Weg. Alles was in der Sammlung Patanjalis vorher steht sind Grundlagen, ein Fahrplan der Meditation erst ermöglicht.

Im **Yoga Sutra YS** finden wir alles: Bedeutung, Impulse für den Weg, Erfahrungen.

YS 1,1 beschreibt knapp und klar: atha yoga anusasanam.

Jetzt folgt Yoga, der auf Erfahrung beruht.

YS 1,2: Yoga-citta-vrtti-nirodhah

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist. Yoga wirkt, wenn die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen.

Das Ansichren der Einzelseele (atman) an die Allseele (brahman).

**Sriram:** 1,2: Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen des Citta (des meinenden Selbst) in eine dynamische Stille übergehen. Einheit entsteht, wenn alle Gefühle und Gedanken zueinander finden.

**Vipassana** = die Dinge sehen, wie sie wirklich sind

**alt.indianisch:** Ich binde mich ein in die Natur

**Lat. meditare** – nachsinnen, besinnen auf

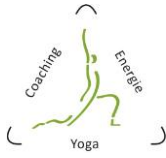
**Sanskrit – medha** – die Weisheit, das was heilt

Fitness Training - Aufmerksamkeitsmuskel trainieren, Lebenskunst

In der Meditation begegnen wir uns unverstellt und direkt, üben uns darin, uns mit allen Seiten, Fehlern, Unzulänglichkeiten auszuhalten, JA anzunehmen

### Eine freie Sammlung von Yoga-fernen-Menschen ---- Meditation =

- Innehalten; RUHE, ich
- Stille, Kraft, Zufriedenheit, Atem, Innen
- Heilig = ursprüngliche Heilsein, wohltuend
- Innerliche Ruhe finden, sich von außen betrachten
- In sich gehen, was wie besser machen
- OM, Asien



- Abschalten (Kopf), zur Ruhe kommen, gesund
- Innere Mitte, zu sich finden, innerer Frieden
- 

Für mich ist Yoga = Meditation = die Mitte jeder YogaPraxis und damit das Herzstück.

Es ist der Weg der Stille. Darin finden wir viele Formen von Übungen um diesen Erfahrungsweg zu gehen. In jeder Yoga Praxis sind alle Glieder des Raja Yoga, in jeder Praxis üben wir mit Körper, Atem und Geist.

**Asana + Atem + Ausrichtung + Momente der Stille = Yoga = Meditation**

## Wortspiele.

Stille ist einfach, sie leert die Reizspeicher und füllt die Energiespeicher.  
Still werden um aufzuwachen, aus der Betäubung die taub macht.  
Dem stellen, was in uns ist, hören, hinhören, sich auf den Grund gehen.

Stille der Nacht, Schweigen im Walde, stumme Kraft der Berge, ein gestillter Säugling - sprechen ohne Worte. Kein Laut, Klarheit, Weite, Ruhe, kein Hin und her, Da sein.

**SprachQualität:** Stillen und Stille. Das was nährt. Dazu gehören durchaus auch Worte, Vibrationen.

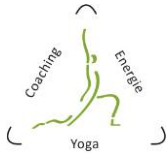
Schweigen – kann man nicht mit jedem. Denn es öffnet einen intimen Raum, in dem man Gefühle teilt, Zeichen tiefer Verbundenheit.

*Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.  
Wenn das Zufällige und Ungefährere  
verstummte und das nachbarliche Lachen,  
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,  
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen.  
Rilke aus „Das Stundenbuch“*

*Yogapraxis ohne Meditation ist wie ein heißer Tag am Strand,  
ohne einmal die Zehen ins kühle Meer zu stecken.  
Sri Krishna Pattabhi Jois*

*Meditation ist eine in vielen Kulturen und Religionen geübte,  
spirituelle Praxis und kann uns in Berührung bringen mit dem,  
was die Welt und den Menschen im Innersten zusammenhält.  
Goethe*

LÄRM-Welt. AlltagsWelt. Unerschöpfliche verschiedenste Lärmqualitäten. Machen krank, hinter dem permanenten Geplapper ein Rauschen und Lärmen, die Angst, das Verschweigen des Wesentlichen.



## Meine Aufgabe als YogaMeditationsLehrer:

Ich sehe mich als Begleiter 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 Begleiter möchte ich ihre Sehnsucht wecken. Alles ist immer eine Einladung. Gehen, üben, erfahren darf der Schüler- Mensch.

