



Leben und Konsumieren

Für jeden Yogaübenden kommt irgendwann der Punkt des „Nicht mehr zurück Könnens“, oder auf neudeutsch ausgedrückt: „The point of no return“. Es ist wie ein langer Aufstieg an einem Berg. Irgendwann sind wir schon sehr weit oben und Nebel zieht auf, und um weiterzugehen, müssen wir nur einen weiteren Schritt tun, aber dieser Schritt geht ins Nichts. Dieses Nichts ist nicht Leere, Raumlosigkeit oder „da gibt es nichts mehr“, sondern dieses Nichts ist das Unbekannte, das, was nicht mehr voraussehbar ist. Und diesen Schritt weiterzugehen muss der Übende wollen, wirklich wollen. Da gibt es keinen Halt mehr, kein Sicherungsseil und kein Führer. Ab hier geht er allein auf unbekannten Wegen.

In diesem Punkt entscheidet sich, ob der Teilnehmer ein Übender ist oder ein Konsument. Der Übende kennt seine Aufgabe, und seine Übung ist immer und zu jeder Zeit. Er übt sich, ganz gleich, wo er sich gerade befindet oder was er gerade macht, in der Technik des Sich-Bewusstwerdens, was immer „ein Schritt ins Unbekannte bedeutet“, ein Schritt ohne Seil und Sicherung! Einige Möglichkeiten seien erwähnt:

- Da gibt es im Laufe eines Tages zB die Morgenmeditation, die man aus diesem Gesichtswinkel als Einübung der Übung zur Bewusstwerdung betrachten kann.
- Da gibt es die tägliche Hatha-Yogapraxis, also Asana und Pranayama, in der der Übende konsequent und zielgenau an seinen Schwächen arbeitet. Ist er sich seiner Schwächen bewusst, weiß er/sie, was in praktischer Art und Weise zu üben sich anschießt. Kein Lehrer und kein Buch kann dem wirklich Übenden diese Verantwortung abnehmen.
- Da gibt es die Zeit der Kommunikation mit den Mitmenschen und ganz gleich, ob diese als Freund oder Feind sich darstellen, sich bewusst zu sein, welches Gefühl gerade mein Handeln trägt, welcher Gedanke hinter den Worten steht und welche Absicht meine Worte verfolgen: dies nennt man „sich bewusst zu sein“.
- Da gibt es die Zeit der Arbeit, in der der Übende alles störende weitestgehend ausblendet und sich vollkommen konzentriert. Ist er/sie dabei sich seiner Konzentration bewusst, so wird er/sie in jedem Augenblick dieser Zeit mit einem geringen Anteil der Aufmerksamkeit im Allgemeinen verbleiben, denn Konzentration kann nur dann bewusst sein, wenn sie sich auf dem Nicht-Konzentrativen abbildet.

- Dann gibt es die Zeit der Ruhe, in der eine Umkehrung der Zeit der Arbeit erfolgt. Ein sehr großer Teil der Aufmerksamkeit befindet sich im Allgemeinen, nicht fixierten, und nur wenig Energie wird aufgewendet, um das Andere wie Arbeit, Hobby oder Yogapraxis zu reflektieren.

Diese Beispiele mögen genügen. Der Übende des Yoga unterscheidet sich vom Konsumenten des Yoga auf sehr eindeutige Weise. Der Übende arbeitet beständig und selbstständig an seinem werden. Er nutzt den Lehrer, das Buch oder die Tradition, um zu wachsen, aber findet sich von diesen Hilfen gerade keine, dann arbeitet er allein aus sich selbst heraus. Dieses „aus sich selbst heraus arbeiten“ unterscheidet den Übenden vom Konsumenten. Es ist nicht die Kleidung, der Schmuck und das Getue um die Übung herum, es sind nicht die Lebensweisen und die Lebensphilosophien, nicht der Glaube oder die Lebensumstände, sondern dieses „aus sich heraus weiter gehen“, was den Übenden auszeichnet.