

Yoga - die grosse Unbekannte

Yogena yogo jñaatavyo yogo yogaatpravartate
yo'pramattastu yogena sa yoge ramate ciramiti

(Yoga wird verstanden durch Yoga;
Yoga wird greifbar durch Yoga;
wer nicht verwirrt ist,
geniesst Yoga lange durch Yoga.)
*Vyasa Kommentar zu Sutra III, 6 der
Yogasutren von Patanjali*



Ich praktiziere seit vielen Jahren Yoga. Und in dieser Zeit ist es mir sehr (zu) oft geschehen, dass ich Personen getroffen habe, die in der einen oder anderen Weise Yoga mit Verrenkungstechniken, Religion, asketischem Leben, Esoterik oder New-Age verbanden. Zusammenfassend, mit einer Art von Leben, die nur sehr schwer mit einem "normalen" Leben vereinbar ist. Es gibt manche, die denken, dass „Yoga“ ein asiatisches Synonym für „Gymnastik“ ist und vielleicht ist das sogar die Mehrheit, auch dank der Hilfe einiger Lehrer, die den „physischen“ Teil dieser alten Kunst ins Extreme getrieben haben. Die Vorurteile, die mit Yoga verbunden werden sind zahlreich.

*Yoga möchte ein Leben nicht verkomplizieren,
das an sich schon nicht einfach ist.*

*Yoga will Ihr Leben nicht um jeden Preis
verändern.*

Sondern es will es verbessern.

*In welcher Art? Indem es sich von selbst
verändert.*

Yoga geht von der Voraussetzung aus, dass Unglück, Unzufriedenheit, Stress absolut nicht davon abhängt, was geschieht, noch, dass sie eine unausweichliche Konsequenz der Welt um uns herum sind. Es ist eine Konsequenz, die daraus erwächst, wie wir die Welt interpretieren, die um uns ist. Ein konkretes Beispiel: Denken Sie an einen Regentag, grau, nass, kalt, einen dieser klassischen deutschen Novembertage...

Der gleiche Tag kann natürlich von

unterschiedlichen Personen verschieden gesehen werden, das ist klar, aber auch die gleiche Person... ich, zum Beispiel, erinnere mich an wundervolle Regentage, die ich damit verbracht habe zu lesen und Tee zu trinken. Ich erinnere mich auch an solche Tage, an denen ich gern etwas getan hätte und es aufgrund des Regens nicht konnte und auch an traurige Regentage, an denen die Erinnerung an meine römische Sonne fast wie eine schmerzhaft Welle in mir aufgestiegen ist. Ein Regentag an sich ist nur ein Regentag. Ich bin es, der ihn langweilig, wundervoll oder traurig macht.

Wenn wir dieses kleine Beispiel auf alle Dinge des Lebens anwenden, Grosse und Kleine, ist das Ergebnis, dass wir es sind, die ihnen Gewicht geben, negatives, positives, grösseres, kleineres...

So errichtet man Abhängigkeit, eine Abhängigkeit, die uns nie wirklich glücklich sein lässt und sicher nicht frei. Nehmen wir an, dass ich im Moment glücklich bin, und dieses Glück hängt von meiner familiären Situation, einer guten Arbeit, einer guten finanziellen Situation und der Gesundheit ab. Diese ganzen Sachen sind zwar wirklich wichtig im Leben von jedem von uns, aber was ist, wenn etwas geschieht, das dieses Gleichgewicht durcheinander bringt? Schließlich, früher oder später, wird sich etwas ändern, ich werde älter, eine der Personen, die ich liebe wird krank oder stirbt...es ist sinnlos, sich vor der Realität zu verstecken, dies hier ist eine Welt des Lebens und Sterbens, beide wichtig, beide besiegeln die Existenz, die sich dazwischen abspielt. Die Angst – zum Beispiel

– wirft schon einen Schatten auf mein Glück, auch wenn sich die Situationen um mich noch nicht geändert haben.

Yoga unterrichtet, dass jeder von uns das Glück in sich trägt und nur lernen muss das Unglück zu vermeiden.

Es ist eine Reise ins eigene Ich, um dieses Glück zu treffen.

Yoga lehrt keine Angst zu haben. Dem Schmerz kein Leid hinzuzufügen. Es macht dies durch einen Veränderungsprozess, der Körper, Geist und Seele zu einer unteilbaren Einheit zusammen schliesst.

Vielleicht fragen Sie sich, warum eine Praxis, die sich auf etwas, das auf der geistigen Ebene geschieht bezieht (die Reise ins eigene Innere) und eventuell etwas in einer Welt aus Gedanken, Ideen, Wahrnehmungen, Konditionierungen und ähnlichem bewegt, auch den Körper einbeziehen sollte? Warum auch die Seele? Warum den Atem?

