

Yoga: Körperübungen mit geistigem Hintergrund

Josef Jerabek*

Yoga darf heute als etabliert gelten. Dieses uralte indischen System hat in der neuen Zeit viele notwendigen Anpassungen erfahren, so durch Swami Vivekananda den Schüler von Sri Ramakrishna (1836-1886), der das alte überlieferte Wissen konzentriert und verständlich in seinen Werken Karma-, Bhakti-, Raja- und Jnana-Yoga darstellte. In der Schweiz wurde Vivekanandas Werk unter anderem durch Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich weitergeführt. Hatha-Yoga und zusätzliche Mantras ergänzten die dargestellten Praktiken. Ein komplexes, vollkommenes und doch einfaches, für jeden praktisch erlernbares System war entstanden. Jetzt, wo die beiden und einige anderen Meister die irdischen Daseinebene verlassen haben, liegt es an uns, die wir uns als ihre Schüler betrachten, den Yoga, so wie er uns überliefert wurde zu praktizieren, zu wahren, d.h. in seiner Echtheit, ursprünglichen Reinheit, Erhabenheit, Spiritualität, und Vollkommenheit. Es liegt jetzt an uns, das Wissen in die Tat umzusetzen.

Die Sonne muss am Himmel bleiben

Keine Kopie zu sein, ist ein natürliches menschliches Verlangen. Belehrt, geführt, "eingeweiht" von seinem Lehrer, muss jeder den eigenen Weg finden und gehen. Alles seinem Vorbild nachgemacht, bringt niemanden etwas. Doch zu viel, oder am falschen Platz zu ändern, beschert auch keinen Erfolg. Die eine, uns gemeinsame Wahrheit mittels eigener Erfahrungen zu offenbaren, ist die Aufgabe. Die Wahrheit an sich darf jedoch nicht relativiert oder personifiziert, d.h. dem Menschen, den Lebensumständen angepasst werden. Im Gegenteil: die Wahrheit ist das Ideal, welches uns immer Kraft und Mut zum Weitergehen gibt. Ihr müssen wir uns nähern, zu ihr emporsteigen. Die Sonne, um nützlich zu sein, muss am Himmel oben bleiben.

Als ehemaliger Turn- und Sportlehrer sehe ich beispielsweise die Möglichkeit, einige Komponenten aus dem Yoga in das Training zu integrieren, aber ich sehe dabei auch die Gefahr, dadurch den Yoga als geistige Wissenschaft zu entweihen. Yoga in den Alltag zu bringen, bedeutet nicht Profanität, sondern Vergeistigung des Lebens. Um nicht falsch verstanden zu werden; ich bin mir der Bedeutung des Sportes bewusst, denn der Sport hat mich, zur gegebenen Zeit, in mancher Hinsicht sehr positiv bereichert. Allerdings hat er auch an mir viele negative Spuren hinterlassen. Ich denke jetzt ganz spontan an Vivekananda. Als ein Junge von ihm in den Orden aufgenommen werden wollte, sagte er ihm: "Geh und spiele Fussball. Wenn du stark wirst, komme wieder und ich werde dich im Geistigen unterrichten!"

Was können wir an dem uns geschenkten, uns anvertrauten Yoga ändern, verbessern? Jeder persönliche Eingriff in seine Vollkommenheit schadet dem Yoga, den Schülern und schliesslich uns selbst. Diesen prächtigen Blumenstrauss sollen wir an einen Platz

* *Angaben zum Autor finden sich beim Artikel 1-19*

stellen, wo ihn ständig die Strahlen unserer Dankbarkeit, Demut und Liebe besonnen - in unser Herz. Ihn mit reinen und selbstlosen Gedanken in Freude begiessen. Seine Schönheit und sein Duft werden unsere ganze Umgebung in der Stille vergöttlichen und die hungrigen Bienen locken. Und denen können wir die Blumen aus dem Schatz unser eigenen Erfahrungen preisen.

Geben sie weiter, was sie erfahren haben!

"Geben sie weiter was sie erfahren haben" ist die schlichte Weisung gewesen, mit welcher mir mein Lehrer Selvarajan Yesudian empfohlen hat, den Yoga zu unterrichten. Natürlich, die ganze Tragweite dieser pädagogischen Regel verstand ich erst später, indem ich Yoga unterrichtete. Erst die eigene praktische Erfahrung hat mir seine volle Bedeutung offenbart. In Bezug auf die Lehrkraft, die Schüler und den Yoga selbst. Wenn wir aus eigener Erfahrung weitergeben, gewinnt unser Unterricht in vieler Hinsicht:

- ➔ Wahrheitstreue, traditionsverbundene, fachgerechte Unterweisung, Führung, Überwachung und Auswertung. "Die Erfahrung ist die einzige Quelle der Erkenntnis", Vivekananda.
- ➔ Teilhabe an der Erfahrung. Was im Inneren einer Person erfahren ist, findet Resonanz und Bestätigung im Inneren einer anderen Person. Die Einheit in der Vielfalt.
- ➔ Glaubwürdigkeit. Das innere Miterleben der Schüler lässt Vertrauen zur Sache und zu uns entstehen.
- ➔ Inspiration. Es ist die wahre Inspiration. "Was sich einmal ereignet hat, kann sich jederzeit wieder ereignen - das strenge Naturgesetz der Übereinstimmung des Gleichen", Vivekananda.
- ➔ Höchste Hilfe. Den Weg zur eigenen Erfahrung, zur wahren Erkenntnis zu weisen, ist die höchste Hilfe, die wir geben können.
- ➔ Beglückung. Erfüllung des Gesetzes vom Nehmen und Geben macht uns wahrhaft glücklich. Man hilft, indem man das wichtigste gibt. Man öffnet sich damit den neuen Gaben. Man erlebt die zeitlose Gegenwart eines Erlebnisses.
- ➔ Wahrung der Wahrheit. Eine direkte, unverfälschbare und dauerhafte Wahrung der Erkenntnis.

