

alles IST YOGA

FULL-TIME-YOGI JENSEITS DER MATTE

TEXT INES HOFBAUR / ILLUSTRATION ANJA GASSER



Yoga beginnt da, wo die Matte endet, und begleitet uns als universelles Prinzip auch jenseits von Savasana & Co. Doch wie lässt sich Yoga in den Alltag integrieren? Was bedeuten Patanjalis Worte für Yogis von heute?

„Wie oft machst du eigentlich Yoga?“, fragte mich eine Freundin unlängst und bekam darauf eine Antwort, mit der sie vielleicht nicht gerechnet hat: „Kommt drauf an!“ Denn ich gehe zwar regelmäßig jede Woche in meine zwei fixen Yogastunden, mache aber trotzdem mehr Yoga als diese zweimal 90 Minuten. Denn als Yogi begreift man mit der Zeit, dass es erst richtig losgeht, wenn die Matte nach einer Einheit wieder eingerollt wird. Denn Yoga bedeutet auch, ein paar Minuten am Tag einfach still zu werden, auf den Kauf der zweiten neuen Winterjacke zu verzichten oder bei einem aufreibenden

Telefonat die Ruhe zu bewahren. Und das kann einem mehr abverlangen als der umgedrehte Pfau im Kopfstand.

„If you think you are enlightened – go visit your family!“

Yoga bedeutet Vereinigung – und damit ist unter anderem auch die Auflösung von Ich-Grenzen gemeint, die Einsicht, dass wir alle „eins“ sind und uns nur unser Ego davon abhält, großzügiger, warmherziger und liebevoller zu sein. Welche Richtung man auf seinem Yogaweg einschlägt, ist nebensächlich. Alle Pfade sind miteinander verbunden, verfolgen das gleiche



”

Lassen Sie sich den Freiraum, die yogischen Grundsätze so zu interpretieren, dass sie für Sie selbst gut passen.

Ziel. Egal, ob von Selbstlosigkeit geprägtes Karma-Yoga, hingebungsvolles Bhakti-Yoga, dem Erlangen von Weisheit und Wissen verschriebenes Jnana-Yoga oder Raja-Yoga, das dabei helfen soll, Kontrolle über Körper und Geist zu erlangen.

„Yoga ist die Beruhigung des Geistes. Dann lebt der Yogi im Licht.“ Patanjali

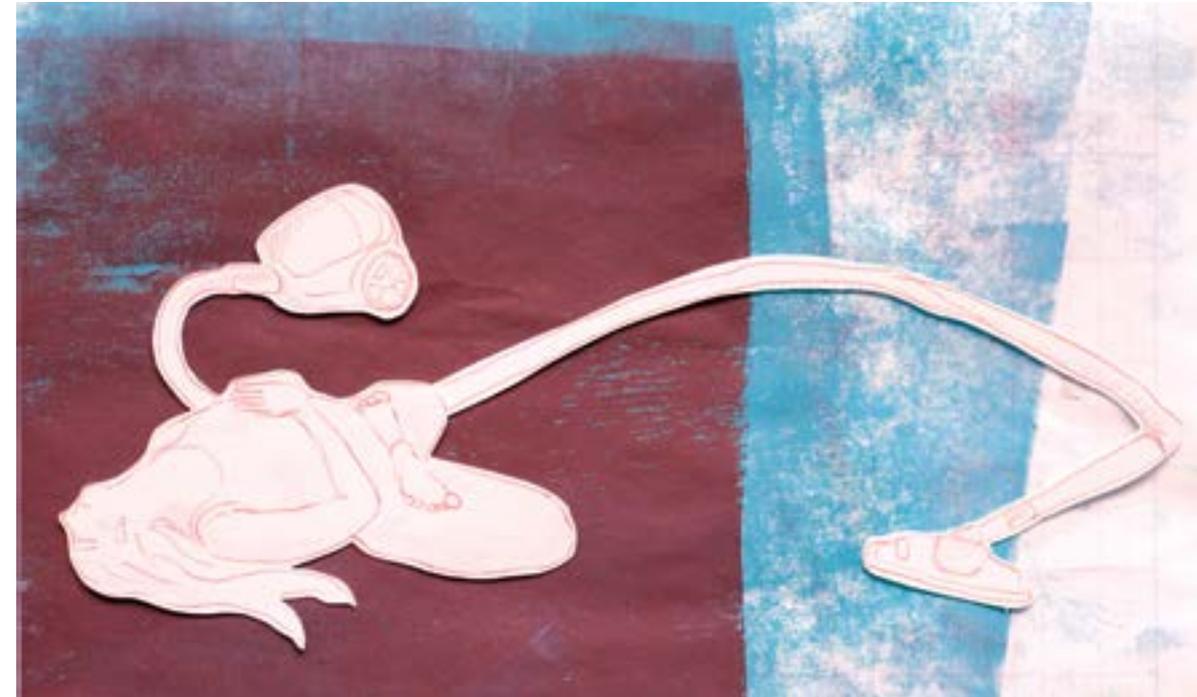
Der indische Weise Patanjali definierte acht Stufen, um das höchste Ziel im Yoga – die Vereinigung mit dem höheren Selbst – zu erreichen. Dazu gehören das **Verhalten gegenüber anderen (Yama)**, **gegenüber sich selbst (Niyama)**, das Praktizieren von **Asanas** und **Pranayama**, das **Zurückziehen der Sinne (Pratyahara)**, um den Geist zu beruhigen und so zur bestmöglichen **Konzentration (Dharana)** zu gelangen. Zusammen mit **Dhyana (Meditation)** kann dann **Samadhi**, das **Überbewusstsein**, erreicht werden.

