

OM Asatoma Satgamaya (yoga.Zeit, 2013)

„Möge ich vom Unwesentlichen zum Wesentlichen gelangen.“ Das ist die erste Zeile eines Mantras aus den Upanishaden, das ich gerne am Anfang meiner Yoga-Stunde rezitiere, denn jeder einzelne Vers beinhaltet die Essenz des Yoga. Solche Weisheitsformeln werden in Indien quasi mit der Muttermilch aufgenommen, auch wenn die darin enthaltene Weisheit oft nur ehrfürchtig geahnt wird. „So ist Indien.“ schreibt Abdi Assadi in ‚Schatten auf dem Pfad‘: „Es herrscht dort eine so tiefe unterschwellige Kultur der Verehrung, gegenwärtig und historisch, dass man ihre Auswirkungen sogar dann noch spürt, wenn man nicht ein einziges Mal sein klimatisiertes Hotelzimmer verlässt.“

Wenn ich indischen Boden betrete und Kulturschock und Jetlag sich gelegt haben, tauche ich dort – trotz dem allgegenwärtigen Chaos – in eine andere spirituelle Dimension ein, die mir zu Hause durch meine Oberflächlichkeit und die meiner Umgebung oft versagt bleibt. Das unermüdliche Nachlaufen hinter den kurzweiligen Freuden von a-sat (der materiellen Un-Wirklichkeit) bewirkt unsere tiefsitzende Angst vor der Endlichkeit. Da aham-kara (wörtlich der „Ich-Träger“) den Körper und die Welt als die einzige Realität sieht, muss sich das Ego vom Aufwachen bis zum Einschlafen pausenlos abmühen, um māyā (Illusion) möglichst interessant und sinnvoll zu gestalten - nach indischen Maßstäben eine Sisyphusarbeit. Atman (unser Wesenskern) wird dabei so überzeugend verdeckt und die Welt in Form von Gedanken so trügerisch darauf projiziert, dass wir uns vom eigentlich Lebensglück und Ziel des Yoga immer weiter entfernen: sat-chit-ananda (selige bewußte Existenz). In allen vier klassischen Yoga-Richtungen (raja, karma, bhakti und jnana) werden dem sadhaka (Praktizierenden) zwei spirituelle Haltungen nahe gelegt: 1. bhakti (Hingabe) lässt den Glauben reifen, dass hinter dem vergänglichen Körper-Geist-Komplex, das vom Ego irrtümlich für sich beansprucht wird, eine unveränderliche göttliche Essenz (atman) liegt. 2. vairāgya (das Loslassen sinnlicher Eindrücke) bewirkt, dass man sich immer weniger in den Stürmen und den Wogen des Lebens verliert oder darin untergeht.

Erst dann wird klar, was Patanjali mit Yoga als „citta-vrtti-nirodhah“ meint: das zur-Ruhe-Kommen der Geistesbewegungen. Als Tiziano Terzani über Indien schrieb, bemerkte er: „Mit unserer rein materialistischen Vorstellung von Freiheit haben wir jahrhundertealten Traditionen den Garaus gemacht, jedes Glaubensbekenntnis ins Lächerliche gezogen, jedes Ritual beseitigt und damit unser Leben des Geheimnisvollen und der Poesie beraubt.“ Erst in Indien wurde mir klar, was für eine transformierende Wirkung die unzähligen – und für unseren Intellekt scheinbar sinnlosen – Rituale und Zeremonien auf unser Bewusstsein und Unterbewusste haben können. So stehen in Indien an allen möglichen und unmöglichen Stellen Götterfiguren, Tempel und bestimmte Pflanzen, Bäume und Berge, die als Heiligtümer verehrt werden. Diese sollen uns immer wieder die eigene Beschränktheit und Vergänglichkeit bewusst machen.

Und wenn Inder sich ihre Stirn mit Tilak, einem ‚göttlichen Stempel‘, markieren, dann soll dies ein Hinweis sein, dass jeder von uns die göttliche Essenz eigentlich in sich trägt. Im Gegensatz dazu hat es unsere Multikulti-, Fastfood- und World-Wide-Web-Gesellschaft geschafft, Rituale, spirituellen Praktiken und natürlich auch Yoga nur oberflächlich zu importieren. Und so wird in mancher abendlichen Yoga-Stunde schnell Mal das Gayatri Mantra in einer rockigen Version lautstark gespielt, auch wenn durch diese heiligen Verse eigentlich der stillen Kraft der Morgensonne gehuldigt werden sollte. Sieht man in so vielen

Yoga-Studios einen Buddha an prominentester Stelle, weil er gerade inflationär en vogue ist, oder weil der moderne Yogi einfach nicht weiß, dass Buddha nicht Yoga gelehrt hatte? Mythologisch ist Gott Shiva der Begründer, als er seiner göttlichen Gefährtin Parvati 84.000 Asanas beibrachte.

Und geschichtlich geht Yoga auf Patanjali zurück, den Autor des Yoga-Sutra im 2. Jh.v.Ch., und auf Goraksha-Yogi, den Begründer des Hatha-Yoga im 7. Jh. Auch wenn Buddha als Avatar Vishnus gilt, wird seine Lehre von manchen Indern als unorthodox angesehen, da er die Veden, und damit das Fundament des Yoga, in Frage stellt und seine Anhänger die Erkenntnis von an-attma (Nicht-Selbst) anstreben. Vielleicht fallen einem solche westlichen Verwirrung erst auf, wenn man das Ursprungsland des Yoga betreten hat; dann wird einem auch klar, dass es dabei um mehr geht, als bloß um körperliche Ertüchtigung und welche tiefgreifende Wahrheit hinter Versen wie „OM Asatoma Satgamaya“ steht.

Download von:

www.yogaundmeditation.at