Die Bedeutung des Körpers

Vivekananda sagte: "Vor allem sei stark und mannhaft! Körperliche Schwäche ist die Wurzel von wenigstens einem Drittel unseres Unglücks."

Dieser Aufruf macht uns die Proportionalität der Struktur des menschlichen Wesens wieder bewusst. Wir sind Geist, Seele und Körper. Der Mensch ist eine unteilbare Synthese aller diesen Kräfte. Als Ganzes muss er sich offenbaren, wenn er glücklich leben will. Körperlich fit, innerlich ausgeglichen und mental konzentriert soll jeder Mensch sein;

gleichgültig auf welcher Entwicklungsstufe. Ob ein Gelehrter oder ein Analphabet, beide leben in der Harmonie, wenn sie sich unbehindert, ganzheitlich entwickeln. Wird das Gleichgewicht, auch nur in einer einzigen Komponente gestört, fällt man sich selbst und den anderen zu Last.

Paradoxerweise wird gerade der sichtbare Körper häufig übersehen. Immer wieder auch von denen, die "auf dem spirituellen Weg" sind. Der Körper ist der Träger der Lebenskraft. Der Widerstand des Körpers muss in vollkommenem Gleichgewicht mit der Lebensenergie sein, die ihn belebt und als Offenbarungsinstrument gebraucht. Wenn wir die Spannung in einem elektrischen Netz erhöhen wollen, müssen wir auch eine widerstandstärkere Leitung und widerstandstärkere Geräte installieren. Eine Glühlampe für 110 Volt wird einen Strom von 220 Volt nicht ertragen - und verbrennen.

So verbrennt, langsam und sicher, auch unser Nervensystem, die Leitung der Lebenskraft, wenn es nicht systematisch der Lebensspannung angepasst wird. Denn jede Tätigkeit, welche mit mentaler Konzentration verbunden ist, erweitert das Bewusstsein und steigert die Spannung der Lebenskraft im Körper.

Ein hochtechnisches Zeitalter prägt heute unser Leben in allen Bereichen. Die Ratio hat die Oberhand gewonnen. Das Gleichgewicht zwischen dem Körperlichen, dem Seelischen und dem Mentalen ist dadurch gestört. Die körperliche Betätigung geht durch den heutigen Lebensstil, die Arbeitssituation etc. laufend zurück.

Wie geht es dem Menschen?

Stellen wir einmal den Mensch, uns selbst, an die erste Stelle. Nicht was er kann oder was er hat, sondern fragen wir mit dem Arzt M.S. Jus ganz einfach: "Wie geht es dem Menschen?" Eine ehrliche Antwort bringt das Wesentliche zum Ausdruck. Wie geht es mir, wenn ich innerlich ausgeglichen und mental konzentriert, jedoch körperlich schwach oder sogar krank bin? Gute körperliche Verfassung ist nicht alles, aber ohne sie ist alles nichts!

Die uns erhaltenen Kunstwerke des alten Indien, vermitteln uns unübertrefflich die Weisheit der alten Yogis. Innere Vollkommenheit und Schönheit, spiegelt sich vollendet nicht nur im erhabenen Gesichtsausdruck, sondern auch im tadellos entwickelten Körper. Sie wussten über die unermessliche Bedeutung des Körpers Bescheid. Einen menschlichen Körper zu haben, werteten sie als die erste der drei Gnaden Gottes, welche die Selbstverwirklichung bedingen.

"Yoga nach dem alten indischen System berücksichtigt adäquat unserem physischen Zustand. Wir haben einen Körper, um Erkenntnis gewinnen zu können. Jede Erfahrung ist nur mittels des Körpers möglich, gleich auf welchem Weg wir uns dem Ziel nähern. Er ist unsere Wohnung, unser Werkzeug, unser nächster, stärkster und reichster Freund. Er ist das Schiff, welches uns auf das andere Ufer überfahren kann, wenn wir Sorge für ihn zu tragen wissen. Schätzen und lieben wir ihn, halten wir ihn rein, stark, gesund und schön.

➔ Gesundheit als äusserer Ausdruck innerer Harmonie, ist die erste Frucht des Yoga. Indem wir die Ursache von Krankheit und Schwäche in uns erfahren, sie verstehen, kann es uns gelingen, diese zu eliminieren.

- ➔ Erweiterung des Körperbewusstsein als Schlüssel zur Erkennung, Beherrschung und Nutzung der Energien in uns, verlangt nach sehr feiner, bewusster, aber im Prinzip sehr einfacher "Körperarbeit". "Je bewusster man im Körper wird, desto bewusster wird man in sich selbst!"
- ➔ Kraft, als die unbedingte Voraussetzung der Selbstverwirklichung. Das Leben mit Weisheit und Liebe zu befruchten, das Wissen in die Tat umzusetzen, die eigene Entwicklung zu ermöglichen, das alles setzt viel körperliche und seelische Kraft voraus.



Erhabener Gesichtsausdruck und tadellos entwickelte Körper in der ägyptischen Kunst zur Zeit der Pyramiden (der Pharaos zwischen zwei Göttinnen).