



Alltags-Yoga

YOGA UND STILLE

Die Kraft der Stille mit und durch Yoga erfahren



1. AUGUST 2018

© Bettina Schwidder

Maßfelder Weg 1a

98617 Meiningen

<https://alltags-yoga.de>

mein@alltags-yoga.de



Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|--|----|
| 1. | Einleitung | 2 |
| 2. | Was ist Yoga? | 3 |
| 3. | Was ist Stille? | 5 |
| 4. | Äußere vs. innere Stille | 6 |
| 5. | Was hat Stille mit Yoga zu tun?..... | 7 |
| 6. | Die Kraft der Stille mit und durch Yoga erfahren inkl. Asanas..... | 8 |
| 7. | Welche Auswirkungen Stille und Yoga auf das eigene Leben haben kann..... | 9 |
| 8. | Zusatz: Eigene Erfahrungen und Texte | 10 |
| 9. | Abschließende Bemerkungen | 13 |
| 10. | Literaturverzeichnis/Bildnachweis/Quellenangaben..... | 14 |

*„Stille ist nicht der Raum zwischen zwei Gedanken
oder die Zeit zwischen zwei Geräuschen.*

Stille ist nicht das Ergebnis eines Bemühens.

Sie kommt nur, wenn das Suchen endet.

*Stille entsteht, wenn der Inhalt des Bewusstseins ganz
verstanden ist und darüber hinausgegangen wird.“*

Krishnamurti



1. Einleitung

Yoga und Stille – ein Thema, welches mich zum einen sehr interessiert, aber auch ein Thema, welches für mich eine ganz besondere Bedeutung hat.

Stille oder vielmehr das Wahrnehmen der „echten“ Stille darf ich seit einigen Jahren erfahren. Jetzt und in Kombination mit Yoga lerne ich aber eine sanfte Kraft kennen, die mich nachhaltig beeindruckt und demütig werden lässt.

Es ist ein besonderes Erlebnis, diese sanfte Kraft von Yoga und Stille zu erfahren.

Sätze wie

„Das was du suchst, liegt in dir.“,

„Die Sicht nach innen wird durch unsere Gedanken versperrt.“,

„Yoga ermöglicht uns, den Nebel unserer Gedanken zu lichten.“,

haben für mich in den letzten Monaten eine ganz neue Energie, ein ganz neues Verständnis erhalten.

Inmitten einiger privater und beruflicher Turbulenzen hat mir das Schreiben dieser Hausarbeit sehr viel Gelassenheit und Rückbesinnung auf das Wichtige im Leben geschenkt. Ich konnte beim Recherchieren und Schreiben sehr deutlich die Kraft der Stille wahrnehmen. Gedanken, die zuvor noch wild und laut in meinem Kopf kreisten und mich traurig machten, verschwanden nahezu lautlos und am Ende blieb nur eines...Stille. Und damit verbunden eine ganz besondere Energie, die es mir möglich macht, den Turbulenzen meines Lebens mit mehr Vertrauen, Kraft und Wertschätzung zu begegnen. Ein Gefühl von innerer Ruhe, trotz des weiterhin tosenden Sturmes an Gedanken in mir.

In manchen Momenten, in denen mich diese Gedanken wieder versuchen, traurig und wütend zu machen, tritt fast wie von selbst Stille in mir ein. Und diese Stille ermöglicht es mir, diesen Momenten ruhig gegenüber zu treten, mir meine Gedanken weiter entfernt anzuschauen und mich eben nicht von diesen beherrschen zu lassen.



@freepik

Ich darf in diesem Zusammenhang erleben, welchen Einfluss meine Gedanken auf mein Leben haben und wie sehr sich meine Außenwelt meiner Innenwelt angleicht.

Ich bin sehr dankbar, im Rahmen meiner Yogalehrerausbildung das Thema der Stille auf einer ganz neuen Ebene zu erfahren und zu erleben.



2. Was ist Yoga?

Wenn man Menschen die Frage stellt: „Was ist Yoga?“ denken viele vor allem an die Asanas, die körperlichen Übungen. Doch Yoga ist so viel mehr als dies, Yoga ist ein Lebensweg, etwas was weit über die Grenzen unseres normalen Bewusstseins hinausgeht.

Das Wort Yoga, früher auch Joga geschrieben, stammt aus dem Sanskrit योग und heißt übersetzt „Einheit, Verbindung, Harmonie“. Das Ziel war und ist es noch heute, mit dem eigenen Bewusstsein Eins zu werden und vollständige Glückseligkeit zu erlangen. Ein Leben in Harmonie mit Körper, Geist und Seele.

Die Wurzeln des Yoga liegen über mehr als 3500 Jahre zurück in Indien und dort in den Heiligen Schriften aus der Tradition des Hinduismus, den Veden. Die vedischen Schriften galten damals als geheimes Wissen, da es sich um „von Gott offenbarten Wahrheiten“ handelte, die nur ausgewählten Lehrern und Schülern weitergegeben wurden oder weitergegeben werden durften. Aus diesem Grund werden die Veden auch „göttliche Offenbarung (Shruti)“ genannt.

