

Gedanken zu Yoga

Was ist der Hintergrund, wenn Menschen heute Yoga machen, üben, betreiben?

Es ist die Sehnsucht nach einer Form von geistigem Frieden und Klarheit, von körperlicher Kraft und Balance.

Yoga macht man auch darum, weil man die Meinung hat, es fehlt etwas. **Yoga** bietet neben handfesten gesundheitlichen Vorteilen (die mittlerweile auch wissenschaftlich belegt sind) offensichtlich etwas, was in unserem Alltag für die meisten von uns, wenn auch nicht verloren gegangen ist, so doch als ein Mangel wahrgenommen wird.

Yoga ist Einheit. **Das Wort** „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit, einer der ältesten und vermeintlich „heiligen“ Schriftsprachen der Welt.

Und zwar genauer gesagt von „yui“ = anjochen, zusammenbinden, anspannen. **Deshalb** kann Yoga durchaus mit „Vereinigung“ von Körper und Geist übersetzt werden. **Verwandt** ist es mit dem deutschen Wort „Joch“. **Dieses** Bild, zwei Pferde oder Ochsen unter ein Joch zu spannen, passt als Symbol besonders gut, wenn man sich die beiden Gegensätze Körper und Geist vorstellt oder auch das Individuum und das Universum. **Das „Anspannen“**

symbolisiert, dass es kein einfaches Unterfangen ist, und gleichzeitig entsteht der Eindruck einer Reise: **der** steinige Weg, sich selbst immer besser kennen zu lernen. **Wie hart** der Weg dann tatsächlich wird, das wird jeder selbst spüren. **Für Manche** endet er im Wellnessbereich des Yogastudios, für andere in einer tagelangen Schweigemeditation und es gibt auch manch andere Wege.

Yoga ist eine „Technik“, um mit sich ins Reine zu kommen, und zwar eine integrale Technik, die auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene wirkt. **Während** die Philosophie des Yoga im Hinduismus und Buddhismus wurzelt, ist Yoga, wie es heute von Millionen Menschen geübt wird, auch eine Antwort auf unseren globalisierten Lebensstil: **Ein ständig** aktiver Geist, ein erschöpfter Körper, das Gefühl von Rastlosigkeit und Hektik haben der alten indischen Technik in der Moderne zu einem anhaltenden Comeback verholfen. **Es ist** dabei kein Widerspruch, sondern ein Geschenk,

dass sich Yoga unserem Lebensstil anpasst, eine Qualität in unser Leben zu integrieren, die sonst verloren ginge.

Yoga ist Balance und das nicht nur verstanden im körperlichen Sinn. **Um** ein Beispiel zu nennen: **Wie ist** es möglich, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bekommen, die Ausgewogenheit zu finden? Wie ist es möglich, alle Aufgaben in Beruf, Familie und Gesellschaft zu einem Ganzen zusammenzubringen?

Yogis werden sich immer bemühen, egal, ob sie arbeiten, abwaschen, Kinder erziehen und einen Spaziergang machen, jede dieser Tätigkeiten achtsam auszuüben.

Wichtig ist, dass das Ziel von Balance-Übungen niemals ist, die Balance zu behalten, sondern sie lediglich zu suchen. **So wie** das Leben jede Menge Widerstände und Überraschungen für uns bereithält, die uns verlässlich immer wieder aus dem Gleichgewicht bringen können, so versuchen Yogis auch immer wieder diese Lebenssituationen gelassener zu nehmen.

Was ich jetzt aber noch anfügen möchte: **Gelassenheit**, Ausgeglichenheit, Optimismus, ja hinein bis zur Gesundheit bringt auch das Vertrauen auf einen liebenden, fürsorgenden, immer an unserer Seite befindlichen Gott. **Ihm zu** vertrauen, an ihn zu glauben, mit ihm zu rechnen, mit ihm in Verbindung bleiben, wird den Menschen das Leben positiv sehen zu lassen. **Ich darf** hier den Psalm 23 zitieren, der darauf verweist, wie sehr wir geborgen und aufgehoben sind bei Gott, der sich uns niemals entzieht, mit dem wir immer wieder rechnen können.

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. Er stillt mein Verlangen, er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen. Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht. Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl und füllst mir reichlich den Becher. Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang, und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.