

## Yoga, Bewegung und Meditation in Achtsamkeit

von Jon Kabat-Zinn

In den späten 70iger Jahren unterrichteten Larry Rosenberg und ich in aufeinander folgenden Kursen in einer Kirche am Harvard Square. Er lehrte Vipassana Meditation (eine buddhistische Praxis der Achtsamkeit) von sechs bis acht Uhr, Donnerstag Abend, und ich unterrichtete anschließend achtsamen Hatha Yoga von acht bis zehn Uhr. Das waren große Klassen – zwischen fünfzig bis hundert Teilnehmer; und wir hatten uns vorgestellt, dass jede Person an beiden teilnähme. Doch wie irritiert waren Larry und ich, als die meisten Teilnehmer des Meditationskurses nicht beim Hatha Yoga mitmachten, und die „Yogis“ nicht zur Meditationsklasse kamen.

Wir betrachteten Hatha Yoga und Meditation als unterschiedliche, aber komplementäre Wege zum letztendlich gleichen Ziel – nämlich zu lernen, weise zu leben. Lediglich auf den beiden Wegen differierte der Blick. Wir glaubten fest, dass die Meditierenden davon profitiert hätten, ihrem Körpern mehr Aufmerksamkeit zu schenken (sie neigten dazu, die Befassung mit dem Körper als untergeordnete Spielerei abzutun). Und die Hatha Yogis hätten davon profitiert, für längere Zeitperioden in die Stille zu gehen und das Erscheinen und Verschwinden der Geist-Körper-Erfahrungen in einer sitzenden Stellung, unterbrochen von Phasen der Geh-Meditation, zu beobachten. Wir nötigten niemandem aus der einen oder anderen Gruppe unsere Ansicht auf, und wir versuchten, nicht zu sehr darauf zu achten, wer zu welchem Kurs kam, da wir doch unserer beider Unterrichtsinhalt als wesentlich identisch sahen. Trotzdem war das Ganze ein interessantes Phänomen.

Über die Jahre brachten mich meine eigenen Erfahrungen mit der Kombination aus Übungen in achtsamer Meditation und aus Hatha Yoga – zum Zweck eines ungeteilten Ganzen – dazu, verschiedene Wege auszuprobieren, auf denen ich diese alten Disziplinen des Bewusstseins unter den heutzutage vorherrschenden Gegebenheiten anwenden könnte. Ich wollte herausfinden, wie wirksam sie zur Verbesserung der Gesundheit und zur Transformation des Bewusstseins sind. Wie könnten sie miteinander verbunden werden?

Auf jeden Fall hätte Hatha Yoga, so dachte ich, das Potential, die aufgrund des übermäßig sitzenden Lebensstils stark vorherrschende Tendenz zur Muskelverkümmerng umzukehren, speziell bei Menschen, die unter Schmerzen und chronischen Krankheiten litten. Über den Geist wusste man bereits, dass er bei Stress und stressbedingten Dysfunktionen eine Rolle spielte; und von der Meditation war bekannt, dass sie eine Reihe von autonomen physiologischen Funktionen positiv beeinflusste, z. B. den Blutdruck senkte oder allgemeine Erregungszustände und emotionale Überreiztheit verringerte.

Könnte Training in Achtsamkeit nicht ein wirkungsvoller Weg sein, Meditation und Yoga zusammenzubringen, so dass die Vorzüge von beiden gleichzeitig als verschiedene Aspekte eines ununterbrochenen Ganzen erfahren werden? Übungen in Achtsamkeit schienen sich ideal dafür zu eignen, eine stärkere Wahrnehmung der Einheit von Geist und Körper zu kultivieren, speziell hinsichtlich der Art und Weise, wie unbewusste Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster die emotionale, körperliche und geistige Gesundheit untergraben können.

Diese persönliche Erkundung führte schließlich zur Entwicklung eines klinischen Dienstes, in dessen Rahmen wir ein relativ intensives Training in Achtsamkeits-Meditationsübungen, die auf Vipassana- und Zen-Traditionen basieren, mit achtsamem Hatha Yoga kombinieren. Beides wird mit medizinischen Patienten durchgeführt, die unter einer ganzen Reihe von chronischen Irregularitäten und Krankheiten leiden.

