

Yoga im Alltag



von Dr. phil. Joachim Reinelt

Um zu verstehen, was Yoga für unseren Alltag bedeutet, scheint es mir notwendig, kurz darauf einzugehen, welche Bedeutung Yoga anfänglich in Indien überhaupt hatte. Denn soviel von seiner Ursprünglichkeit und urwüchsigen Kraft ist bei uns bereits verloren gegangen. Yoga ist sehr viel mehr als nur ein System aus gymnastikartigen Bewegungs- und Entspannungsübungen, wie wir sie aus dem Hatha-Yoga kennen. Yoga ist eine uralte Form der lebenspraktischen Psychologie und Philosophie, deren Sinn und Zweck die Erweiterung unseres persönlichen Potentials ist.

Yoga geht davon aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit und dass Potential besitzt, seine wahre, höchste Natur zu realisieren. Daher hält Yoga für diejenigen, denen es mit diesem Ziel – zu erkennen wer sie wirklich sind – ernst ist, ein Lehr-System bereit, durch dass sie lernen jeden Moment, jede Erfahrung und jede Situation dieses ihres Lebens aufzugreifen und als potentielles spirituelles Übungsfeld zu erkennen und zu nutzen.

Doch trotz alledem entsteht oft der Eindruck, als stünden Yoga, Meditation und ähnliche Praktiken unserem Wirken und Leben im Alltag entgegen, als sei Spiritualität nichts für Menschen, die mit beiden Beinen im Leben stehen. Von jeher wird viel Aufhebens gemacht über den Unterschied zwischen dem Sakralen und dem Weltlichen. Uns wird gesagt, dass einige Berufe „spiritueller“ sind als andere. Dass z.B. die Beschäftigung eines Künstlers erhabener sei, als die eines Managers. Viele von uns glauben, dass spirituelle Praktiken, wie Meditation, Mantra-Wiederholung, Gesang von religiösen Liedern und geistige Kontemplation nicht für Menschen gedacht sind, die engagiert ihrem Beruf nachgehen und Familien haben. Sondern dass solche Praktiken mehr oder weniger denjenigen vorbehalten sind, die ein zurückgezogenes, entsagungsreiches Leben in Klöstern, Ashrams und ähnlichen „Etablissemments“ führen. Und natürlich gibt es auch solche unter uns, die glauben, dass ein wahres spirituelles Leben erfordere, dass man Beziehungen und Verantwortungen in der Welt völlig aufgibt.

Um unser Ziel zu erreichen, um in Verbindung mit unserem inneren Selbst zu kommen bzw. um wieder in die unmittelbare Erfahrung unseres inneren Selbst zu gelangen, ist die spirituelle Praxis unerlässlich. Wenn diese Praxis allerdings so sehr im Vordergrund steht, dass sie zu einem „Höhlenyogi-Dasein“, also zu einer totalen Abkehr von der Welt führt, ist dies für unsere Entwicklung nicht hilfreich sondern hinderlich. Ich weiß sehr wohl wovon ich hier spreche, denn als junger Mensch, zu einer Zeit da ich mich auf den spirituellen Weg begab, bin auch ich vorübergehend dieser Illusion anheim gefallen.

Hatte ich nicht aus all den berühmten, uralten Yogatexten gelernt, dass das Göttliche im Inneren zu finden ist? Hatte ich nicht immer wieder von den großen Autoritäten des Yoga gehört, dass die Attraktionen in der Welt da draußen eine große Gefahr auf dem spirituellen Weg darstellen können? Hatte mich mein Meister nicht gelehrt, mit aller Kraft und Aufmerksamkeit meinem spirituellen Weg nachzugehen? Und wie zur Untermauerung dieser meiner Vorstellungen