Als MentalTrainerin spiele und nutze ich gerne die Kraft der Worte und Gedanken.

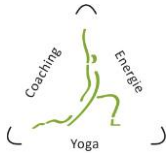
Der Mensch möge beides: sich führen lassen im Vertrauen und – immer auch neugierig und offen bleibend – reflektierend und hinterfragend.

So sind meine Impulse breite Angebote, Einladungen 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 Asana üben ein wichtiger und wertvoller Aspekt ist und im RajaYoga (nur) der dritte Schritt von achten. Wir bleiben daher gerne länger an verschiedenen Abläufen dran, setzen Inspirationen, biete 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. Sich von der Stille finden 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 5 Minuten Stillezeit. Mit länger Übenden immer wieder Einheiten die mehr Stille in sich haben. Und damit meine ich die Stille in ihren vielsten Facetten. In der Bewegung, mit dem Körper, im Atem, im Geist. Vielleicht vom Bild besser zu verstehen: ein hineinfallen lassen. In meiner Verantwortung als Begleiter frage ich zu Beginn den neuen Schüler 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 Asanapraxis das persönliche und momentane Befinden der Schüler berücksichtige, so achte ich dieses auch für das Üben der Stille. Natürlich bin ich hier auf die Hilfe und offene Ehrlichkeit der Schüler angewiesen.



## **Im Folgenden meine Lehrschritte, gefüllt mit Leben und Erfahrung.**

### **1.Einfach ANKOMMEN**

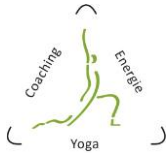
#### **Fragen stellen um Antworten zu finden**

Warum bist du da – was ist deine Sehnsucht – warum willst du Yoga üben, meditieren?  
Was ist deine Motivation? Wie lautet dein Wozu? Auch das Erkennen der Teilnehmer: da ist eine universelle Sehnsucht, ein Hunger nach Heilsein, nach Begegnung, Berührung mit dem Innersten. Wichtig für mich als Begleiter um meinen Unterricht auszurichten, wichtig 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 nach bei sich zu sein.

Ankommen auch zu Beginn in jeder Stunde. Der Body-scan, das Innehalten, der Übergang vom Alltag zur Zeit auf der Matte ist eine gute Möglichkeit 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 Yogaraums und vermutlich das entdecken des Lärms im Mind. In ersten feinen Atemübungen, Atem wahrnehmen, der Atemräume, den Atem immer wieder als einfache Brücke zwischen wildem Affenmind und Momenten der stillen Ausrichtung, der Konzentration.

Ankommen im Jetzt - auf das Herz hören, dem Atem lauschen, mit dem Leben verabredet.



## Ideen:

- Bodyscan mit vielen Fragen – wie fühlen sich die Zehen, Atem und Körper vertraut machen – zuschauen üben, was geschieht, nichts erwarten, geschehen lassen, atmen
- Üben sich nicht mit Gedanken und Gefühlen zu identifizieren
- Stille vorbereiten im erkennen des Lärms um uns und in uns. Einladung aussprechen
- Einfach mal fragen:

Was suche ich?

Was fehlt mir?

Was will ich finden?

Wie kann es jetzt noch besser werden?

Was ist sonst noch möglich?

Warum bin ich HIER?

Wie kann ich mich besser verstehen?

Wie kann ich inmitten all des VIEL immer wieder zurück in meine Mitte finden?

*wir machen uns so viele Gedanken, woher wir kommen,  
wohin wir gehen wollen,  
dass uns gar nicht bewusst ist,  
dass wir jetzt hier sind.  
janice jakeit*

## 2.Einfach ENTDECKEN

### - auf Entdeckungstour gehen

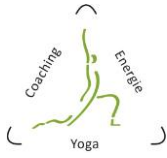
Ich unterrichte passend in den Qualitäten der Jahreszeiten. Die Natur, und damit auch der Mensch, ist ein anderer im Sommer als im Winter. Den Jahrmillionen Rhythmus des Lebens in sich entdecken. Es ist Ein- und Ausatmen, blühen, wachsen, ernten, vergehen, ist Spannung und Entspannung... In all den Rhythmen die heilige Ordnung erahnen. Auch das entdecken von Mikro- und Makrokosmos. 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. Wie lebe und gestalte ich das Leben vor dem Tode?

