

## **Mogelpackung Yoga (yoga.Zeit, 2014)**

Wir würden etwas kein zweites Mal kaufen, wenn das, was drauf steht, nicht drinnen ist, egal wie ansprechend der Inhalt verpackt ist. Normalerweise. Ist aber „Yoga“ im Westen vielleicht deswegen so populär, weil wir genau dieses Verhalten ignorieren? Wer würde zum Beispiel eine Yogaklasse besuchen, die wörtlich die „acht Glieder“ des Patanjali-Yoga heisst, wenn dabei tatsächlich diese praktiziert werden würden? Von den fünf ethischen Grundeinstellung (Yamas) über eine aufrecht entspannte Sitzhaltung (Asana) bis zur meditativen Versenkung (Samadhi).

Und wer hätte sich je das Buch „Licht auf Yoga“ gekauft, wenn darin nicht nur mehr als 200 Körperhaltungen in zum Teil zirkusreifen Ausführungen dargestellt wären, sondern darin Yoga in seiner eigentlich unfassbaren Vielfalt beleuchtet wäre. Würde einer der populärsten modernen Yoga-Stile weiterhin so begehrt sein, wenn Anhänger folgende Aussage des „Insiders“ Patrick Broome bewusst reflektieren würden? „Ich finde das Erleuchtungskonzept, auf das im Jivamukti Yoga so viel Wert gelegt wird, fragwürdig. Für mich hat es keiner, der Jivamukti Yoga lehrt, wirklich erlebt.“ Zum „spirituellen Hausverstand“ gehört auch, die Ethik eines Lehrers genauer unter die Lupe zu nehmen.

Was für eine spirituelle Transformation kann man sich von einem Stil erwarten, der mit „dem Herzen folgend“ und „in Gnade fließend“ definiert wird, und bei dem Ethik als eines der Grundprinzipien gepriesen wird, aber dessen Gründer sich „von seinen "Jüngerinnen" nackt massieren ließ, um sich „der inneren Gnade“ besser öffnen zu können“?. Wenn ein Medikament unangenehme Nebenwirkungen zeigt, so müssen diese im Beipackzettel aufgelistet werden. Warum gilt beim Unterricht von halsbrecherischen Asanas nicht ähnliches Prinzip? Dann müsste zum Beispiel bei einigen Übungen der so authentisch klingenden „Rishikesh-Reihe“ folgende Warnung stehen: „Achtung: Diese Asana kann eine Verletzungen in der Wirbelsäule auslösen!“ Deswegen betone ich immer wieder im Unterricht: „Passt auf, denn nicht der Lehrer, sondern ihr selber müsst Euren kaputten Körper nach Hause tragen!“ Aber manchmal brauchen wir eben eine schmerzhaft Lektion, damit wir unterscheiden lernen, dass auch im Yoga nicht immer das drinnen ist, was drauf steht.

Download von:

[www.yogaundmeditation.at](http://www.yogaundmeditation.at)