und Konzepte über die spirituelle Praxis hatte ich ja auch all diese tollen, phantastischen spirituellen Erfahrungen. Niemand, den ich kannte, machte solche Erfahrungen..... Ich war sehr, sehr zufrieden mit mir. Das ging recht lange so - bis ich bemerkte, dass irgendetwas nicht stimmt. Mir wurde immer deutlicher vor Augen geführt, dass ich in einer geteilten Welt lebte. Da gab es eine innere Welt, in der ich mich auskannte, in der ich „erfolgreich“ war und die ich liebte, und es gab die Welt da draußen, die mich verwirrte und von der ich nicht besonders viel hielt. Irgendwie spürte ich aber auf einmal, dass diese zwei etwas miteinander zu tun haben müssen. Denn in dem Maße, wie ich die äußere Welt ausschloss, gab es für mich im Inneren kein Weiterkommen, keine Entfaltung mehr. Meine spirituelle Praxis wurde trocken und mühsam. Doch nach einiger Zeit kam – angeregt durch das Reflektieren dieser unbefriedigenden Situation – ein Stein ins Rollen. Wie von selbst und mit rasender Geschwindigkeit entstand nun ein großes Interesse an der äußeren Welt. Irgendetwas in meinem Inneren veranlasste mich, in der Außenwelt immer aktiver zu werden und das innere Leben mit dem äußeren zu verbinden. Mein Leben insgesamt veränderte sich nun zusehends – bis ich schließlich sogar in eine andere Stadt zog, um dort ein Universitätsstudium zu beginnen.

Die Unterscheidung zwischen Geistigem und Materiellem, die Vorstellung, dass Gott in einem bestimmten Ding oder an einem bestimmten Ort präsenter sei als woanders, so sagen uns die großen Meister und Philosophen der uralten yogischen Traditionen, ist eine Illusion. Sie lehren uns, dass es in Wirklichkeit nur diese alles umfassende Einheit gibt, die eben einige Gott, andere das höchste Selbst und wieder andere das göttliche Bewusstsein usw. nennen. Unser alltägliches Leben, so sagen sie, ist eine Form, ein Ausdruck des Göttlichen. Und so wie Gott oder das Göttliche sich als Tier, Baum, Fluss, Berg oder Mensch offenbart, ebenso offenbart er bzw. es sich natürlich auch als all das, was uns in unserem täglichen Leben begegnet: als unsere Familie, unsere Freunde, unser Beruf, unsere alltäglichen Einkäufe, unsere geplatzen Geschäftstermine unsere Freuden und Sorgen, unsere Erfolge und Misserfolge und dergleichen. So schrieb die große indische Mystikerin Lalla-Ded in einem ihrer Gedichte:

**„Oh Laleshvari!
Die Kraft Gottes wird zur Mutter,**

**die ihr Kind mit ihrer Milch nährt.
Sie wird ebenfalls zur jungen Frau,
die sich nach ihrem Ehegatten sehnt.
Es ist allein dieselbe Kraft die am Ende
zu uns kommt als der Tod.
Gottes Kraft ist die Ursache für
unsere Nahrung, unsere Freude
und unser Ableben.
Es ist schwer, Gott zu begreifen, da er
das Lagerhaus von solch unendlichen,
gegensätzlichen Mächten ist.
Oh Mutter! Ein Weib, der Tod –
all das ist Sein unbergreifliches Spiel.“**

„Die Welt ist Gott“ lehrte ein großer Yoga-Meister. Und in der Tat: Was ist denn die Liebe zwischen zwei Menschen anderes, als eine Form der höchsten göttlichen Liebe? Gleiches gilt für den Augenblick des Berührtseins, wenn wir das Lachen eines Kindes hören oder nach langer Zeit einem alten Freund wieder begegnen, wenn wir einen atemberaubend schönen Sonnenaufgang erleben. Gott bzw. das Göttliche ist die Quelle ebendieser Liebe und Freude in der Welt.

Ich betone diesen Aspekt der Philosophie des Yoga so sehr, weil er für unsere spirituelle Haltung im Alltag außerordentlich wichtig ist, und wir uns in diesem Zusammenhang einmal die Frage stellen sollten, woher denn diese sonst übliche Art zu denken kommt. Woher stammt unsere Illusion, unsere begrenzte oder verzerrte Sichtweise? Warum finden wir sogar in religiösen und spirituellen Traditionen die Vorstellung: Gott ist weit weg (z.B. im Himmel) und nicht hier bei uns - Gott liebt uns, wenn wir spirituell sind, aber nicht, wenn wir dem Leben in dieser Welt nachgehen – Gott ist leicht zu finden, wenn man Mönch oder Asket ist, aber nicht, wenn man in der Rolle als Mutter oder Vater seine Kinder aufziehen und sich seinen alltäglichen Verpflichtungen stellen muss. Die Welt ist Gott in den Augen der erleuchteten Meister und Mystiker, die den Pfad des Yoga zu Ende gingen. Aber warum erkennt der Rest von uns das nicht?

