

Yoga-Geschichte: „Sei du selbst. Alle anderen gibt es schon!“

Namasté liebe LeserInnen,

an einem sonnigen Tag im Mai fand auf der Promenade in Münster die sogenannte „Grünflächenunterhaltung“ statt. Rund um die Innenstadt von Münster traten über 100 Musikgruppen und Chöre kostenlos auf. An dem Tag war die Promenade nicht nur autofrei, sondern auch fahrradfrei. Die Promenade wurde so ihrem Namen gerecht, denn Promenade bedeutet ja nichts anderes als ein „breit angelegter Spazierweg“.

Es war wohltuend, ohne nach rechts und links blicken zu müssen, ganz ungestört den Musikanten zuhören zu können. Ganz Münster schien es ebenfalls zu genießen mit anderen Menschen zusammen der Musik unter freiem Himmel zu lauschen. Das grüne Blätterdach der Lindenallee sorgte für eine wundervoll frische und friedliche Atmosphäre.

Die Promenade solchermaßen für den Verkehr stillgelegt, ermöglichte es ungestört von flott vorbeisausehenden Radlerinnen nach Herzenslust zu schlendern. Statt Fahrradgeklingel und eiliger Betriebsamkeit, wurde entlang des gesamten Grünrings um die Innenstadt gesungen, gelacht, getanzt, gelauscht, geklatscht und vor aufmerksam den unzähligen künstlerischen Darbietungen zugehört.

Ob jung, ob alt, alles war auf den Beinen und gab sich vergnüglich dem Augenblick hin – und das ganz ohne Konsum, die üblichen Fressbuden und Bierstände. Hier war der unschlagbare Beweis: Lebensfreude braucht nicht viel mehr als Luft und Liebe!

Die Kinder waren besonders erfreut. Sie standen mal verzückt, mal ganz in sich versunken da, wenn ein Chor sang, eine Kapelle spielte oder Artisten ihre Künste zeigten. Die Kleinen standen aufrecht da, in höchster Konzentration, um dann im nächsten Augenblick lachend aufzuspringen oder sich vergnügt im Kreis zu drehen.

Dieses achtsame und zugleich spielerische Verhalten der kleinen Kinder, der stete Wechsel von tiefer Konzentration hin zu freudiger Aktivität und umgekehrt, stellt für mich als Yogalehrerin die Essenz von Yoga dar.

Denn Yoga ist vor allem Eines: Pure Lebensfreude, die Freude am Leben zu sein und das Fest des Lebens zu feiern! Yoga ist eine körperlich-geistige Bewegung, die natürlich, mühelos und erfreulich ist. Yoga, das muss man wissen ist per Definition zweierlei: Die Aktivität, also die Ausführung der Yoga-Position, aber eben auch der geistige Zustand in welchem diese ausführt wird.

Die Yoga-Übung möchte zwei Qualitäten in sich vereinen: Zum einen Stabilität, die sich bei den Kindern in einer natürlichen Aufrichtung und ganzheitlich gespannten Körperhaltung zeigte und zum anderen Leichtigkeit, die sich bei den Kindern in der Fähigkeit zeigte, sich tänzerisch und anmutig aus der Stabilität fließend wieder in Bewegung zu setzen.

Es ist vor allem diese Aktionsbereitschaft, diese geistige Wachheit und Präsenz im Augenblick, die die Ausführung von Yoga-Positionen zu einem besonderen Erlebnis für die Praktizierenden machen kann. Wenn es beim Yoga-Üben gelingt, die beiden wesentlichen Qualitäten, also Stabilität und Leichtigkeit zugleich in einer Yoga-Position (Asana) zu vereinen, dann entsteht ein körperlich-geistiger Zustand tiefen Friedens. Dieser Frieden ist das Ziel des Yoga. Der Zustand des Yoga ist weit entfernt davon, einfach stumpf vor sich hinstarrend auf einem Meditationskissen zu versauern.

Der Frieden, den Yoga anstrebt ist ein individueller Frieden, der durchdrungen ist von absoluter Lebendigkeit und Wachheit. Ich finde, dass der Schriftsteller Oscar Wilde, es sehr schön ausdrückt: „Sei du selbst. Alle anderen gibt es schon!“ Es ist nicht allein die Tätigkeit, die Yoga ausmacht, zum Beispiel auf einem Meditationskissen zu sitzen oder eine Yoga-Pose einzunehmen, sondern Yoga entsteht erst durch die Verbundenheit mit sich selbst und dem gegenwärtigen Augenblick. Was Yoga bedeutet kann man nur erfahren, wenn man Yoga praktiziert. Wenn das regelmäßig geschieht, dann ist Yoga etwas Einfaches, Schönes und Bereicherndes.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Ein spielendes Kind, das ist für mich Yoga. Ein Spiel ist nichts Leichtfertiges. Ein Kind das in sein Spiel versunken ist, ist fokussiert. Der Körper ist wie eine Sprungfeder gespannt oder ganz locker je nachdem, worum es gerade geht. Ich sage daher gern, wenn ich bestimmte Yoga-Übungen anleite, man solle sich hineinversetzen in einen heranpirschenden Tiger. Ich verwende die unterschiedlichsten Bilder beim Yoga, um den Charakter der Yoga-Positionen erfahrbar zu machen. Letztlich läuft es immer wieder darauf hinaus, wie ein Kind selbstvergessen und doch ganz in sich ruhend in der Welt zu handeln. Es ist nicht einfach erwachsenen Menschen diesen leichten und stabilen Zustand des Yoga näher zu bringen. Es muss halt irgendwie „Klick“ im Innern machen, dann verändert sich alles. Yoga wird dann von einer Aktivität, die bewusst gesteuert wird, zu etwas was das ganze Sein, Fühlen und Handeln durchdringt und Glücksgefühle weckt.

