

# WOCHENTHEMA

Mai 2016 Nr 1



weitere Inspiration bei YouTube unter:

LORIOT-Feierabend

Statt zu sagen: „Sitz nicht einfach nur da – tu irgendetwas“, sollten wir das Gegenteil fordern: „Tu nicht einfach irgendetwas – sitz nur da.“

(Thich Nhat Hanh)



SEIN - einfach nur DA-SEIN, ohne irgendetwas zu tun, zu müssen, zu wollen....

Wir sind ALLZEIT BEREIT, elektronisch vernetzt abrufbar - nur schon einen Tag auf das Handy zu verzichten ist für viele bestimmt eine beinahe verwegene Vorstellung. Wollen wir wirklich freiwillig, nicht nur beruflich, sondern auch privat, ständig auf „Pikett“ sein? Immer wissen, was wo mit wem und warum gerade jetzt geschieht?

YOGA erfreut sich vielleicht auch deshalb einer immer grösseren Beliebtheit, weil er klipp und klar sagt, dass Konzentration nur möglich ist, wenn wir wieder lernen, unsere Sinne nach innen zu richten, wenn wir erkennen, was uns ablenkt und wenn wir erfahren wie erfrischend es ist, seinen Gedanken einmal eine Pause zu gönnen um einfach nur das wahrnehmen zu dürfen, was ist, JETZT - HIER! Die Folgende Übung ist eine Vorbereitung:

### **ATEMACHTSAMKEIT IN 8 SCHRITTEN** (täglich 5 – 10 Minuten)

1. Achtsamkeit auf den natürlich fließenden Atem In einer stabilen Sitzhaltung
2. Achtsamkeit auf den ein- und ausströmenden Atem bei der Nasenspitze
3. Achtsamkeit auf den Bereich oberhalb der Nasenwurzel – Weite in den Stirnhöhlenbereich
4. Achtsamkeit auf den Kehlbereich – die Luftröhre sanft verengen für die Ujjayi-Atmung
5. Achtsamkeit auf den Bereich „erster Halswirbel-Schädel“: mit jeder EA öffnen
6. Achtsamkeit in die beiden Lungenflügel: mit EA Flügel ausbreiten, mit AA Rippenbögen entspannen ohne die Schultern nach vorne einzurollen
7. Atem zählen, z.B. 4-6 EA und 4-6 AA
8. Achtsamkeit auf den Bereich wo der Atem jeweils von der AA in die EA und umgekehrt wechselt

