

## Von der Dunkelheit zum Licht (yoga.Zeit, 2013)

„Tamasoma jyotir gamaya“ ist eines jener vedischen Mantren, welches als Kompass für unsere Yoga-Praxis und fürs Leben verwendet werden kann. Um diese Aussage „Möge ich von der Dunkelheit zum Licht gelangen“ überhaupt verwirklichen zu können, ist aber eine gewisse Ahnung von den drei Guṇas (Qualitäten) notwendig, die jeden Moment in uns und im Universum am Wirken sind. Wenn wir noch im Dunkeln eines unbekanntem spirituellen Weges stehen und blind Anweisungen folgen, egal wie yogisch diese zunächst erscheinen, dann kann uns das sogar von einer inneren Klarheit noch weiter entfernen.

Wie viele andere Heilslehren, verleitet auch der Yoga-Boom dazu, mit allen Tricks, die Menge von Konsum-Verwirrten und Burnout-Gefährdeten zu ködern. Kürzlich bin ich einem jungen Yoga-Enthusiasten begegnet, dem bei seiner Ausbildung das Motto ‚no pain, no gain‘ so eingetrichtert wurde, dass er sogar seine Asana-bedingten Verletzungen als Teil des Yoga interpretierte. Durch seine unausgeglichene Praxis ist sein Raja-Guna so durch die Decke geschossen, dass er sich manchmal nur noch durch einen Joint zu helfen wusste. Wahrscheinlich beobachtete er bei seinem letzten Indien-Aufenthalt, wie viele Sadhus sich dort ganz entspannt „zur Erleuchtung“ rauchen.

Wo die Einseitigkeit und die Fehler des Systems liegen, kann bei manchen trendigen Yoga-Festivals beobachtet werden. Dabei hörte ich einmal zu den hundert schwitzenden Asana-Freaks folgende Ansage: „Egal wie viel Yoga ihr heute schon gemacht habt, man kann nie genug davon üben.“ Voller Begeisterung stürzte sich die Menge in den nächsten Body-Workout, ohne darauf zu achten, ob der Körper vor lauter Bewegung schon fast am Kollabieren und der Geist am Durchdrehen ist: das Ego in seiner Blindgläubigkeit oder „Flatrate-Gier“ will einfach noch mehr. Bevor wir unser Heil ausschließlich auf der Matte suchen, sollten wir uns überhaupt einmal klar werden, welches der Guṇas in diesem Augenblick und unserer momentanen Lebensphase am stärksten wirkt: ist es Tamas in Form von Trägheit und Erschöpfung, oder Rajas in der Qualität von Unruhe und Nervosität?

Meist pendeln wir vom Moment des Aufwachens bis zum Einschlafen, von der Kindheit bis zum Greisenalter, zwischen diesen zwei Extremen unaufhörlich hin und her. Erst durch eine feinfühligere und reflektierende spirituelle Praxis und einen entsprechenden Lebenswandel wird es möglich sein, Tamas und Rajas so zu reduzieren, dass die Qualität von Sattva (entspannte Wachsamkeit) an Kraft gewinnt – und das Leben an einfacher Klarheit. Wenn wir am Yoga-Weg von der Dunkelheit zu jenem inneren Licht gelangen wollen, kann man tatsächlich nie genug Yoga üben.

Download von:

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