Forscht man diesbezüglich einmal in den alten Schriften des Yoga und Tantra, wird man relativ schnell fündig. Insbesondere die erhabenen mystisch-philosophischen Traditionen Nordindiens sind da sehr hilfreich. Sie lehren uns, dass diese unsere Begrenzung Teil des göttlichen Spiels ist. In dem Gott bzw. das höchste Bewusstsein zur Welt – und damit auch zum Indi-

viduum – wird, kontrahiert bzw. verringert er/esse seine Kräfte und Fähigkeiten, um die Welt als Mensch zu erfahren.

Von diesem Moment an identifiziert sich das allmächtige, ewige, allumfassende, göttliche Bewusstsein mit den Begrenzungen des Verstandes, des Körpers und der Sinne. Unser „normaler“ Zustand beruht also auf einer falschen Identifikation. Dies führt zu einer Wahrnehmung, bei der wir immer nur Bruchstücke und voneinander isolierte Teile der gesamten Realität, die in Wirklichkeit immer eine integrale Einheit ist, erkennen. Diese begrenzte Wahrnehmung – vor allem die Trennung zwischen dem „Ich“ und der „Welt“ dort draußen – erzeugt bei uns Unsicherheit, ja sogar Angst. Wir fühlen uns nie wirklich zu Hause. Wir fühlen uns unvollkommen. Aufgrund der „Schleier“ oder „verdunkelnden Hüllen“, die unser Bewusstsein umgeben, so sagen die alten Yoga-Philosophen, fühlen wir uns verschieden und getrennt von dieser Welt. Es entstehen auf der einen Seite Bedürfnisse und Vorlieben und auf der anderen Seite Vermeidungsstrategien, um bestimmten Dingen zu entkommen. In unserem normalen Alltag sind unsere Empfindungen wie ein Spielball, der zwischen diesen beiden Kräften hin und her geworfen wird. Dies führt zwangsläufig zu Handlungen, die direkt in die Abhängigkeit führen. Die Idee entsteht „Da ich nicht vollkommen bin, muss ich dieses tun oder jenes bekommen, um mich zufrieden zu fühlen, und ich bin derjenige, der diese Handlung ausführt.“ Jedes Mal, wenn wir so handeln, nähren und verstärken wir die Vorstellung bzw. Wahrnehmung von „Ich bin nicht vollkommen.“

Da unsere Wahrnehmung über uns selbst in dieser Welt ist, wie beschrieben, kann der Weg aus diesem Dilemma nur durch die „Yoga-Schule dieser Welt“ führen. Unsere Sichtweise muss sich ändern und dadurch unsere Identifikation. Denn bisher – und das ist uns allen angeboren – vermuteten und suchten wir das Göttliche im Besonderen, Außergewöhnlichen und Geheimnisvollen, in einer anderen Welt, nicht hier sondern in einem Jenseits oder in einer Transzendenz – und natürlich in dem, was völlig anders ist als wir. Die Meister der Yoga-Traditionen behaupten nicht, dass es dort in der Transzendenz nicht ist. Sie sagen jedoch ausdrücklich, dass das Göttliche in mindestens ebensolchem Maße dort ist, wo wir es bisher nicht vermuten: in dem, was uns vertrauter und näher ist als alles andere auf dieser Welt ist – in unserem eigenen

inneren Selbst. Solange wir also unseren Yoga bzw. unsere Spiritualität nicht auf uns selbst und alles was uns umgibt richten, suchen wir in der falschen Richtung – im „Nicht-Hier“, Nicht-Jetzt“ und „Nicht-Ich.“ Diese Suche ist eine nie endende, erfolglose und höchst leidvolle Erfahrung, die wir alle kennen.