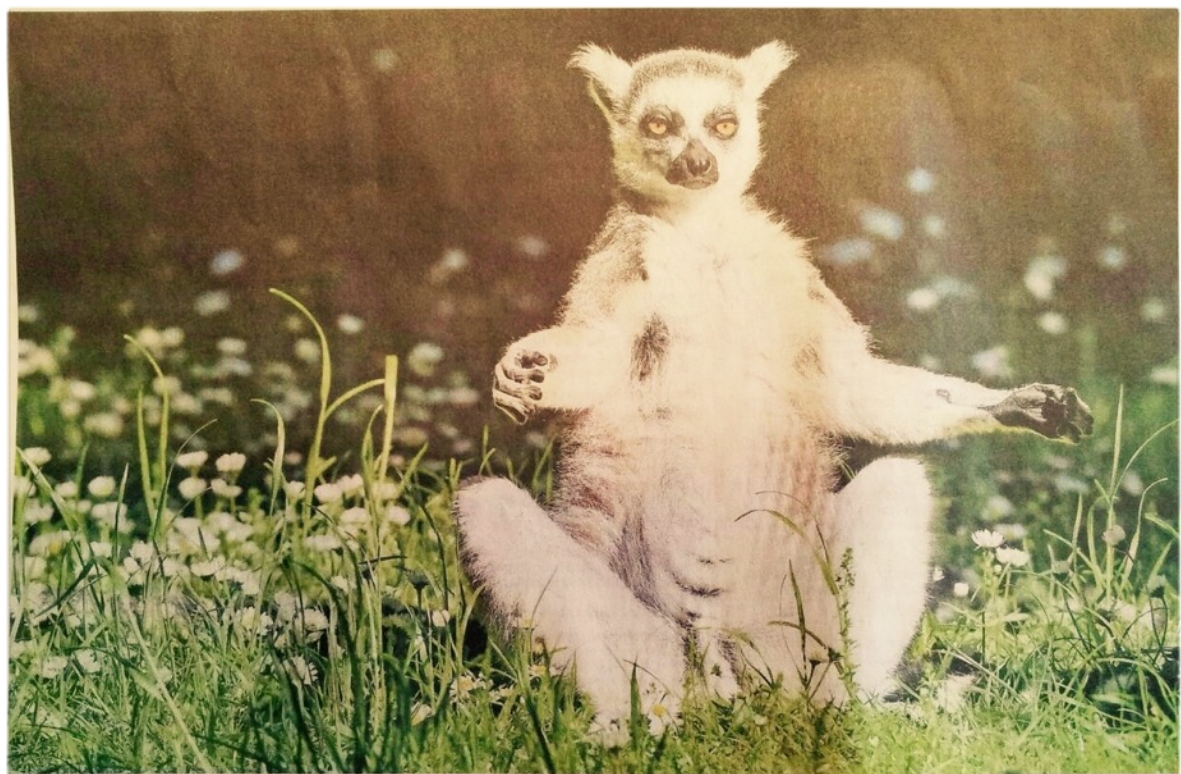


Foto: Patrick Pleul (EPA, Keystone)

### **Sonnenanbeter**

Während die meisten Lemuren die Nacht bevorzugen, zelebrieren die tagaktiven Kattas ihr Sonnenbad geradezu. Die typische Sitzhaltung demonstriert dieses Exemplar im Zoo von Cottbus.

Danke Irene für das Bild aus dem Tagi ©!

