

Wie normal ist der Tod (yoga.Zeit, 2013)

Herbst führt uns die Natur die Vergänglichkeit sehr deutlich vor Augen – und dennoch betrübt uns das kaum: auch wenn die Verfärbung der Blätter und der Silberschleier des Frostes den Tod von unzähligen Pflanzen und Tieren einläutet, finden wir diesen Wandel sogar wunderschön. Tatsächlich vergeht kein Tag in unserem Leben, an dem wir nicht mit Sterblichkeit in Kontakt treten: sei es nur eine tote Fliege, ein überfahrener Igel oder die News über Naturkatastrophen und Kriege in fernen Ländern. Emotional werden wir davon kaum berührt, da wir solche Ereignisse als zu normal, banal, weit weg oder zu oft gehört erleben.

Aber irgendwo gibt es da eine unsichtbare Grenze, wo uns der Tod mitten ins Herz trifft und wir diese unerwünschte Kehrseite des Lebens nicht mehr gelassen hinnehmen. Diese Gesetzmäßigkeit von Leid ist leicht zu erklären: je größer unsere Identifikation und Anhaftung – mit all den Freuden, die damit einhergehen - umso größer die negative Reaktion auf diesen unumkehrbaren Verlust. Eigentlich ist nicht der Tod an sich das Problem, sondern unsere Einstellung dazu. Diese Wahrheit ist im Yoga von so großer Bedeutung, dass in Patañjalis Yogasutra als fünftes Kleśa (leidhafte Spannung) Abhiniveśa genannt wird: die Angst vor dem Tod, bzw. das Klammern ans Leben.

Tatsächlich wird in allen Religionen und ernsthaft spirituellen Traditionen die Reflexion über den Tod als eine wichtige Praxis gesehen. So wie der stündliche Glockenschlag von heimischen Kirchen an die eigene Todesstunde erinnert, so hat auch der Buddha jedem Menschen ans Herz gelegt, Marānūsati (Reflexion über den Tod) regelmäßig zu praktizieren. Allerdings scheint mir dieser nicht so angenehme Aspekt in der modernen Hatha-Yogaszene – die sich ja gerne als zutiefst spirituell ausgibt – eine stiefmütterliche Stellung zu haben, denn da gilt eher das Motto ‚jung, gesund und lebensfroh‘.

Vielleicht liegt es daran, dass man als leidenschaftlicher Yogi mit all den anspruchsvollen körperlichen Übungen zu busy und identifiziert ist; oder dass man sich als Hobby-Yogini in der endlich erreichten Entspannung so wohl fühlt, dass man gar keine Lust hat, sich über folgende Tatsache Gedanken zu machen: spätestens in ein paar Jahrzehnten wird dieser Körper mit all den mühsam trainierten Muskeln und Gelenken am Verrotten oder zu Asche transformiert sein. Vielleicht sollten wir beim nächsten Śavāsana diese Haltung wörtlich nehmen und uns unseren Tod bewusst machen; denn wir befinden uns mit diesem Körper auf einer sinkenden Titanic und jeder Tag könnte unser letzter auf dieser Erde sein. Gerade am Ende einer Yogastunde sollten wir die sattvische Klarheit und Losgelöstheit nutzen, um zu realisieren wie sinnlos es ist, gegen den natürlichen Strom der Sterblichkeit zu schwimmen.

Download von:

www.yogaundmeditation.at