

Yoga und das kreative Leben

Henryk Skolimowski

Der nachstehende Text entstammt einem Vortrag den der Autor an einem Kongress des Schweizer Yogaverbandes gehalten hat.

Der Buddha lehrte, als Mensch geboren zu werden sei ein grosses Privileg. - Ja, das menschliche Leben ist ein wertvolles Geschenk. Bereits das Bewusstsein für diese Tatsache sollte uns innehalten lassen. Sich des Lebensgeschenks bewusst zu sein, ist Teil der Kunst, kreativ zu leben; ja, Teil vom „Yoga des kreativen Lebens“.

Jedoch, bevor wir uns des Bewusstseins des Lebens und seiner Schönheit erfreuen, denken wir an die Vorbedingung des Lebens. Es gäbe kein Leben, wäre nicht das Universum da. Würdigen wir deshalb die Existenz des Universums. Das Universum ist ein Geschenk an uns, ohne das nichts Weiteres folgen könnte.

So schreiten wir denn von der Freude am Geschenk des Universums zur Freude am Lebensgeschenk.

Die Evolution - ein Triumph des Lebens

Drittens haben wir das Geschenk der Evolution zu feiern. Wir sind dem Leben so dankbar, dass es sich nicht auf der Ebene der Amöbe erschöpfte. Es wäre gut denkbar, dass das Leben aufgetaucht wäre und auf der Ebene von Amöben und Bakterien stillgestanden wäre. Und schon das allein wäre ein Triumph des Lebens gewesen. Die Evolution fuhr jedoch damit fort, sich weiter und weiter zu entfalten. Denn die Evolution ist eine kreative Kraft. Notwendig auch für unser eigenes kreatives Leben.

Das vierte Geschenk war dasjenige der Bewusstheit und schliesslich der Selbstbewusstheit. Es war ein ziemlich aussergewöhnliches Ereignis, als das Selbstbewusstsein erschien, welches es den denkenden Wesen ermöglichte, ihre eigenen Handlungen und Gedankengänge zu reflektieren. Wir nehmen so Vieles im Leben als selbstverständlich ohne zu realisieren, welche grossartigen Gaben wir vom Universum erhalten haben. Durch diese Gaben konnten wir uns ausprägen und kreativ, mitfühlend und liebend werden.

Von den erwähnten Geschenken des Kosmos sollten wir uns vor allem des Bewusstseins, der Intelligenz und der Selbstreflexion erinnern. Nur nachdem uns diese Fähigkeiten zugekommen sind, war es möglich, Yoga im menschlichen Sinne zu beginnen. Dabei sollte der menschliche Yoga als Teil eines weitgefassten kosmischen Yogas, eines „Yoga des Seins“ gesehen werden.

Leben wir das Leben in Anmut!

Der Zweck jeden Yogas ist es, das Leben in eine Skulptur von Schönheit zu verwandeln. In diesem Prozess sind wir die Bildhauer und das Ausgangsmaterial für das Kunstschaffen sind wir selber. Deshalb, erschaffen wir uns das Leben gut! So dass wir stolz auf ein Leben als schöne Skulptur sein können.

Durch unsere Art zu leben formen wir unsere Lebensskulptur. Ja, in jungen Jahren sind wir von anderen geformt worden, von den Eltern und weiteren Menschen der Umgebung. Als Teenager haben wir rebelliert und uns dagegen gewendet, von andern geprägt zu werden. Mit etwa dreissig Jahren sind wir unsere eigenen Bildhauer. So erschaffen wir uns nun denn unser Leben in Schönheit, damit wir später nicht unzufrieden mit uns selbst sind!

Das Wesen und die Kräfte der Kreativität zu verstehen, ist in diesem Prozess der Selbstgestaltung herausragend wichtig, und zwar bei allem was wir tun. Kreativität durchdringt das gesamte Weltall. Wir finden sie in der Schöpfung neuer Formen des Lebens, in der Erschaffung des Bewusstseins und Selbstbewusstseins, beim Ausüben des Yoga oder der schönen Künste.

Kunst ist ein besonders leuchtendes Beispiel für Kreativität, jedoch nur für eine Form von Kreativität. Die Kunst ist eine spezielle Form der Kreativität, denn sie stellt den Prozess dar, in dem Kreativität am lichthaftesten, am klarsten, am konzentriertesten und am intensivsten ausgedrückt wird. So kann Kunst vielleicht als Musterbeispiel aller Schöpfung angesehen werden. Indem wir die Kreativität in der Kunst verstehen, können wir die Kreativität auch in anderen Gebieten - sowohl in menschlichen als auch in nicht-menschlichen - besser verstehen.