Der Weg des Yoga – das galt für Suchende vor Tausenden von Jahren, das gilt für Suchende heute ebenso – führt nicht durch irgendein „Parallel-Universum“, sondern mitten durch diese unsere Welt. Solange wir irgendetwas oder irgendetjemanden in der Welt zurückweisen, weisen wir einen Teil unseres eigenen Selbst zurück und hemmen dadurch unseren Entwicklungsprozess.

Wenn wir uns hingegen auf die Kraft, die in uns durch die verschiedenen Yoga-Praktiken frei wird, ausrichten, lernen wir, dass das Innere und das Äußere zwei Aspekte ein und derselben höchsten Realität sind. Indem wir versuchen in unseren Aktivitäten am Arbeitsplatz, im Zusammenleben mit unseren Lebenspartnern und Kindern, usw. die Verbindung zu unserem inneren Wesen aufrecht zu erhalten, praktizieren wir die höchste Form des Yoga. Denn, wie bereits erwähnt, ist Yoga keine Form von Gymnastik. Sondern ein psycho-philosophisches System, dessen Lehren und Praktiken uns helfen sollen, jeden Augenblick unseres Lebens bewusst zu erleben und bewusst zu handeln. Jeder Augenblick unseres Lebens, so sagen uns die großen Lehrmeister, ist bereits die Ewigkeit, die wir suchen. Alles ist bereits da, ist vollkommen. Nur wahrnehmen müssen wir es als solches. Vermutlich war es diese Wahrheit oder Erkenntnis, die der große jüdische Religionsphilosoph Martin Buber im Sinn hatte, als er schrieb:

„Wenn Du das Leben heiligst, begnest Du dem lebendigen Gott.“

Yoga ist ohne unser alltägliches Leben nicht denkbar und trägt ohne die aktive Auseinandersetzung mit dem, was uns im Leben begegnet wenig Früchte. Eine Spiritualität, die zum Preis der Aufgabe des weltlichen Lebens erkauf werden muss, kann nicht viel wert sein. Wenn wir ernsthaft Yoga praktizieren, d.h. wenn wir eine spirituelle Sichtweise unseres Lebens zulassen – denn es geht nicht darum, irgendetwas aufzugeben, sondern etwas hinzu zu nehmen, nämlich eine erweiterte und tiefere Sichtweise – lernen wir Schritt für Schritt durch die Ausein-



„????????????“
 Dr. phil. Joachim Reinelt
 ??????

andersetzung mit der Welt, dass sie eins ist mit unserem Inneren.

Aber wie sieht dieser Lern-Prozess ganz praktisch aus? Wie leben wir in dieser Welt und beschreiten dennoch unseren geistigen Weg? Wie gehen wir mit alledem, was uns tagtäglich begegnet in angemessener Weise um, um das Höchste zu erlangen? Hierzu gibt uns z.B. der deutsche Mystiker Meister Eckart folgendes auf den Weg:

„Es wird nicht gelernt durch das Fliehen vor der Welt, durch das Davonlaufen vor Dingen, indem man sich zurück zieht und sich von der Welt absondert, sondern man muss eine innere Ein-sam-keit erfahren, wo immer man oder mit wem auch immer man sein mag“?

Durch regelmäßige Yoga-Praktiken, wie z.B. Meditation, erweitern wir bewusst unseren Erfahrungshorizont, überqueren wir die Grenzen, die durch unsere Sinne und unser Verstand geschaffen werden (und die wir häufig allzu gerne akzeptieren) und gelangen zu immer tieferen Schichten unseres Wesens. Dort in den tiefen unseres Seins erfahren wir unsere wahre Identität – unser inneres Selbst. Hier ist der vollkommene Zustand, den wir alle miteinander teilen. Im Laufe des Yoga Prozesses lernen wir, unser Leben aus diesem „inneren Standpunkt“ heraus zu führen, aus dem inneren Selbst und damit auch aus der Kraft des höchsten Bewusstseins, der die vollendeten Yogis vor Urzeiten den Namen Shakti gaben. Die äußere Welt, auf die wir zuvor ausgerichtet waren, war, wie ich bereits sagte, eine fremde, eine von uns verschiedene Welt. Das führte soweit, dass wir von uns selbst entfremdet waren. Je mehr wir uns nun mit Unterstützung der Shakti unserer wahren, unbegrenzten Natur nähern, desto mehr erkennen wir, dass die Welt dort draußen von uns nicht verschieden ist. Was wir in uns erkennen, wer-

den wir im Laufe der Zeit auch dort draußen wahrnehmen. Oder wie ein Freund von mir in der Einführung zu seinem Werk „Die Weisheit der Upanishaden“ schrieb:

