

Meditation ist das Herz des Yoga

Praxisbuch mit Übungen
und Meditationen
für ein friedvolles
und freies Leben

auf der Basis
der Yogasutras

Remo Rittiner
Martin Mittwede

Remo Rittiner und Martin Mittwede

Meditation ist das Herz des Yoga.

Praxisbuch mit Übungen und Meditationen für ein friedvolles und freies Leben
auf der Basis der Yogasutras

Biebergemünd 2020

ISBN 978-3-948788-00-1

Copyright: Remo Rittiner und Martin Mittwede

Buchgestaltung

Jennifer Burghoff - www.burghoffdesign.de

Illustration

Liam Mittwede

Fotografie

Jamie Mullner - www.puzzlemedia.ch, Coverbild: Lena Alger, Pixabay

Druck

Buch- und Offsetdruckerei Häuser KG

Meditation
ist
das Herz
des Yoga





Inhalt

Vorwort	6
Einführung	8
Fundamente der Yogapraxis	12
Wege in die Stille	42
Die Stille im Leben	82
Die blockierenden Kräfte erkennen, verstehen und verändern	96
Harmonie mit der Welt	118
Integration des Lebens	132
Weisheit des Körpers und des Atems	160
Der innere Weg	174
Download von 4 Meditationen	184
Zusammenfassung der 7 Meditationstechniken	
1.3 Meditation Yogaessenz	19
1.28 Meditation Hingabe an die göttliche Kraft	63
1.33 Herzmeditation der 4 heilsamen Qualitäten	72
1.36 Meditation das innere Licht	78
2.35 Meditation für inneren Frieden	144
2.45 Meditation Hingabe an die höhereKraft	157
3.3 Meditation Freiheit	178

Vorwort

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um ein Buch über die Weisheiten des klassischen Yoga zu schreiben. Als ich 1996 in Indien von A.Mohan in der traditionellen Form von Lehrer zu Schüler in die Yoga Sutren eingeführt wurde, spürte ich eine grosse Inspiration und Weisheit, die mich bis heute begleitet. Patanjali wird als der wichtigste Lehrer des Yoga angesehen und seine Schrift „Yogasutra“ mit den 195 kurzen Merksätzen gilt als die grundlegende Schrift im klassischen Yoga. Das Yogasutra ist das wichtigste Buch in meinem Leben geworden und auch wenn ich es schon unzählige Male gelesen habe, entdecke immer wieder neue Weisheiten, die mich auf meinem Yoga- und Lebensweg inspirieren, die Verstrickung mit Leid zu lösen und noch tiefer in die Freiheit einzutauchen.

Das faszinierende an den Yogasutras ist die praxisbezogene Ausrichtung. Sie lädt den Menschen dazu ein, eigene Erfahrungen mit der Umsetzung der Weisheiten zu machen. Dies zeigt sich dann auch konkret im Leben. Klar zu erkennen, ob wir aus der Tiefe des reinen Bewusstseins wahrnehmen, sprechen und handeln oder durch die bedeckte Brille eines unklaren Geistes ist wesentlich für das Leben. Durch eine getäuschte Wahrnehmung entsteht das starke Gefühl der Ich-Identität, was uns von der Einheit trennt. Diese Trennung führt dazu, dass wir uns oft mit Gefühlen wie Angst, Verlangen, Abneigung, Wut und Zweifel verbinden, was sehr viele Spannungen und Stress auslöst.

In vielen Kommentaren und Büchern über das Yogasutra werden die Sanskritbegriffe sehr unterschiedlich übersetzt, interpretiert und kommentiert, was für den Interessierten auch etwas verwirrend sein kann. Oft fliessen viele dogmatische und religiöse Konzepte ein, die nicht mehr zeitgemäss sind.

Es ist ein grosses Glück, dass ich Prof. Dr. Martin Mittwede kennenlernen konnte, der als Indologe und Sanskritexperte in der Lage ist, die Sutren wirklich fundiert und authentisch zu übersetzen. Schon in der ersten Begegnung mit ihm und unseren tiefen Gesprächen wurde mir klar, dass wir ein sehr ähnliches Verständnis vom Yoga haben und beide für einen lebensbejahenden Yoga einstehen. So entstand die Idee, gemeinsam ein zeitgemässes Buch über die Yoga-Weisheit zu schreiben und diese vielen Menschen zugänglich zu machen. Ich bin sehr dankbar mit so einem erfahrenen Yoga Experten diese Yogaperlen der Weisheit gemeinsam zu beleuchten und in einer klaren Form in die Welt zu bringen.