Soweit zur Theorie. Wissen wir. Doch wie können wir jetzt diese acht Stufen im eigenen Alltag leben? Am besten Schritt für Schritt, so lebensnah wie möglich – und bitte ohne Dogma. Lassen Sie sich den Freiraum, die yogischen Grundsätze so zu interpretieren, dass sie für Sie selbst gut passen. Sie werden erkennen, dass dieser Weg der Achtsamkeit gar nicht so weit ab von dem liegt, was Sie sich ohnehin immer wieder vornehmen.

LEBEN NACH DEN YAMAS – FÜNF REGELN FÜR DEN UMGANG MIT ANDEREN

Gewaltlosigkeit (Ahimsa): Auf die Schnelle behauptet wahrscheinlich jeder, gewaltfrei zu leben. Ahimsa ist oft das Argument, warum Yogis vegetarisch leben sollten. Doch damit ist nicht nur gemeint, anderen Lebewesen keine Gewalt anzutun. Es geht vielmehr um einen friedvollen Umgang mit den Mitmenschen, um Worte, die man wählt, Konflikte, die man ausficht, und nicht zuletzt um Selbstliebe als notwendige Basis für Nächstenliebe. Jedes Mal, wenn man freundlich statt gereizt reagiert oder einmal nachgibt, statt auf dem eigenen Willen zu beharren, bewegt man sich einen Schritt in Richtung friedvolles Miteinander. Sie fühlen sich trotzdem bemüht, eine Mücke zu erschlagen, bevor sie Sie sticht? Dann tun Sie es mit dem Gedanken, die Mücke zu erlösen. Auch in indischen Ashrams werden mitunter Kobras getötet und „Om Tryambakam“ singend in ihr nächstes Leben gesandt.

Wahrhaftigkeit (Satya): Es ist nicht immer einfach, die Wahrheit zu sagen. Manchmal ist es auch besser zu schweigen. Dann, wenn jemand anderer an der Wahrheit Schaden nehmen könnte. Versuchen Sie zuerst, ihre eigene Wahrheit herauszufinden. Wollen Sie das, was Sie tun, auch wirklich? Geben Sie sich so, wie Sie wirklich sind? Stehen Sie zu Ihren Gefüh-



len? Wer zu sich selbst ehrlich ist, wirkt auch vertrauensvoll auf andere und animiert diese, selbst bei ihrer Wahrheit zu bleiben.

Nicht zu stehlen (Asteya): Dabei geht es auch darum, sich nicht auf Kosten anderer zu bereichern und den Besitzum anderer zu begehren. Ertappen Sie sich manchmal dabei, auf andere neidisch zu sein – auf eine größere Wohnung, ein tollereres Handy, ein Paar superteure Schuhe? Dann ist die erste notwendige Übung die, ohne Neidgefühle zu akzeptieren, was der andere besitzt – und es ihm von Herzen zu gönnen.