Ich denke, es ist dieser „Klick“ und diese geistig-seelische Veränderung die dieser Klick mit sich bringt, welchen die Yogis in alten Texten als „Nirwana“, die Erleuchtung des Geistes bezeichneten. Dieser Prozess ist etwas gänzlich Natürliches; er ist nichts Herbeigeredetes oder Herbeigeführtes. Der Zustand der yogischen Erleuchtung ereignet sich in dem Moment, in dem wir alles loslassen, ganz im Augenblick in der Erfahrung und dem eigenen Sein aufgehen, wie ein glücklich vor sich hin spielendes Kind. Nach diesem „Klick“ ist die Welt nicht mehr dieselbe wie zuvor.

Im Laufe des Lebens erfahren wir alle unzählige „Klick“-Momente, manchmal in einer Yogastunde, manchmal beim Beobachten einer Kindes, eines Tieres, einer Landschaft oder in den Armen eines geliebten Menschen. Yoga findet überall in der Welt statt, nicht nur auf einer Yogamatte. Yoga ist eine Haltung dem Leben und den Menschen gegenüber: die Haltung eines Kindes, kombiniert mit dem erwachsenen Wunsch nach „Erleuchtung“, nach Erfüllung und der Verwirklichung persönlicher Lebensziele. Die beständige Praxis von Yoga macht schließlich den sogenannten Yoga-Pfad aus, was einfach bedeutet am Ball zu bleiben und einen Schritt nach dem Anderen zu tun. Jeder Schritt zählt, daraus wird ein Weg! Alles ist schon in uns enthalten, alles ereignet sich, sobald die Zeit reif ist, wie bei einem Samenkorn in welchem die ganze Pflanze bereits angelegt ist. Es gehört Vertrauen zum Yoga-Pfad, Vertrauen in sich selbst und natürlich auch in den Yogalehrenden und vor allem in den Yoga-Weg an sich.

Ich möchte nochmals zurückkommen auf die körperliche Praxis von Yoga, die sogenannten Asana. Was Yoga nicht ist, macht es vielleicht besonders deutlich: Yoga ist keine mühsame, unnatürliche, verkrampte und freudlose Bewegung. Mir sagte einmal jemand: „Seit ich mit Yoga aufgehört habe, geht es mir besser“. Das mag sein, wenn man ein bestimmtes Verständnis von Yoga hat. Aus meinem Verständnis, ist Yoga das Leben selbst, etwas Freudvolles vor allen Dingen. Wer mechanisch irgendwelche Übungs-Parcours absolviert, ohne sich und seine Situation zu spüren, der ist nicht im Moment und nicht bei sich. Wer in erster Linie die Nützlichkeit der Übungen in den Vordergrund stellt, anstatt zu spüren was gerade jetzt in diesem Moment in Körper und Geist geschieht, wer nicht bei sich ist, der wird anfangen an sich herumzuzerren und den Körper als Vehikel benutzen, um „besser zu werden“. Das ist kein Yoga. Yoga ist es, wenn eine bewusste Bewegung, im Einklang mit sich selbst ausgeführt wird. Yoga ist es, wenn Körper und Geist sich öffnen können, um neue und positive Erfahrungen machen zu können. Yoga ist es, wenn der Augenblick, das Hier und Jetzt gelebt wird. Die unmittelbare Freude an der Bewegung ist der Lohn des Yoga, nicht was eines fernen Tages daraus werden könnte. Yoga ist der Prozess des Erlebens, die Akzeptanz der Gegenwart. Ich kann sagen: Seit ich Yoga mache hat sich mein Leben entfaltet wie ein bunter Blumenstrauß – und ich lerne jeden Tag dazu.