Remo Rittiner

Vorwort

Seit mehr als dreissig Jahren studiere ich die klassischen indischen Philosophiesysteme, die immer auch einen praktischen Weg für die Gestaltung des Lebens aufzeigen wollen. Das Yogasutra des Patanjali ist einer der bedeutendsten Urtexte der indischen Spiritualität, die inzwischen in der ganzen Welt Anhänger praktiziert wird. Man kann es getrost auch das erste Lehrbuch der Psychologie in der Kulturgeschichte der Menschheit nennen.

Nicht durch Experiment und Theoriebildung wie in der modernen Psychologie, sondern durch praktisches Üben und Innenschau konnten erstaunliche Erkenntnisse über das Funktionieren der menschlichen Psyche gewonnen werden. Grundfragen, die uns auch heute noch existentiell beschäftigen: Wie kann ich mit Leiden umgehen? Wie kann ich leidvolle Erfahrungen verarbeiten und überwinden? Wie kann ich Glücklichein und innere Zufriedenheit in meinem Leben finden?“ und viele mehr werden schlüssig durchdacht und beantwortet. Gleichzeitig werden Übungswege vermittelt, die jedem helfen können, dieses Wissen in die alltägliche Praxis umzusetzen.

Psychologie und eine lebensbejahende Spiritualität können heute eine sinnvolle Verbindung eingehen, um die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts besser bewältigen zu können. Der Ausgleich zwischen Egoismus und Selbstlosigkeit beginnt im Einzelnen. Der Yoga sieht das Potential, in der Tiefe der Seele etwas Größeres, Verbindendes zu entdecken. Er sieht aber gleichzeitig die Hindernisse, Täuschungen und Abgründe, die den Weg der Persönlichkeitsentwicklung vereiteln können.

Millionen von Menschen praktizieren inzwischen Yoga. Sie treffen jedoch auch auf Missverständnisse, einseitige Interpretationen und religiöse Vereinnahmungen des Yoga-Weges. Hier einen Beitrag zur Klärung zu leisten ist unser Anliegen.

Für Yoga-Praktizierende oder an Persönlichkeitsentwicklung Interessierte kann dieses Buch als Wegbegleiter dienen und über einen längeren Zeitraum schrittweise durchgearbeitet werden. Man kann sich aber auch einzelne Übungen als Praktizierender oder als Yogalehrer herausgreifen und diese in sein Leben bzw. in seinen Unterricht integrieren. Das wichtigste Prinzip dabei ist: Die Praxis und Erfahrung sind das Wichtigste! Nur was wir umsetzen, entwickelt auch eine Kraft in unserem Leben.

Der lebensbejahende und zeitgemäße Yoga

Yoga ist heute so vielfältig geworden und auf der ganzen Welt verbreitet. Dabei gerät manchmal das geistige Zentrum des Yoga aus dem Blickfeld: die Selbsterkenntnis bzw. die Erfahrung des Selbst. Oder einfach gesagt: Das Erleben der inneren Stille, wenn wir ganz bei uns selbst sind und inneren Frieden finden. Diese Erfahrung ist universell und steht jedem Menschen offen – unabhängig von der Kultur, dem Alter, dem Geschlecht, der Religion oder der Weltanschauung.

Selbsterkenntnis als Basis für ein friedvolles Leben und die Entdeckung der menschlichen Freiheit sind Dauerthemen in der Geschichte der Philosophie und der Spiritualität. Wenn diese Suche nach dem inneren Selbst in einen Gesamtzusammenhang gestellt wird, der auch das harmonische Miteinander beinhaltet, kann eine gute Balance von Innen und Außen entwickelt werden. Dies ist das, was wir mit einem lebensbejahenden Yoga – frei von Askese und Dogma – meinen.

Frieden und Freiheit entstehen nicht von selbst, sondern sind das Ergebnis eines Entdeckungs- und Übungsweges, auf dem wir unser eigentliches Menschsein immer tiefer entdecken können. Tiefenpsychologisch geht es dabei um das Vollständigwerden – auch mit allen Schattenaspekten – nicht um die Vollkommenheit, die viele Menschen im religiös-spirituellen Kontext als ein Ideal anstreben. Das Ideal der Vollkommenheit kann erfahrungsgemäß viel Schaden im Leben der Menschen anrichten. Wenn wir üben und lernen, uns mit allem anzunehmen, was zu uns gehört und in uns lebt, kommen wir in einen Kontakt, in eine innere Verbindung mit uns selbst, die vieles verändern kann. Und auf diesen Veränderungsweg möchten wir unsere Leserinnen und Leser mitnehmen.