Der Schöpfungsprozess liegt alles erfüllend in der Struktur des Alls

Vergegenwärtigen wir uns den zentralen Punkt: der Schöpfungsprozess liegt alles erfüllend in der Struktur des Alls. Kreativität ist die Essenz des Universums. Würde die Kreativität aus dem Universum entfernt, gäbe es kein Universum in unserem Sinn. Deshalb ist das Verständnis der Kreativität essenziell für unsere Kenntnis über das Universum und über uns selbst.

Wie wäre ein nicht-kreatives Universum? Völlig einförmig, völlig repetitiv, völlig langweilig. Sind wir uns auch bewusst, dass Konformität nicht nur stumpf ist, sondern dass sie ebenso die Intoleranz gegenüber dem Andersartigen in sich birgt.

Vergegenwärtigen wir uns auf der anderen Seite die Toleranz der Schöpfung. Die Schöpfung muss tolerant sein, weil sie stets Neues erschafft. Deshalb muss sie tolerant gegenüber Unterschieden sein. Kreativität ist nicht nur ein spannender Lebensstil für Künstler sondern generell für Menschen in einer heilen, gesunden und freien Gesellschaft.

Kreativität kommt nicht von selbst, sie ist die Frucht rechter Konzentration. Sie erscheint, wenn wir uns mit unserem Geist und unserem ganzen Wesen im richtigen Zustand be-

finden. Es ist eine Art Zustand der Gnade. In der Tat sind wir im kreativen Zustand dem Göttlichen nahe.

Letztendlich sind wir zur Kreativität bestimmt. Das gilt jedoch nur, wenn wir genügend erleuchtete Wesen sind. Das bedeutet: wenn wir verstehen, dass der gesamte Kosmos kreativ ist, verstehen wir unmittelbar, dass wir ein Teil und Aspekt desselben sind. Wir sind schöpferisch, weil wir es sein müssen, denn der Kosmos erschafft und drückt sich durch uns aus. So sind wir dazu bestimmt, kreativ zu sein.

Alle grossen Seher, Denker und Künstler sind Menschen mit Mut

Zu leben heisst kreativ zu sein. Kreativ zu sein heisst zu träumen; denn „keine Träume, keine Kreativität“. Kreativ zu sein bedeutet deshalb, die Träume wichtig zu nehmen, sie auszuleben, für sie zu kämpfen, an ihnen festzuhalten. All das erfordert Mut. Mut ist notwendig um ein kreatives Leben führen zu können, denn er versetzt uns in die Lage unsere Vorstellungswelt und unsere kreativen Gaben wichtig zu nehmen. Alle grossen Seher, Denker und Künstler sind Menschen mit Mut, mit unbezwingbarem Mut.

Einer der wichtigsten Aspekte unserer Kreativität ist die Gestaltung unseres Lebens. Wie wir bereits erwähnt haben, gilt es das Leben zu einer rechten Skulptur zu formen. Bedenken wir, dass Yoga im traditionellen Sinn einen Bestandteil dieser Formgebung bildet, Absichtsvoll, unablässig, systematisch, und ja, auch sehr anmutig. Nachdem alle Teile und Aspekte des Prozesses - Atmungen, rechte Körperarbeit, rechte Lebensführung - gemeinsam eine gewisse Zeit ausgeübt werden, sehen wir die Ergebnisse in unserem Leben und unserer Seele.

Sind wir uns bewusst, dass auch rechtes Denken zum Yoga des Seins gehört. Zusammenhängend, harmonisch und anmutig zu denken und die rechte Anschauung zu pflegen. Die Anschauung, dass wir von einem kreativen Universum umgeben sind, von dem wir ein Bestandteil sind. Diese Anschauung ermutigt uns und hilft uns dabei, unser Leben schöpferisch zu leben, ja sie nötigt uns sogar dazu.

Die Schönheit der Wonne

Die Upanishaden gehören zu den erhabensten, kreativsten und inspirierendsten Schriften der Menschheitsgeschichte. Sie sind die Vorläufer des traditionellen Yogas. Sie sind in gewaltiger Weise schöpferisch, indem sie den menschlichen Horizont und die menschlichen Aspirationen zu den höchsten vorstellbaren Höhen emporheben. Sie sind Schulen der Kreativität und der beflügelnden Visionen.