Gern mal Provokant: Yoga ist Sterbebegleitung. Unser Weg ist ein endlicher. WIE gehe, lebe ich ihn?

## Ideen:

- Energiequalität vom Großen ins Kleine. Lebenskreis, Jahreskreis, Tageskreis.
- Wie beginne ich das Neue? Diesen Morgen. Diesen Einatem.
- Wie beende ich? Gehe wie in die Nacht. Nach dem Ausatmen.
- Wo im Tag ist Stille Zeit?
- Karma = Tun, Ursache und Wirkung
- Akarma = Nichttun





- Übungspraxis- Tun – und finde anschließend das Nichttun, das Nachwirken, die Stille, die Pause des Geschehen Lassens
- Stille Orte finden, einfach sitzen (nicht leicht), der Stille Raum geben
- Verschiedenste Erfahrungen von Stille ermöglichen
- den zerstreuten, gebundenen Alltagsgeist klären, ausrichten, anbinden – durch Körperwahrnehmung, Atembeobachtung, Kraftworte, detaillierte Anleitungen – immer wieder in die Präsenz des JETZT kommen
- Atem zuschauen ohne ihn zu stören
- 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 aushalten, ausschöpfen
- Vorbereiten durch Pranayama – und dann ergibt es sich

*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*

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge zieh'n.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

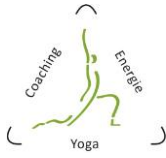
*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise Jahrtausendlang,  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.  
Rainer Maria Rilke*



*Mein Atem ist JETZT.  
Rose Ausländer*

### 3. VERSTEHEN – ERFORSCHEN

Da ist Lärm im außen und innen, in unseren Körpern, 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. Wir leben aus zweiter Hand via Massenmedien. Es ist Zeit zu klären – was wahrhaft nährt. Die Spannungen, Blockaden entdecken um diese durch achtsames Bewegen mit Atembewusstsein zu lösen, zu reinigen.



Wir haben einen Geist der verstehen will. Die Neurowissenschaft bedient diesen Durst nach Verstehen mit Erkenntnissen darüber, was sich im Gehirn Meditierender verändert. Das Wissen der verschiedenen Bewusstseinszustände von Beta (Wachzustand), Alpha (Entspannung) und Theta (Schlaf, Trance, Heil). ...mehr <http://secret-wiki.de/wiki/Gehirnwellen>

#### Ideen:

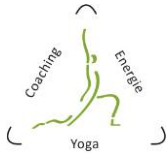
- Üben ohne Aufmerksamkeit
- Üben = anfangen, dranbleiben, wiederholen ☞ Zeit und Geduld, Disziplin = ein gutes Wollen
- Vom achtlosen, unbewussten Üben in Üben mit Aufmerksamkeit, mit Atem, Ausrichtung
- Wenn Üben und Leben durchdrungen sind von Bewusstsein...langsamer bewege, beseelt bin, hineinsinke in feinstoffliche Praxis: Atem + Konzentration, Schritt um Schritt Rückzug, Flow Gefühl – erzeugt von alleine Offenheit
- Schritt um Schritt = Krama: Zuerst den Atem, dann die Bewegung, entdecken der Atempausen, Ausrichtung – Focus auf bestimmte Körperpunkte, oder auch mit Atemworten
- WIE fühlt es sich an?
- Vinyasa – Weg – Haltung zur 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 = Bewegte Meditation
- Visualisierungen – Kraftplatz
- 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- Shavasana – Selbstregulation, in wache Ruhe finden
- Sitzen erüben – 2 Min.-5-10- 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

*Jedes achtsame Tun ist Yoga.  
nach Sri Aurobindo*

*Durch alle Wesen reicht der eine Raum:  
Weltinnenraum. Die Vögel fliegen still  
durch uns hindurch. O, der ich wachsen will,  
ich seh hinaus, und in mir wächst der Baum.*

*Ich Sorge mich, und in mir steht das Haus.  
Ich hüte mich, und in mir ist die Hut.  
Geliebter, der ich wurde: an mir ruht  
der schönen Schöpfung Bild und weint sich aus.  
Rainer Maria Rilke*

<https://johannesklinkmueller.wordpress.com/2009/05/28/rainer-maria-rilke-weltinnenraum/>



## 4.WEG der STILLE

### - hinein in den Raum – Ananda

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 (Kandinsky), die inwendige Lebensmelodie zum Klingen zu bringen, sie zu erlauschen.

Es gilt den Heiligen (=heilig und heilend) Raum zu entdecken, diese 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 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 zu innerster Raum voller Weite, angebonden an die Essenz, die große Urquelle. Freiraum. Wesenskern. Kraftplatz. Quelle. Wurzelkraft. Lebensraum. Es geht auch drum Stille auszuhalten, nichts zu tun auszuhalten. Muss vieles aushalten im Sitzen in der Stille: kommt Trauer, spüre mein erschöpft sein...

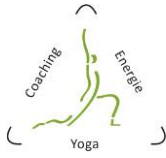
#### Ideen:

- Mantra rezitieren  
z.B. Aham Bhuma bhavata: Lehrer rezitiert in freier Kombination vor, SS antworten, Geist konzentriert, stiller und stiller werdend--- Stille ist.
- Apanasana – in die Stille, StufenAtem
- Atem in Nase spüren – ich lebe! Spaß haben! Kreativ!!!
- Mut zur eigenen Kreativität, experimentieren, was macht das?
- Still werden als Lehrer – der Stille Raum geben
- Wer denkt da? – öffnet Raum
- Prozess: Verbindung mit der spirituellen Dimension – dem heilen inneren Kern
- Prana =Lebensenergie: in allem entdecken – Körper, Atem, Gedanken, Gefühlen, Beziehungen, NATUR – wirkt in allem – kommt aus einer Quelle, durchströmt alles

*Fürwahr, meine Seele ist still und ruhig geworden  
wie ein kleines Kind bei seiner Mutter;  
wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir.  
Ps 131,2*

*in die stille  
in die tiefe  
in die tiefe stille*





*margit kreuzer*

*Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.  
Wenn das Zufällige und Ungefährere  
verstummte und das nachbarliche Lachen,  
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,  
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -:*

*Dann könnte ich in einem tausendfachen  
Gedanken bis an deinen Rand dich denken  
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),  
um dich an alles Leben zu verschenken  
wie einen Dank.*

*Rainer Maria Rilke 1875 – 1926*

*Stille.*

*Nichts Tun. Nichts Denken. Geschehen lassen.*

*Wer atmet? Wer denkt? Wer fühlt?*

*ES atmet.*

*Ich im Raum. Raum in mir.*

*nach Katharina Kleinknecht*

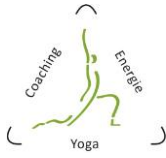
## 5. WERTSCHÄTZEN – LEBEN

Immer wieder spüren, wie bin ich jetzt. Ohne werten. Sich als „Typ“ entdecken, erkennen wie ich ticke. Erkennen, welche Klesas am stärksten sind. Immer wieder die eigenen Muster anschauen, hinterfragen und erkennen wie stark wir „musteriert“ sind.

In Zeiten der Stille Zugang zum innersten Wissen – was uns nährt, gut tut, dem Leben dient. Kontakt zum inneren Seher stärken. Aus der Erfahrung die Motivation erfahrend: mit Disziplin dranzubleiben auf diesem Lebens-Übungs-Yoga-Weg. Dann wird Stille sichtbar: indem WIE ich lebe, gehe, spreche, esse, blicke. Es bildet sich mehr und mehr Hof von Stille um mich. Und ja- das will weiter gepflegt werden, wie ein Same. Im Tun und Nichttun. Im aktiv sein und geschehen lassen. Von der Matte in den Alltag.

Das Verhältnis Meditationsplatz/ Kissen, Ausrichtung wird zur Liebesbeziehung! Habe ich meinen Fokus, meine Ausrichtung gefunden – dann zieht es mich zum Geliebten: im Alltag, ist immer präsent. 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, in der Klärung von selbst geschieht? Dieser Prozess braucht Kontinuität und Begleitung, wie bei Asana- und Pranayama Praxis auch. Immer wieder dran bleiben. Was ist es für mich?

**Wir haben im Yoga alles – da IST Meditation.**



Wir suchen **DAS EINE** was dahinter steckt. Meditation = Ergebnis. Alles andere tue ich vorher.