Die ältesten Aufzeichnungen des Yoga findet man dabei in den Upanishadenⁱ.

Später, um Christi Geburt, entwickelten sich zwei Hauptrichtungen des Yoga: der religiöse Yoga, der in der berühmten Schrift der „Bhagavadgita“ⁱⁱ beschrieben wurde und der philosophische Yoga, den Patanjaliⁱⁱⁱ maßgeblich geprägt hat. Patanjali entwickelte den „klassischen“ Leitfaden des Yoga, weswegen er auch „Vater des Yoga“ genannt wird.

Ursprünglich galt Yoga als philosophische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasste. Dabei spielte Meditation die Hauptrolle und damit die Entwicklung des Geistes. Die körperlichen Übungen waren zu diesem Zeitpunkt vordergründig dafür gedacht, die geistigen Übungen zu unterstützen, da das stundenlange Sitzen in Meditationen auf Dauer sehr anstrengend war.

Erst ca. 1000 n. Chr. wurde auch dem Körper mehr Aufmerksamkeit geschenkt und als „Gefährt der Seele“ mit einbezogen. Seit diesem Zeitpunkt veränderte sich das Ziel des Yoga immer mehr zu einer Bewusstwerdung und Harmonisierung der drei Einheiten: Körper, Geist und Seele und Yoga verbreitete sich weit über die Grenzen Indiens hinaus.

Seit etwas über 100 Jahren wird auch im Westen Yoga immer bekannter und anerkannter. Immer mehr Menschen erkennen Yoga als die Möglichkeit, gesund, sowie bewusst und glücklich zu leben.

Die Techniken des Yoga

Yoga besteht aus verschiedenen Techniken: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Yoga Nidra (Tiefenentspannung) und Meditation.

Diese Yoga-Techniken sollten sehr bewusst ausgeführt und dabei stets die eigenen Grenzen respektiert werden. Denn darum geht im Yoga: uns selbst so anzunehmen, wie man ist, mit all unseren Möglichkeiten und eben auch Grenzen. Wenn wir diese Übungen so bewusst ausführen, kann Yoga seine ganze Kraft entfalten und uns Entspannung, inneren Frieden, Freude, mehr Energie, Gelassenheit, Loslassen von Ängsten und Glaubenssätzen schenken.

Um Asanas zu praktizieren, sollten noch folgende Dinge berücksichtigt werden: 1-2h vor dem Üben nichts mehr essen, 30 Minuten vorher nichts mehr trinken, lockere und bequeme Kleidung tragen und die gesundheitlichen Aspekte (gibt es ggf. Kontraindikation?) berücksichtigen.



Meine „eigene“ Definition von Yoga

Während meiner Yogalehrerausbildung habe ich einige Gedanken zum Yoga tief verinnerlicht. Diese begleiten mich seitdem und sind für mich die Definition was Yoga ist oder noch viel mehr, was Yoga uns in der Lage ist zu schenken:

Um Yoga wirklich zu erfahren, müssen wir unseren Körper und Geist überwinden, um an unsere tiefsten Schichten zu gelangen.

Yoga ist im Kern das Finden, der Kontakt zu unseren tieferen Schichten.

Yoga ermöglicht uns, den Nebel unserer Gedanken zu lichten und das Hier und Jetzt bewusster, klarer und intensiver zu erleben.

Durch Yoga erfahren wir uns als individuellen Menschen wieder selbst und wer wir eigentlich sind.

Yoga ist nicht eine Asana in Perfektion und möglichst kompliziert durchzuführen.

Yoga ist das Tor zu uns selbst und lässt uns wieder uns selbst erfahren, selbst spüren.

Yoga lässt uns wieder ganz im Hier und Jetzt ankommen und den Moment auf eine neue und ganz wunderbare Weise (neu) zu erleben.

Yoga lässt uns unseren Verstand als eine von mehreren Funktionen erkennen und zeigt uns, dass wir dem Verstand nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern ihn bewusst und sinnvoll für uns einzusetzen, wie wir ihn brauchen.

Yoga unterstützt uns, unsere Prägungen und Glaubenssätze im ersten Schritt zu umgehen und mit jeder tieferen Verbindung zu uns, zu transformieren.

Yoga unterstützt uns, unser Herz (wieder) zu öffnen.

Eine Asana auszuführen bedeutet uns selbst darüber auszudrücken: wer wir sind, wo wir stehen, wo unser Ausdruck ist. Eine Asana ist der Spiegel unseres Selbst.

(Gedanken-Texte^{iv})

„Die Selbsterkenntnis der Seele ist nichts anderes als die Erkenntnis der inkarnierten Seele, dass sie nicht der Körper ist, sondern eins mit der Höheren Seele. Das ist auch die Bedeutung von Yoga oder Erleuchtung.“

**Master Choa Kok Sui*^v*



3. Was ist Stille?

Ganz allgemein wird Stille als die *Abwesenheit von Geräuschen und sonstigen Klangphänomenen* definiert und wird häufig mit Lautlosigkeit oder Geräuschlosigkeit gleichgesetzt^{vi}. Doch handelt es sich hierbei eigentlich nur eine Seite der Stille, die äußere Form, die physische Stille.