Spirituelles Leben (Brahmacharya): Oft wird dieser Grundsatz als sexuelle Enthaltensamkeit interpretiert, wie sie von religiösen Führern manchmal verlangt und gelebt wird. Doch es geht nicht nur um Verzicht auf weltliche Genüsse, sondern auch um eine Verbundenheit mit dem Göttlichen und darum, mit dem Bewusstsein zu leben, dass es etwas Höheres als einen

selbst gibt. Sie glauben nicht an Gott? Göttlichkeit kann jeder auf seine Weise finden – in der Natur, in der Kunst, in weisen Worten. Gott sei Dank!

Einfachheit (Aparigraha): Der Komplexität des Alltags zu entfliehen ist nicht leicht. Doch Sie können versuchen, Dinge nicht unnötig zu verkomplizieren. Es taucht ein scheinbar unlösbares Problem auf? Vielleicht hilft diese buddhistische Sichtweise: Jedes Problem kann gelöst werden. Wenn es nicht gelöst werden kann, ist es kein Problem, sondern ein Umstand, der zu akzeptieren ist, weil er von Ihnen nicht geändert werden kann. Noch schwieriger scheint es, in unserer von Materialismus bestimmten Welt auf Besitz zu verzichten. Versuchen Sie, schrittweise vorzugehen: Jede Entscheidung, etwas nicht zu kaufen oder etwas herzugeben, macht Sie ein Stück weit unabhängiger von materiellen Dingen, die uns sowieso nur oberflächliches Glück schenken.



LEBEN NACH DEN NIYAMAS – FÜNF REGELN FÜR DEN UMGANG MIT SICH SELBST

Reinheit (Saucha): Diese hat einerseits einen innerlichen Aspekt – die Reinheit unserer Gedanken –, andererseits einen äußerlichen Aspekt – unsere sterbliche Hülle. Als Yogi soll man sich bemühen, „sattvische“ Nahrung zu sich zu nehmen, also das, was wir mit gesunder, ausgewogener Kost bezeichnen. Mit regelmäßigem Praktizieren von Asanas und Pranayama oder Reinigungstechniken entgiften wir unseren Körper und helfen ihm bei der Aufnahme von Prana (Lebensenergie). Sie können sich nicht damit anfreunden, einen Faden

durch die Nase zu ziehen, einen Zungenschaber zu verwenden oder mit Salzwasser reinigendes Erbrechen einzuleiten? Dann trinken Sie mehr Wasser, legen Sie einen entschlackenden Obsttag ein oder versuchen Sie „Dinner-Cancelling“. Spüren Sie in sich hinein und entscheiden Sie, was für Sie und Ihren Körper gerade passt.

Zufriedenheit (Santosha): Mit dem zufrieden zu sein, was man hat, ist eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen kann. Versuchen Sie, immer wieder an der eigenen Zufriedenheit zu arbeiten, indem Sie für das dankbar sind, was Sie haben, und nicht damit hadern, was Sie nicht haben. Versuchen Sie es mit einem kleinen Dankeschön jeden Abend vor dem

”

Mit dem zufrieden zu sein, was man hat, ist eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen kann.

Einschlafen – auch schlechte Tage enden besser, wenn man sich etwas Positivem widmet. Und wenn es „nur“ ein warmes Bett und gesunde Familienmitglieder sind. Jedes aufrichtige „Danke“ am Tag macht zufriedener.

Selbstbeherrschung (Tapas): Disziplin spielt in vielen Yogarichtungen eine große Rolle und löst oft große innere Abwehr aus. Wer zwingt sich schon gerne? Schaffen Sie kleine, leicht bewältigbare, tägliche Rituale. Wenn zehn Sonnengröße in der Früh zu viel sind, sind vielleicht ein paar gemütliche Vorwärts- oder Seitwärtsbeugen machbar. Oder Sie versuchen über eine gewisse Zeit wirklich jeden Tag in der Früh gleich ein großes Glas Wasser zu trinken oder den Wecker regelmäßig fünf Minuten früher zu stellen, um in Ruhe den kommenden Tag durchzugehen. Manchmal ist Überwindung gut, um sich des daraus resultierenden Bonus bewusst zu werden.