Aus dem klinischen Programm entwickelte sich ein 8-Wochen-Kurs, jetzt unter dem Begriff *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) bekannt. MBSR wird zur Zeit in über 200 medizinischen Zentren, Krankenhäusern und Kliniken rund um die Welt angeboten. Viele dieser Kurse werden von Ärzten, Krankenschwestern, Sozialhelfern und Psychologen, auch von anderen Gesundheits-Fachleuten gegeben; sie alle suchen etwas von der heiligen Wechselwirkung, die der Beziehung ‚Arzt-Patient‘ bzw. ‚Helfer-Hilfesuchender‘ innewohnt, wiederzufinden und zu vertiefen.

Ihr Wirken wird motiviert vom Bedürfnis nach einer aktiven Partnerschaft in einer partizipierenden Medizin, bei der die Klienten oder Patienten entscheidende Verantwortung für die Durchführung einer spezifischen inneren Arbeit tragen. Diese Arbeit dient dazu, sie zum Zweck des Lernens, Wachsens, Heilwerdens und der Transformation aus ihren eigenen, tiefinneren Quellen schöpfen zu lassen.

Von Anfang an spielte Hatha Yoga dabei eine große und ausschlaggebende Rolle, und viele Hatha Yoga Lehrer fühlten sich dazu bewegt, MBSR zu lehren. Aufgrund der fugenlosen Verbindung von Achtsamkeits-Meditation und Hatha Yoga kann MBSR aus dem inneren Heilungspotential, das wir alle in uns bergen, schöpfen. Derart erwacht unsere Fähigkeit, konkrete Weisheit und konkretes Mitgefühl mit dem Selbst zu kultivieren, wodurch wir dann lernen, unser Leben zu leben und allen Gegebenheiten mit Integrität, Klarheit, Geistesgegenwärtigkeit und Offenherzigkeit gegenüberzutreten.

Die Achtsamkeit steht im Mittelpunkt des Buddhismus in all seinen Formen. Doch gilt ihre Essenz universell, da sie auf die Verfeinerung der Aufmerksamkeit und des Gewahrseins zielt. Sie ist ein machtvolles Instrument, mit dem sich tief in die letzten Ursachen des Leidens hineinsehen und mit dem sich die mögliche Befreiung vom Leiden erfahren läßt. So erscheint es als überaus angemessen, Achtsamkeitsübungen für eine große Menge von Menschen, die unter Schmerzen, Stress, Leiden und Verunsicherung leiden, leicht zugänglich zu machen. Und welche besseren Orte könnte man sich für diese Übungen denken, als die Krankenhäuser, die in unserer Gesellschaft die Krankheiten geradezu magnetisch anziehen?

Die alte Überlieferung des Hatha Yoga stellt eine weitere Form der großen Bewusstseins-Disziplinen dar. Ich erhielt davon meinen ersten Geschmack in einer Karate-Schule in Boston, 1967; ein junger Vietnamkriegs-Veteran namens Tex benutzte Hatha Yoga zum Aufwärmen. Bald verliebte ich mich in diesen Yoga. Damals praktizierte ich in der Zen-Tradition, und die beiden Konzepte schienen sich perfekt zu ergänzen. Mit den Jahren vertiefte sich die damalige Überzeugung zusehends.

Der Reiz beim Hatha Yoga besteht in nichts weniger als dem lebenslänglichen Abenteuer und der damit verbundenen Disziplin, mit dem eigenen Körper derart zu arbeiten, als sei er ein Tor zur Freiheit und zur Ganzheit.

Im Hatha Yoga dreht es sich nie um Leistung oder Vollendung, auch gar nicht um die Technik an sich. Und es drehte sich nie darum, den Körper zur kunstvoll verknoteten Brezel zu formen, obgleich das im Hatha Yoga vorhandene, sportlich-gymnastische Element (sofern man die Untiefen der narzisstischen Selbstdarstellung zu vermeiden imstande ist) eine wirklich bemerkenswerte Kunstform aus eigenen Gnaden darstellt.

Sicherlich sehen wir heute in gesellschaftlichen Kreisen, die mit der Zeit gehen, ein wunderbar erblühendes Interesse an vielen verschiedenen Arten des Hatha Yoga. Die Frage ist, wie viel Achtsamkeit findet sich darin; und gilt dieses Erblühen dem Verstehen des Selbst, der Weisheit, der Befreiung – oder hauptsächlich der körperlichen Fitness, die sich mit spirituellem Gewand drapiert?

