

## ...eine weitere Nusschale...

Einerseits arbeiten wir mit der aktiven Praxis des **Yoga-Vichara**, d.h. durch eigenes Bemühen versuchen wir unsere natürlich-persönlichen („körpereigenen“) Gesetzmäßigkeiten zu entdecken, zu verstehen und zu integrieren.

Diese Gesetzmäßigkeiten (**Gunas**) bilden die kosmisch-universalen Qualitäten oder Ebenen deren verflochtenes Zusammenspiel unser persönlich-individuelles Wesen grundlegend ausmacht und deren verwobene Muster durch Unwissenheit verstrickt, durch Kontrolle unterdrückt und durch Verständnis gelöst werden können. Der Weg des Yoga-Vichara (yogischen Herausfindung) ist das des Verstehens.

In der Yoga-Theorie werden diese ‚guna-tischen‘ Muster metaphysisch dargestellt, um in der Yoga-Praxis physisch nachvollzogen werden zu können und bilden so den jeweils entsprechenden Zugang und Ebene unserer yogischen Entwicklung.

Der immer vorhandene Zugang durch die grobe und stabile Ebene des **Abhyasa**:  
Bemühung & Körper

Der sich daraus entwickelnde Zugang durch die feine und mobile Ebene der **Vairagya**:  
Lösung & Atem

Der durch die Harmonisierung dieser beiden Ebenen entstehende Zugang des subtilen  
stillen **Viveka**: Verständnis & Geist

Dieses theoretische Zusammenspiel der integrativen Bedingtheit von Abhyasa, Vairagya  
& Viveka erfahren wir auf der praktischen Ebene durch:

**Asana**: Hüfte, Schulter & Spine

**Mudra**: Becken, Brust & Bauch

**Pranayama**: Einatmung, Ausatmung & Übergang

**Meditation**: Körper, Atem & Geist

Andererseits arbeiten wir auch mit der passiver Praxis des **Sukshma-Vichara**, d.h. durch innere Wahrnehmung versuchen wir dem Bewusstsein auf die Spur zu kommen das zwar einerseits immer da ist, sich andererseits aber jeglicher Darstellungs- oder Begreifungsform entzieht...*die bewusste Wahrnehmung oder das wahrnehmende Bewusstsein das sich zwar erfahren aber nie darstellen oder begreifen lässt.*

Unser Medium hierfür ist der natürlich-erfahrbare oder spontane Atem, welcher dieselben Verhaltensweisen wie unser Bewusstsein hat und uns so dieses offenbaren vermag...*Gottes Odem oder atmendes Atma.*

Dem versuchen wir uns zu stellen mit der formlosen und somit recht fortgeschrittenen Praxis des Sukshma-Vichara, welches eine gewisse Erfahrung und Verständnis des Yoga voraussetzt:

Mit der körperlich-stabilen Ebene des **Shavasana** (etablierte Entspannung).

Mit der atem-energetischen Ebene des **Prana** (erfahrener Atemprozess).

Mit der bewusst-stillen Ebene des **Spandana** (spontane Bewusstwerdung).