Neben der äußeren Stille gibt es aber noch die viel wichtigere Form, die innere Stille oder auch Stille des Geistes.

Um jedoch Stille zu verstehen, ist es wichtig, sich zunächst die Funktion unseres Denkens etwas näher anzuschauen.

Der menschliche Geist oder vielmehr unsere biologische Funktion des Denkens ist für diese Art der Stille nicht eingerichtet. Für unser Denken geht es ums Überleben. Das Denken ist stets damit beschäftigt, unsere Außenwelt zu kontrollieren und uns vor etwaigen Gefahren zu schützen. Momente der wahrhaftigen Stille werden somit vom Denken als lebensbedrohlich eingestuft. Aus diesem Grund tut unser Denken alles dafür, dass wir innere Stille möglichst wenig, am besten gar nicht erfahren.

Das ist auch in Ordnung, da wir über die gesamte Entwicklungszeit genau darauf programmiert wurden: unser Überleben zu sichern. Unser Denken ist wie ein Computerprogramm, welches über Millionen von Jahren immer weiter und feiner entwickelt wurde. Jedoch ist dieses Computerprogramm nur ein Gebilde, eine Funktion, die automatisch und ununterbrochen läuft, ohne wirklich hinterfragt zu werden.

Dieses Programm führt leider inzwischen aber dazu, dass unser Geist durch unser Denken stets beschäftigt und gerade in der westlichen Welt geradezu überfordert wird. Das Leben wird immer schneller und gerade in vielen beruflichen Bereichen kommt man scheinbar um ein „Höher, Schneller, Weiter“ nicht mehr herum. Nicht umsonst ist die Rate von Burnout-Fällen drastisch in den letzten Jahren gestiegen.

Stille kann also als das bewusste Aus- oder Abschalten der normalen Alltagsreize verstanden werden, um auf diese Weise ganz zu sich selbst zu kommen, sich besser zu verstehen, ganz im Hier und Jetzt zu sein.^{vii}

Es geht dabei darum, wieder zu lernen, genau hinzuhören. Auf die Stille zu lauschen. Auf den Raum zwischen den Worten.^{viii} Aus Laut wird leise. Aus ständigem Gedankenstrudel wird innere Ruhe und Gedankenlosigkeit in Form einer entspannten und meditativen „Leere“ im Kopf.

Stille zu erleben ist essentiell für unser Dasein. Sie unterstützt uns zu entspannen und dem stressigen Teil unseres Lebens ruhig und gelassen zu begegnen und diesem nicht hilflos ausgeliefert zu sein oder vielmehr, uns nicht so zu fühlen.

Wenn wir Stille erleben, können sich unser Körper und unser Geist erholen. Wir können Kraft schöpfen und unsere Energiereserven wieder aufladen. Sie hilft uns, all die Reize, die wir tagtäglich aufnehmen, zu verarbeiten und unserem Dasein entsprechend sinnvoll zu integrieren.



4. Äußere vs. innere Stille

Wie in Kapitel 3 beschrieben, können wir zwei Formen der Stille unterscheiden: äußere und innere Stille. Eckart Tolle^{ix} beschreibt dies sehr schön in seinem Satz: *„Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm. Das Gegenstück zur äußeren Stille ist die innere Stille jenseits der Gedanken.“*

Menschen, die sich (noch) nicht tiefgehender mit Yoga oder Meditation beschäftigt haben, nehmen meist auch nur diese äußere Form wahr. Sie bemerken diese Stille vordergründig dann, wenn sie sich in der Natur bewegen und dort „nur noch“ die Klänge dieser hören: das Rauschen des Windes oder der Wellen des Meeres, der singenden Vögel, das Rascheln der Blätter oder Summen der Bienen. Oft erleben diese Menschen dann den „Lärm der Stille“. Sie sind regelrecht überfordert und können mit dieser Stille gar nicht umgehen, weil genau das eintritt, was die eigentliche Kraft der Stille ausmacht: die Begegnung mit dem eigenen Geist. Und das kann durchaus beängstigend sein, wenn man dies nicht kennt.

An dieser Stelle beginnt die innere Form der Stille: das Stillwerden des Geistes. Hieraus entspringt dann eine ganz sanfte Kraft und kann uns in Kontakt mit unserem wahren Wesen bringen.

Aber was ist genau innere Stille? Wie können wir uns das vorstellen?

Innere Stille oder das Stillwerden des Geistes bedeutet, dass die eigenen Gedanken zur Ruhe kommen, dass das scheinbar ewig drehende Gedankenkarussell sich langsam beruhigt und sogar ganz zum Stehen kommt, still wird.