In meiner Ansicht tut Hatha Yoga einer riesigen Menge von Leuten auf jeder körperlichen Konditionsstufe potentiell gut. In China und in chinesischen Wohnvierteln in den USA kann man

zu den frühen Morgenstunden Hunderte von meist älteren Leuten beobachten, die in den städtischen Parks Tai 'Chi und 'Chi Gong praktizieren, die Luft ein- und ausatmen, ihre Körper bewegen und mit inneren wie äußeren Energien „spielen“. Falls Hatha Yoga ähnlich zugänglich und nützlich sein soll, so müssten Anfänger ermutigt werden, mit ihm dort zu beginnen, wo sie sich gerade befinden, und zwar mit einer sanften und freundlichen Einstellung sich selbst gegenüber. Und sie müssten dauernd daran erinnert werden, dass es wirklich keinen Ort gibt, den sie in irgendeiner konventionellen Art erreichen sollen. Denn achtsamer Yoga ist ein Yoga der Ganzheit; er hat nichts damit zu tun, was der Körper im jeweiligen Moment leisten oder nicht leisten kann – oder wie die Positur aussieht. Aber er hat alles mit der Aufrichtigkeit der Bemühung zu tun; damit, wie wach man im Leben ist, wie sehr verkörpert man ist im einzigen Augenblick, in dem man jeweils lebt – und der sich immer jetzt ereignet.

Beim achtsamen Yoga befasst man sich lebenslang damit, nicht irgend anderswo hinzugelangen, sondern in eben diesem Augenblick – wo und wie wir sind, mit eben diesem Atem – zu *sein*, gleich, ob die Erfahrung angenehm, unangenehm oder neutral ist. Der Körper wird sich im Lauf unserer Praxis von Moment zu Moment, von Tag zu Tag, und von Jahr zu Jahr sehr verändern, während wir uns durch die diversen Lebensalter und -kulissen bewegen; und dies trifft auch auf unseren Geist, unser Herz und unsere Ansichten zu. Hoffentlich denken wir bei unseren Übungen ständig daran, wie wertvoll es ist, die Einstellung des Anfängers beizubehalten, gleichviel, ob wir solche sind oder alte Hasen.

Doch was genau meine ich mit ‚achtsamem Yoga‘? Schließlich handelt es sich hier nicht um eine konventionelle Yoga-Überlieferung oder Schulrichtung, obwohl einige Traditionen, wie der Vini Yoga von T.K.V. Desikachar und der Kripalu Yoga, stark konventionelle Elemente zeigen; und obwohl einige Hatha-Yoga-Lehrer gleichzeitig gutausgebildete und äußerst erfahrene Vipassana- oder Zen-Lehrer sind.

Der achtsame Yoga erfordert, eine spezifische Einstellung und Aufmerksamkeitshaltung in unsere Praxis einzubringen, sowohl auf der Matte wie auch im täglichen Leben. Und das heißt: ein verfeinertes, von Moment zu Moment, ohne Urteil und ohne Streben ausgerichtetes Achten auf das gesamte Spektrum unserer Erfahrung. Eine solche Orientierung steht mit den zentralen Prinzipien des Yoga – als einer Wissenschaft vom Körper samt seiner Energien, wie auch als einer Kunst der Selbst-Erforschung, der menschlichen Entfaltung und letztendlich der Befreiung – in völliger Übereinstimmung. Der Yoga von Patanjali ist schließlich ein in sich komplettes Sadhana, eine tiefe und facettenreiche spirituelle Disziplin.

Natürlich ist die Körperdimension nur ein kleiner Teil des Yoga, wiewohl sie in den Medien am meisten besprochen wird. Nichtsdestoweniger fanden wir aufgrund unserer Arbeit mit medizinischen Patienten wie auch mit Personen aus verschiedenen Arbeitsbereichen (von Rechtsanwaltskanzleien über Schulen und Firmen bis zu Berufssportlern), dass Hatha Yoga und seine Betonung des Körpers in Gestalt der Asanas einzigartige Vorzüge besitzt – als Eckstein einer umfassenden, auf Achtsamkeit beruhenden Geist-Körper-Methode zur Stressreduzierung und Gesundheitsverbesserung. Diese Methode führt zu Wohlgefühl, zu Effizienz bei der Arbeit und gleichfalls bei spiritueller Entwicklung.