#### Ideen:

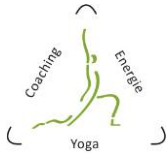
- Übungsblätter für zu Hause
- KraftWorte als Erinnerung
- 5x5 Atemzüge im Alltag installieren, Memos setzen
- 60 sec. Stille – one moment
- Zeiten der Stille, der Pausen einplanen
- Für zu Hause: gleicher Ort, gleiche Zeit, gleicher Platz
- Beginne klein, bleibe dran – besser 5 Min. täglich als 30 min einmal die Woche
- Einfach AtemPausen leben – fließen lassen
- YogaSutra als Schatzkiste, Möglichkeiten darin entdecken: Wegweiser, Impulse für Weg in tiefste Erfahrungen des Verstehens, Klärung, Heilung, Verbundenheit mit allem was ist und dem Grund des Seins
- Nichts hinzutun: ALLES ist schon da. Yoga = Prozess des Wiedererkennens, er-Innern
- Von der Matte in den Alltag, ins Leben: dort das „Göttliche“ in ALLEM erkennen
- Meditative Spaziergänge in der Natur
- Begegnung mit Kunst, Musik
- Nochmal weil es so wichtig ist: üben, dranbleiben, Disziplin und Lehrer der begleitet
- gegenwärtig und offen für die poetischen Momente des Lebens
- als YogaLehrer: immer mich selbst anbinde, verbinde mit kosmischer Energie – an unendliche Quelle (Hari OM- rufe die Lehrer die hinter mir stehen)
- Stille will gepflegt sein – eine Kultur der Stille – braucht Zeit, Rhythmus, Geduld, Feinfühligkeit
- Ideen: Wüstentag (1 StilleSchweigeTag im Monat/Vierteljahr, raus aus Zuhause) – in Stille mit mir sein
- Sich darin üben in ALLEM gesammelt zu bleiben und sich immer wieder „einzusammeln“ – zentrieren (einfachste ist der Atem)

*Ich verbeuge mich vor dem Ort in Dir, an dem der ganze Kosmos wohnt.*

*Ich verbeuge mich vor dem Ort der Liebe, des Lichtes,  
des Friedens, der Wahrheit und der Weisheit in Dir.*

*Ich verbeuge mich vor dem Ort, wo,  
wenn du an diesem Ort bist und ich an diesem Ort in mir bin,  
es nur das Eine von uns gibt.*

*Mahatma Gandhi*



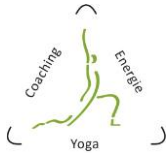
## Stille in der Bewegung – Raja Yoga

DHYANAM = das stille Reflektieren, Meditation

Fünf äußere GLIEDER des Asthanga Yoga, Raja Yoga nach Patanjali im Yoga Sutra nachzulesen. Sind diese fünf gut miteinander verwoben geht die Türe zur inneren Suche auf – Antara Yoga. Es folgen die drei inneren GLIEDER. Gehen diese nahtlos ineinander über, verschmelzen = Samyama.

Die drei inneren Glieder beschreiben eher progressive innere Zustände denn Übungen. Diese Zustände entwickeln sich eben aus den fünf anderen Gliedern des Raja Yoga. Sie transformieren „Tun“ in „Sein“.

<b>GLIEDER</b>	
<b>Yama und Niyama</b>	Geist und Emotionen werden still, indem wir Ehrerbietung und Hingabe für uns entwickeln
<b>Asana und Pranayama</b>	Sammeln und verfeinern der Lebenskraft Bringen Körper, Geist und Gefühle ins Wohlbefinden
<b>Pratyahara</b>	Ermutigt zur Wendung der Sinne nach innen  <i>Mit Hingabe und Respekt geübt Fortschreitender Prozess Natur wunderbarer Lehrer</i>
<b>Dharana</b>	Kontemplation, Konzentration- in entspanntes Gewahrsein einladen; Unzählige Ideen, Angebote, Auswahl an erhebenden Methoden YS I.39- widme dich irgendeiner Sache, die dich erhebt und dein Herz einnimmt. ALLES möglich: Chakra, spirit. Zentrum im Körper, inspirit. Wesen, Gebet, hl. Wort, Mantra.... was auswähle-- lieben und beharrlich in die TIEFE gehen, Hingabe aus vollem Herzen
<b>Dhyana</b>	Meditation Länger anhaltendes dharana, fällt leichter, tiefer verwurzelt Zugang zur grenzenlosen Quelle gefunden;
<b>Samadhi</b>	Einheit mit dem göttlichen Bewusstsein Lässt sich nicht in Worte fassen, nur erfahren; Einssein;
<b>Samyama = Verschmelzung</b>	quantitativer Unterschied als qualitativer-- Dieselbe Aufmerksamkeit und Bewusstsein in allen drei Zuständen Beginnt mit Sammlung auf ein Objekt Geht über in ununterbrochenen Fluss Gewahrseins
<b>YS III.5</b>	