Innere Stille ist die Abwesenheit von bewussten Gedanken, von Ängsten, Glaubensmustern und Emotionen. Sie ist ein Zustand absoluten Seins, indem wir losgelöst vom Außen und auch Innen sind. Ein Zustand, der es uns ermöglicht, jegliche Prägungen, Bewertungen, Zuordnungen und vor allem auch den Drang nach Bewegung und „es tun müssen“ loszulassen und einfach nur zu sein. Unser Ego wird aufgelöst und die Grenzen zwischen unserem eigenen Ich und dem großen Ganzen verschwimmen. Wir sind einfach.

Innere Stille ist noch etwas ganz anderes, etwas viel Weitreichenderes. Innere Stille ist ein waches Erleben dessen, was passiert, jedoch ohne Gedanken darüber und unseren Geist aktiv zu beschäftigen. Der Geist ist still und nimmt einfach nur wahr. Wir können es damit vergleichen, wenn wir Wolken am Himmel beobachten, wie diese an uns vorbeiziehen und sich dann einfach auflösen. Oder wir kennen jene Momente, in denen wir alles um uns herum vergessen und die Zeit stillzustehen schein. Wir sind einfach.

Die Praxis der inneren Stille besteht also darin, innerlich zur Ruhe zu finden und sich vom Alltagslärm nicht mehr so schnell oder gar nicht aus der Bahn werfen zu lassen.

Ganz praktisch könnte das bedeuten, dass uns:

- der Lärm auf der Straße oder des Nachbarn weniger oder gar nichts mehr ausmacht,
- die „keifende Stimme im Kopf“ nicht mehr ständig durcheinanderbringt oder unsere Entscheidungen maßgeblich beeinflusst, sondern ganz leise und vielleicht sogar liebenswert wird,
- negative Emotionen, wie Angst, Hass, Wut, Aggression nicht mehr länger wie automatisch steuern, sondern wir mit Bedacht und Ruhe diesen Gefühlen begegnen, sie anschauen und am Ende sogar transformieren und auflösen können.



5. Was hat Stille mit Yoga zu tun?

Was hat nun aber Stille mit Yoga zu tun? Spontan kommt mir dabei der Gedanke „alles und nichts“. Yoga und Stille gehen Hand in Hand. Wenn wir wahrhaftig Yoga praktizieren, erleben wir wie ganz automatisch Stille, wie sie sein soll: klar, sanft, kraftvoll und ruhig.

Yoga und Stille sind also untrennbar miteinander verbunden. Was nicht heißt, dass beides nicht voneinander getrennt existieren kann. Wir können durchaus Yoga praktizieren, ohne innerlich wirklich still zu werden. Und wir können Stille erleben, ohne Yoga zu praktizieren.

Vielleicht kann man es sogar als die „Königsdisziplin“ bezeichnen, Yoga und Stille gemeinsam, untrennbar verbunden zu erleben.

Yoga kann uns auf jeden Fall darin unterstützen, echte Stille zu erfahren. Yoga ist ein Weg, um zu unserer eigenen inneren Stille zu finden. Ein Gefährt, welches wir erst lernen müssen, zu fahren, um dann diese einzigartige Erfahrung zu machen.

Gleichzeitig wiederum kann uns das Erleben der Stille aber auch die einzigartige Wirkung des Yoga erst wirklich zeigen, uns dafür öffnen. Wenn wir innerlich ganz still werden und die einzelnen Asanas in genau dieser Stille ausführen, wird sich die volle Wirkung des Yoga entfalten.

Solange es in unserem Kopf lärmt und die Gedanken wild durcheinanderfliegen, werden wir Yoga nicht in seiner vollen Kraft erleben können. Wir sind abgelenkt durch Gedanken und die Asana wird unter Umständen zu nichts anderem, als einer normalen Aerobic-Übung. Das macht an sich nichts, das darf hier nicht falsch verstanden werden. Jedoch sollte uns bewusst sein, dass die einzigartige Erfahrung, die wir durch Yoga erleben können, erst durch eine echte innere Stille wirklich erfahrbar wird.

Stille können wir nicht von heute auf morgen erleben, denn oftmals wird es zunächst einmal laut, bevor es leise wird. Und auch Yoga braucht seine Zeit und seinen Weg, sich uns ganz zu zeigen. Es ist ein Lebensweg und wir „müssen“ regelmäßig und ohne Ablenkung üben. Je mehr wir uns diesem Weg öffnen, uns hingeben und vertrauen, desto mehr wird uns durch das Praktizieren von Yoga ein innerer Raum geöffnet, in dem wir eine Stille erleben können, die unser Leben verändern kann. Wir lernen auf diese Weise, ganz im Hier und Jetzt anzukommen und *erlernen die Fähigkeit (wieder), uns ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen*^x. Wir lernen uns selbst anzunehmen, wie wir sind und vor allem noch eines, wir lernen, uns genug zu sein.

