



Yoga als Lebensstil erkennen

Yoga ist kein Sport, Yoga ist kein Dogma, und Yoga ist keine Religion. Yoga ist ein Lebensstil, der Achtsamkeit vermittelt: Achtsamkeit sich selbst gegenüber, Achtsamkeit den Mitmenschen und der Umwelt gegenüber. Yoga lehrt mit allen seinen Disziplinen die Achtsamkeit und den Respekt gegenüber dem Wunder des Lebens an sich. Ein bisschen schade ist es daher schon, wenn Yoga in diversen Sportstudios als angesagter Körperkult angepriesen und praktiziert wird, die Praxis mit Popmusik untermalt und von Spiegeln zur eiteln Selbstbeobachtung umrahmt wird.

Der Weg des Yoga ist eine Suche nach Lebenswerten, ist die Suche nach den Werten im Inneren und nicht im Äußeren nach dem Motto: »Schau mal, wie toll ich mich verdrehen kann!« Das Konzept des Yoga hätte sicher nicht 5000 Jahre überlebt, wenn es nur um Äußerlichkeiten gegangen wäre. Der Yogalebensstil ist eine philosophische Lebensschule mit Fragen *und* Antworten nach dem Sinn des Lebens. Wo komme ich her? Warum bin ich hier? Warum bist du hier? Wo gehen wir hin? Was macht mich glücklich, und was macht mich unglücklich? Der Yogalebensstil bietet die Möglichkeit, je nach Vertiefung der acht Disziplinen, diese Frage zumindest teilweise zu erfassen, zu erfüllen und zu klären.

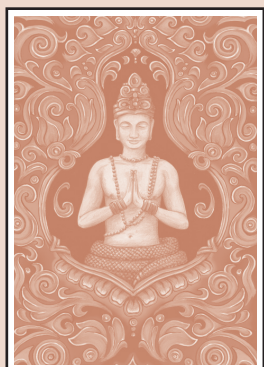
Die alleinige Praxis der Āsana-Disziplin wird der Komplexität des Yogasystems nicht gerecht, ist aber der hilfreiche und sehr sinnvolle Einstieg in eine neue Lebensqualität. Āsana über Jahre praktiziert, bewirken über die Arbeit mit dem Körper auch eine mentale Veränderung des Übenden. Wie von Zauberhand stellt sich allmählich eine differenzierte Einstellung zum Leben ein – es findet sich ein Strukturwandel im Körper, im Denken und Sein ein. Diesen Wandel konnte ich schon bei vielen Yogaschülern beobachten, die über die Jahre mit der Disziplin der Āsanas ihr Leben langsam veränderten. Jeder Yogaausführende verändert früher oder später seinen Lebensstil, fängt an zu meditieren, sucht neue Werte der Nachhaltigkeit und verfeinert sein Wesen durch die Zunahme feinstofflicher Empfindungen.

Yoga-Āsanas wandeln den Körper vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen, verändern die Körperschwingung, und damit beginnt auch die Veränderung der Umgebung, da feinstoffliche Schwingung sich harmonisch ausbreitet – quasi ansteckend ist.

Wer die Leichtigkeit des Lebens sucht, findet sie mit den acht Disziplinen des Yogakönigsweges. Yoga vermittelt heilsame Rituale für das Leben und den Alltag, Rituale, die der heutigen Gesellschaft gänzlich abhanden gekommen sind und durch Gier nach materiellen Dingen ersetzt wurde. Der Lebensstil des modernen Yoga bedeutet jedoch nicht, sich in eine einsame Höhlen ohne Hab und Gut zurückzuziehen. Es wäre sicher einfach alle moralischen Regeln der ersten beiden Yogastufen zu vollziehen und sich im Zurückziehen der Sinne und Meditation in Abgeschlossenheit ohne andere Menschen zu üben. Die wahre Herausforderung des Yogalebensstils ist es, diesen inmitten der Zivilisation, mitten im Arbeitsdruck, mitten in der Wirtschaftskrise zu leben und damit ein persönliches Beispiel für die Möglichkeit der Veränderung der Welt zu sein.

Wahrer Yoga ist frei von Zwängen, Regeln und Leistungsdruck. Er vermittelt Angebote, Vorschläge und Motivation, die das Leben und die Spiritualität im Alltag leichtermachen und dabei zusätzlich dem Sein noch eine Tiefe schenken, die weder im Job noch im Geld noch im Partner- oder Familienglück zu finden ist.

Welches andere Konzept, das den Körper und den Geist in den Mittelpunkt stellt, könnte dies leisten außer der Weg des Yoga? Mir ist keines bekannt, das in Umfang und Tradition diese sanfte Mächtigkeit aufweist und so wirkungsvoll ist. Sind wir nicht alle hungrig nach Weisheit und nach tiefem Wissen um das Leben? Der Lebensstil des Yoga stillt diesen Hunger und macht dabei auch noch glücklich.