Also, warum?

Versuchen wir den Körper aussen vor zu lassen und bewegen wir uns in den Raum des Geistes...

Welchen Raum? Wie wird er definiert? Wo findet man ihn? Von wo soll ich anfangen? Sie haben zwei Möglichkeiten:

1. gehen Sie zu einem Analytiker.
2. suchen Sie das Ende des roten Fadens, der zu ihrem Geist führt.

Ein Endstück dieses Fadens im Yoga ist ihr Körper.

Vor mehr als 6000 Jahren startete eine Gruppe von Yogi (Personen, die wir heute als "Forscher" definieren könnten) mit einer sehr einfachen Beobachtung:

Wenn eine Person körperlich aktiver ist, als es für sie normal ist, steigt die Atemfrequenz. Wenn eine Person unter mentalem Stress steht (z.B. einer starken Emotion), steigt die Atemfrequenz.

Der Atem ist die Verbindung. Der Atem ist das Ende des Fadens. Diese Yogi haben herausgefunden, dass, wenn

man den Atem daran gewöhnt in einer körperlichen Praxis mit "ungewohnten" Positionen ruhig und gleichmässig zu bleiben, man die Kontrolle über den Fluss der Gedanken, der Emotionen und der Aktions-Reaktionsketten gewinnen kann und somit auf den Geist einwirkt. Dieses "Training" zur Kontrolle des Atems (und damit des Geistes) kann mit speziellen Atemtechniken noch intensiviert werden.

In der Praxis beginnen wir dort, wo es am einfachsten ist: am Körper, der uns erlaubt in die Sphäre des Atems einzudringen und auf seinen Flügeln den Geist zu erreichen. Dieser rote Faden stoppt aber nicht am Geist, sondern geht über ihn hinaus, in einen Bereich, der noch feiner und weniger bekannt ist, den Bereich der Seele. Aber diesen Teil der Reise verschieben wir auf ein anderes Kapitel, welches Sie selbst, wenn Sie Lust haben schreiben können.

Wenn man dem roten Faden folgt, der von unserem Körper zu unserem Geist führt, beginnt ein Prozess der Veränderung: die Welt um uns herum verändert sich, oder besser, wir beginnen die Welt um uns mit anderen Augen wahrzunehmen. Und auch die Welt beginnt "sich mit anderen Augen umzusehen".

Die Konflikte werden weniger, mit uns selbst und mit anderen. Unsere Reaktionen werden der Situation entsprechender.

Ein Gefühl des "unabhängigen" Glücks beginnt sich in uns breit zu machen. Wir werden freier.

Und sehr wichtig: diese Freiheit kommt nicht aus der Revolution. Es ist auch nicht die Freiheit, die aus einer "Pubertätskrise" entsteht. Es ist eine Freiheit, die aus Verständnis kommt. Eine Freiheit, die aus dem Erwachsen kommt.

Dass heißt nicht mehr von den äusseren Umständen beeinflusst zu sein (die weiterhin bestehen), nicht von Beziehungen (die weiterhin bestehen), nicht von Gefühlen (die weiterhin aus unserem Inneren erwachen werden) und nicht von Gedanken (die weiterhin auf dem Bildschirm unseres Geistes erscheinen).

Zum Abschluss ein kleiner Tipp aus dem Hatha Yoga Pradipika :

Derjenige, der praktiziert, wird den Gewinn des Yoga erhalten, nicht derjenige, der tatenlos zuhört. Der Gewinn des Yoga wird nicht durch das Lesen und Rezitieren der Texte erreicht.

Der Gewinn des Yoga wird nicht durch das Tragen der Kleidung eines Yogi oder durch das Sprechen darüber erreicht; nur Praxis ist die Grundlage des Erfolgs. Dies ist die Wahrheit, ohne Zweifel.

(1. Kapitel, Sloka 65-66)

Also, wenn Sie eine Yogaschule, einen Yogalehrer oder einen Yogakurs suchen, achten Sie nicht auf weise Kleidung, den Geruch von Räucherstäbchen und die körperliche Flexibilität.

Denken Sie der Lehrer ist schon auf dem Weg zu "seinem" Glück? Sind Sie bereit zu akzeptieren, dass auch der Lehrer, genauso wie Sie, noch auf der Reise ist und deswegen Konflikte, Missverständnisse und Zweideutigkeiten überwinden muss? Wenn ja folgen Sie ihm, er wird trotz allem ein wertvoller Begleiter auf ihrem Weg sein.

Laura Casu

Yogalehrerin BDY/EYU

Übersetzung: Stefan Fuchs