Stille und Yoga haben dabei etwas gemeinsam: Die Wirkung von beiden, der Stille und jeder einzelnen Asana, lassen sich immer nur im gegenwärtigen Augenblick erfahren. Wenn wir mit unseren Gedanken woanders sind, unser Geist mit Dingen beschäftigt, werden wir weder Stille noch die Wirkung der Asana in ihrer vollen Wirkung erleben.

Wie sagte einmal ein Mönch: Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich.

Yoga und Stille als Einheit zu erleben, bedeutet ganz im Moment und einfach nur zu sein.



6. Die Kraft der Stille mit und durch Yoga erfahren inkl. Asanas

Um die Kraft der Stille im Yoga zu erfahren, gibt es nahezu unbegrenzte Möglichkeiten. Denn egal welche Asana oder welche Yoga-Technik wir üben, Stille ist immer ein Teil davon.

Ganz klassisch ist die Meditation, die neben den Asans ein essenzieller Bestandteil des Yoga ist. In der Meditation beruhigen wir unseren Geist und können so den Raum für innere Stille schaffen.

Eine sehr schöne Asana, um ganz in die Stille zu kommen, ist Shavasana^{xi}. Diese Asana von einer ruhigen Stimme und mit einigen Affirmation angeleitet, unterstützt uns, den Lärm des Außen loszulassen und ganz bei uns anzukommen. Diese Affirmationen können z. B. sein:

„Mein Geist ist ruhig und entspannt.“

„Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.“

„Mein Herz schlägt entspannt und öffnet sich.“

Eine sehr schöne und kraftvolle Yoga-Reihe^{xii}, um ganz im Hier und Jetzt, bei sich und in der Stille anzukommen, ist:

- Tadasana und vorbereitend ausatmen
- Einatmen und Arme heben
- Ausatmen und Vorwärtsbeuge
- Einatmen und Held
- Ausatmen und Hund
- Einatmen und Vierfüßlerstand
- Ausatmen und Kind
- Einatmen und Vierfüßlerstand
- Ausatmen und Hund
- Einatmen und Held
- Ausatmen und Vorwärtsbeuge
- Einatmen und Aufrichten
- Ausatmen und Arme senken lassen
- Nachspüren

Es gibt auch noch eine ganz besondere Form der Yoga-Stunde, die uns Stille sehr nahebringt: Stille-Yoga. Hierbei wird die gesamte Yogastunde oder der gesamte Yogaübungszeitraum in Stille verbracht. Diese Sequenz wird gemeinsam eingeleitet und alle Asanas ohne Worte angeleitet (kleinere Ausnahmen sind möglich). Beendet wird diese Reihe mit einer Meditation und am Ende die Stille gemeinsam verabschiedet.

Hierbei handelt es sich um eine sehr kraftvolle Yogasequenz, die uns durchaus sehr schnell die Kraft der Stille verbunden mit Yoga „zeigen“ kann.

Diese Form des Yoga wird heute z. B. auch in mehrtägigen Retreats angeboten.

„Master your breath, let the self be in bliss, contemplate on the sublime within you.“

Sri Tirumalai Krishnamacharya



7. Welche Auswirkungen Stille und Yoga auf das eigene Leben haben kann

Welche Auswirkungen Stille und Yoga auf das eigene Leben haben kann, muss wohl jeder für sich selbst herausfinden.

Und dennoch denke ich, dass es möglich ist, einen Teil davon zu verallgemeinern.

Wenn wir Stille und Yoga kombinieren, wobei es gar nicht möglich ist, beides voneinander zu trennen, werden wir eine ganz neue Qualität unseres Lebens, unseres Seins, unseres Wirkens und auch ganz profan unseres täglichen Alltags erleben.

Die Welt um uns herum und in uns selbst wird entspannter, heller, sonniger, freundlicher. Ja, auf eine ganz besondere Art und Weise still, ohne dass es sich dabei wirklich um die Abwesenheit von Geräuschen handelt oder handeln muss.

Stille und Yoga entfacht in uns eine sanfte und doch sehr starke Kraft. Eine Kraft, die wir für uns selbst, für unsere Beziehungen, unsere Arbeit, für unseren Alltag nutzen können, um in genau diesen Bereichen viel mehr Gelassenheit, echte Freude, Ruhe und vor allem Liebe empfinden, geben und empfangen können.

Die Kombination von Stille und Yoga geht weit über das Erfahren einer Meditation hinaus. Wenn wir die Stille im Yoga erleben und diese auch in uns erfahr- und greifbar machen, werden wir unser Leben mit anderen Augen betrachten. Augen die ein ganz neues und kraftvolles Leuchten in sich tragen. Augen, die mit Neugier, Aufmerksamkeit und Gelassenheit dem Leben begegnen und was uns jeden Tag geschieht und widerfährt.

Uns wird auf diese Weise die Möglichkeit gegeben, unser Ego loszulassen, uns selbst als Person nicht mehr so wichtig zu nehmen und erhalten auf diese Weise das Geschenk der inneren und äußeren Freiheit.

