

# Heartmind



LifeLog I/2017

## Was der blaue Himmel und unser Geist gemeinsam haben

**Wie die feinen Yoga Praktiken Pranayama & Meditation und Coaching helfen können, mehr innere Freiheit von Traumas, negativen Glaubensätzen und schädigenden Verhaltensmustern zu finden.**

Zürich, 6.1.2017

**Wenn wir im Westen von Yoga sprechen, dann meinen wir meist Yoga Asana, also das üben der Körperpositionen. In vielen indischen Yoga Traditionen oder auch östlichen spirituellen Lehren, wie zum Beispiel dem Buddhismus, werden dem ethischen und geistig-mental „Training“ aber wesentlich mehr Platz eingeräumt, und dies mit gutem Grund. Denn wahre Freiheit entsteht nicht primär im Körper, sondern vor allem im Geist, einerseits durch das regelmässige „trainieren des Geistes“, andererseits durch die innere Reinigung von Traumas, Glaubensätzen und Verhaltensmustern.**

Wenn man dem Buddha Glauben schenken möchte, dann gibt es „nichts Schlimmeres als einen untrainierten Geist“. Vorausgesetzt, dass wir körperlich und mental gesund sind, ist der Geist für den Grossteil unserer Unzufriedenheit verantwortlich. Und deshalb sollten wir an und mit unserem Geist arbeiten. Für Personen mit Yoga Asana Erfahrung eignen sich besonders die weiteren Glieder des Raja Yoga: Pranayama (Steuerung der Atmung und der Energien), Pratyahara (Sinnes-Wahrnehmung und -Einfaltung), Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation). Diese feineren Praktiken führen den mit Asana begonnenen Weg konsequent weiter nach innen mit dem Ziel der Befreiung, dem wahren Ziel aller Yogawege.

Natürlich ist es zu empfehlen, zuerst den Körper soweit energetisch und physisch zu öffnen, dass man bequem über längere Zeit sitzen kann, die Hüfte weicher und der Rücken kräftiger geworden ist. Dann steht den feineren Praktiken aber nichts mehr im Wege, ausser das eigene Ego und die Bequemlichkeit. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass es unterhaltsamer ist, sich durch eine elegant choreografierte Asana Klasse zu schlängeln, statt sich Stunden in Stille auf dem Kissen abzuquälen.

Viele Menschen haben allerdings falsche Vorstellungen davon, was Pranayama und Meditation leisten sollen. Sie denken es ist das Ziel keine Gedanken mehr zu haben und sind dann frustriert, wenn sie in den ersten Sitzungen feststellen, dass es in ihrem Kopf sehr laut ist. Und wenn sie still sitzen und die Augen schliessen, dann wird dieses gedankliche „Gequassel“ oft noch lauter wahrgenommen als im Alltag. Genauso wie es diverse Yoga Asana Traditionen gibt, gibt es auch sehr viele verschiedene Pranayama und Meditations-Techniken und -Traditionen. Und bei vielen davon geht es nicht um die Beendigung der Gedanken oder das eliminieren des Egos, sondern nur um die Bewusstwerden dieser Prozesse durch die Kultivierung von Achtsamkeit, also die Schulung des Geistes.

Wenn ich zurückblicke auf die letzten drei Jahre meines (Yoga)-Weges, dann haben mich die feineren Praktiken Pranayama und Meditation als Mensch viel weiter gebracht als die Yoga Asana Praxis. Natürlich ist es wichtig, den Körper gesund und energetisch offen zu erhalten. Und natürlich ist es cool und schmeichelt dem Ego, wenn wir fortgeschrittene Asana-Positionen einnehmen können, und es alle sehen ;-). Aber wenn der Hygiene-Faktor „mein Körper ist gesund und energetisch offen“ erfüllt ist, dann sollte sich der Praktizierende der eigentlichen Aufgabe zuwenden, der Schulung und Reinigung seines Geistes.

Neben den klassischen yogischen Disziplinen Pranayama und Meditation, haben mir das Fasten, ayurvedische Reinigungsrituale (Massagen, Öl-Behandlungen, Panchakarma-Kur), holotropes Atmen und Coaching sehr

weitergeholfen. Es ist mir Schrittweise gelungen, einige meiner persönlichen Traumen und Themen anzugehen und in einen Prozess des Loslassens zu bringen. Ich habe dabei festgestellt, dass es diese mentalen „Verengungen“ sind, die meiner Entwicklung hin zu mehr Zufriedenheit und Freiheit im Wege stehen und dadurch mein Herz und auch meinen Geist schwer machen.

Je nach Person können solch persönliche Themen mit den yogischen Praktiken transparent gemacht und geklärt werden. Aber nicht alle Menschen sind selbstständig oder stark genug das zu tun zu können. Dann empfiehlt es sich für Traumas und pathologische mentale Probleme, professionelle Hilfe bei Therapeuten zu suchen. Für nicht –pathologische Probleme kann es sehr erleichternd sein, sich einen Coach zu suchen und sein Herz ganz zu öffnen, indem man die „beschwerenden“ Themen im wahrsten Sinne des Wortes aus sich entlässt. Nur die schonungslose Anerkennung unsere Probleme kann uns helfen, langfristig freier und zufriedener zu werden. Das bedeutet aber, dass es kurzfristig turbulent und schwierig werden kann, weil wir unverarbeitete Themen aus unserem Leben „verdauen“ müssen. Aber so etwas wie eine „magische Pille“ gibt es nicht, die alle Sorgen und Probleme schmerzfrei auflöst. Deshalb müssen wir bereit sein uns mit uns und unseren Themen zu konfrontieren. Nur so kann „Reinigung“ entstehen und dadurch Freiheit. Eine ganzheitliche Yogapraxis umfasst also neben den Körperübungen unbedingt die Schulung des Geistes mittels Meditation und die Klärung aller nicht verarbeiteten Themen in unserem Leben, seien dies Traumas, negative Glaubenssätze oder schädigende Verhaltensmuster.

Meine eigene Erfahrung gibt mir das Vertrauen, dass der Weg zur Menschwerdung immer der Richtung folgen soll, in der mehr Freiheit und Raum entsteht: Mehr Raum im Körper (durch Asana), mehr Raum für den Atem (durch Pranayama) und mehr Raum für das Herz und den Geist (durch Meditation, Coaching und anverwandte Methoden). Nur so kann das Gefühl, dass wir einsame und getrennte Wesen sind, von uns abfallen und unser Geist wird zu dem weiten freien Raum, in dem alles sein darf so wie es ist. So wie der blaue Himmel nur den Hintergrund für die immer wechselnden Wetterbedingungen der Atomsphäre bildet, in welcher harmlose Quellwolken (einfache Gedanken), heftige Stürme (emotionale Krisen) oder auch Nebel (Verwirrung) entstehen und auch wieder vergehen. Genauso ist unser Geist ein endlos blauer Himmel, welcher durch Gedanken, Krisen und Verwirrung nicht beeinflusst wird. Er ist der Raum, in welchem sich ein Leben voller Zufriedenheit und innerem Frieden entwickeln kann.

*Stefan Faust*