Bei meinem musikalischen Promenaden-Spaziergang sah ich ein kleines Mädchen auf dem Boden sitzen. Sie hatte sich seitlich neben einen Baum gesetzt. Hinter ihr sang ein Frauenchor. Das Mädchen zog meinen Blick auf sich, weil es inmitten der vielen Menschen eine vollkommene Ruhe ausstrahlte. Sie wirkte wie ein vollendeter Yogi, der seit Jahrzehnten meditiert. Dieses Mädchen praktizierte auf kindlich unbewusste Weise Yoga. Das Bewusstsein unterscheidet uns Erwachsene Yoga-Praktizierende von kleinen Kindern. Wir agieren als Erwachsene bewusst. Die Kinder leben noch in ihrer Welt und sind einfach so wie sie sind. Natürlich kostet es uns als Erwachsene daher mehr Mühe, bewusst in den freudvollen, selbstvergessenen Zustand des Yoga zu gelangen.

Das Mädchen saß in der Yoga-Position „Dandasana“ der sogenannten Stockhaltung. Sie saß darin wie eine Königin, der Rücken aufrecht, der Kopf erhaben auf den Schultern, der Blick wach und teilnahmsvoll. Wenn ihr euch einen rechten Winkel vorstellt, der Rücken senkrecht, die Beine lang ausgestreckt in gerader Linie auf dem Boden, dann habt ihr ein Bild von dieser Yoga-Position. Asana, die Yoga-Position“ bedeutet auf Sanskrit übrigens nichts anderes als „der Sitz“, womit vor allem die Stabilität gemeint ist, die eine Yoga-Position haben soll. Für einen Erwachsenen ist Dandasana in der Regel eine Qual, weil häufig die Rückenmuskeln geschwächt und die Beinrückseiten verkürzt sind.

Hey, aber die gute Botschaft ist: Auch wir Erwachsene können es wieder erlernen! Durch Yoga wird der Rücken wieder stark und die Beine beweglich. Wir bekommen diese Fähigkeiten leider nicht mehr geschenkt wie die Kinder. Als Erwachsene können wir durch regelmäßige Yoga-Übungen lernen wieder wie die Kinder zu werden. Wenn die Yoga-Praxis über einen längeren fortgeführt wird, dann entwickelt sich die Beweglichkeit und Kraft von selbst.

Das Mädchen saß einige Minuten völlig entspannt in der Stockhaltung. Der Name ist leicht irreführend. Man sitzt nicht steif wie ein Stock da, sondern aufrecht wie ein vitaler grüner junger Baum, der zur Sonne wächst. Das Mädchen saß innerlich wach, ausbalanciert und mit natürlicher Anmut, ohne jegliche Anstrengung da. In den alten Yoga-Texten wie dem „Yoga-

Sutra des Patanjali“ steht geschrieben: Die Yoga-Position ist dann gemeistert, wenn es gelingt ohne Anstrengung in ihr zu verweilen (prayatna-śaithilya-ananta-samāpatti-bhyām, Vers 2, Kapitel 47). So einfach und doch so schwer ist das mit dem Yoga.

Das Mädchen saß entspannt in Dandasana wie ein Buddha unter seinem Baum und beobachtete dabei Seifenblasen. Sie war so fasziniert von den schwebenden und schillernden Seifenblasen, dass sie alles andere um sich herum vergaß. Sie war ganz bei sich, in sich ruhend. Hin und wieder schweifte ihr Blick zu dem Mann mit bunten Engelsflügeln auf dem Rücken, der in sein Pustefix blies. Zwischendurch blickte sie zu zwei kleinen Kindern die ausgelassen vor dem Chor tanzten und lachten. Dabei blieb sie körperlich völlig entspannt wie das Auge in einem Sturm, stabil und leicht in Dandasana sitzend.

Wusstest du, dass Buddha, der Begründer des Buddhismus, und die wesentliche Inspirationsquelle für den heutigen Yoga ebenfalls unter einem Baum saß als er die Erleuchtung erlangte? Buddha beobachtete einen Fluss, aber ich denke es dürfen ebenso gut Seifenblasen, Wolken, eine Rosenblüte oder ganz klassisch für die Meditation der Atem sein, dem wir unsere vollständige Aufmerksamkeit widmen und uns dadurch in den Zustand vollkommenen Einsseins mit dem jetzigen Moment versetzen können.

Übrigens beim Schreiben dieses Textes habe ich ebenfalls völlig die Zeit vergessen – und so einen Termin verpasst, zum Glück keinen allzu wichtigen. Ich hoffe meine Gedanken über Yoga waren für dich interessant.

Wobei hast du zuletzt die Zeit vergessen? Mache dir bewusst, dass du dich dann vermutlich im Zustand des Yoga befunden hast. Yoga ist der Zustand in dem du ganz bei dir und einfach nur glücklich bist. Vielleicht hattest du zuletzt einen Erleuchtungsmoment bei der Gartenarbeit, beim Spielen mit der Katze, deinen Kindern oder dem Hund, beim Singen, beim Sport oder beim Kochen?

Wenn du magst, schreibe mir gern von deinem Erlebnis. Ich freue mich schon darauf!

Namasté und bis zur nächsten Yoga-Geschichte!

Claudia