Taucht ein in Essenz, drei Aspekte als ein einziger Strom  
Einstein: „Ich habe die Eigenschaften des Lichts nicht entdeckt. Ich habe darauf meditiert (Dhyana), bis es sich mir selbst offenbarte (Samadhi)“, Nun Essenz des Yoga realisieren:  
„Yogah chitta vritti nirodaha YS 1.2“

### Worum geht es dann bei Samyama?

Anfangs das Ziel, Leiden zu vermindern und mehr Gleichgewicht und Frieden zu erlangen. Drum verbinde dich immer und immer wieder mit deinem Innersten und frage:

**Was will ich und was will ich nicht?**

**Welche Stimme ist die meines wirklichen Wesens,  
welche die des meinenden Citta?**

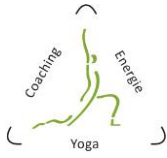
**Wer bin ich und wer bin ich nicht?**

Letztendlich geht es immer darum zu unterscheiden, zu KLÄREN - echt oder Täuschung?

## DHARANA = Konzentration, anhaltende Ausrichtung

<b>Dafür brauchen wir</b>	Eine klare Ausrichtung, wähle ein Objekt Einen ruhigen Geist - kontrollierte Sinne Ruhige Atmung
<b>WIE erkenne ich MEIN Thema?</b>	Durch Selbststudium (Kriya Yoga) Die 5 ersten Glieder als Grundlage schätzen und üben Die Hilfe eines Lehrers Je mehr übe, desto deutlicher wird das Thema
<b>WIE soll geübt werden</b>	Auf der Matte Im Alltag Längere Zeit Mit Ausdauer Mit Gelassenheit Das Thema hinter allen Themen suchen

Es geht um die Beziehung mit mir. Hilfreich ist dranbleiben. Am üben an sich, jedoch auch an Methoden, Modellen. Hier in die Tiefe gehen, das braucht eine satte Portion Disziplin. Woher bekomme ich diese, woher die Motivation dranzubleiben? Häufiges Wechseln hat seine Tücken. Wie beim Graben eines Brunnen – die ersten 2 Meter gehen noch, dann wird's knackig, steinig, anstrengend, es geht deutlich langsamer. Doch wenn ich auf die Urquelle stoßen möchte, muss ich in die Tiefe gehen. Und 10 angefangene Brunnenlöcher sind in Summe schon Erfahrungen, sind in Summe satte 20 Meter, doch eben nicht tief.



### Wichtige Konzentrations-Punkte die der Yoga vorschlägt:

<b>Samana Bereich</b>	Herzpunkt=Zwerchfell in Ruhe
<b>Kurmanadi</b>	– Schildkröten Brustbein, Thymusdrüse = Stabilität Am Anfang Punkt der leichter. Wichtig an Basis zu sein Kurmanadi wenn emotional instabil, im Alltag und i Ü Praxis ausrichten.
<b>Nabel</b>	+++wenn krank bin Einstieg +++, auch Leben lang dran bleiben.

Weitere Ausrichtungen:

Gegenständlich z.B.	Nicht Gegenständlich z-B.
Yantra	Atem
Mandala	Innerer Ton – Klang,
Chakra Symbol	Rhythmus
Bild des Göttlichen	Innere Stille
	So Ham – ich bin

**WEG der Stille** - suchen – ertragen – genießen – lassen – sein

suchen = dieser Sehnsucht Raum geben, sich daran erinnern, sitzen und atmen

ertragen= diese Geräusche der Sinne, oft Durststrecken, begegnen Unruhe

genießen= erfahren, spüren „in eins verwoben sein“ Werner Bergengruen

lassen = nicht festhalten, nicht besitzen, geschenkt um weiter zu schenken, von innen wieder nach außen

sein = wie ein Dank, DANK sein

*Klasse Buch... flog mir so zu ....„Weg der Stille“ Niklaus Brantschen  
bin am Zusammenschreiben, dauert noch ein bisschen.*