Wir erleben,

- ❖ dass unsere Freiheit losgelöst von Strukturen und Begebenheiten ist.
- ❖ dass wir der Schöpfer unseres eigenen Lebens und damit jedes einzelnen Momentes sind.
- ❖ dass wir auch im größten inneren und äußeren lauten Sturm durch unsere Yogapraxis immer wieder dorthin zurückkommen, in jenen Raum in uns, der uns unser grenzenloses Bewusstsein erfahren und ganz still werden lässt.

„Die Stille ist die mächtigste Kraft im Universum.

Durch sie können wir die Wichtigkeit der eigenen Person aufgeben und unsere Freiheit erkennen.“

Madhukar, Weimarer Visionen 10/2009



8. Zusatz: Eigene Erfahrungen und Texte

„Die größte Offenbarung
ist die Stille.“

Laotse

Ich selbst durfte in den letzten Monaten die Kraft der Stille durch Yoga erfahren. Private wie auch berufliche Herausforderungen haben mich an meine persönlichen Grenzen gebracht und Yoga hat mir in diesen Monaten etwas sehr Wertvolles geschenkt: durch die Kraft der Stille meine eigene Kraft nicht zu verlieren, ihr stets zu vertrauen und sie in den Momenten, in denen es am wichtigsten war, ganz neu erfahren zu dürfen.

Ich habe diese Erfahrungen in einigen Texten festgehalten.

Zwei dieser Texte möchte ich gerne teilen.

Stille und Dankbarkeit (entstanden Mai 2017)

Ich bin innerlich ganz still. Die Welt um mich herum scheint sich aufzulösen. Ich lausche tief in mich hinein, suche die Verbindung zu mir selbst, finde sie durch lange Atemzüge...ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Alles fließt. Alles ist miteinander verbunden.

Liebe, Dankbarkeit, Mitgefühl, Wertschätzung – nicht mehr nur Worte, nicht mehr nur gewünschte Dinge. Ich lebe sie, ich habe sie in den letzten Monaten tief in mir verankert und zum Leben erwachen lassen – für mich, mir selbst gegenüber.

Die Gedanken in meinem Kopf sind langsamer geworden, der innere Druck hat sich in innere Weite verwandelt, nicht immer, aber meistens.

Ich bin still geworden, innerlich und auch äußerlich. Ich beobachte, ich lasse geschehen, ich gebe mich dem Moment hin, nicht immer, aber meistens.

Ich bin zum Fels in der Brandung für mich selbst geworden, nicht mehr nur für andere.
Ich habe begonnen, mich selbst zu lieben – so wie ich bin, als die die ich bin, für das was ich bin.

Gestern war ich noch Kind, unsichtbar für mich selbst.
Heute bin ich Frau und Mutter, sichtbar für mich selbst und damit auch ganz neu für andere.



@vectortwins



Der Melodie deines Herzens lauschen (entstanden März 2018)

„Es gibt sie jeden Tag, diese Töne, manchmal fast unscheinbar leise und dann wieder ganz groß, kaum überhörbar – jene Musik unserer Seele, die in uns spielt und entsprechend ihrer Melodie nach uns ruft. Manchmal scheint es, als hätten wir verlernt, nach dieser Musik, dieser einzigartigen, nur für uns selbst bestimmte und komponierte Melodie zu leben, zu tanzen, zu singen, uns in ihr zu versenken und uns ihr ganz hinzugeben.

Ich sehe, höre, fühle diese Melodie in dir und möchte dir sagen, dass es an der Zeit ist, dieser zu folgen und deine eigene Melodie zu erfahren und zu leben.“

Es gibt sie, jene Tage an denen all die Teile in einem aktiv werden, die anscheinend nur eines im Sinn haben: dich aufzuhalten.

Jedoch, wollen sie das wirklich? Wollen sie dich wirklich aufhalten, behindern und zweifeln lassen? Oder wollen sie dich vielleicht auf etwas hinweisen, dir etwas vor Augen führen? Solche Tage erlebe ich gerade. Zurück von meinem Wochenende der Yogalehrerausbildung, eigentlich doch angefüllt mit einer wunderbaren, klaren Energie und doch voller Zweifel, Nebel im Kopf und Unzufriedenheit.

Der Weg des Yoga ist besonders. Weil er dich genau dahin bringt, wo du hingehörst: ganz zu dir selbst. Weg vom Außen, weg von Stress und Hektik, weg von „das gehört nicht zu mir“. Und dafür hin zu deinem Selbst, deiner inneren Stille, deinem Sein.

Warum haben wir aber oft so große Angst, wenn wir diesen Weg beschreiten?

Weil es bedeutet, dass wir ganz mit uns selbst konfrontiert werden. Mit allem, was zu uns gehört, vor allem auch unseren Ängsten, Glaubenssätzen, Schutzmechanismen, Zweifeln, vermeintlich dunklen Seiten.