Auf der Basis des bedeutendsten Textes des Yoga, dem Yoga Sutra des Patanjali, haben wir ein praktisches und modernes Arbeits- und Übungsbuch entwickelt, welches an die Bedürfnisse der heutigen Zeit angepasst ist. Die Basis dieses alten Werks ist eine jahrhundertelange Praxiserfahrung, die in diesen sehr tiefgehenden Text eingeflossen ist.

Oft haben einzelne Sutras mehrere Bedeutungsebenen und können daher auch unterschiedlich gedeutet werden. Der Anspruch dieser neuen Übersetzung ist nicht, alle diese Ebenen herauszuarbeiten – das hätte dieses Buch im Umfang mindestens verdreifacht – sondern die Praxisebene im Kontext eines normalen Alltagslebens in der heutigen Zeit zu beleuchten.

Wir können die geistigen Grundlagen des Yoga im Alltag und in vielen Lebenslagen für uns nutzen, um unsere Gedanken und Gefühle zu ordnen und zu harmonisieren. Und wir können immer wieder auf einzelne Übungen zugreifen, wenn wir ein besonderes Lebensthema tiefer anschauen möchten. Gleichzeitig kann natürlich das ganze Buch Schritt für Schritt durchgeübt werden – ein Weg, der uns über mehrere Monate begleiten und unser Leben bereichern und verändern wird.

Dabei gehen die Reflektionen über das Leben und die Anleitungen weit über die heute übliche Yoga-Praxis mit Körper- und Atem-Übungen hinaus. Es ist ein Lebensbuch der Weisheit und Selbsterkenntnis, welches genutzt werden kann, um den eigenen Weg mit vielfältigen Erlebnissen und Entscheidungen besser und tiefer zu verstehen.

Dabei dürfen die leidvollen Erfahrungen nicht ausgeschlossen werden, wie es in der Selbstoptimierungsesoterik nicht selten geschieht. Vielmehr werden sie als Schlüssel zum tieferen Verständnis des Lebens genutzt. So kann sich ein neuer Umgang mit schwierigen Lebenssituationen entwickeln, der Leichtigkeit, Freiheit und Lebensenergie schenkt

Der innere Frieden und die Freiheit sind Früchte eines solchen Entdeckungsweges. Die grosse Aufgabe des modernen Menschen ist es, das Fundament seines Lebens im eigenen Inneren zu finden, da durch den immer schneller werdenden äußeren Wandel immer mehr stabile Bezugspunkte verloren gehen. Dazu gehören auch die traditionellen Religionen.

Eine weltzugewandte Spiritualität, die keinen Dogmen mehr unterliegt und auch keine bestimmte Weltanschauung voraussetzt, kann aus dem alten Urtext des Yoga abgeleitet werden. Dadurch wird dieser zu einem wichtigen Dokument in der geistigen Entwicklungsgeschichte der Menschheit.



FUNDAMENTE DER YOGAPRAXIS



अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

Atha yogānuśāsanam ||1||

Jetzt (beginnt) die Unterweisung im Yoga. ||1||

Schon in diesem ersten Merkvers (sutra) wird die Essenz des Yoga mitgeteilt. "atha = jetzt" beschreibt einen Bewusstseinszustand, in dem Vergangenheit und Zukunft in den Hintergrund treten und wir in der Achtsamkeit und reinem Gewahrsein in der Gegenwart ankommen.

"Jetzt" ist ein Weckruf, die Sehnsucht nach der guten Vergangenheit, das leidvolle Opferbewusstsein, welches aus belastenden Erfahrungen stammt, und die Hoffnungen auf eine tolle Zukunft loszulassen und dort anzukommen, wo das Leben sich eigentlich abspielt.

Der jetzige Augenblick ist der einzige Augenblick, der uns für Veränderung zur Verfügung steht. Daher lohnt es sich, ihn zu nutzen und die Weisheiten des Yoga in sich aufzunehmen

Das Wort atha beginnt und endet mit dem tönenden Laut "a", der die Kontinuität und Unbegrenztheit verkörpert. Dies wird durch das "th" unterbrochen, welches die kurze Flüchtigkeit des Augenblicks spiegelt.

