



## Yoga für deine körperliche und geistige Balance

Wie versprochen, komme ich jetzt noch einmal auf den Yoga-Impuls zurück, welchen ich euch in die Yogaleicht-Pause mitgegeben habe. Es waren weise Worte von Buddha, um uns an die Wichtigkeit der Gelassenheit zu erinnern.

Wir wurden ermuntert unseren Geist still werden zu lassen wie ein Teich im Wald. Damit der Teich klar werden darf wie Wasser, das von den Bergen fließt. Trübes Wasser wird von Moment zu Moment immer klarer werden. Wir mögen alle unsere schweifenden Gedanken und Wünsche zur Ruhe bringen.

Das ist gar nicht immer so einfach, sicher haben wir es alle bereits schon versucht. Unsere schweifenden Gedanken einfach abzuschalten und vor allem auch die Wünsche und die damit verknüpften Erwartungen zur Ruhe kommen zu lassen.

Es gibt viele Hilfsmittel, das heisst Übungen oder Meditationen die es uns erleichtern, damit es still werden darf in unseren Köpfen. Denn erst wenn wir versuchen den Geist still werden zu lassen, entsteht wieder neuer Raum, in dem wir den Klang der Stille überhaupt hören können.

Heute möchte ich euch eine ganz einfache Übung mit auf den Weg geben. Dieser wichtigen Achtsamkeitspraxis bin ich das erste Mal an der Yoga University in Villeret begegnet. Auch beim Zen-Meister Thich Nhat Hanh, in seinem Retreatzentrum im Südwesten Frankreichs, ist diese Stillepraxis eine der ganz zentralen Methoden. Diese wichtige Übung zeigt uns auf, wie wir uns dem Klang der Stille ganz simpel jederzeit im Alltag öffnen können.

Es ist die Übung **«des edelen Schweigen»**. Das geht eigentlich ganz einfach und wird uns auch nochmals an die Zen-Geschichte erinnern, welche wir in der 5. Yogaleicht-Lektion von diesem Yoga-Zyklus empfangen haben.

Wenn wir reden, reden wir. Aber bei allen anderen Tätigkeiten, zum Beispiel wenn wir essen, gehen, arbeiten und so weiter, tun wir nur das. Wir sprechen dabei nicht auch noch, sondern wir tun die Dinge in edlem Schweigen. So können wir besser in unser Herz hören und erkennen was die Stille aus der Tiefe uns zuruft.

Auch hier im Yoga-Raum praktizieren wir das immer wieder, sobald alle angekommen sind, kehrt von Moment zu Moment immer mehr Ruhe ein. Nach dem ertönen der Klangschale breitet sich die Stille noch weiter aus. Der Yoga lehrt uns Achtsamkeit. Es ist die echte Stille, welche entstehen darf, wenn wir alle aufhören ständig zu denken.

Lasst uns diese edle Übung heute ganz bewusst gemeinsam angehen und üben!