

Präsenz

„JETZT beginnt eine Einführung in Yoga, die auf Erfahrung beruht.“ (skr.: atha yoganusasanam)
So beginnt einer der heute einflussreichsten Quellentexte des Yoga, die Yoga-Sutren von Patanjali in der Übersetzung von Sriram (YS 1.1.). Das JETZT habe ich in Großbuchstaben geschrieben, weil ‚jetzt‘ (skr.: atha) im Sanskrit ein glücksverheißendes Wort darstellt. Warum? Weil ich nur *jetzt* mein Leben gestalten kann, nur *jetzt* die Grundlagen dafür schaffen kann, dass mein Leben immer freudvoller und befriedigender werden kann. Ich habe es jetzt in der Hand, mein Leben so zu gestalten, dass ich glücklich bin. Wie geht das?

Der zweite zentrale Begriff dieses Zitats lautet ‚Erfahrung‘. In diesem Sutra ist mit ‚Erfahrung‘ gemeint, dass diese Einführung in Yoga nicht eine philosophische ist, also ein Gedankengebäude, dass sich jemand erdacht hat, sondern dass es sich hier um Erfahrungen handelt, die viele Yoga-Praktizierende gemacht haben.

Im Unterricht ging es also darum, Bedingungen zu schaffen, dass die TeilnehmerInnen des Yoga-Kurses ebenfalls diese Erfahrungen machen können: die Erfahrung des YOGA. Welche Erfahrung ist hiermit gemeint?

Dies beschreibt das nachfolgende Sutra mit den Worten: „Yoga ist der Zustand, in dem die geistig-seelischen Vorgänge zur Ruhe kommen und in eine dynamische Stille übergehen.“ Dann sind wir nicht nur im Kopf, sondern ebenso im Herzen mit unserer Aufmerksamkeit. Gemeint ist die Erfahrung des ganzheitlichen Gewahrseins, bei der man sich im Körper spürt und aus dem Herzen heraus denkt. Der analytische Verstand wird eingebettet in liebevolles Fühlen aus dem Herzen heraus, liebevoll sich selbst gegenüber und auch gegenüber allen anderen Menschen und Lebewesen!

Dafür ist es notwendig, den eigenen Körper zu spüren, sich in ihm zu verankern. Deshalb übt man bei mir im Yoga-Unterricht, sich der eigenen Körperempfindungen bewusst zu sein, wahrzunehmen, wie es einem in diesem Moment geht und auch wahrzunehmen, was man braucht, was die eigenen tiefen Bedürfnisse sind und diese von kurzfristigen Ersatzbefriedigungen zu unterscheiden. Das geht aber nur, wenn das Gedankenkarussell ruhiger wird, ja ganz zur Ruhe gekommen ist. Eine der grundlegenden Erfahrungen im Yoga besteht darin zu erleben, dass dieses Zur-Ruhe-Kommen der geistigen Bewegungen möglich ist. Und Viele haben das auch schon erlebt, nicht nur im Yoga-Unterricht, sondern auch bei anderen Gelegenheiten, in der Natur zum Beispiel. Der Yoga-Unterricht besteht also darin, diese zutiefst erfüllenden Erfahrungen wieder präsent zu machen und Bedingungen dafür zu schaffen, dass die KursteilnehmerInnen diese Erfahrungen wiederholen können. Und dafür stehen uns vielfältige Übungen zur Verfügung, die wir im Kurs erleben.

Weitere Stichworte: Gewahrsein, ganzheitliches ; Verbindung;