



8 HAIKU'S

KURZGEDICHT
VERS

Haiku 1

Erdanziehungskraft – ich kann Dir vertrauen. *(Martina Köhler)*

Nach der chinesischen Lehre von den 5 Elementen befinden wir uns jetzt, im Spätsommer und Frühherbst, im Element Erde. Der Frühling steht für das Element Holz, der Sommer für Feuer, der Herbst für Metall und der Winter für Wasser. Das Feuer des Sommers verbrennt zur Asche und die Asche geht in die Erde ein. Aus der Erde gewinnen wir metallhaltiges Erz, als Spurenelement geht das Metall ins Wasser über, das Wasser nährt das Holz, das Holz gibt uns Feuer und die Asche des Feuers geht wieder in die Erde ein.

Vertrauen wir diesem steten Kreislauf und der Kraft der Erde, dann vertrauen wir der Weisheit, dass es nach jedem Hinfallen wieder weitergeht. Der Herbst ist die Zeit loszulassen und auf die Kraft der Erde zu vertrauen. Ist mein Vertrauen in diese Kraft in mir und in uns (*Selbstvertrauen*), dann können wir loslassen. Yoga ist der Erfahrungsweg zu diesem Selbst. Es ist kein dogmatischer oder religiöser Glaubensweg. Es ist der Weg raus von konditionierten Glaubenssätze und hinein ins Freisein und in Dein Selbstvertrauen. Regelmässige Yoga- und Meditationspraxis verändert unser Bewusstsein und durch dieses neue Bewusstsein erfahren und entdecken wir, dass wir nicht unsere konditionierten Gedanken sind.

Haiku 2

Perfekt – liebes Wort, was machst Du mit mir? (Martina Köhler)

Was denkst Du? Ganz spontan kommt mir – einfach und unbedacht – der Satz «Nobody is perfect» in den Sinn. In vieler Munde ist er nur noch eine Phrase. Doch was bedeutet dieses Wort *perfekt*? Da ist einmal *das Perfekt*: eine grammatische Zeitform für die vollendete Gegenwart. Ein Hinweis darauf, dass das Adjektiv *perfekt* nichts ist, was ich je erreichen könnte. Es ist die vollendete Gegenwart! Das Tunwort *perfekt sein* bedeutet somit: LEBE IM JETZT. Erkenne, was die Wörter mit Dir machen, denn sie entstehen immer aus Gedanken (& werden zu Deinen Handlungen).

Erkenne: Bin ich ein Typ der Perfektion? Des ständigen getrieben Seins? Spüre ich oft innere Unruhe, Herzrasen, Beklemmung? Oder bin ich ein Typ, der gern in seiner Komfortzone bleibt und den Satz «Nobody is perfect» liebt? Werde zum Selbst-Entdecker! Yoga heisst, in Ruhe, innerem Frieden, Gelassenheit und Selbstbestimmtheit zu leben.

Haiku 3

Erkenne Dich selbst und die Angst geht aus dem Haus. Und die Weisheit kann hinein. *(Martina Köhler)*

In diesem Blog geht es um das Gefühl «Angst». Yoga hat das Ziel, den Geist zu beruhigen und mit regelmässiger Yoga-Praxis und Meditation zu innerem Frieden zu finden. Zum Glück wurde die Wirkung des Yoga bereits von vielen wissenschaftlichen Untersuchungen und namenhaften Universitäten bestätigt. Das heisst, regelmässige Yoga-Praxis, Meditation und Atemübungen stärken unsere Selbstheilungs- und Selbstregulierungskräfte. Wer gleichmütig, geduldig und regelmässig praktiziert, erhält ein wertvolles Geschenk: die Überwindung alltäglicher Sorgen, Erleichterung bei bedrückenden Ängsten, einen gelassenen Geist und einen gesunden und entspannten Körper.

