

10. Kursstunde Mond und Zeit

Impuls

Ein Tor oder Weg in diese Stabilität der Präsenz: das Annehmen jedes Augenblicks

Das Wort „Ja“ öffnet dir das Tor des gegenwärtigen Augenblicks. Sag Ja zu diesem Augenblick und du spürst sofort, wie die Lebendigkeit im Körper zunimmt. Nimm diesen Augenblick an, wie er ist. Warum? Weil du leidest und keinen Frieden findest, wenn du dich gegen den Augenblick auflehnt. Mit einem Ja zum gegenwärtigen Augenblick, was immer er auch bringen mag, befreist du dich aus dem Gefängnis deines Verstandes, der mit und aus der Verleugnung dieses Augenblicks lebt. Der Verstand lebt vom Nein zum Augenblick. Das JA ist also das Tor zum Jetzt.

Im Leben müssen immer wieder Verluste hingenommen werden, der Verlust von Besitz, der Verlust von Menschen, der Verlust von Position oder Status. Wenn das geschieht, sagt das Ich: „Ich habe mein Leben offenbar nicht mehr unter Kontrolle. Aber wer bin ich dann jetzt?“ Jeder Verlust vertieft normalerweise das Gefühl des unglücklich Seins. Dabei ist er im Grunde immer eine wunderbare Gelegenheit, sich der Empfindung der Leere hinzugeben, die nach der Auflösung einer Form zurückbleibt. Diese Leere schmerzt den Verstand, er empfindet sie so, als wäre dem Körper ein Glied entrissen worden und plötzlich ein großes Loch entstanden. Dabei kann es sich um den Verlust von jemanden handeln, der dir nahestand und der dich verlassen hat oder gestorben ist. Das ist schmerzhaft. Aber spirituell liegt darin eine große Möglichkeit, sofern du bereitwillig die einfache Tatsache akzeptieren kannst, dass sich alle Formen früher oder später auflösen. Jede Form von Leben verlässt dich früher oder später. In dieser Erkenntnis kannst du es einfach hinnehmen, wenn eine Form vergeht. Leiste keinen Widerstand.

Übe dieses Annehmen mit kleinen Dingen. Damit du dann auch einen großen Verlust ertragen kannst, ohne dich dagegen zu sträuben. Du lässt einen Teller fallen und er geht kaputt. Es ist wie es ist. Lese die Scherben auf und wirf sie weg. Beginne also damit, die kleinen Dinge anzunehmen und zuzulassen. Ein Ursprung des Leidens ist die Weigerung das zu akzeptieren, was jetzt im Leben da ist. Deshalb solltest du dich darin üben, den gegenwärtigen Moment so anzunehmen, wie er gerade ist. Das ist eine einfache und zugleich radikale, spirituelle Übung. Eine Übung, die zum inneren Frieden führt.

Jeden Augenblick so anzunehmen, wie er ist, ist vielleicht das direkteste Tor zum inneren Frieden.

(vgl. E. Tolle, 2003, Torwege zum Jetzt)

Übungspraxis

Namasté

Ankommen im Stand – Mobilisierung des ganzen Körpers (siehe Kurse 1-7)



Anfangsentspannung



Kräftigung der Rücken-, Po und Beinmuskulatur
Im individuellen Atemrhythmus Gesäß heben und senken

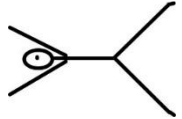


YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

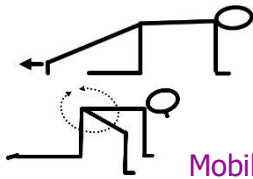
Würrichter Seminare



Dehnung der Beininnenseiten



Muschelhaltung und Andreaskreuz

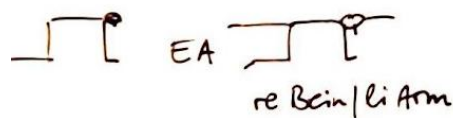


Dehnung der Waden und Beinrückseiten



Mobilisierung der Hüftgelenke

Mobilisierung der Wirbelsäule – Chakra Vakasana



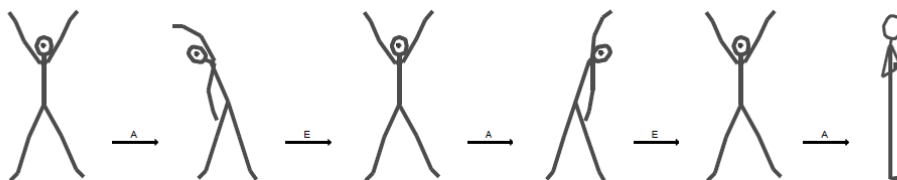
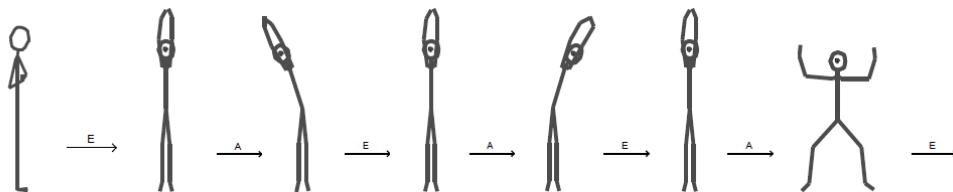
re Bein / li Arm



li Bein / re Arm

Mondzyklus

1. Durchgang: Seitdehnung beginnt zuerst nach links; ebenso die Beingrätsche zuerst nach links öffnen



2. Durchgang: Seitdehnung beginnt nach rechts; die Beingrätsche nach rechts öffnen

Ausgleichsübungen, siehe Kurse 1-9



Schlussentspannung



Chandra bhavana



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare