

Innerer Beobachter

Der Yogaweg lädt uns ein, den inneren Beobachter zu aktivieren. Was genau bedeutet das? Die Instanz des inneren Beobachters ist die Instanz des inneren Raumes, der Weite und Ausdehnung. Durch den inneren Beobachter entsteht Abstand zwischen dem Ereignis und dem, der es wahrnimmt. Fehlt der innere Beobachter, sind wir den Ereignissen unmittelbar in unserer unbewussten Reaktion ausgeliefert. Wir handeln und reagieren dann gemäß unserer im Unterbewusstsein verankerten Glaubenssätze, Muster und Überzeugungen. Die damit verbundenen Gefühle und Emotionen sind alter Natur und erschaffen wieder und wieder das Alte neu.

Wenn wir im Yoga unsere Sinneswahrnehmungen nach innen stülpen und den Blick nach innen richten, aktivieren wir den inneren Beobachter oder inneren Zeugen. Diese innere Instanz kann wertfrei Gefühle, Gedanken und Empfindungen wahrnehmen, und zwar genau in dem Moment, wo sie auftauchen. Es ist die unmittelbare Wahrnehmung. Oft verwechseln wir Denken mit Wahrnehmen. Oft sind wir bereits nicht mehr im unmittelbaren Wahrnehmen, sondern in der Interpretation, Bewertung und Einordnung des Wahrgenommenen. Die Gedanken sind dann an Zukunft oder Vergangenheit gebunden, entsprechend der eingprägten Muster (siehe auch → Karma/Samskaras). In der ungetrübten Präsenz des Augenblicks gibt es keine Anhaftung, keine Vorliebe oder Abneigung, kein Urteilen oder Anders-haben-wollen. Und hier liegt die große Chance: Während sich in uns emotionale Dramen abspielen und schmerzhaft Gefühle getriggert werden, kann sich der innere Beobachter das ganze neutral und distanziert anschauen. Wie eine Kamera beim Film, die jede Szene ungeachtet ihres Inhaltes aufzeichnet. Die Kamera ist der Zeuge, der niemals in der Geschichte involviert ist.

Du hast die Wahl. Du musst nicht zum Drehbuch und den Geschichten werden. Du kannst sie ansehen, ohne dich damit zu identifizieren. Jedes Mal, wenn du diese innere Distanz zu den Geschehnissen oder zu deinen Gedanken und Gefühlen aufbaust, bist du in deinem wahren Selbst, deinem Bewusstsein angelangt. Hier kannst du fühlen, spüren und gleichzeitig loslassen. Loslassen heißt, dass du dich nicht mit dem Wahrgenommenen identifizierst, sondern wertfrei beobachtest. Dies ist das unmittelbare Wahrnehmen. Hier durchleben wir Gedanken und Gefühle in aller Tiefe und sind uns ihrer Vergänglichkeit und materiellen Natur bewusst. Wir müssen uns nicht vor ihnen fürchten oder sie abwehren, weil wir wissen, dass sie nicht unser wahres Selbst sind.

Anregung für die Yogapraxis:

- Kannst du zum inneren Beobachter deiner Selbst werden? Erkennst du die formlose Dimension deines Seins?
- Lasse dich in langsamen flows von der unsichtbaren Kraft hinter dem Atem in die Bewegung führen.

- Beruhige in langsamer Gehmeditation deinen Geist. Konzentriere dich auf jeden einzelnen Schritt. Wandere im Gehen mit deinen gefalteten Händen von der Krone des Kopfes, über die Stirn, das Herz, zum Bauch usw.
- Objektkommunikation: Stärke in dieser Übung deine unmittelbare Wahrnehmung. Wähle ein beliebiges Objekt deiner Wahl. Nimm es wahr über deine Sinne. Lass dir dabei Zeit. Wie riecht es? Wie fühlt es sich an? Wenn es eine Melodie aussenden könnte, wie würde sich diese anhören? Was spricht es zu dir? Sei rezeptiv. Interpretiere nicht.
- Desidentifizierungs-Übung in Savasana: „Ich habe Gedanken, doch ich bin nicht meine Gedanken. Ich bin mein strahlendes Bewusstsein.“