In einer dieser Upanishaden, der Taitirya Upanishad, finden wir ein Gespräch über die Wonne. Darin enthalten ist auch die verblüffende Anschauung von der Freude, die alles erfüllt. Der Text geht so:

„Einmal ging Bhrigu Varuni zu seinem Vater Varuna und sagte: „Vater, erkläre mir das Mysterium von Brahman.“

Der Vater sprach ihm von der Nahrung der Erde, vom Atem des Lebens, von dem, der sieht, von dem, der hört, vom Verstand, der weiss, und von dem, der spricht. Und weiter sagte er ihm: „Suche zu erkennen, von wo alle Wesen kommen, wodurch alle Wesen leben und worin sie wieder eingehen. Das ist Brahman.“

So ging Bhrigu und praktizierte Tapas. Dann dachte er, dass Brahman die Nahrung der Erde sei: Denn von der Erde kommen alle Wesen, von der Nahrung der Erde leben sie alle und in die Erde gehen sie alle wieder ein.

Als er dies erkannt hatte, ging er wiederum zu seinem Vater Varuna und sagte: „Vater erkläre mir mehr über das Mysterium von Brahman.“ Sein Vater antwortete ihm: „Versuche Brahman durch Tapas zu ergründen, denn Brahman ist Tapas“.

So ging Bhrigu und übte Tapas. Dann dachte er, Brahman sei Verstand: Denn aus dem Verstand kommen alle Wesen, durch den Verstand leben sie alle, und in den Verstand kehren sie alle wieder ein.

Als er dies erkannt hatte, ging er wiederum zu seinem Vater Varuna und sagte: „Vater erkläre mir mehr über das Mysterium von Brahman.“ Sein Vater antwortete ihm: „Versuche Brahman durch Tapas zu ergründen, denn Brahman ist Tapas“.

So ging Bhrigu und übte Tapas. Dann dachte er, Brahman sei Erkenntnis: Denn aus der Erkenntnis kommen alle Wesen, durch die Erkenntnis leben sie alle, und in die Erkenntnis kehren sie alle wieder ein.

Als er dies erkannt hatte, ging er wiederum zu seinem Vater Varuna und sagte: „Vater erkläre mir mehr über das Mysterium von Brahman.“ Sein Vater antwortete ihm: „Versuche Brahman durch Tapas zu ergründen, denn Brahman ist Tapas“.

„Brahman ist Wonne“. Denn aus der Wonne entstehen alle Wesen, durch die Wonne leben sie alle, und in die Wonne gehen sie alle wieder ein.

Taitirya Upanishad

So ging Bhrigu und übte Tapas. Nachdem er Tapas geübt, erkannte er: „Brahman ist Wonne“. Denn aus der Wonne entstehen alle Wesen, durch die Wonne leben sie alle, und in die Wonne gehen sie alle wieder ein.

Und das Gespräch über die Wonne gipfelt in der wahren Hymne:

O wundervoll! O wundervoll! O wundervoll
Ich bin die Nahrung des Lebens, ich bin der Nahrungesser, ich bin beide zusammen!
Ich bin der Erstgeborene der Welt der Wahrheit, geboren vor den Göttern, geboren in der Mitte der Unsterblichkeit.
Wer mich austeilt, ist meine Erlösung.
Denn ich bin die Nahrung, die den Nahrungesser isst.
Ich bin über die ganze Welt erhaben und das Licht der Sonne ist mein Licht.“

Wonne ist die mystische Erfahrung in *diesem* Leben

Das ist eine ganz aussergewöhnliche Anschauung, bei der die Wonne als den Göttern vorangehend verstanden wird. Die Bedeutung der Wonne ist so erhaben und tiefgründig. Es ist eine aussergewöhnliche menschliche Erfahrung. Sie enthält mystische Qualitäten, ein Element des Unaussprechlichen. Wenn die Mystiker über Glückseligkeit sprechen, ist es die gleiche Wonne, die wir auch im gewöhnlichen Leben erfahren. Wonne ist sowohl von dieser Welt als auch von der mystischen Welt. Wonne ist die mystische Erfahrung in *diesem* Leben. Zumindest ist es eine Brücke zwischen dem Mystischen und dem Alltäglichen. Die Bedeutung von Wonne oder Glückseligkeit sollte dabei deutlich von dem unterschieden werden, was man Spass nennt. Spass ist eine rein sinnliche, vielleicht sogar vulgäre Erfahrung. Wonne ist nie vulgär, Wonne ist erhaben. Deshalb benützen Mystiker das Wort Wonne so oft und deshalb verstehen wir sie, wenn sie von der Glückseligkeit ihrer mystischen Erfahrung sprechen.