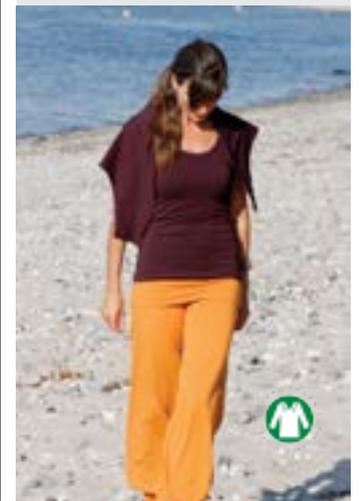
Selbststudium (Svadyaya): Wir alle stellen uns irgendwann einmal die Frage nach dem Sinn des Lebens. Selbstreflexion, eine achtsame Selbstwahrnehmung oder das Studium weiser Schriften können uns dabei sicher helfen. Es geht darum, an sich selbst und an der Weisheit anderer zu lernen. Welchen Weg Sie dabei einschlagen, bleibt Ihnen überlassen. Auch ein Kalenderspruch, ein Zitat, ein Film, eine Geschichte kann die Antworten beinhalten, die Sie gerade brauchen. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, über kleine Weisheiten, die Ihnen begegnen, nachzudenken und Sie mit Ihren Themen, Ihrem Leben in Verbindung zu bringen.



Esparto
Yoga Fashion



*liebevoll hergestellte
Yogamode aus türkischer
Bio-Baumwolle*





Hingabe an Gott (Ishvara-Pranidhana): Sich auf ein spirituelles Ziel zu besinnen bringt uns auf unserem Weg zur Vereinigung mit dem Göttlichen weiter. Was ist Ihr spirituelles Ziel? Wer sind Ihre Vorbilder? Halten Sie sich an ein bestimmtes Mantra? Spiritualität lässt sich leicht im Alltag unterbringen, auch wenn es nur durch ein kurzes Gebet oder eine kleine Verbeugung in Gedanken an etwas Höheres ist.

Asanas: Finden Sie dazu mehr im Porträt von Günter Niessen oder in unserer Strecke „Asanas im Alltag“.

Pranayama: Die Kontrolle unseres Atems ermöglicht uns die Aufnahme von Prana. Egal, ob Sie sich dazu aufrecht hinsetzen, hinlegen oder gehen – Hauptsache, Sie konzentrieren sich ab und zu einfach nur auf Ihren Atem, atmen bewusst und tief ein und wieder aus und nehmen die Energie wahr, die dadurch durch Ihren Körper fließt.

Auch das Zurückziehen der Sinne (**Pratyahara**), die Konzentration auf nur einen Gedanken (**Dharana**) und die Meditation (**Dhyana**) können ganz gezielt in den Alltag integriert werden. Es geht darum, immer wieder innezuhalten, sich auf die eine Sache zu konzentrieren, die man gerade tut. Kein Multitasking, eher ein Schritt in Richtung Zen: „Wenn ich esse, esse ich, wenn ich gehe, gehe ich ...“ – mit voller Konzentration. Versuchen Sie einmal, wenn

”

Manchmal ist es gut, sich zu überwinden, um sich des daraus resultierenden Bonus bewusst zu werden.

Sie mit jemandem sprechen, ihm wirklich Ihre ganze Aufmerksamkeit zu schenken, ohne an etwas anderes zu denken, zu urteilen oder sich die nächste Frage, Antwort oder Handlung zu überlegen. Schon hat die Begegnung eine neue Qualität.

Um zu meditieren, braucht es nicht unbedingt einen ruhigen Raum, ein Kissen und Lotossitz-Beine. Meditative Momente sind immer dann möglich, wenn Sie gerade nichts anderes tun als zu sitzen oder zu stehen. Im Bus, am Sofa, am Tisch, im Bett ... Besinnen Sie sich, wiederholen Sie eine für Sie wichtige Affirmation oder Ihr Mantra.

Samadhi, die oberste Stufe, das Erreichen des Überbewusstseins oder auch die „Erleuchtung“, mag trotz aller Bemühungen und Yogapraxis in weiter Ferne scheinen. Doch jeder, der versucht, Yoga im Alltäglichen zu leben, bringt sein inneres Licht nach und nach zum Strahlen. Und in den hellen Momenten wird klar: Yoga ist alles – alles ist Yoga.