Ahimsā – die erste Regel des Yama

Ahimsā bedeutet Gewaltlosigkeit und alles, was damit verbunden ist. Als gewaltfrei würde ich mich ohne Zögern bezeichnen, da ich in meinem ganzen Leben noch nie auf jemanden eingedrückt habe. Aber genügt das schon? Was ist mit mentaler Aggression? Gewaltfrei zu sein werden die meisten Menschen auf dem Yogaweg vermutlich von sich behaupten können. Aber wie sieht es mit den Ohrfeigen aus, die man aus Wut schon dann und wann mal im Streit austeilen wollte, aber selbstverständlich nie vollzogen hat? Bei unterdrückter Aggression habe ich schon erlebt, dass mein Körper Schmerzen in der Hand oder im Arm entwickelte, die ohrfeigen wollte. Manchmal ist man eben so wütend, dass verbale Diskussion in Aggression umschlägt und man am liebsten Ohrfeigen austeilen möchte. Grundsätzlich halte ich das für menschlich, und *Ahimsā* lehrt bewusst, mit solchen Emotionen umzugehen. Das Bewusstwerden, das Beobachten seiner Selbst und seiner Reaktionsmuster kann gewaltige Gedanken und Aggressionen mindern. Denn oft ist es die Wut auf sich selbst, die Wut darauf, dass man sich überhaupt auf eine solche aggressive Eskalation eingelassen hat, die verbale oder physische Gewalt erzeugt.

So habe ich gelernt, gelegentliche Wut energetisch durch Visualisierungen oder durch Schreiben eines Briefes, den ich

dann verbrenne, statt abzuschicken, abzubauen. Die aggressiven Energien sind ein Teil des Überlebenskampfes der Natur, aber sie sind zerstörerisch und verschlingend. Der bewusste Umgang mit der eigenen Wut ist heilsam und dient meiner persönlichen Weiterentwicklung – und dabei muss niemand verletzt werden.

Es ist sehr interessant, zu beobachten, dass Aggression Gegenaggression erzeugt. Dies ist eine zwangsläufige Dynamik, die es gleich zu Beginn bewusst zu unterbrechen gilt. Denn Gewalttätigkeit kann sich auch in Gedanken oder Worten ausdrücken. Allein die Gedanken an Rache graben sich mindestens so tief in die Seele ein wie physische Gewalt.

Ich achte, seit ich mit meiner Yogapraxis begonnen habe und um die Gebote des *Yama* weiß, sehr auf meine innere Aggressivität, auf meine Sprache und Wortwahl. Flüche und Beschimpfungen sind weitestgehend aus meinem Wortschatz gestrichen, und ich spüre es richtig körperlich schmerzhaft, wenn ich höre, wie bei manchen Menschen jedes zweite Wort aus dem Fäkalvokabular stammt. Oft wird damit noch nicht einmal ein Missstand angeprangert, sondern es werden negative Worte einfach nur so dahingebraubelt. Meiner Meinung nach zeugt dies von einem hohen Grad der Unbewusstheit und allgemeiner Respektlosigkeit dem Leben gegenüber. Wer ständig Scheiße sagt, dessen Leben ist auch Scheiße – davon bin ich überzeugt. Und vor allem ändern solche Worte und die verbale Aggression nichts an den gegebenen Situationen wie zum Beispiel das Beschimpfen anderer Auto- oder Radfahrer, die deswegen auch nicht anders fahren. Im Straßenverkehr ist es vielmehr eine angebrachte Frage der Selbstreflexion im Sinne des *Ahimsā*, warum ich es an diesem Tag so eilig habe. Bin ich zu spät losgefahren? Habe ich einfach schlechte Laune? Mit solchen Situationen mache ich mir immer ganz bewusst: Die Veränderung beginnt bei jedem selbst, nicht bei den anderen.

Mit Ahimsā, so lehrt Patañjali, ist das generell behutsame Umgehen mit anderen Lebewesen und dem Leben insgesamt gemeint. Ohne Gewalt nach den Regeln des Ahimsā zu leben ist wesentlich vielschichtiger, als dies auf den ersten Blick erscheinen mag. Dazu gehören auch die Ausbeutung der dritten Welt, Kinderarbeit zur Herstellung von Teppichen oder auch die massive Ausnutzung der Naturressourcen – das alles sind aggressive Handlungen aufgrund der sozialen Ungerechtigkeit. Und wie ist es mit Löhnen, die unter der landesüblichen Existenzgrenze liegen, wie ist es mit dem Heer von arbeitslosen Menschen, die zuvor zum internationalen Absatzerfolg von Produkten in Konzernen beigetragen haben? Wird ihnen nicht auch ausbeuterische Gewalt angetan?