Der libanesische Poet Khalil Gibran hat einmal geschrieben: «Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt. Beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.» Wichtig ist, dass wir erkennen: Welche Arten von Angst sind in mir? Woher kommen sie? Bei diesem Selbst-Entdecken und dem Erkennen der eigenen Ängste begleite ich Dich gerne im One-to-One Yoga-Coaching. durch meine 20-jährige Praxiserfahrung mit Menschen, Atemschulungen und Körperarbeit erkenne ich tief sitzende Traumata, Blockaden sowie destruktive und Angst auslösende Gedankenmuster. Gemeinsam erforschen und erkennen wir die Muster der Angst. Und mit Yoga-, Atem- und/oder Meditationsübungen (gemeinsam und auch allein zu Hause) gehen wir daran, sie zu lösen. Oder wir begegnen ihnen in einer oder mehreren Sequenzen Thai-Yoga-Massage.

Haiku 4

Was B(R)AUCH(E) ich, fragt der Bauch! (Martina Köhler)

Die Einsichtsmeditation *vipassana bhavana* ist eine der drei bekanntesten *bhavas* (Meditationen). Bei *metta bhavana* geht es um die liebevolle Güte und das Mitgefühl, bei *samatha bhavana* um die Seelenruhe. Mit *samatha* kultivieren wir die Konzentrationsfähigkeit, denn konzentrieren wir uns für eine Weile auf ein Objekt kommt der Geist in die Seelenruhe. Buddhistische Meditationsmeister raten, zur Vorbereitung der *vipassana* (Einsicht) über lange Zeit *samatha* (ruhiges Verweilen) zu kultivieren.

In der heutigen Zeit erfreut sich die Einsicht oder *vipassana* gerade im Westen grosser Beliebtheit. Modern benannt «Metacognition» (*svadhaya*)! Jedoch egal, welchen Weg der Meditation wir gehen: Was zählt, ist, dass wir ihn gehen. In der Einsichtsmeditation *vipassana* erfahren und spüren wir wahrhaftig das Gefühl «ich b(r)auch(e)».

Eine regelmässige Meditationspraxis belohnt uns mit reicher Ernte: Wir sind in weniger Dramen verstrickt, da wir Gelassenheit, Selbstliebe und Frieden erfahren, ohne dass wir erwarten oder darauf hoffen, Anerkennung und Bestätigung von aussen zu erhalten. Weitere Früchte regelmässiger Meditation sind Heilung, Dankbarkeit, positive Energie und innige Lebensfreude.

Haiku 5

Ein Gedicht – nicht von mir, aber sehr schön.

«Denke nie gedacht zu haben, denn das Denken der Gedanken ist gedankenloses Denken. Wenn Du denkst, Du denkst, dann denkst Du nur, Du denkst, denn denken tust Du nie, Du gedankenloses Vieh.»

Denken und *danken* sind Wörter mit derselben Wurzel, doch anders als das Denken kommt das Danken direkt vom Herzen. Wir Menschen denken (*vrittis*) auch die sogenannten *kleshas* (tiefsitzende, unbewusste Glaubenssätze und konditionierte Denkmuster). Erkenne und erfahre Deine *kleshas*, indem Du auf die Matte gehst und Dich auf den Weg zu Dir selbst machst. Erkenne und erfahre, wer und was Du bist. Vom Unbewussten zur Bewusstheit!



Haiku 6

Der Korken knallt – das schönste Geräusch der Welt! (Martina Köhler)

Vielleicht ist das ja das schönste Geräusch überhaupt? Vielleicht auch nicht? Was ist Dein schönstes Geräusch? Lausche und erkenne Dein schönstes Geräusch! Finde es heraus mit *abhyasa*, = regelmässigem und diszipliniertem Üben von Meditation und Yoga. Erkenne und erfahre Deinen Lieblingston, Deinen Schwingungsklang und es wird ruhig in Dir. Die Früchte dieser inneren Ruhe sind Gelassenheit, innere Stärke und Frieden, Selbstliebe, Freude und Wohlgefühl.

