

Yoga-Praxis, Leidenschaft und Überdross (yoga.Zeit, 2012)

Weltweit werden Yogapraktizierende gerne von ihren ehrgeizigen Lehrern oder von ihrem noch ehrgeizigeren Gewissen mit den Worten des verstorbenen Yoga-Gurus Pattabhi Jois „Practice, practice, practice . . .!“ zu ausgeklügelten Stellungen auf der Matte inspiriert. Da der liebe Gott auch im Yoga ein gutes Zugpferd sein kann, machte ein Yoga-Lehrer aus Rishikesh einmal bei Adho Mukha Svanasana (nach unten blickender Hund) folgende Bemerkung: „Dog and god is the same, if you just turn it around!“ Was für ein genialer Schachzug, um einer Körperhaltung einen spirituellen Mantel umzuhängen! Doch um welchen Yoga und um welche Art der Yoga-Praxis geht es dabei für mich? Ist das Hinterfragen meiner Übung nicht ebenso wichtig wie die Hingabe? Steht da für mich bloß ein oberflächliches Begehren nach körperlicher Ertüchtigung dahinter, oder tatsächlich eine Sehnsucht nach spiritueller Tiefe? Sich dem Kräftigen und Dehnen unseres menschlichen Körpers hinzugeben, ist etwas ganz normales.

Doch würde sich ein Hund bei seinem ganz natürlichen Urdhva Mukha Svanasana (nach oben blickenden Hund) denken, dass ihm die Haltung diesmal noch besser gelungen ist, als das letzte Mal, bzw. als dem gestylten Pudel von nebenan - und würde er sich deswegen einbilden, ein spiritueller Hund zu sein? Es ist eine Eigenart des menschlichen Geistes, etwas ganz Natürliches zu glorifizieren. Erfasst vom Strom der modernen Yoga-Trends schleicht sich gerne ein spirituelles „Über-Ich“ in die Praxis ein. In der Überzeugung mehr wert zu sein, wird fleißig praktiziert. Die Skala misst dabei folgende Details: Bei Körperübungen ist Dehnfähigkeit, Kraft und akrobatischen Verrenkungen das Ziel, beim Sitzen eine buddhaähnliche Haltung, beim Outfit die hipsten Yoga-Klamotten und beim Stil der coolste Yoga-Lehrer.

Nach Jahren der leidenschaftlichen Praxis kann es dann auch tatsächlich passieren, dass die Welt jenseits der Yoga-Matte an Reiz verloren hat. Glückwunsch! Der ‚Gott des Konsums‘ wurde gegen den ‚Gott des Körperkults‘ eingetauscht. Und sobald die Faszination daran langsam abflaut meldet sich dann auch schon das schlechte Gewissen. Eines Tages wird dennoch vairagya an die Tür klopfen, oder sich auf der mit ‚blood, sweat & tears‘ getränkten Yogamatte breit machen: jenes Phänomen von Losgelöstheit oder Überdross, welches Patanjali neben abhyasa (Üben) als einen wesentlichen Teil sieht, um die leiderzeugenden citta vrittis (Bewegungen des Geistes) zur Ruhe zu bringen (YS, 1,12). Trotz des bewunderten körperlichen Fortschritts kommt man schließlich doch zur Einsicht, dass ananda (Seeligkeit) nichts mit der Komplexität der Asanas zu tun hat - auch wenn all die wunderbaren Yoga-Fotos und Filme einem das Gegenteil vorgaukeln. Das Tor zum inneren Yoga-Weg hat sich einen Spalt geöffnet und mit etwas Selbstvertrauen und Courage ist ein Überschreiten der Schwelle zu einer ernsthaften meditativen Yoga-Praxis möglich.

Eine abkühlende Trendwende im ‚Asana-Fieber‘ kann auch durch das paradox klingende Phänomen einer „Yoga-Verletzung“ eintreten, oder bei der Konfrontation mit Tod und Vergänglichkeit. Denn Fakt ist: auch die gedehntesten und kräftigsten Muskeln werden einmal unter der Erde verrotten. Diese "Grabes-Losgelöstheit" (smashana vairagya) ist ein unangenehmer, aber eindeutiger Spiegel, wie weit sich die persönliche Praxis von der Oberfläche in die Tiefe verlagert hat. Wo weder eine Zurschaustellung noch eine Korrektur möglich ist, denn bei dieser inneren Praxis begegnen wir uns selbst - ganz allein. Bei mir hat es etwa ein Jahrzehnt gedauert, bis mir klar wurde, dass Hatha-Yoga nur ein kleiner Aspekt

des umfassenden ganzheitlichen Yogasystems ist. Ich bemerkte, dass ich mich dabei nur auf den schmalen Bereich der Asana-Praxis fokussiert hatte.

Dann las ich eines Tages bei Swami Satyananada (1923 – 2009): „Während der Ausübung von Yoga Asanas verlangsamt sich die Atmung und der Stoffwechsel, der Verbrauch von Sauerstoff und die Körpertemperatur sinken. Dagegen bewirkt Gymnastik bzw. Sport genau das Gegenteil.“ Und als ich zusätzlich erfuhr, dass in den alten Texten Asana nicht nur mit sthira-sukha (stabil-angenehm) definiert wurde, sondern auch als Haltung „in der ununterbrochene Reflektion über Brahman leicht möglich ist“ , war mir klar, dass meine körperlichen Übungen eigentlich näher der Gymnastik als dem Yoga standen. Auch wenn ich nach dieser Ent-Täuschung der ‚Yogagymnastik‘ weiterhin mit Liebe und Leidenschaft nachgehe, wurde dadurch meine eigentliche spirituelle Praxis bekräftigt. Und diese kann weder durch Modetrends noch durch kritische Zeitungsartikel oder fragwürdiges Verhalten von zelebrierten ‚Yoga-Stars‘ erschüttert werden.

Download von:

www.yogaundmeditation.at