Die Integration des Lebens können wir durch die Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung erlangen. Sie zeigt sich in der Verbindung des Lebens mit einem größeren Zusammenhang. Dies zeigt sich auf der Basis des inneren Selbst, der Erfahrung des stillen Beisichseins, welches uns Sicherheit, Stabilität und Klarheit vermittelt.

Im Jetzt zu sein ist hilfreich, um sich von der Vergangenheit und der Zukunft zu lösen, was uns auch ermöglicht, frei von Zeit und Leid zu sein. Die Essenz des Yoga, im Jetzt zu sein, können wir täglich üben.

Je mehr wir darin geübt sind, desto friedvoller und freier werden wir uns im Leben fühlen. Jeder Moment lädt uns ein, bewusster wahrzunehmen, ob wir präsent sind oder ob sich unsere Gedanken und Gefühle mit der Vergangenheit und der Zukunft beschäftigen.

Durch regelmäßiges Üben wird es möglich sein, immer leichter im augenblicklichen Moment anzukommen. Die Fähigkeit, im Jetzt zu sein, ist ein wichtiger Schlüssel zur Freiheit.



ÜBUNG

Jetzt

Setze Dich auf ein Sitzkissen oder einen Stuhl. Richte deine Wirbelsäule auf und lasse deine Schultern entspannt nach hinten und unten sinken. Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Naseneingänge und beobachte, wie der Atem ein- und ausströmt. Sobald Deine Aufmerksamkeit zu etwas anderem wandert, lasse das liebevoll zu. Beginne gleichzeitig, dies bewusst wahrzunehmen und komme wieder zurück zu Deiner Achtsamkeit der Atmung. Durch das Wahrnehmen der Ablenkung kommst Du wieder in die Präsenz.

Bleibe einige Minuten in dieser Übung und integriere sie auch in Deinen Alltag, um immer wieder im Jetzt anzukommen. Wartezeiten sind ein ideales Feld, um mit dieser Übung eine neue Qualität in das Erleben des Alltags zu bringen.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

Yogaś cittavṛttinirodhah ||2||

Yoga ist die Beruhigung der unruhigen und kreisenden psychischen Aktivitäten im Meer des Bewusstseins. ||2||

In unserer Erfahrung können wir zwischen sich im Kreis drehenden Gedanken und Gefühlen, die uns festhalten, und konstruktiven, schöpferischen, befreienden Gedanken und Gefühlen unterscheiden.

Jeder kennt dieses Empfinden, in einer Krise festzustecken und immer wieder neu die gleichen Gedanken und Gefühle abzuspuhlen, den Freunden über lange Zeit immer wieder die gleichen Geschichten zu erzählen. Das ist belastend und führt uns meistens nicht weiter.

Wenn wir üben, unsere Aufmerksamkeit aus solch einer Sackgasse herauszuholen und in den inneren Frieden, die Gelassenheit und Stille zu kommen, dann werden wir dies als befreiend und stärkend erleben.

Basis dafür ist immer die Entwicklung einer Beobachterperspektive, die wir über Achtsamkeit, meditative Übungen oder Selbstreflektion entwickeln können.

Das Ziel meditativer Praxis, wie sie im klassischen Yoga gelehrt wird, ist die vollständige Befreiung von solchen belastenden, Energie raubenden, kreisenden Gedanken und Gefühlen.

Der Weg dorthin ist aber nicht die Verdrängung und Ignorierung, sondern das liebevolle Anschauen, Annehmen, Verstehen und Loslassen. Wer seine Schattenthemen verdrängt, wird von hinten von seinem Schatten erwischt.

Viele Komplikationen des Lebens erwachsen aus der Identifikation, aus dem Gefangensein in bestehenden Mustern, aus dem unbewussten immer wieder Aufsuchen dessen, was uns so vertraut erscheint, aber letztlich Leiden und Unfreiheit beinhaltet.

Dieses Sutra definiert den Begriff Yoga. Universell verstanden bedeutet es, dass alles Yoga sein kann, was achtsames Hinschauen mit anderen Aktivitäten verknüpft, seien es Übungen des Körpers, des Atems oder des Geistes.