Wenden wir uns jetzt dem „Yoga des Seins“ als einer allumfassenden Yogaform zu. Unabhängig davon, welchen Yoga-Weg genau wir beschreiten und welche Übungen wir ausführen, werden wir feststellen, dass wir empfänglich werden für Qualitäten, die stets in uns schlummern: Mitgefühl, Liebe und unser Blick dringt hinter das Gewöhnliche. Wir erleben eine Stimmung der Gnade, die einen tiefen Frieden mit sich bringt.

Unsere inner Mitte schwingt im Gleichklang mit dem grossen Tao

Wenn sich unsere Seinserfahrung vertieft, werden unsere Handlungen bedeutungsvoller. Die Qualität unserer Handlungen hängt von der Qualität unseres inneren Wesens ab. Dies ist auch die Erkenntnis des Taoismus, wie sie in einem Apophorismus in knappster Form ausgedrückt wird: „Der Weise tut nichts, aber nichts bleibt ungetan.“ Wenn wir aufgeräumt aus unserer inneren lichthaften Mitte wirken, sind die Handlungen die richtigen. Unsere Mitte schwingt im Gleichklang mit dem grossen Tao und sogar unserer untätigen Ruhe wird eine grosse Kraft innewohnen. Meditation ist eine mächtige Handlung, weil sie den Grund für alle anderen Handlungen bereitet.

Die Handlungen sollen also unserem inneren Wesen entspringen. In der Hektik der Gegenwart ist es jedoch oftmals umgekehrt, wir müssen unsere Tätigkeiten an äussere Rhythmen anpassen, was uns atemlos macht, verstört, entfremdet und erschöpft.

Unser Yoga soll nicht nur unser individuelles Leben fördern sondern das Leben insgesamt, denn das individuelle Leben ist mit den Zyklen der Natur verwoben. Arbeiten wir also nicht nur für das Licht der eigenen Ausstrahlung sondern erkennen wir uns als Teil des grösseren Zusammenhangs.

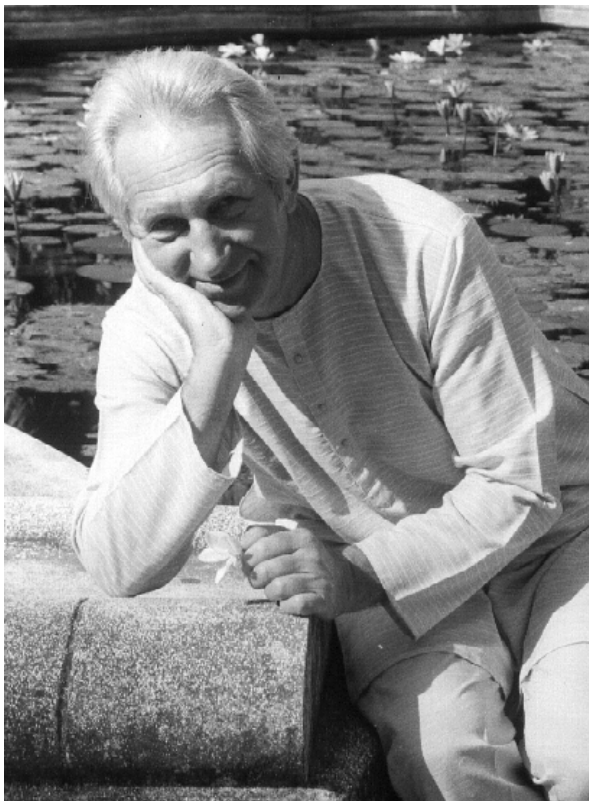
Unsre Epoche erlebt grosse technologische Errungenschaften jedoch auch die Kehrseiten des Wettrennens nach materiellem Fortschritt. Was ich als Antwort auf die Probleme der Gegenwart vorschlage, nenne ich Öko-Yoga.