Die achtsame Ausführung einer Übung oder irgendeiner Tätigkeit verwandelt diese zur Meditationsübung, ganz gleich, in welchem Tempo sie angegangen wird. Im Rahmen eines achtsamen Yoga unterrichten wir Hatha Yoga als Form der Meditation. Im primären Brennpunkt steht die Beseelung der Yoga-Stellungen, und darum werden die Stellungen (und die fließenden Bewegungen in sie hinein, aus ihnen heraus) zu Gelegenheiten, eine ununterbrochene Wahrnehmung und Unterscheidung heranzubilden, genauso wie es bei einer traditionellen Meditationsstellung der Fall ist.

Zwar wird beim achtsamen Yoga dem Körper und den Körpergefühlen (die wegen der vielen möglichen Konfigurationen, die der Körper während der Asana-Übungen einnimmt, sehr reichhaltig sind) große Aufmerksamkeit geschenkt. Doch richtet sich unsere Wahrnehmung ebenso auf das ganze Spektrum der Gedanken, Stimmungen, offensichtlichen und subtilen Emotionen, welche alle im gegebenen Moment Elemente der inneren Landschaft darstellen. Und da unser Wahrnehmungsfeld derart die Gefühlszustände (ob sie nun neutral, froh oder schmerzhaft sein mögen) mit einschließt, vergrößert sich unsere Fähigkeit, sowohl mit dem Herzen wie mit dem Körper innig vertraut zu werden. Wir können die Verbindung zwischen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Sensationen – häufig an spezifisch sinnvollen Stellen lokalisiert – erfahren. Wieder und wieder sind wir eingeladen, das Entstehen und Vergehen der Empfindungen, Gedanken und Gefühle innerhalb der Sphäre unseres Gewahrseins gleich Wolken oder großen Wetterveränderungen am alles umfassenden Himmel zu beobachten. Und auch unsere Reaktionen darauf zu beobachten.

Wenn wir bei der, zeitlich nicht festgelegten, Durchführung irgendeiner Stellung solch große innere Haltung demonstrieren, von Moment zu Moment, - dann mag es sein, dass wir uns als umfangreicher erfahren als wir, wie wir denken, sind, und als weit über unsere Gefühlszustände und unseren denkenden Verstand hinausreichend. Wir können erfahren, dass unser essentielles Selbst stark verwandt ist mit dem Gewahrsein an sich, und wir vermögen unseren Gedanken und Gefühlen zu lauschen, und sie dabei allmählich als Vorkommnisse in der Sphäre unseres Zeugen-Gewahrseins zu erkennen.

Ja, wir können sogar zur Feststellung gelangen (wie schmerzhaft oder verführerisch die Erfahrung im jeweiligen Moment auch sein mag, selbst bei der Ausführung von Asanas), dass wir überaus leicht in selbst erschaffenen Gefängnissen eingesperrt werden, und diese Eigenkreationen aus unserer starken Identifizierung mit den eigenen Gedanken und Gefühlen bestehen. Dann mögen wir erkennen, dass wir de facto auch die Wahl haben, nicht eingesperrt zu werden, indem wir uns nicht mit ihnen oder mit dem Körper identifizieren (oder zumindest wählen können, diese unvermeidliche Zwangsläufigkeit zu bemerken). Auf diese Weise kultivieren wir Einsicht und auch Gleichmut. Die Achtsamkeit bezüglich der Gefühle liegt dem, was "emotionale Intelligenz" genannt wird, unmittelbar zugrunde. Sie dient als Schlüssel zur Erkenntnis – hinsichtlich des Ganzen unseres Wesens, dessen Schönheit in den Beziehungen zu anderen und zur Welt, und hinsichtlich der vorübergehenden Natur, die dem Wesen innewohnt.

In einem Krankenhaus oder einem klinischen Milieu tritt der achtsame Yoga durchwegs sanft und einladend auf. Ob im Stehen oder beim Ruhen auf dem Boden, immer zielt er darauf ab, den Körper zu motivieren, sich so gut als möglich in eine Stellung hineinzubewegen; und die gedankliche Vorstellung dazu zu bringen, für eine Weile ihr „Wohnquartier“ in diesem vielleicht gänzlich unvertrauten Raum aufzuschlagen. Wobei ein hoher Grad nicht-reagierender Vertrautheit mit der ganzen Bandbreite von Atem, körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen, im jeweiligen Augenblick entstehend, kultiviert wird. Das schließt die Erfahrung der körperlichen Grenzen – an irgendeinem Punkt des Asana – mit ein. Am Ende bewegt man sich im eigenen Tempo, gewöhnlich recht langsam, unter Beibehaltung der Achtsamkeit für jeden Moment, aus der Positur heraus in eine neutrale Stellung, wie etwa die Toten-Stellung (Savasana).