Aus dem achtsamen Hinschauen erwachsen Annahme und Verständnis, daraus tiefes Verstehen und Einfühlen, daraus innerer Frieden und Gelassenheit. Yoga in diesem Sinne ist inneres Wachstum, ist zu werden, wer wir eigentlich sind, ist ein großes Ja zum Leben mit allem, was ist.

Irgendwann verlieren die belastenden Muster ihre Macht über uns, es entsteht ein freier innerer Raum, aus dem heraus wir neue Wege gehen und Leichtigkeit erfahren können. Es muss nicht immer die klassische Yoga-Übung oder Meditation sein, durch die wir dorthin kommen. Der Autor der Yogasutras hat einen sehr universalen Ansatz. Manche kommen mit sich in Kontakt beim Sport, bei der Arbeit, in der Kunst, beim Spiel. All dies ist möglich.

Dieses zur Ruhe kommen der Bewegungen des Geistes schenkt uns Stille, in der wir unserer wahren inneren Natur wieder gewahr werden. Wenn wir dieses zur Ruhe kommen auch im Alltag immer wieder üben, können wir Klarheit und Energie aus der Stille schöpfen.

Wir lernen, anders mit schwierigen Situationen im Leben umzugehen. Die Beschäftigung mit der Weisheit der alten Yogaschriften hilft uns, die Prinzipien geistigen Wachstums tiefer zu verstehen und für unser Leben zu nutzen.

SCHAU DES LEBENS



Benenne Orte, Situationen, Übungen, die für Dich hilfreich sind, in die innere Ruhe und Stille zu kommen.



ÜBUNG

Für die Stille 1

Setze Dich auf ein Sitzkissen oder einen Stuhl und richte Deine Wirbelsäule auf. Lass Deine Schultern entspannt nach hinten und unten sinken. Schliesse nun beide Augen und richte Deine Aufmerksamkeit auf die Atmung. Nimm ganz bewusst die Atemleere nach der Ausatmung und die Atemfülle nach der Einatmung wahr, ohne dass du dabei willentlich eingreifst. Falls Deine Aufmerksamkeit wandert, kommst du wieder liebevoll zurück zur Beobachtung von Leere und Fülle. Nach einigen Minuten richtest Du die Aufmerksamkeit auf die Stille und nimmst sie bewusst wahr. Sobald ein Gedanke, Gefühl oder eine Körperempfindung in Dein Bewusstsein kommt, nimmst Du das wahr und findest wieder die Stille. In dieser Übung kannst du beobachten, ob sich die Phasen der Stille verlängern. Halte auch im Alltag inne und nimm die Atemleere und Atemfülle bewusst wahr.

Für die Stille 2

Setze Dich auf ein Sitzkissen oder einen Stuhl und richte Deine Wirbelsäule auf. Schliesse nun beide Augen und richte Deine Aufmerksamkeit ganz sanft auf die Atmung. Abschweifen der Aufmerksamkeit ist bei dieser Übung ausdrücklich erlaubt. Lass es einfach geschehen, dass Gedanken, Gefühle, Bilder in Dir aufsteigen. Schau Ihnen zu. Und wenn sie wieder verschwinden, kehrst Du sanft und liebevoll wieder zum Atem zurück. So entsteht eine Pendelbewegung zwischen Atem und Inhalten Deines Bewusstseins. Schrittweise wird es im Verlauf der Zeit auf natürliche Weise stiller und ruhiger. Lass Dir am Ende der Übung ausreichend Zeit, um aus dem Inneren wieder heraus in die Außenwahrnehmung zu kommen.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

Tadā draṣṭuḥ svarūpe `vasthānam ||3||

Dann ruht das erkennende Bewusstsein
in seiner eigenen Wesensnatur. ||3||

Dann, wenn diese belastenden, kreisenden Gedanken und Gefühle zur Ruhe gekommen sind, treten wir in einen neuen Bereich unseres Bewusstseins ein. Wir erleben Stille, Weite, Freiheit und inneren Frieden. Wir sind bei uns selbst, fühlen uns sicher und zuhause. Wir erleben in der Tiefe, wer wir eigentlich sind.

Von dieser Erfahrung wird praktisch in jeder Kultur, zu allen Zeiten und überall auf der Erde berichtet. Dies ist kein letztendlicher Beweis, dass es sich dabei um eine reale, wesentliche Erfahrung handelt, und es lässt sich natürlich darüber streiten, ob es sich um eine vom Körper unabhängige Transzendenz- oder Gotteserfahrung handelt oder nicht.

