



## TIEFERE ERFAHRUNGEN IM YOGA

### Den Blick zu sprengen ist ein indischer Ansatz

Yoga ist ein Bewusstwerden von dem was wirklich ist und ein Loslassen von einengenden Glaubenssätzen. Wir fühlen uns vielleicht eingengt durch das Bedingungsgefüge des Lebens. Das Nichtwissen darüber führt zum Leiden.

#### Gäbe es noch einen anderen Umgang und etwas Tieferes?

Vielleicht schaust du im Leben auf das Unwesentliche. Die Erfahrung einer anderen Realität im Yoga kann die Erfahrung des Leidens im Leben in ein anderes Licht, in etwas Grösseres einbinden. «Lass dich nicht von den Sinnen in Kleinigkeiten verstricken.»

Kann ich selber eine Erfahrung zu tiefst machen, ohne eine Unterweisung einfach über mich zu stülpen? Ist etwas ein Teil von mir oder etwas, das ich mir wie ein fremdes Kostüm umlege?

### Die Lehrweise des Vedanta

shravana	einer tieferen Erkenntnis zuhören (Zitat)
manana	Im Denken bewegen und reflektieren
nididhyasana	In der Meditation absorbieren. Erst hier kann etwas Neues zu tiefst verstanden werden.

Mit dieser Technik kann ein enger Blickwinkel gesprengt werden. Die guten Techniken geben immer zwei Dinge: Sie geben etwas und sie nehmen etwas weg. Wenn wir stehen bleiben und ruhig werden, kommt die eigene innere Welt zum Vorschein. Das muss zuerst ausgehalten werden. Die Asanas sind die Zückerchen, in denen wir still stehen und etwas aushalten lernen. Alle Techniken geben und zeigen etwas: Dabei können neue Erfahrungen gemacht werden.

Schweigen ist eine Technik, es strapaziert, es ist auszuhalten. Ein sich mit sich selbst Auseinandersetzen, ein Herausfinden, was gerade geschieht. Äusseres Schweigen führt zu einem inneren Schweigen. Lernen den Geist leer werden zu lassen, damit etwas Neues Tieferes erfahren werden kann.

Yoga führt nicht nur in die Achtsamkeit sondern in etwas Grösseres.