Die Welt ist ein Heiligtum, das wir zu hegen und zu pflegen haben

Wir haben die Mutter Erde misshandelt und ihr Schmerz und ihre Zerstörung hat Auswirkungen auf alle Lebewesen. Wir sind aufgerufen, die Wunden der Erde und der Natur wieder zu heilen, denn die Welt ist ein Heiligtum das wir zu hegen und zu pflegen haben. Wir dürfen sie nicht egoistisch blind ausbeuten. Wir haben zu verstehen, dass wir den inneren Frieden nicht finden werden, solange wir nicht in Frieden mit der Natur leben.

Wir üben Yoga und erlangen einen schönen ebenmässigen Körper und wir versuchen auch den ruhigen Geist zu kultivieren. Wenn uns dies ein echtes und tiefes Anliegen ist, können wir uns der Verantwortung für unseren Lebensraum nicht entziehen. Öko Yoga bedeutet Lebensstile anzunehmen, die keine negativen Auswirkungen auf den Lebensraum und auf andere Menschen - und seien sie noch so weit weg - haben.

Im Spirituellen bedeutet es Ehrfurcht für das Leben in allen seinen Erscheinungsformen zu kultivieren und die Schöpfung mit staunenden und liebenden Augen anzuschauen. In unserer Zeit müssen Spiritualität und Ökologie ineinander verschmelzen und das Mittel um dies zu erreichen ist Öko Yoga.

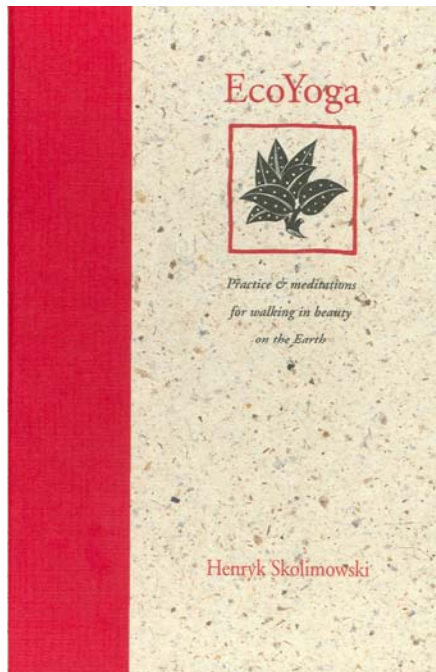


Prof. Dr. Henryk Skolimowski ist emeritierter Dozent für Philkosophie der University of Michigan in Ann Arbor (USA) und ehemaliger Berater des amerikanischen Kongresses. In seinen zahlreichen Veröffentlichungen befasst er sich mit der Erneuerung des spirituellen Lebens des Menschen und geht der Frage nach den Wechselwirkungen zwischen dem philosophischen Seinsverständnis und einem ökologischen Verhalten nach.

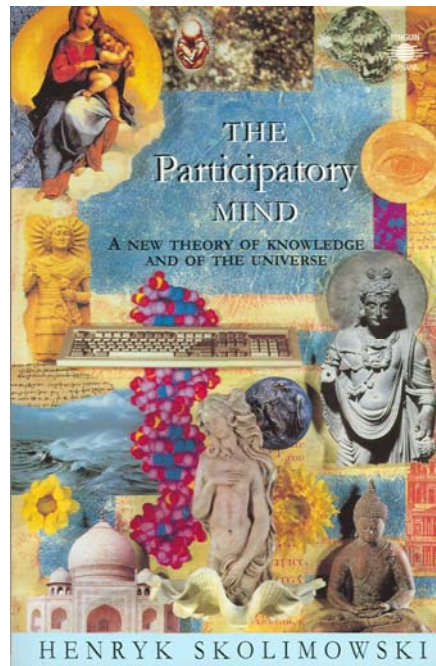
Bücher von Henryk Skolimowski



*Öko-Philosophie - Entwurf für neue Lebensstrategien; CK. Müller Verla; ISBN 3-7880-9765-5
Das einzige Buch von Henryk Skolimowski, welches auf deutsch vorliegt.*



*Eco Yoga - Practice and meditations for walking in beauty on the Earth;
Gaia Books; ISBN: 1-85675-071-X*



*The Participatory Mind - A new theory of knowledge and of the universe;
Penguin-Arkana; ISBN: 0-14-019479-7*