„Am Anfang gab es nur Gott. Wie kann es dann etwas geben, was nicht Gott ist? Man kann, um einen uralten Vergleich zu benutzen, aus einem Goldklumpen keine Holzfigur schnitzen. Alles, was man aus einem Goldklumpen machen kann, bleibt Gold. Ebenso bleibt alles, was aus Gott gemacht werden kann und gemacht wurde oder entstanden ist, Gott. Was geschieht mit unserer Welt, wenn wir das so annehmen? Was passiert mit unserem Hass, unseren Sorgen? Kann ich Gott lieben, aber meinen Nachbarn hassen? Oder mich selbst? Wer ist mein Nachbar? Wer bin ich?“

Indem wir mehr und mehr lernen, aus dem inneren Selbst und nicht mehr aus unserem kleinen Ego heraus zu leben, werden wir jeden Augenblick, jede Handlung, jede Begegnung und jede Situation als Ausdruck des höchsten Selbst erfahren. In dem Maße, wie sich die Dinge in uns verändern, werden sie sich auch im Äußeren verändern. Die Dinge in unserem Leben sind ja, so wie sie eben sind, vielmehr durch unser Sein, unseren Zustand, als durch unser Tun. Wir können unser Leben einfach nicht zum Besseren wenden, wenn sich unser Zustand, unsere Sichtweise nicht ändert. Die Menschen, mit denen wir zu tun haben, spüren gerade im Alltag, im Zusammenleben mit uns, ob wir im Inneren authentisch und zufrieden sind oder nicht.

Yoga – abgeleitet von der Sanskrit-Wurzel yug, „Verknüpfung, Vereinigung“ – ist die Vereinigung der Gegensätze. Yoga erlaubt die Sichtweise der Einheit, ohne allerdings die Gegensätze zu leugnen. Die Gegensätze, wie z.B. heilig und profan, schmerzhaft und freudvoll, lebendig und tot, vollkommen und unvollkommen, ich und du, etc. sind jedoch aus der Sicht des inneren Selbst, das eins ist mit dem höchsten Selbst,

nicht wesentlich. Sie sind da, aber nur an der Oberfläche der Ereignisse dieser Welt. Der „Stoff“ aus dem unser alltägliches Leben und Erleben gemacht ist, ist die Einheit des Selbst oder höchsten Bewusstseins, das nach Aussage der großen Meister und Philosophen des Yoga nichts als unendliche und alldurchdringende Liebe und Wonne ist. Da die Großen des Yoga – deren Weg durch das Übungsfeld dieser Welt schließlich zum höchsten Ziel führte – diese Einheit unmittelbar erfahren, sehen sie zwar den Alltag in ähnlicher Weise wie wir, nur erkennen bzw. erleben sie gleichzeitig etwas anderes:

das höchste Selbst, das Licht des allumfassenden, göttlichen Bewusstseins, das vergnüglich das Spiel des alltäglichen menschlichen Lebens spielt.

Um diese Einheit im Alltag zu erleben reicht es jedoch nicht, nur davon gehört zu haben. Der Aufruf der Meister und Meisterinnen des Yoga an uns lautet: „lerne es, sei es – in jedem Augenblick deines Lebens!“

„Der wahre Heilige geht ein und aus bei den Menschen und isst und schläft mit ihnen und kauft und verkauft auf dem Markt und heiratet und nimmt Teil am sozialen Austausch — und vergisst niemals Gott, nicht für einen einzigen Augenblick.“

– Abu Said Abal Khayr (persischer Sufi-Dichter, 11. Jh.) –

