





Körper, Geist und Seele können mit Meditation wieder in Einklang gebracht werden.

Stefan Prusina will Menschen dazu ermutigen, wieder auf ihre innere Stimme zu hören.

Fremdbestimmt und immer abrufbar leben viele Menschen heute vor sich hin. Druck in der Arbeit und die ständige Reizüberflutung machen uns den Alltag schwer. Man weiß nicht genau, was fehlt, aber es macht sich eine gewisse Unzufriedenheit breit, man kommt nicht zur Ruhe und fühlt sich wie getrieben. Kurz: Man darf nicht man selbst sein.

tefan Prusina aus Bludenz machte einst als Kind folgende Erfahrung: Er legte sich ins hohe Gras, beobachtete die Wolken am Himmel und war frei von Ängsten und Sorgen. Durch die Schule und später das Arbeitsleben ging dieses Talent, sich völlig losgelöst von äußeren Umständen selbst zu erfahren, immer mehr verloren. Vorübergehende Stresslinderung erfuhr er – wie viele andere – in körperlicher Betätigung. Vor 16 Jahren entdeckte er dann das Hatha Yoga für sich – aber nicht die körperlichen Übungen, sondern die geistige Öffnung, also die Mehr Mut zu sich selbst

Erweiterung des Bewusstseins, Eine uralte brachte ihn wieder mit sich in Einklang. "Ich saß meinem damaligen Lehrer stumm und achtsam gegenüber. Er strahlte durch seine Haltung eine tiefe, innere Ruhe aus. Diese Achtsamkeit veränderte auch meine Haltung. Ich sammelte mich, meditierte und versuchte, düstere Gedanken und Gefühle loszulassen." Von dieser starken Erfahrung geprägt, machte er eine Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitslehrer. Heute verhilft er anderen Menschen zur Selbsterfahrung: "Ich bin kein Lehrer, der ist in jedem selbst. Ich leite nur an, möchte Mut machen."

Tradition

Mut braucht es, um sich mit sich selbst zu befassen. Denn man wird an seine Grenzen stoßen und vielleicht erkennen, dass man vieles loslassen muss, um sein wahres Ich zu erkennen. Die neue Designertasche, die Likes auf sozialen Netzwerken oder der Partyabend sind nur Oberflächlichkeiten, die in unserer Gesellschaft aber einen immensen Stellenwert einnehmen.

Viele Menschen erkennen leider das Bewusstsein neu zu erfahren." erst durch Krankheit, was wirklich

wichtig im Leben ist. "Wo liegt die Ursafür che meine Krankheit oder Depression? Ist sie wirklich nur im Äußeren? Bin ich noch ich selbst? Lebe ich meine Träume und Ideale? Oder mache ich schon die ganze Zeit Dinge, die mir nicht entsprechen?" Die uralte Tradition des Meditierens hilft

Sandra Nemetschke

uns, wieder Zugang zum inneren

Frieden zu finden: "Meditations- und

Achtsamkeitsübungen eröffnen die

Möglichkeit für neue analytische Be-

trachtungen. Sie helfen dabei, sich

selbst, den Körper, die Gefühle und