

## Die innere Ruhe

Unsere Denkprozesse wirken auf den Körper, das Gemüt und die Lebenskräfte. Aufeinander aufbauende Vorstellungen mit einer konkreten Objektbeziehung führen zu einer Ordnung, die eine natürliche Ruhe erzeugt.

### Zur Übung

1. Nehmen Sie eine Sitzhaltung mit aufgerichteten Rücken ein. Oberkörper, Schultern und Gesicht sind entspannt. Der Blick ruht vor Ihnen.
2. Als Betrachtungsobjekt können Sie Ihren eigenen Körper wählen. Blicken Sie wie von außen auf sich selbst und stellen Sie sich die einzelnen Körperpartien vor. Stellen Sie sich z.B. die Füße vor, wie sie auf natürliche Weise aussehen. Gehen Sie dann weiter zu den Beinen, Beckengürtel mit Kreuzbein, hinauf zur Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule mit Brustkorb, Schultern, Arme und Hände, Halswirbelsäule, Kopf und Gesicht. Zum Schluss stellen Sie sich das Gesamtbild der Sitzhaltung vor.  
Die Vorstellungen geschehen ganz natürlich wie Bilder. Achten Sie darauf, dass Sie nicht in den Körper versinken, auch nicht in angenehme Körpergefühle.  
Eine systematische Reihenfolge gibt den Gedanken eine Zielrichtung und Ordnung. Daraus entwickelt sich eine erste Ruhe im Nervensystem, Gemüt und Körper.
3. In einem weiteren Schritt können Sie den Atem beobachten, wie er frei in seinem Rhythmus und in seiner Intensität fließt.
4. Als nächstes erfolgt die Aufmerksamkeit auf das eigene Denken. Aus der Zuschauerposition beobachten Sie die vorüberziehenden Gedanken. Wenn Sie die Beobachtung der Gedanken erweitern möchten, finden Sie auf der Home-Seite unter „Bisherige Übungen“, „Die eigenen Gedanken beobachten“, eine Anregung.
5. Weiterhin können Sie die verschiedenen Gefühle und Regungen des Gemütes wahrnehmen.
6. Als letztes beobachten Sie die Wünsche und Willensimpulse.

Mit der Beobachtung aus der Zuschauerposition erhalten Sie einen Überblick und gesunden Abstand zu Ihrem Körper und Bewusstsein. Sie lernen die Gedanken, Gefühle und Willensimpulse kennen, die sich in Ihrem Bewusstsein aufhalten. Diese Seelenkräfte sind oft miteinander vermischt und können auf diese Weise unterschieden und differenziert werden.

Eventuell zeigen sich Unruhe, treibende Emotionen o.a.. Durch die gezielte Beobachtung werden sie objektiviert und können sich dadurch abschwächen oder zurückweichen. Sie lernen den Unterschied zwischen einem besetzten und freien Bewusstsein empfinden.

Die Beobachtung in der Zuschauerposition oder Zeugenhaltung bezeichnet der Yoga mit *sākṣī*. Der Körper und das Nervensystem finden zur Ruhe. Das Bewusstsein wird für eine freiere Tätigkeit im Denken, Fühlen und Wollen vorbereitet.

Wird die innere Ruhe öfter geübt, führt sie mit der Zeit zu einer psychischen Stärke. Sie ist ein Basisschritt, um angenehme und unangenehme Situationen im Leben anschauen zu können.