Mobbing unter Kollegen und Lästern auf dem Firmenflur sind auch eine Form der Gewalt unter Menschen. Der moderne Mensch schlägt nicht mehr mit einer Waffe auf den anderen ein, nein – viel raffinierter: Wir schlagen mit Worten und gezielten verbalen Messerstichen in den Rücken. Ich wünschte, viele Menschen würden sich mit und durch den Yogaweg über Ahimsā Gedanken machen und versuchen, bewusst danach zu leben.

Navāsana – das Boot

Ein Boot steht für so viele Metaphern, schwebend auf dem Wasser, einem heilsamen, aber weitestgehend noch unerforschten Element, aus dem alles Leben auf unserem Planeten entstanden ist. Ein Boot steht für Abgeschiedenheit, Ruhe und Romantik, steht für Sehnsüchte nach weiten Reisen in unbekannte Länder. Mit wem möchte ich ein Boot teilen? Auf einem Schiff kann man sich nicht aus dem Weg gehen, anderen nicht und auch sich selbst nicht – in einem Boot auf dem Meer muss man sich mit sich selbst auseinandersetzen, da es keine Ablenkung wie auf dem Land gibt. Der Blick auf die Weite des Meeres, auf diese unendliche Fülle von Wassertropfen, führt zwar in die Ferne, aber gleichermaßen zurück auf sich, denn Wasser ist ein Spiegel.

»**Was wir wissen, ist ein Tropfen, was wir nicht wissen, ein Ozean**«, hat Isaac Newton einmal gesagt und vermutlich damit nicht nur die Naturwissenschaft gemeint. Jeder, der forschen will, muss erst einmal sich selbst erforschen, um Erkenntnisse für die gesamte Menschheit zu erringen.

Die Haltung des Bootes (*Nava* – das Boot) im Hatha-Yoga ist eine ideale Möglichkeit der Selbsterkundung, sowohl physisch als auch psychisch. Wie kräftig sind meine Bauchmuskeln? Wie stark ist mein Rücken? Neige ich dazu, zu kentern – in der Yogahaltung wie auch im Leben? Werde ich heute im Wasser des Lebens untergehen? Ich probiere es gleich mal aus.

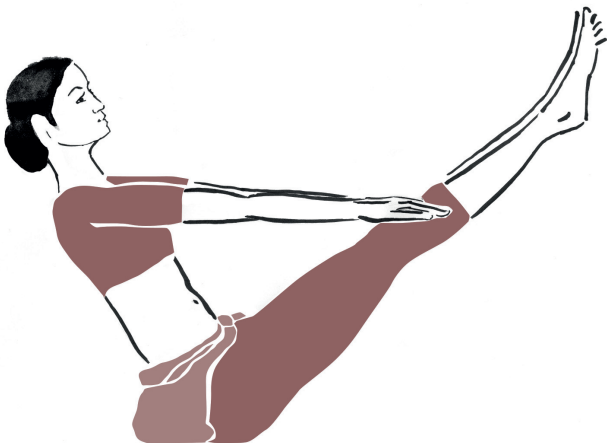
Wir sitzen alle in einem Boot. Wenn ich zu jemand anderem unfreundlich bin, etwas stehle oder neidisch auf den Besitz oder die Fähigkeiten anderer bin, schade ich mir nur selbst, weil wir alle im gleichen Gefährt und in einer unzertrennlichen Gemeinschaft durch das Leben gleiten. Die Erde ist der

Planet, unser Gefährt, auf dem wir vereint durch das Weltall schweben, ohne zu wissen, wann diese Reise begonnen hat, noch, wo sie enden wird. Sie ist ein Gemeinschaftswerk, und das Leben ist wie eine gemeinsame Reise in einem Boot – mal auf hohen, aufstosenden Wellen, mal in ruhigem Fahrwasser.

Sitzend stelle ich mir mich selbst als ein stabiles Boot vor. Meine Beine winkele ich an und neige dabei meinen Oberkörper mit immer noch geradem Rücken nach hinten, fast bis zum Umkippen. Das Kentern verhindere ich mit tiefer Einatmung und spanne alle Muskeln meines Körpers an. Ich hebe die Füße vom Boden ab und strecke meine Beine zuerst nach vorne, dann nach oben.

Ausatmen. Wieder einatmen, und mit besonderer Konzentration auf meine Beckenbodenmuskulatur suche ich die ideale Position im Navāsana. Mein Körper bildet ein nach oben offenes Dreieck, eine Schale, die auf dem Wasser treiben kann.

Ich schwebe wie ein Boot auf dem Wasser und betrachte mich selbst. Ich bin eine Einheit zwischen Körper, Geist und Atmung, und meine Seele ist glücklich bei ihrer Reise auf dem weiten Meer des Lebens.





*»Wenn ein Mensch in vollendeter
Übereinstimmung mit den Regeln
des Yama lebt, wird er nicht davon
abweichen, egal, wo er sich befindet,
welchen Beruf er ausübt oder
wie die äußeren Umstände sind.
Dann ist das Ziel des Yoga erreicht.«*

PATAÑJALI, YOGA-SÛTRA 2.31.