---

# WOCHENTHEMA

---

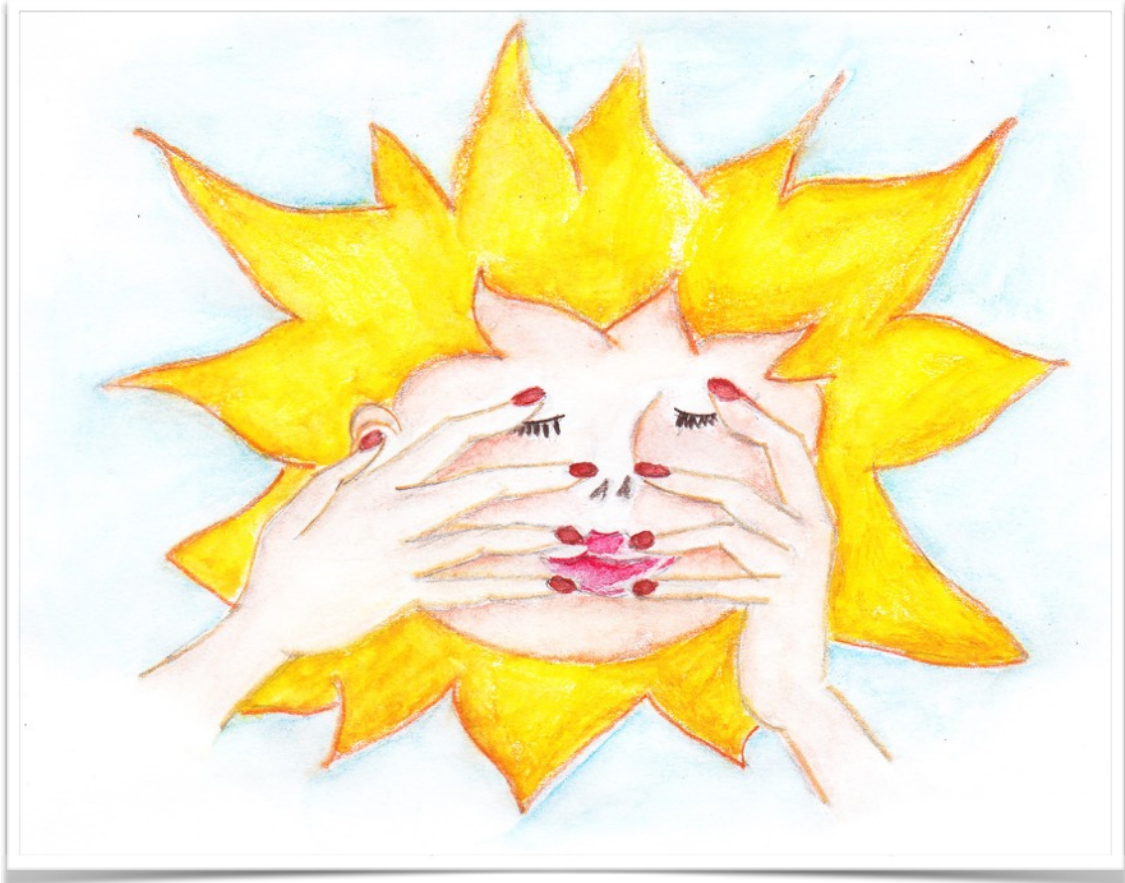
Mai 2016 Nr 2

---



*Je stiller du bist;  
desto mehr kannst du hören.*

*Chinesisches Sprichwort*



## Yoni oder Shanmukhi-Mudra

Dieses Mudra hilft, die Sinne nach innen zu richten: Mit den Fingern können wir die sieben Körperöffnungen an Kopf, Augen, Nase, Mund, Ohren schliessen.

1. nimm einen festen, stabilen Sitz ein
2. mit den Daumenbeeren die Ohren
3. mit den Zeigefingern sanft die Augenlider
4. mit den Mittelfingern die beiden Nasenflügel
5. und mit den Ringfingern und kleinen Fingern den Mund verschließen (dazu die Lippen nach vorne wölben)
6. atme durch die Nase ein, verschliesse dann die Nasenlöcher und halte den Atem kurz an.
7. du kannst dich dabei auf den Bereich oberhalb der Nasenwurzel konzentrieren
8. atme dann tief aus und löse dabei alle Spannungen auf.

Du kannst diesen Atemzyklus einige Male wiederholen, achte jedoch gut darauf, wie du dich fühlst. Mit diesem Mudra kannst du in dein Inneres lauschen und einige Minuten danach in dieser Stimmung verweilen.

# WOCHENTHEMA

Mai 2016 Nr 3



*DU BIST IMMER DORT,  
WO DEINE GEDANKEN SIND.  
ACHTE DARAUF, DASS DEINE GEDANKEN  
DORT SIND, WO **DU** SEIN MÖCHTEST*

*aus Rabbi Nachman „Der leere Stuhl“*

## Achtsamkeit entwickeln - mit den Yogasutras des Patanjali

Patanjalis Yoga Sutras beschreiben acht Stufen, um zur tieferen Erkenntnis zu gelangen. Die ersten beiden Stufen, die Grundlagen für eine Yoga – oder für eine Achtsamkeitspraxis, sind Verhaltensempfehlungen

**Die fünf Yamas** - allgemeine Empfehlungen, die entwickelt werden können im Alltag:

1. Gewaltlosigkeit, Mitgefühl, Nächstenliebe
2. Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit - auch ein überlegter Umgang mit seinen Gedanken und Worten
3. Nicht-Stehlen - sich nicht etwas aneignen, was einem nicht gehört, ganz allgemein
4. Enthaltensamkeit Mässigung - sich dessen enthalten können, was einem ablenkt, wenn man sich auf ein Ziel fokussieren möchte
5. Nicht Horten - der angemessene Umgang mit Dingen, die einem gefallen

**Die fünf Niyamas** - persönliche Empfehlungen, die entwickelt werden können im Alltag:

1. Reinheit - dabei geht es um die Klärungsprozesse auf allen Ebenen
2. Zufriedenheit - sich danach ausrichten, was zufrieden macht, immer wieder auch das "Wunder der Schöpfung" realisieren und nicht nur die Mängel sehen.
3. Begeisterung, Disziplin - nicht aufgeben, wenn Schwierigkeiten auftauchen
4. Selbststudium - sich selbst beobachten aber auch das Studium von Fachliteratur
5. Hingabe - an das, was uns trägt oder verankert, was "grösser ist als wir selbst" oder an das "Grosse in uns selbst".

### Üben mit den YAMAS und NIYAMAS

*Das erste Yama ist die Gewaltlosigkeit:* Wir können es bei einer Yogapraxis sehr gut anwenden, indem wir unsere Grenzen respektieren, beispielsweise den Körper so annehmen wie er ist und ihm nicht Schaden zufügen. Es geht dabei immer wieder darum, den Unterschied zwischen einer gesunden Herausforderung und einer schädigenden Überforderung wahrzunehmen – ein Balanceakt, aber wenn wir uns achtsam darauf einlassen, gelingt uns das immer mehr.

