

Satya pratisthāyām kriyā phala āśrayatvam

„Wenn man in der Wahrhaftigkeit fest gegründet ist, schafft man eine Grundlage für die Reifung der Taten.“
(Patanjali)

YogaWeg zu mir selber; wann greift was: Yama
Niyama
Asana . . .

Wenn ich in der Wahrhaftigkeit fest gegründet bin, schaffe ich eine Grundlage für die Reifung meiner Taten.

Wahrheit ist nicht = Wahrhaftigkeit, denn es gibt Deine, Meine, Unsere und viele andere Wahrheiten.

Johannes, Kapitel 8

31 Da sprach nun Jesus zu den Juden, die an ihn glaubten: Wenn ihr bleiben werdet an meinem Wort, so seid ihr wahrhaftig meine Jünger 32 und werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.

Bei dem Nachsinnen über diese YogaSutra von Patanjali „stolperte“ ich über meine christliche Erziehung, die Wertvorstellungen, die ich in meiner Kindheit und Jugend erfahren habe. Der achtstufige YogaPfad entspricht den Lehren der 10 Gebote und allgemein der christlichen Vorstellung des sozialen, geistigen Miteinander. Meister Eckhard schreibt: „Kontemplation ist der christlich, mystische Weg, der in der Erfahrung des göttlichen Urgrundes führt, in das *Wesen jenseits aller Formen*“. Es ist ein EinÜben in den Augenblick, in die Gegenwärtigkeit des Lebens.

Praktische Ausführung der Kontemplation ist:

- **Sitzen in der Stille** ⇒ entspricht Vipassana
- **Achtsames Gehen (Kreuzgang)** ⇒ entspricht Kinhin
- **KörperGebet (Vater unser im Tanz)** ⇒ entspricht SufiTanz, Asana
- **Rezitativer Gesang** ⇒ MantrenGesang

Die Grundstrukturen der Kontemplation sind:

1. **Sammlung des BewußSeins mittels eines Fokus (Atem, Wort)**
2. **Reine Aufmerksamkeit um den „Schauen ins nackte Sein“ (=Samadhi) oder dem „reinen, liebenden Aufmerken“ (= HerzChakra) Raum zu geben.**
3. **Die Achtsamkeit im Gehen, in der Arbeit und in jeder Bewegung**

Mein Suchen gilt der Verbindung der verschiedenen Wege (Christen, Juden Moslems, Buddhisten . . .), wie es Swami Vivekananda beim ersten Treffen der Weltreligionen 1893 in seiner Rede ausdrückte:

„Wenn das Parlament der Religionen der Welt etwas gezeigt hat, dann ist es Folgendes: Es hat der Welt bewiesen, dass Heiligkeit, Reinheit und Mildtätigkeit nicht ausschließliche Besitztümer irgendeiner Kirche in der Welt sind und dass jedes System Männer und Frauen von erhabenstem Charakter erzeugt hat. Angesichts dieser Tatsachen bemitleide ich von ganzem Herzen denjenigen, der vom ausschließlichen Überleben seiner eigenen Religion träumt und von der Zerstörung der anderen; und ich zeige ihm, dass auf dem Banner jeder Religion trotz Widerstandes bald geschrieben stehen wird: „Hilfe und nicht Kampf“, „Gegenseitiges Durchdringen und nicht Zerstörung“, „Harmonie und Frieden und nicht Widerspruch“.“

– Übersetzung von Yotishman Dam aus Nikhilananda, Swami: Vivekananda, A Biography, Calcutta 1987

Yoga bedeutet Verbindung; Alle sind Eins; Alle schwingen gemeinsam.

Wenn ich mich auf meinem YogaWeg befinde und bleibe, trage ich dazu bei, daß diese Verbindung im Kleinen sich mit den Schwingungen der Anderen vereinigt.

Um die vielfältigen Ansprüche des achtstufigen YogaPfad es nicht aus den Augen, aus dem Sinn zu bekommen, bedarf es Hilfestellungen.

