

## **Meditationspraxis in schwierigen Zeiten**

Ich schreibe Euch in der Hoffnung, dass ihr vom Coronavirus nicht körperlich berührt wurdet und, wie auch ich, gesund seid. Der Coronavirus, das persönliche Erleben und der gesamtgesellschaftliche Umgang damit, bestimmt essentiell unser Leben seit März diesen Jahres. Einige Menschen haben dem Virus und mit dem damit verbunden Lockdown eine positive Seite abgewinnen können. Sie kamen zu mehr Ruhe und zu einer Neubewertung ihres stresshaften Lebens.

Viele Menschen sind existentiell seelisch oder wirtschaftlich von den Auswirkungen betroffen, leben in der Angst vor dem Virus, dem Verlust vor der wirtschaftlichen Eigenständigkeit, der Sorge um die eigenen Kinder und zu pflegenden Angehörigen. Manche sind im Widerstand und in der Kritik gegen die erlassenen Corona-Maßnahmen der Bundesregierung, stehen konträr zu denen, die in den Verordnungen wie Maskenpflicht, Abstandhalten und Hygieneregeln einen Sinn sehen und damit konform gehen und sich geschützt fühlen. Der Umgang mit dem Virus und seinen Auswirkungen polarisiert und spaltet wahrnehmbar die Gesellschaft, Familien, Freundschaften bis hin zu einem Selbst. Sie lässt Ängste, Ohnmacht, Aggressionen entstehen, aber auch Solidarität und Mitgefühl für anders Denkende und Handelnde. Wir fürchten uns zudem uns selbst, in all den Unsicherheiten und Unwägbarkeiten, die die Pandemie mit sich bringt, zu verlieren.

Unsere Meditationspraxis kann uns unterstützen, Stabilität zu entwickeln, die sich nicht von den äußeren Ereignissen überfluten lässt und eine klare Wahrnehmung entstehen lässt.

Helfen kann eine „Referenzbeziehung“ für unseren Geist, die wir über unser Üben aufbauen, die sich in uns über die Zeit dann als *Seins*qualität entfaltet. Die sogenannte „Mitte“ in uns ist so eine Referenzbeziehung, die uns eine andere Wahrnehmungsmöglichkeit eröffnet, wenn wir in der Mitte verankert sind, und aus der Mitte heraus schauen, spüren, leben.

Im Yoga haben wir verschiedene Vorschläge einer spürbaren Mitte, die auch im Modell der Chakren enthalten sind. Wesentlich für die Erfahrung einer Mitte in uns sind das Nabelchakra – Manipura Chakra, das Herzchakra – Anahata-Chakra und das Stirnchakra- Ajna-Chakra, wobei dem Manipura-Chakra eine besondere Bedeutung zu kommt. Das Manipura-Chakra ist unser Lebenszentrum, unser Energiezentrum. Es ist eng verbunden mit unserer Entwicklung im Mutterleib und unserer Geburt, dem Angebundensein über die Nabelschnur als existentielle Erfahrung von Atem und Leben über die Verbindung mit der Mutter. Dieses Zentrum ist von Anfang an da und muss nicht, wie das Herz- und das Kopfzentrum, erst im Laufe unseres Leben entwickelt werden.

Es ist unsere Verbindung und Verankerung mit der Lebensenergie und muss nur in uns als solches entdeckt werden. Erkannt werden als Zentrum für Lebensfreude, als ein Tor zum Sein, einer spürbaren Verbindung in uns mit dem universellen Bewusstsein, dem Göttlichen.

In diesem Bereich spüren wir auch unsere lebensbejahenden Gefühle, aber auch die nicht gelebten, die verdrängten Gefühle, auch alle Erlebnisse, die wir gefühlsmäßig nicht verarbeiten konnten. Umgangssprachlich ausgedrückt, das was uns auf den Magen geschlagen hat, wo wir nicht mehr hinein atmen, da wir sonst mit den dort vergrabenen Gefühlen und Erinnerungen wieder in Kontakt kommen. Wir schützen dann auch in Folge dessen, unseren Bauch mit unseren Händen oder leben mit der entstandenen verhärteten Bauchdecke, und können uns nicht lebendig fühlen. Wenn wir so etwas erlebt haben und so leben, sind wir natürlich von unserem Lebenszentrum abgeschnitten und können nicht unsere Lebenskraft in der Fülle entfalten. Damit ist uns aber auch ein Zugang zu einer Erfahrung der Mitte in uns verstellt.

*Also: Öffnen wir die Tür!* Wir kommen in Verbindung mit diesem Zentrum, wenn wir unseren Atem in diesen Bereich hinein fließen lassen, die Ausatmung aus diesem Bereich entstehen lassen, in einem spürenden Gewahrsein mit diesem Zentrum verbunden bleiben, in diesem Zentrum uns, durch unsere Praxis, immer wieder zentrieren. Durch das spürende Gewahrsein in und aus dem Zentrum, unserer Mitte, heraus, kommen wir zu anderen Einsichten, zu anderen Erfahrungen auf all unseren **Seinsebenen**. Es bedarf des Einübens, des eigenen Sadhana, Deiner eigenen Entscheidung, einen Weg zu gehen, der Dich in Deine zu spürende Mitte hineinführt. Samyama Integrale Yogameditation möchte so ein Weg für Dich sein. Herzlich Willkommen zum Kurs. Ich begleite Dich gerne in der Gemeinschaft mit den anderen Übenden.