*Eines der fünf Niyama empfiehlt Zufriedenheit:* Unsere Gedanken, unsere Rede und unser Tun darauf auszurichten. Das ist eine grossartige Übung im Alltag und Rabi Nachmans Zitat beschreibt genau das. Gedanken sind sehr subtil und haben dennoch eine unglaubliche Macht: Sie richten den Fokus auf eine bestimmte Sache und unser Blick nimmt das „Drumherum“ gar nicht mehr wahr: Wenn ich am Himmel nur die dunklen Regenwolken wahrnehme und mich darüber ärgere, dass es nun schon seit Wochen trübes Wetter ist und laut Wetterbericht sich dies in den nächsten Tagen kaum ändern wird, entgehen mir die wunderschön blühenden Rhododendren, die mich jeden Tag am Eingang empfangen in einer Farbenpracht, die einfach nur staunen lässt!



### Morgenübung:

Wenn wir am Morgen aufwachen können wir versuchen, in den ersten Gedanken zu blicken, den wir bewusst haben - wie in einen Spiegel. Einfach nur beobachten: „Mit welchem Gedanken beginnt mein Tag?“ Ohne zu werten und ohne zu analysieren.

Während des Tages, kann ich mich hinsetzen, den Atem natürlich fliessen lassen, genauso die Gedanken – und einfach beobachten, was kommt.

---

# WOCHENTHEMA

---

Mai 2016 Nr 4

---



*Ganz gleich, wie beschwerlich  
das Gestern war,  
stets kannst du im Heute von  
neuem beginnen*

*Buddha*

**Zitate, Weisheiten, Sprüche, Worte** – sie begegnen uns manchmal genau zum richtigen Zeitpunkt als wären sie nur für uns formuliert worden! Sie „gumpen uns an“, stechen uns ins Auge, wir schnappen sie auf. Sie stimmen vielleicht mit unserer Ansicht überein, trösten uns, bestätigen eine Erfahrung, wecken Erinnerungen oder machen uns nachdenklich.

Sie können wie ein Mantra wirken, auch in unserer Kultur ist das bekannt, in Form von Wandsprüchen, wie: „*Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heitren Stunden nur*“, Gebeten wie das „*Vater Unser*“ beispielsweise oder tröstenden Gesängen, wie: „*Heile heile Säge, drei Tag Räge, drei Tag Sunneschi, es tuet em Müsli nümme weh*“ – es wirkt!

Wir können Weisheiten auch in unsere Muttersprache, in unsere eigenen Worte umwandeln, so lange, bis wir das Gefühl haben, wir selbst hätten sie verfasst oder unser ganz persönliches Mantra kreieren – auch das ist uns nicht fremd. Das Mentaltraining beispielweise nutzt die Kraft, die innere Worte oder Bilder entfalten.

Spannend wird es, wenn wir einmal beobachten mit welchen Mantras wir unterwegs sind, welche Zitate, Weisheiten, Sprüche oder Worte uns geprägt haben. Manchmal wirken sie unentdeckt, dennoch kraftvoll. Sie prägen unser Denken, Verhalten und Handeln, ohne dass wir uns dessen bewusst sind – das kann dann in diese oder jene Richtung gehen. Ob es Sinn macht, zu wissen, welche unsere Mantras sind, die uns vielleicht auf unserem Lebensweg fördern oder hindern, oder ob wir einfach vertrauensvoll ein Mantra übernehmen oder ein eigenes kreieren wollen, bleibt uns überlassen.

### Übung

- nimm dir genügend Zeit und lass deinen Gedanken freien Lauf
- betrachte sie ohne zu werten und lass sie vorbeiziehen, wie die Wolken am Himmel
- nach einer Weile richtest du deine Gedanken auf deine Wünsche, Visionen und Sehnsüchte
- wenn du ein konkretes Anliegen hast, formuliere es wie ein Mantra, sodass es die gewünschte Energie / den gewünschten Sinn bekommt: kurz und prägnant
- es können kurze Worte oder ein kurzer Satz sein, es kann auch der Name einer Figur / eines Wesens sein, die für dich diese Energie symbolisiert
- dann beginne mit der „Atemachtsamkeitsübung in 8 Schritten“ (Wochenthema Nr 1 Mai 2016)
- anstelle dass du dann bei der Ausatmung und Einatmung zählst, wiederholst du innerlich das Mantra
- verweile mindestens 5 Minuten in dieser Achtsamkeit
- löse dich daraus mit einer tiefen Ein-/ Ausatmung und vertraue darauf, dass das Mantra seine ganze Kraft entfaltet.