Neben den Hilfestellungen des achtstufigen Pfades an sich, sind weitere Möglichkeiten:

- **Tagebuch/ Briefe schreiben, um sich vor sich/ mit sich selbst in aller Wahrhaftigkeit auseinander zu setzen**
- **Sich einer „geistigen Familie“ anschließen, bzw. suchen**
- **Das Einüben der Lehren, indem ich mich Fremden stelle; d.h. tatsächlich Fremde, wenn ich im Ausland bin, aber viel öfter sind es die Menschen, denen ich tagtäglich in meinem Leben begegne, die nicht den YogaPfad gehen, die nicht meiner sozialen Struktur entsprechen, die nicht so sind wie ich, die mir helfen meine Wahrnehmungen immer wieder zu überprüfen.**
- **KarmaYoga, indem ich sinnvoll spende (für mich bedeutet das, daß ich regelmäßig für SOS – Kinderdörfer spende und daß ich die Ausbildung eines Mädchen aus Nepal finanziere; sie ist die Tochter meines Sherpa, der mir eine wundervolle Reiseerfahrung im AnnapurnaGebiet ermöglichte) und aktiv ohne Geld helfen**
- **Gedichte lesen**

Aktuell hat Prânâyâma auf meinem persönlichen YogaWeg die höchste Priorität:

„Der Odem Gottes, Prana, ZongQi, Lung“ sind nur einige relativ identische Begriffe für die Vorstellung, daß Atem & Seele eine enge Verbindung zueinander haben. Beim achtstufigen Pfad steht die Atmung als Mittler, Orientierungspunkt zwischen der „Körperlichkeit“ und dem Weg des Geistes. Bei den sieben Chakren steht das Herz in einer ähnlichen Position zwischen oben und unten. Mit der Atmung beeinflusse ich mein Herz; meine „Herzensangelegenheiten“ beeinflussen meine Atmung. Meine Atmung zeigt mir, wenn ich die Yamas nicht beachte: die Atmung verändert sich z.B.,

wenn ich lüge. Die Atmung verhilft zu Sattva, kann Rayas beruhigen und zu Energie führen, wenn ich zu tief in Tamas stecke.

Bei den Asanas hilft mir die Atmung das körperliche Gleichgewicht zu bekommen und zu halten;

Asanas und Atmung helfen mir meinen Körper gesund zu halten;

Asanas verbunden mit der Atmung lassen Shushumna fließen und regen damit die Zirkulation der Chakren an, was zu mehr Klarheit im Aufbau der Aura führt;

Asana & Atmung sind wie Yin & Yang, das eine ergänzt, belebt das Andere;

Die Beherrschung der Atmung hilft mir Pratyahara (verschließen der Sinne) zu erfahren; durch die Atembeobachtung wird die Hülle, der Schleier vom inneren Auge weggezogen;

Die Beherrschung der Atmung verhilft mir zu größerer Konzentration, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und damit zu Dharana;

Und anschließend zu Dhyama, zur Meditation, in der ich die Möglichkeit habe mich mit dem großen Ganzen verbunden zu fühlen, frei und losgelöst, in der Akzeptanz dessen was ist.

Die Atmung ist meine Mitte. Eine Kraft zu der ich immer wieder zurückkehren kann, wenn ich mich in Yama, Niyama, Asana, Pratyahara, Dharana und Dhyama verliere.

Ein kleines Beispiel aus meinem Alltag:

Mein Partner und ich sind zum gemeinsamen Kochen verabredet, bzw. ich habe ihm versprochen ein bestimmtes aryuvedisches Gericht bei ihm zuhause zu kochen.

Ich komme in seinen Augen zu spät, er schreibt mir eine SMS, daß er schon anfängt zu köcheln (auf seine Weise), natürlich höre ich diese Nachricht, mit dem Fahrrad auf dem Weg zu ihm, nicht. Es ist ein Mißverständnis. Ich bin enttäuscht, daß er angefangen hat, daß er „in seinen alten Mustern bleibt“; er ist enttäuscht, daß ich mein Versprechen nicht halte. Ich lasse ihn machen, setze mich in sein Zimmer aufs Sofa, schließe die Augen und atme. Wir essen in Stille, machen anschließend einen Spaziergang und reden miteinander.

Die Atmung hilft mir ruhig zu bleiben, sie hilft mir mich auf das Wesentliche zu konzentrieren, sie hilft, daß Herz sprechen zu lassen: adjusting your brain to hear what your heart already knows (Ralf BAUER)

Körper, Seele & Geist = Asana, Atmung & Meditation, und sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

Die Praxis des Tun hilft mir auf den Weg dort hin.