Yoga bringt alles zum Vorschein, was in uns ist. Und über die Jahre haben wir oftmals sehr viel integriert, was gar nicht zu uns gehört und vielleicht auch nie gehört hat. Was wir ohne darüber nachzudenken übernommen haben und gar nicht für uns und unser Sein bestimmt waren. Oder was heute nicht mehr für uns passend ist, weil wir uns weiter entwickelt haben, heute ein anderer Mensch als noch vor einem Jahr oder 10 Jahren gewesen sind.

Wenn du den Weg des Yoga beschreitest, wirst du all dem begegnen und du erhältst die Chance, mit Liebe und Fürsorge für dich, all das anzusehen, was dich ausmacht und wer du bist.

Der Weg des Yoga macht dir den Weg frei, um der Melodie deines Herzens zu lauschen. Jede einzelne Übung bringt dich ein Stück näher zu deinem Wesenskern. Je mehr und je tiefer du dich dem Yoga hingibst, eintauchst in dein Sein, in deine innere Stille, desto lauter und klarer, kannst du jene Melodie vernehmen, die nur für dich komponiert wurde, die nur zu dir gehört – der Melodie deines Herzens. Sie zeigt dir den Weg zu dem Menschen, der du sein willst, voller Hingabe und Zuversicht, voller Vertrauen und Mut, voller Liebe und Wertschätzung.

Es mag zunächst verwirrend, beängstigend und überfordernd wirken. Weil jene Muster aufgedeckt und aufgebrochen werden, die dich so lange von dir selbst ferngehalten haben. Jene Muster, die dein Sein beschützt und versteckt haben. Nicht aus Bosheit, nicht aus Tücke, sondern aus Liebe. Das klingt paradox? Ja, und ist es doch nicht. Auf einer gewissen Ebene muss es so sein. Warum und wieso ist dabei völlig unerheblich, weil es am Ende nicht mehr wichtig ist. Und je mehr du der Melodie deines Herzens lauschst, ihr Raum gibst, desto mehr werden Zweifel, Ängste und aufhaltende Muster in den Hintergrund treten und sich auflösen.

Schau auf das, was und wer du im Leben sein möchtest.



Ein Freund hat dazu erst heute zu mir gesagt: Es gibt drei Dinge, unser Ziel, unsere Vision zu erreichen. Zwei davon können wir genau beeinflussen, eine Sache nicht. Und wir konzentrieren uns oftmals viel zu sehr auf die eine Sache. Und zwar, dass wir den genauen Weg zu unserem Ziel kennen wollen, der uns aber oftmals Angst macht, weil wir nicht genau wissen wie und eben dies mit Zweifeln und Ängsten besetzt ist. Dadurch machen wir uns erst gar nicht auf den Weg oder drehen lieber gleich um und lassen alles wie es ist.

Jedoch ist es viel schöner und kraftvoller, uns den anderen beiden Dingen zu widmen: uns in bunten Farben, mit wunderbaren Bildern, Musik und tiefen Gefühlen jene Version von uns vorzustellen, die wir sein wollen. Und dann zu überlegen, was können wir heute an kleinen Schritten tun, um dem ein Stückchen näher zu kommen.

Mir fällt gerade dazu das Bild des Hausbaus ein. Stell dir vor, du möchtest ein Haus. Dann hast du bestimmt eine sehr genaue Vorstellung davon, wie dein neues Haus aussehen soll. Du siehst es in bunten Bildern, erlebst eine wunderbare Freude beim Gedanken, bald darin zu wohnen. Du siehst die Einrichtung, riechst den Geruch, malst dir in Gedanken aus, wie es sein wird, die ersten Nächste dort zu verbringen, wie vielleicht deine Kinder im Garten spielen...Und im Jetzt fängst du an, kleine Schritte zu gehen: rufst einen Architekten an, gehst zur Bank, stöberst durch Möbelhäuser. Und wenn du jetzt genau hinschaust. Dein Blick ist am Anfang und am Ende. Den Weg des Bauens hast du oft gar nicht im Blick, denn da weißt du, das wird erledigt werden, dafür gibt es schließlich Menschen, Architekten, Bauingenieure, Maurer, Elektriker usw., die sich genau auskennen.

Und genau so wird es auch mit deiner Vision sein. Für den Weg „dahin“ werden sich wunderbare Lösungen ergeben. Vielleicht nicht immer stolperfrei, aber das hält uns trotzdem nicht ab. Du hast deine Vision klar und fest im Blick. Und dein Weg wird sich genau dafür ebnen.



9. Abschließende Bemerkungen

„Yoga is the journey

OF THE SELF

Through the self

TO THE SELF.“

The Bhagavad Gita

Je mehr ich die Stille in mir selbst wahrnehmen und erfahren kann, desto ruhiger werde ich, ganz egal wie laut es im Außen ist. In manchen Momenten kann ich diese Stille ganz klar und deutlich „sehen und hören“ und ihre unermessliche Kraft spüren.

Zusammen mit Yoga oder vielleicht auch gerade erst durch Yoga erfahre ich für mich noch eine zusätzliche Qualität der Stille. Eine Stille, die durch mehr Achtsamkeit, Demut, Verstehen, Liebe und Hingabe erfüllt ist.