Ein voller Terminkalender, durchgeplante Tage, innerer Unruhe und stetem Tun, hören wir nur die Geräusche, die wir *nicht* mögen: Baulärm, Autobrummen, laute Stimmen, den Rasenmäher, die Mücke, etc....

Erkenne und erfahre mit *abhyasa*, welcher Klang oder Ton für Dich mit Körper, Geist und Seele in Resonanz und im Einklang ist.

Der Urton des Universums ist übrigens ... das *aum (om)*.

Haiku 7

Kraftgeber RUHE – wie schön, dass Du da bist. (Martina Köhler)

Was ist mit dieser Ruhe gemeint? «In der Ruhe liegt die Kraft». Die Ruhe ist eine Formel oder der Juwel in Dir. In der *shavasana*-Pose (Totenstellung) fühlen wir für einen Moment diese Ruhe (Stille). Diese Ruhe gibt uns ein wohliges Gefühl und Entspannung. Es ist jedoch noch nicht das Juwel die Formel in uns. Es ist ein Moment von tiefer Entspannung, Wohlfühlt und eine Pause der Gedanken. Die Formel RUHE ist die ewige Erfahrung unseres Selbst. Das ewige Sein der Glückseligkeit.

Wie bereits der indische Mystiker Osho meinte: «Yoga ist eine Wissenschaft wie Mathematik oder Physik». Yoga ist die wissenschaftliche Lehre, dass Du die Formel bist.

Haiku 8

Die Hand umfasst die heisse Kaffeetasse «LOVE und PEACE» Sie wärmt mein Herz.

(Martina Köhler)

Hände und Arme sind die Verlängerung des Herzens. Darum lieben wir es, warme Gegenstände in der Hand zu halten, denn sie wärmen auch unser Herz.

Herzenswärme = Herzensgüte. Warum wir es lieben, morgens Kaffee zu trinken?

Nicht etwa nur wegen des Koffeins, wie wir meinen. Nein, Kaffee ist *pitta*! Und *pitta*

als eines der drei Ayurveda-*doshas* bedeutet: heiss, Feuer, Wasser, wärmend,

Energie, Transformation, Verdauung, Zellstoffwechsel, Umwandlung,

Sinneseindrücke. Während der Nacht verglimmt unser Feuer (*agni*) und ist morgens

nur noch Glut. Und so hat unser Körper die reine, natürliche Intelligenz, morgens

nach etwas Warmem zu verlangen. Darum lieben wir den Kaffee am Morgen! Er

gibt uns Energie und Herzenswärme. Kaffee ist gesund ... wenn wir ihn mit Genuss, in

Ruhe, Bewusstheit, Liebe und Achtsamkeit zu uns nehmen! Ayurveda ist Yoga,

Yoga ist Ayurveda. Ayurveda versteht Mensch, Natur und Kosmos als untrennbare

Einheit. Die grundlegenden Energien, die unser Körper-Geist-System und die

äussere Natur steuern, heissen im Ayurveda *vata*, *pitta* und *kapha*, im Yoga *sattva*,

rajas und *tamas*. Yoga = Ayurveda = Yoga. Ayurveda ist kein Prinzip oder

Ernährungssystem, das wir über unseren Kopf steuern. Ayurveda ist wie Yoga ein

Erfahrungs- und Gefühlsweg. Welchen der beiden Wege Du gehst, entscheidest Du

selbst! Hast Du das Gefühl, Ayurveda geht bei Dir durch den «Denker» und Du

praktizierst es fremdbestimmt, dogmatisch und unbewusst? Dann empfehle ich Dir:

Praktiziere Yoga und Meditation und Du wirst die Einheit spüren: Ayurveda = Yoga =

Körper, Geist und Seele.

Inhaltlich verantwortlich:

Yove Yoga

Martina Köhler

www.yove-yoga.com

Tel: +49 (0) 173 26 42 699

