

Stille trotz Lärm (yoga.Zeit, 2014)

„Nie hatte die Welt ‚Lehrmeister der Stille‘ nötiger als heute, und gerade heute findet man sie seltener denn je...“, bemerkte Tiziano Terzani in seiner Einsiedelei in den Himalayas. Wir leben in einer Welt, in der die Intensität und Schnelligkeit von Eindrücken rasant zunehmen; und proportional dazu verstärkt sich der Wettlauf gegen die Langeweile und die Sucht nach ‚fun & action‘. Viele haben sich mittlerweile so sehr an die sinnliche Berieselung gewöhnt, dass sie Musik nicht nur zu Hause, im Auto oder bei der Arbeit ununterbrochen hören, sondern auch beim Yoga nicht mehr darauf verzichten wollen.

Vielleicht haben wir sogar die Befürchtung, dass die Welt untergeht, wenn wir nicht täglich die Nachrichten schauen, und das Social-Network zusammenbricht, wenn wir nicht den neusten Web-Tratsch auf Facebook weiterleiten. Sind wir tatsächlich schon so mediensüchtig, dass sich ein paar Minuten ‚Nichts-Tun‘ wie ein Drogenentzug anfühlt? Vom Aufwachen bis zum Einschlafen - und sogar in unseren Träumen - werden wir wie ein Esel mit Zuckerbrot und Peitsche durchs Leben getrieben. Erst der so heilsame Tiefschlaf versetzt uns in einen Zustand, wo wir uns samt der Welt auflösen, und wo wir trotzdem – oder gerade deswegen – in eine unbeschreibliche Glückseligkeit (Ananda) eintauchen. Wieviel spirituelle Transformation können wir eigentlich vom Yoga erwarten, wenn wir uns dabei mit der gewohnten Konsumhaltung bloß auf die körperliche Ebene beschränken?

Meine Aufgabe als Yogalehrer sehe ich u.a. darin, die Gedankengeschwindigkeit und den Aktionsdrang zu entschleunigen. Deswegen geht es mir nicht darum, die geilsten Yogapositionen zur chilligsten Musik zu präsentieren, sondern einen Rahmen für eine mentale Diät (Pratyahara) zu schaffen. Dieser nicht sehr populäre Aspekt des Yoga ist die unumgängliche Voraussetzung, um unsere essentielle Stille zu erfahren zu können. Es ist übrigens interessant, dass sich in ruhiger Atmosphäre unsere Gedanken oft viel intensiver und lauter sich bemerkbar machen; trotzdem kann es passieren, dass wir in einer lärmigen Umgebung unerwartet still und friedlich werden können. Sollten wir uns als Yoga-Praktizierende nicht öfter bewusst machen, dass - trotz den unzähligen Trends - Yoga einst einfach als Beruhigung der Gedankenbewegungen verstanden wurde? Robert Adams hatte dies in unserer schnelllebigen Zeit so ausgedrückt: „Wenn dein Verstand laut ist, reflektiert er Chaos, Verwirrung. Wenn er still und ruhig ist, reflektiert er deine Göttlichkeit.“

Download von:

www.yogaundmeditation.at