

HEIKE POURIAN

## Wenn wir wieder wahrnehmen

In einer zunehmend sich selbst entfremdeten Welt hat das Wahrnehmen die Bedeutung einer heilsamen Medizin. Was wir im tiefsten Inneren als lebensdienlich oder lebensschädlich erleben, sensibilisiert uns für die blinden Flecken in der Lebenswirklichkeit gegenwärtiger Systeme. Die klare, direkte Wahrnehmung (Yoga-Sūtra 1.7) dient als Lotse auf dem Weg von der Täuschung (avidyā) zur klaren Einsicht (viveka). Heike Pourians Buch ist ein Wegweiser zu einem Leben in Verbundenheit durch die Transformation des zerstörerischen Paradigmas, in dem wir leben.

Pourian hinterfragt in ihrem Buch mit sinnlichen Bildern die so selbstverständlich gewordene Geschichte des Individualismus und geht den Spuren nach, die aus diesem Narrativ herausführen. Es ist die »Geschichte der Getrenntheit« (Eisenstein), die auch die Krisen unserer Zeit hervorbringt. Unschwer erkennen wir die Parallele zu Patañjalis Analyse, dass Täuschung (avidyā) zur Empfindung einer Einzelexistenz (asmitā) führt und den Nährboden bildet für das Leiden (duhkha). Wer mit den tieferen Aspekten des Yoga vertraut ist, erkennt sowohl in Pourians nachfühlbaren Betrachtungen im Buch als auch in ihren praktischen Workshops die grundlegenden Lektionen des Yoga. Es ist erfrischend zu erleben, wie diese Themen ohne jegliche Yoga-Terminologie lebendig werden.

Pourian sieht in der klaren Wahrnehmung den Schlüssel zur Überwindung des Leids. Wenn wir wieder körperlich spüren,

was lebensdienlich ist, schöpfen wir kreative Ideen für die Veränderung unserer Zivilisation, die die Erde verwüstet. Die Yoga-Tradition kennt die Einbeziehung des Körpers, um Einsicht zu gewinnen in die Wirklichkeit des Seins. Vor dem Hintergrund ihrer Erfahrung mit der Contact Improvisation entwickelt Heike Pourian körperlich wahrnehmbare Forschungsfelder. Mit somatischen wie meditativen Angeboten laden diese dazu ein, das Miteinander-Verflochtensein in der Tiefe zu ergründen. Gleichzeitig haben sie das Potenzial, eine größere Bewusstheit zu erzeugen und eine gesellschaftliche Kraft zu entwickeln. Dies ist angewandter, politischer Yoga (DYF 06/2020).

Wer Pourian bei einem ihrer Workshops oder Vorträge erlebt, erkennt: Was sie schreibt, ist durchdrungen von einer liebevollen Interaktion mit der Welt. In den Begegnungen mit ihr ist eine radikal herzliche Zugewandtheit zu spüren. Zu beobachten, wie es ihr gelingt, einen Missstand beim Namen zu nennen und dabei fühlend mit ihrem Gegenüber in Verbindung zu bleiben, ist ein sehr wirksames Yoga-Lehrstück.

Das Buch ist im Direktvertrieb über [www.wahrnehmen.org](http://www.wahrnehmen.org) zu erwerben. Sibylle Reichels Kunst visualisiert auf zauberhafte Weise die Aussagen des Buches. Finanzierung, Herstellung und Vertrieb realisieren konsequente Alternativen zu dem Paradigma, das sich als schädlich für die Zukunft unseres Planeten erwiesen hat.



### Fazit

Das spürende Wahrnehmen wirkt transformierend, indem es die Wurzeln der Lebendigkeit nährt, statt nur Symptome zu kurieren. Wer Yoga als eine Kunst der Verbundenheit versteht, findet in Heike Pourians Buch eine inspirierende Quelle radikaler Lebendigkeit.

*Osman Yoncaova*

Waldkappel, Ideen3, 2022, 546 Seiten, Richtwert 42 Euro, Sockelbeitrag 17 Euro, ISBN 978-3-00-072071-0