Ich kann für mich heute sagen: Yoga ist ein Ort der Stille, ein Ankommen bei mir selbst. Durch Yoga finde ich die Verbindung zu mir und gewinne meine Ruhe zurück. Ich stärke auf diese Weise nicht nur meinen Geist, sondern auch meinen Körper – beides geht Hand in Hand. Yoga ist fließen lassen – des Atems, der Gedanken, des Seins. Durch Yoga lerne ich jeden Tag, dass mein Alltag ein wunderbares Geschenk ist – mit all seinen Herausforderungen, die ich wertschätzend, neugierig und gleichzeitig achtsam und liebevoll annehme.

Und genau das möchte ich durch meine Arbeit mit Yoga weitergeben:

Wie wir durch achtsame Yogapraxis einen ganz eigenen, einen ganz eigenen Raum in uns selbst finden und auf diese Weise eine tiefe Stille in uns, aus der die eigene ganze Kraft und Stärke entspringen.

Eine Stille, die es ermöglicht, tief in uns hineinzuhören und zu lauschen, was sich die Stimme unseres Herzens wünscht, was uns wirklich wichtig ist, wie wir unser Leben gestalten und wie wir leben möchten.

Eine Stille, aus der heraus wir die kleinen und großen Hürden und Herausforderungen des Lebens leichter, friedvoller und entspannter nehmen können.

Eine Stille, die uns den Alltag bewusster, liebevoller und wertschätzender wahrnehmen und erfahren lässt, so dass wir uns sagen: „Mein Leben ist genau so, wie ich es mir vorstelle“.

Es war mir eine große Freude, diese Hausarbeit schreiben zu dürfen und auf diese Weise noch einmal und ganz deutlich zu erfahren, welche Kraft Stille selbst besitzt und in uns erzeugen kann – wenn wir achtsam hinschauen, vertrauen und Yoga als das annehmen, was es ist:

Die Reise zu uns selbst, durch uns selbst.



10. Literaturverzeichnis/Bildnachweis/Quellenangaben

Literaturverzeichnis

a) Bücher

- „Gesund durch Yin Yoga“ von Stefanie Arend
- „Die sanfte Kraft des Yoga“ von Stephanie Schönberger & Christina Loy-Birzer
- „In die Stille gehen“ von Master Choa Kok Sui

Zusätzlich als Inspiration

- „Von der Kunst, Yoga & Achtsamkeit im Alltag zu leben“ von Inga Heckmann
- „Innere Stille finden“ von Miek Pot
- „Yoga der Verbundenheit“ von Anna Trökes
- „Stille: Meine buddhistische Kur für ein leichteres Leben“ von Kankyo Tannier
- „Yoga oder die Kunst, sich selbst zu finden“ von Jeff Krasno & Claudia Callies

b) Websites

- <https://wiki.yoga-vidya.de/Stille>
- https://de.wikipedia.org/wiki/Yoga_der_Stille
- <http://yoga-praxis.de/weg-zur-stille>

c) Zeitschriften

- „Auszeit“, Ausgabe 06/07-2018

Quellenangaben

ⁱ Eine Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus und der wichtigste Bestandteil der Veden.

ⁱⁱ Die zentrale heilige Schrift des Hinduismus in Form eines spirituellen Gedichtes.

ⁱⁱⁱ Indischer Gelehrter und Verfasser des Yogasutra. Er wird auch als „Vater des Yoga“ bezeichnet.

^{iv} Aus der Yogalehrerausbildung „Yogazentrum Gleichen 2017/2018“, Andreas Konzok.

^v Aus „In die Stille gehen“, S. 23

^{vi} <https://wiki.yoga-vidya.de/Stille>

^{vii} Magazin „Auszeit“ 06/07-2018 – Dossier „Dein Weg in die Ruhe“ S. 48

^{viii} Magazin „Auszeit“ 06/07-2018 – Dossier „Dein Weg in die Ruhe“ S. 26

^{ix} Bestsellerautor und spiritueller Lehrer aus Deutschland.

^x „Die sanfte Kraft des Yoga“ – Das Üben umfasst das ganze Leben, S. 79f.

^{xi} Auch „Totenstellung“. Ruhehaltung im Yoga, die am Ende von einzelnen Asanas bzw. der Yogastunde praktiziert wird.

^{xii} „Die sanfte Kraft des Yoga“ – Im Hier und jetzt ankommen, S. 83



11. Impressum

© 2018

Bettina Schwidder

Maßfelder Weg 1a

98617 Meiningen

Telefon: +49 (0) 1575 8869454

E-Mail: mein@alltags-yoga.de

Website: <https://alltags-yoga.de>

Autorin: Bettina Schwidder

Bildnachweis:

[@Freepik](#) (Logo alle Seiten)

[@ameyshoot](#) (Logo alle Seiten)

[@vectortwins](#) (Punkt 8)

[@freepik](#) (Punkt 1)

Die Texte und Bilder in diesem E-Book sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung genutzt werden.