

Richtig oder falsch im Yoga

Wenn diese Frage kommt, denke ich als erstes „Was ist Yoga“. Yoga kommt aus Indien. Ursprünglich haben Yoga nur Männer gemacht. Ja, und zwar Mönche. Die Mönche gestalten in der Früh zwischen 4:00 und 7:00 ihre Morgenmeditation (早課), im Laufe des Tages folgen weitere Übungen, als Tagesmeditation, wie stilles Arbeiten im Garten, Tempel fegen und reinigen in Stille, Almosen in der Schale sammeln in stiller Demut (化緣) oder Siddhasana, das Sitzen im Stillen. Alles das sind Formen der spirituellen Disziplin (Sadhana) und der Kasteiung (修行)



japanische Mönche beim Sammeln von Gaben auf der Straße in Ginza

Das Bedeutendste während der Meditation ist der Atem. Richtiger Atem bringt dem Körper Ruhe und in sich Zurückkommen, richtiger Atem gibt der Seele Tiefe. Das heißt, Meditation definiert sich nicht durch äußere Formen, auch nicht durch bestimmte Positionen. Sondern Meditation strebt einen Zustand an – Leere.

„Ich mache mich leer“, „Ich bin leer“, „Ich genieße leer“. Das ist noch nicht die Leere der Meditation. Weil das hat immer noch mit Gedanken und Gefühle von Leere zu tun. Leer ist nichts. Nichts von Nichts. Kein Wort zum Beschreiben. Kein „leer“ oder „ich“ ist mehr da. Sogar leer selbst ist nicht mehr da. Einfach nichts.

Die Sadhus der frühen Yogazeit (im Hinduismus ein Oberbegriff für jene, die sich einem religiösen Leben verschrieben haben, besonders bezeichnet es die Mönche der verschiedenen hinduistischen Orden) beobachteten Tier und Umwelt, nahmen die Formen dieser Außenwelt und schmolzen sie in die Meditation hinein.

Sie waren der Ansicht, der Mensch ist noch nicht vollkommen, seine Seele unrein und es braucht Methoden die Begierden zu zügeln (Gedanken sind wie Wildpferde, fast nicht zu zähmen) und den Körper zu reinigen (Nagelbett, Mullbinde schlucken) zur Vorbereitung auf eine gute Meditation.

So haben Sie Übungsmethoden entwickelt, die durch die Achtung des Körpers und Training des Atems die Gedanken und Emotionen disziplinieren. Damit soll eine konstruktive Balance zwischen Körper, Geist und Seele entstehen und Himmel und Mensch eins werden.

Der Yoga kann durch diese Balance breit hineinwirken in alle Ebenen des Lebens und tief in den Körper, in die Gelenke und Muskel hinein, in die Gedanken und Gefühle.

In der modernen Yogawelt konzentrieren sich viele auf den körperlichen Aspekt des Yogas: Asanas – Körperpositionen werden zentral geübt, sollen die Haltung verbessern und die Muskulatur stärken, die Durchblutung und die Entgiftung fördern,

die Gewichtsabnahme unterstützen, die Körperlinien formen und den Menschen entstressen.

Das alles ist gut und richtig.

Durch die stetige Übung der Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert, die Durchblutung wird intensiviert, die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Ausstrahlung und schöne Körper werden so geformt.

Das Alles ist gut und ist doch nicht Alles. Das ist nicht das Endziel von Yoga.

Ziel von Yoga ist es, Gedanken und Geist zu zähmen, eine spirituelle Disziplin aufzubauen und sich innerlich zu reinigen: dem Herzen die Macht der Lenkung zu geben.

Das friedliche Wohlgefühl von Geist und Seele führt dazu, diese innere Haltung in Ausstrahlung und Verhalten fließen zu lassen.

Der Sadhu trainiert über bewusste Körperhaltung (Asanas), dem Freilassen alter angesammelter (emotionaler) Gifte und dem Abbau von Stress das Verstopfte zu lösen und abfließen zu lassen und damit die Sehnen und Knochen zu vitalisieren. Dadurch entwickelt sich ein bequemer und stimmungsvoller innerer Raum. Wenn der Körper frei pulsiert und der Atem frei fließt werden Herz und Geist schöner und offener und unsere Augen strahlen.

Oft ist ein Mensch noch Sklave oberflächlichen Gedanken und Gefühle. Doch vom Herzen sollen seine Gedanken und Stimmungen gelenkt werden.

Ist das Herz ohne Sorge, ist der Mensch ohne Sorge. Ist das Herz leidend, ist die Person leidend.

Das Herz zu stimmen, ist eine Übung des Yogas. Das Herz bestimmen zu lassen ist eine Übung des Yoga. Unser inneres Wesen in Ruhe bringt den schönen Blick nach außen.

Übernimmt das Herz die Macht der Lenkung, kann es sich auch schließen vor dem Bösen: Der Spruch „nichts (Böses) sehen, nichts (Böses) hören, nichts (Böses) sagen“ ist im Bild der drei Affen Bestandteil der Lehre des buddhistischen Gottes Vajra. In der westlichen Welt werden die drei Affen eher als „alles Schlechte nicht wahrhaben wollen“, also als mangelnde Zivilcourage interpretiert, während sie in Japan und von ihrem Ursprung her die Bedeutung „über Schlechtes weise hinwegsehen“ haben.

Ist das Herz fähig, die Vision eines ungetrübten und zufriedenen Zustands zu imaginieren, auch wenn dieser nicht real ist, kann der Mensch weiter positive und konstruktive Ausstrahlung und soziales Verhalten zeigen.

In der modernen Psychologie wird diese Fähigkeit als Resilienz beschrieben: Resilienz (von lat. resilire, „zurückspringen“, „abprallen“) ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Mit Resilienz verwandt sind Entstehung von Gesundheit, Widerstandsfähigkeit und Selbsterhaltung.
([https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie)))

So übt der Mensch von außen über Haltung, Reinigung und Atem nach innen zum Herzen hin und zum inneren Frieden, um diesen inneren Schatz nach außen zu bringen und ihn seiner Umwelt anzubieten. Säubert der Mensch mit dem inneren Besen (gleich dem Mönch im Tempel) meditierend und übend seine inneren Räume der Gedanken und Wünsche, wirbt er strahlender für ein friedvolles Leben.

Zusammenfassend zurück zur Frage „richtig oder falsch im Yoga“

Was ist richtig im Yoga? Man kann sich auf die Asanas konzentrieren. Durch die vielen verschiedenen Dehnungsübungen wird der Körper mehr geöffnet. Ein offener und lockerer Körper kann viele mögliche und fast unmögliche Asanas formen.

Es gibt keinen falschen Yoga, außer falsche Haltung oder falsche Bewegung, die den Körper schädigen.

Was ist, wenn von der Außensicht: Asanas nicht korrekt genug oder nicht schön gemacht sind oder von Innensicht: negative oder abwertende Gedanken die Übung begleiten? Das Alles ist kein falscher Yoga. Sondern Yoga ist nur (noch) nicht erreicht.

Richtiger Yoga bedeutet nach dem Herzen zu schauen und zu hören. Macht schön und strahlend. Dann ist Yoga im Herz.

HaTha – Das bedeutet Sonne und Mond, Himmel und Erde, Tag und Nacht, Hell und Dunkle, Außen und Innen – Harmonie.

Deutsch Korrektur: Albert Nöbauer