Entscheidend ist an dieser Stelle, dass diese Erfahrung etwas im Leben verändert, einen Sinnzusammenhang herstellt, ein Gefühl von Urvertrauen im Sinne der Ausrichtung auf gesunderhaltende Faktoren - Salutogenese

("sense of coherence") - stärkt und neue Potentiale in uns öffnet.

In diesem Zustand, in dem wir eine innere Einheit fühlen, sind wir offen und mutig, unserer Herzensstimme und Intuition zu vertrauen und neue Wege zu gehen. Der Geist wird leicht und klar, was uns hilft, uns auf das Wesentliche im Leben zu fokussieren.

Der Kreislauf der unendlichen Gedanken und Gefühle kommt zur Ruhe, was unser Nervensystem tiefgehend entspannt. Dies ist für unsere Gesundheit ein wahrer Segen und löst viel Stress. Gerade in der heutigen vielbeschäftigten Welt, in der viele Menschen der dauernden Informationsüberflutung ausgesetzt sind, bekommen solche Erfahrungen der Stille eine besondere Bedeutung.

Getrenntsein, Fremdheit und Abgrenzung können immer wieder zu Nichtverstehen, Distanzierung, Vorurteilen und Gewalt führen. Das Erlebnis von

Einheit lässt das Bewusstsein mit dem Gegenüber verschmelzen.

Subjekt und Objekt verschwinden und sind aufgehoben in einem großen Ganzen. Es ist eine Erfahrung, die wir nicht erzeugen können. Sie stellt sich ein, wenn die innere Bereitschaft dazu vorhanden ist.

Üben ist eine gute Vorbereitung, aber das Geschehen lassen geht über das Üben hinaus. Es entsteht ein Raum für ein friedvolleres Sein und mehr Freiheit im Handeln ohne den weit verbreiteten Druck und Stress, der heute so viele Menschen täglich im Griff hat.

SCHAU DES LEBENS



Frage Dich, ob und wann Du in Deinem Leben eine solche Erfahrung der Stille, der intensiven Klarheit und Einheit erlebt hast. Viele Menschen kennen das, trauen sich aber nicht, darüber zu sprechen und verlieren dann schrittweise die Erinnerung daran.

Benenne zwei Erfahrungen in Deinem Leben, in denen Du mit Deinem Selbst tief verbunden warst.



MEDITATION

Essenz des Yoga

Setze Dich auf ein Sitzkissen oder einen Stuhl. Richte Deine Wirbelsäule auf und lass die Schultern nach hinten und unten sinken. Dann atme bewusst langsamer und tiefer, indem du in der Kehle einen Reibelaut erzeugst. Diese Atemtechnik sollte sehr sanft ausgeführt werden. Das Geräusch sollte leise und gleichmässig sein. Das Ziel ist die Verlangsamung und Verfeinerung der Atmung. Wiederhole dieses langsame und bewusste Ein- und Ausatmen, bis die Atmung harmonisch fliesst. Nun verbinden wir die Atmung mit einer Affirmation:

Während der nächsten aktiven Einatmung wiederholst Du innerlich das Wort „Jetzt“

Während der nächsten aktiven Ausatmung wiederholst Du innerlich das Wort „Stille“

In der Atemleere nach der Ausatmung wiederholst Du innerlich das Wort „Klarheit“

Wiederhole diese Übung einige Minuten lang, um diese drei Schritte Jetzt, Stille und Klarheit zu verinnerlichen. Danach beobachte für einige Minuten die drei Phasen der Einatmung, Ausatmung und der Atemleere, ohne dabei aktiv zu sein.

Nun öffnest Du Dich bewusst für die Stille und Klarheit. Wenn Dich Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühle ablenken, kommst Du liebevoll wieder zurück in die Stille und verweilst darin. Bleibe längere Zeit in diesem Zustand und beobachte die Qualität des Gewahrseins. Am Ende der Meditation verinnerlichst Du noch einmal die Stille und Klarheit und machst Dir bewusst, wie Du sie auch im Alltag und in schwierigen Lebenssituationen finden kannst. Die Essenz des Yoga, „Jetzt, Stille und Klarheit“ täglich ins Bewusstsein zu bringen, wird das Leben auf allen Ebenen positiv bereichern.