

Mein Körper ist bloß eine Mietwohnung (yoga.Zeit, 2013)

Die meisten von uns kennen Momente im Leben, in denen wir uns „neben der Spur“ fühlen und der Körper bloß als unbeachtetes Mittel zum Zweck verwendet wird. Dabei dient er uns nur noch als Werkzeug zur Erfüllung unserer Leidenschaften und dazu, jene Löcher zu füllen, die eigentlich tief in unserer Seele klaffen. Zwar gelingt die Befriedigung, doch währt sie nur kurz. Dann gibt es auch Zeiten, in denen der Körper wie ein Packesel zu den selbst aufgeladenen oder von außen bestimmten Alltagsaktivitäten gezwungen wird; getrieben vom Pflichtbewusstsein und gelockt durch eigene Idealvorstellungen – wie von einer Karotte, die immer eine Nasenlänge voraus hängt.

Verführt durch die Werbediktatur wird zwar auf die äußere Fassade penibel Wert gelegt, aber wie wohl wir uns in dieser Haut tatsächlich fühlen, wird entweder gar nicht wahrgenommen oder einfach ignoriert. Das Wunderbare am Leben ist, dass jegliche Muster, die uns scheinbar so unausweichlich bestimmen, auch wieder aufgelöst werden können. In der Wissenschaft heißt es: das Wahrscheinliche passiert wahrscheinlicher, aber eben nicht mit 100-prozentiger Sicherheit. Mit den Jahren verändern wir uns, und der Körper, den wir einst schmarotzerhaft, unbedacht oder asketisch behandelt haben, wird wie ein heiliger Tempel von uns verehrt oder wie ein Baby verhätschelt. Mit entsprechend viel Hingabe, Zeit und Geld wird dann alles nur Mögliche unternommen, um Verschleiß und Ablaufdatum in die weite Ferne zu schieben oder ganz von der Bildfläche zu löschen.

Wenn wir etwas so Geniales wie Yoga oder andere körperbezogenen Praktiken entdeckt haben, vergessen wir manchmal in der Euphorie, die Rechnung mit dem Wirt zu machen. Denn der Körper ist nur eine Mietwohnung, und die Eigentümer sind nicht wir, sondern sind die Elemente der Natur. Mit der Einsicht, dass nicht ich der Besitzer bin, werde ich mich zwar weiterhin um die Wohnung kümmern, aber sie wird mir keinen Kummer mehr bereiten: ich werde sie weiterhin sauber halten, den Müll regelmäßig hinaustragen, den tropfenden Wasserhahn reparieren und sie mit Schönerem und Nützlichem bestücken. Je mehr ich mir klar darüber bin, dass der Tag kommen wird, an dem ich diese so gewohnten und lieb gewonnen vier Wände verlassen muss, desto weniger werde ich mich daran klammern. Abdi Assadi schreibt in seinem Buch ‚Schatten auf dem Pfad: Wie uns die Suche nach Erleuchtung hinter Licht führen kann‘: „Im besten Fall bietet Yoga eine leistungsstarke Disziplin, mit der man bewusst Geist und Körper in Harmonie bringen kann. Aber in unserer ergebnisorientierten und narzisstischen Kultur wird es oft als Weg missbraucht, einen tollen Körper zu bekommen und gleichzeitig spirituelle Pluspunkte zu sammeln. [...]

Die traditionelle Aufgabe des Yoga ist, den Knoten des Ego durch Bewegung und Meditation zu lösen; die Einführung dieses Systems in eine hochgradig konkurrenzbetonte, auf das Individuum gerichtete Kultur hat unausweichlich Krisenherde geschaffen, die unserer erhöhten Aufmerksamkeit bedürfen.“ Diese Aussage spiegelt wider, was mir in der Yogaszene auffällt: Die einen drücken dabei ihre Verwirrung so aus: „Je mehr ich eifrig und regelmäßig Asanas übe, desto mehr identifiziere ich mich mit dem Körper . . . aber eigentlich sollte ich ja diese Identifikation lösen.“ Die anderen strotzen mit ihren durchtrainierten Yogakörper und finden darin den einzigen Sinn ihres Lebens; allerdings würde ich denen gerne einmal zu bedenken geben: „Genial, ihr werdet sicherlich einmal die gesündesten Leichen am Friedhof sein!“ Weil wir nicht über den eigenen Tellerrand blicken wollen, oder weil wir verunsichert sind, klammern wir uns manchmal daran, nur in der eigenen Suppe mit

Gleichgesinnten im Kreis zu schwimmen.

Als ich ein Dutzend Jahre als buddhistischer Mönch in Asien lebte, hielt ich mich nur unter Buddhisten auf, lebte in buddhistischen Klöstern, las buddhistische Bücher und war deshalb ausschließlich dem buddhistischen Gedankengut ausgesetzt. Ich merkte gar nicht, wie sehr ich mich dabei eingrenzte und gar nicht mehr für andere Meinungen und Glaubenssysteme offen war. Erst der Kontakt mit der Yogaszene eröffnete mir neue Sichtweisen und Erfahrungen. Aber auch hier blickt mancher eingefleischte Yogi oder manch leidenschaftliche Yogini nicht gerne über den Tellerrand des eigenen Systems; vielleicht auch deswegen, weil die Vielfalt an widersprüchlichsten Yoga-Angeboten eher verwirrend als hilfreich erscheint. Was mir die Entscheidung für oder gegen eine bestimmte spirituelle Praxis erleichtert, sind einfache und klare Aussagen, wie jene von Sri Ramana Maharshi: „Die falsche Vorstellung ‚Ich bin der Körper‘ ist die Ursache von allem Unglück.“

Download von:

www.yogaundmeditation.at