Diese Vorgehensweise beim Hatha Yoga gibt Patienten mit allen möglichen chronischen Bedingungen (u.a. Schmerzen im unteren Rückenbereich, im Nacken, in den Schulter, und Arthritis) die Möglichkeit, die Grenzen ihrer Bewegungsfähigkeit und ihre begrenzenden Vorstellungen über den eigenen Körper zu erkunden. Und wenn sie diese Erkundung als Thema ihrer meditativen Achtsamkeit nehmen, entdecken die Patienten öfters, dass sie weit mehr

Beweglichkeit und tröstende Bestätigung beanspruchen können, als sie es je für möglich hielten, da sie nun von einem *ängstlichen Körperbezug* zu einem *unternehmungsfreudigen* übergegangen waren. Während sie also mit der inneren Landschaft von Körper und Gedanken (die auf den Körper bezogenen Gedanken und Gefühle, wie auch die körperlichen Empfindungen) vertrauter werden, wächst ihr Selbstvertrauen.

Bei der Erkundung der Grenzen des Körpers (und des Geists) mit Hilfe von Hatha Yoga entdecken wir leicht, dass diese oft weniger festliegen oder permanent sind, als wir angenommen hatten. Und das ist für sich genommen schon eine große Offenbarung. Es zeigt uns die beschränkende Macht unserer stillschweigenden Gedankenmuster (und also deren emotionale Energie) bezüglich der Inadäquatheit – oder Größe – des Körpers. Aber diese Art der Aufmerksamkeit ist nicht nur für jene gedacht, die gesundheitliche Probleme mitsamt den einhergehenden Beschränkungen haben, und nicht nur für frische Anfänger. Nein – diese besondere Aufmerksamkeitsqualität kann das Erleben der Hatha- Yoga-Praxis auf jeder Fitness- und Geübtheitsstufe verwandeln!

Die Achtsamkeit beim Atmen gilt natürlich als wesentlicher Aspekt der Praxis. Der Atem wird zum allgegenwärtigen, jederzeit verfügbaren Ankerpunkt für die Aufmerksamkeit und zum Vehikel, mit dem wir die Körperempfindungen lokalisieren, erfühlen und in dem wir uns diesen überantworten können. Achten wir vornehmlich auf den Atem in jedem Asana, in jeder Bewegung, so offenbart sich das Leben des Atems innerhalb unseres Körpers in seiner ganzen Schönheit und Komplexität. Die Empfindungen der Erneuerung und Expansion, die mit jedem Einatmen assoziiert sind, wie jene des Loslassens und manchmal der Erleichterung, die das Ausatmen begleiten, werden unendlich lebendiger. Und diese Empfindungen werden – besonders beim Ausatmen, wenn die aufgestaute Spannung in betroffenen Regionen losgelassen wird und sich auflöst – im Körper und im Gemüt stark registriert. Zusammen mit der Wahrnehmung des Atems und des Körpers kann eine hohe Sensitivität für die umgebende Luft, die die Körperhaut badet und liebkost, einhergehen. Selbst die einfachsten Asanas, wenn in Achtsamkeit ausgeführt, werden eine größere Vertrautheit mit und Wertschätzung des Körpers fördern.

Generell sind die Übenden dazu eingeladen, sich mit besonderer Aufmerksamkeit sanft in die Regionen zu bewegen, in denen eine Sperre oder Begrenzung vorliegt, um herauszufinden, ob die Yogastellung Kraft, Biegsamkeit, Balance oder – meist ist es dies – eine Kombination der drei hervorruft. Die Aufforderung heißt, den Atem auf dem ganzen Weg zu begleiten, innerhalb der Begrenzung zu verweilen und diese still vermittle der subtileren Aspekte der Körperempfindung und -bewegung, welche das Ein- und Ausatmen begleiten, zu erforschen.

