

Verbindung

verwandte Begriffe: Einklang mit sich selbst, zwischenmenschliche Beziehungen, Umweltbewusstsein, Einheitsbewusstsein, unio mystica

GemeinwohlYoga legt den Schwerpunkt des Übens auf das Erleben und bewusste Gestalten der Verbindung zu sich selbst ebenso wie zur Umwelt und zu allen Lebewesen.

Verbindung zu sich selbst entsteht durch das bewusste Spüren des eigenen Körpers und der Abläufe in ihm, z.B. das Fühlen von Körperhaltung, von muskulärer Tätigkeit, ebenso die Verarbeitung der Nervenreize in Form von Bewertung und der Entscheidungsfindung für eine angemessene Reaktion. Verbindung zu sich selbst schließt das Wahrnehmen und Überprüfen der Bewertungsmuster mit ein.

Verbindung zur Umwelt entsteht durch die bewusste Wahrnehmung der Wechselwirkung zwischen dem eigenen Organismus und der Umwelt, z.B. beim Atmen, bei der Nahrungsaufnahme, bei allen Reizen, die über die Sinne aufgenommen werden.

Diese Verbindung bewusst wahrzunehmen geschieht mit Hilfe der Fähigkeit, sich selbst zu beobachten, die Haltung eines inneren Zeugen einzunehmen. Diese Fähigkeit kann eingeübt werden und macht aus einer sportlichen, gymnastischen Bewegung eine Yoga-Übung, sie ist essenzieller Bestandteil einer Yoga-Praxis.

Ein Ziel der Yoga-Praxis besteht darin, diese Verbindung bewusst zu gestalten:

wie gehe ich mit mir um, welchen Einflüssen setze ich mich aus, wie wirken sie auf mich, tun sie mir gut, welchen Veränderungsspielraum habe ich ?

Konkret: fühle ich mich wohl mit mir, fühle ich mich wohl in meinem sozialen Umfeld, mit meinem Lebenspartner, meiner Familie, meinen Freunden und Bekannten, meinen Nachbarn, in meiner Stadt?,

welchen Informationen setze ich mich aus in Form von Gesprächen, tagespolitischen Nachrichten, Filmen und Büchern, Bildern, Geräuschen, Gerüchen und anderen Einflüssen (good vibrations oder bad vibrations) ?, ...

Kriterien für eine gelungene Beziehung zu mir selbst könnten sein:

ich fühle mich wohl mit mir, ich habe mich selbst lieb und achte auf meine Bedürfnisse...

Kriterien für gelungene zwischenmenschliche Beziehungen könnten sein:

ein ausgeglichenes Geben und Nehmen, eine gelungene Balance zwischen Nähe und Distanz; meine Beziehungen verhelfen mir zu einem Gefühl der Weite und der Leichtigkeit, sie nähren meine Seele, verschaffen mir Geborgenheit und Freiheit zugleich, sie lassen mich wachsen und wertschätzen mich...

Kriterien für eine gelungenen Beziehung zu allen Lebewesen könnten sein:

ich fühle mich als Teil eines Lebenskreislaufs, in dem alle Teile voneinander abhängig sind, ich fühle mich umgeben von immateriellem Reichtum und Geselligkeit, ich empfinde Dankbarkeit und Demut angesichts der Großartigkeit der Natur und des Lebens, ich werde in Liebe umfassen und emporgehoben, ...