Wir achten von Moment zu Moment auf alle körperlichen Empfindungen, während der Atem mit diesen interagiert (innerhalb der durch die Yogastellung hauptsächlich energetisierten Regionen). Bis zu einem gewissen Grad achten wir auch auf die anderen Regionen, die nicht betroffen sind, da der Körper in jedem Augenblick ein unteilbares Ganzes ist. Derart verfeinern wir sukzessive und von Atemzug zu Atemzug unser ganzheitliches Körperbewusstsein. Jede einzelne Yogastellung wird dann zum eigenen Universum. Jedes mal, da man sie ausübt, wird sie anders erscheinen und deshalb neu, frisch, geheimnisvoll, und gegebenenfalls voller Offenbarungen.

Es ist wichtig, dass man eine solche Praxis als Lebensstil betrachtet und sie regelmäßig stärkt, wenn möglich, täglich, sowohl auf der Matte wie auch bei den alltäglichen Bewegungsabläufen. Auf der Matte versuchen wir, ohne Ehrgeiz oder Bestrebung zu praktizieren, auch wenn wir ständig darauf lauschen, was uns die Konfiguration der erreichten Stellung sagt, und wir entsprechende Korrekturen vornehmen. Wir lassen uns für eine Zeitlang einfach da, wo wir uns befinden, nieder – das kann überhaupt außerhalb der Uhrzeit sein, sollten wir uns ins „wahl-lose Gewahrsein“, wie es Krishnamurti nannte, fallen lassen. Und dann arbeiten wir, so gut wir

können und ohne jeglichen Wettbewerbsgeist (der anderen oder uns selbst gilt, und der idealisiert, was wir zu tun oder zu fühlen oder wie wir auszusehen hätten). Stattdessen übergeben wir uns der Erfahrung der Dinge, wie sie gerade im Moment sind, und lassen uns ins bedingungslose Akzeptieren dessen, was ist, lassen uns in die völlige Ergebung darein fallen. Und wir vermeiden immer das Risiko, konservativ zu sein, wenn wir im Bewusstsein tragen, dass der Yoga uns ausübt – oder aufhebt –, und nicht wir den Yoga ausüben. Derart verringern wir auch die Verletzungsmöglichkeiten, vermeiden selbst jene kleinen Muskelzerrungen, die auftreten können, wenn der Geist übermäßig enthusiastisch wird und nicht mehr auf den Körper hört.

Pflegen wir in unserer Hatha Praxis mit voller Absicht die Achtsamkeit, so führt das dazu, dass wir vollständiger in den Stellungen verweilen. Und wir bemerken dann etwas, was mit dem Begriff „Propriozeption“ bezeichnet wird, d. h. der Körper gibt sich selbst die Rückmeldung darüber, wie und wo eines seiner Teile im Verhältnis zum Ganzen sich befindet, und was die allgemeine Position des Körpers in Zeit und Raum ist. Dies ist die Körperintelligenz – der Körper, der sich kennt und fühlt. Und wir sehen zu, was im jeweiligen Moment geschieht, während wir unserer Intuition (oder den Empfehlungen des Lehrers) hinsichtlich der Ausrichtung der Stellung folgen und uns in einer Art anpassen oder verlagern, wie wir es anderenfalls nicht getan bzw. nicht einmal für möglich gehalten hätten. Wir weilen in dieser inneren Landschaft, so gut wir können, und ohne uns zu zwingen oder etwas zu erstreben. Falls solche Impulse aufkommen, wie sie es mit entnervender Hartnäckigkeit manchmal tun, so können wir sie zumindest urteilslos, freundlich und akzeptierend begrüßen.

Die Implikationen sind offensichtlich: In tiefgehender und unerwarteter Art können wir potentiell davon profitieren, dass wir die Achtsamkeits-Dimension, die der Yogapraxis an sich eingeboren ist, aufblühen lassen, was immer unsere „Geübtheitsstufe“ sein mag. Mit Hilfe des achtsamen Yoga können wir zur Wahrnehmung gelangen, dass der beständige Lärm des Geists – die *vritti* (Schwankungen des Geists) – uns sehr daran hindert, wirklich mit den Dingen in Kontakt zu kommen, und sie so anzunehmen, wie sie im Körper und in der Welt sind. Und wir können vielleicht erkennen, wie wertvoll es ist, die Wellen des Geists als das zu sehen, was sie sind, und ihrer gewahr zu bleiben, ohne die Verbindung mit der schweigenden Stille, mit dem inneren Herzen des Yoga, immer unter der Oberfläche des Geists liegend, - zu verlieren. Es schlägt für uns in jedem Augenblick, so wir unser Urteilen und Streben entkrampfen und uns der klaren, erwachten Schau überantworten können.

\*\*\*\*\*