

# Yoga – ein Weg mit Herz

von

Karin Burschik

**Yoga mag „cool“ sein, doch kalt ist es nicht. Denken wir nur an die Meisterinnen und Meister der Yoga-Tradition. Mit welcher Begeisterung sie ihre Lehren und Übungen weitergegeben haben. Wie fürsorglich sie ihre Schülerinnen und Schüler behandelt und mit welcher Hingabe sie dem Göttlichen gedient haben.**

**Warum ist das so? Auf welche Weise öffnen Körper-, Atem- und Meditationsübungen das Herz und wie können wir diesen Prozess unterstützen? Das wollen wir uns nun genauer anschauen.**

## **Asanas – nicht nur für den Körper**

Ganz allgemein gilt: Sport und Bewegung tun auch der Seele gut. Es macht Freude, Glückshormone werden ausgeschüttet, und in einer Gruppe, die gemeinsam geschwitzt hat, entsteht ein ganz natürliches Gefühl der Verbundenheit.

Darüber hinaus haben bestimmte Asanas auch bestimmte seelische Wirkungen. Denken wir nur an Fisch und Kobra, die das Herz öffnen. Vorbeugen fördern ein Gefühl der Hingabe und Helden-Stellungen entwickeln Kraft und Mut, so dass wir uns dann auch im Alltag leichter ein Herz fassen können.

Durch das intensive Beugen und Strecken können sich zudem tief sitzende Verspannungen lösen. Ja, wir erhalten sogar Zugang zu Traumata, die gleichsam im Körper eingraviert sind, wie schlafend. Asanas können sie wecken. Im ersten Moment mag das nicht sonderlich angenehm sein. Doch letztendlich befreit eine solche Heilkrise uns von alten Wunden, und wir gehen lebendiger, freudiger und liebevoller aus ihr hervor.

Das ganz besondere Plus bei den Asanas ist die Schulung von Körperbewusstsein und Achtsamkeit. Immer wieder werden wir aufgefordert, genau hinzuspüren und gegenwärtig zu sein mit einer freundlichen, wachen Aufmerksamkeit. Dies gilt in der Psychologie als einer der wirksamsten Stimmungsaufheller. Wenn Sie also in einer trüben Stimmung zu versinken drohen, können Sie sich an Ihrem eigenen Schopf aus dem Morast ziehen und sich auf das Hier und Jetzt besinnen: Welche Farben und Formen sind zu sehen? Was ist zu hören? Wie fühlt sich der Körper an? Oder Sie nehmen einfach wahr, wie der Atem kommt und geht. Damit sind wir

schon bei den Atemübungen, den Pranayamas, die den Geist ebenfalls positiv beeinflussen.

### **Pranayamas als Herzöffner**

Prana – die Lebensenergie – fungiert als Bindeglied zwischen Körper und Geist, die miteinander auf vielfältige Weise wechselwirken. Zum Beispiel hemmen körperliche Verspannungen den Fluss der Lebensenergie, was auch zu geistigen Blockaden führen kann. Sind wir emotional sehr aufgewühlt, dann fließt die Lebensenergie sehr disharmonisch, was sich wiederum auf den Körper auswirkt.

Positive Veränderungen können wir also von der körperlichen wie auch von der seelischen Seite her angehen. Doch wir können auch direkt mit der Lebensenergie arbeiten. Wir können dafür sorgen, dass sie frei, harmonisch und in ausreichender Menge durch die Nadis strömt, was sich positiv auf Körper und Geist auswirkt.

Den leichtesten Zugang zur Lebensenergie eröffnen uns die Atemübungen. So können wir zum Beispiel zur Entspannung das Ausatmen verlängern. Wollen wir frische Energie tanken, dann atmen wir länger ein und/oder machen eine Pause in der Atemfülle.

Über die Chakren können wir bestimmte psychische Themen auch ganz gezielt bearbeiten, zum Beispiel Erdung oder Willenskraft, Intuition oder eben auch die Qualitäten des Herzens. Einfaches Hineinspüren in das Anahata Chakra in der Mitte der Brust mag schon genügen, damit es sich öffnen und seine Qualitäten entfalten kann – Liebe, Freude und Mitgefühl. Diese reine, ursachlose Freude geht weit über die Vergnügungen dieser Welt hinaus, und das Leben im Licht

bedingungsloser Liebe ist von kaum zu beschreibender Innigkeit und Süße.

Um dahin zu gelangen, können Sie sich unterstützend auf den Atem konzentrieren. Dann stellen Sie sich vor, Sie atmen durch das Herz-Kshetra – die vordere Öffnung des Anahata Chakras – ein und aus. Visuell veranlagte Menschen können sich dabei auch einen Lichtstrom vorstellen, und Menschen, deren bevorzugter Sinneskanal das Hören ist, arbeiten gern mit einem Mantra, zum Beispiel mit „Yam“, dem Bija-Mantra für das Anahata Chakra.

Selbstverständlich können Sie stattdessen auch ein anderes Mantra wählen, zum Beispiel „Liebe“ oder „Freude“, das Herzensgebet der Ostkirche oder das universelle Mantra „Om“, das bereits in den Upanishaden gelobt und beschrieben wird.

### **Mehr Liebe und Verbundenheit durch Meditation**

In diesen frühesten Yoga-Schriften wird vor allem die Einheit besungen – die Einheit von Atman und Brahman, also von wahren Selbst und göttlichem Urgrund. Aber auch die Einheit von Selbst und Bewusstsein oder Selbst und allem, was ist. Und durch das Mantra Om können wir uns auf diese fundamentale Einheit einstimmen, denn es heißt, dass mit diesem Urlaut die Schöpfung ihren Anfang nahm und auf ewig darin enthalten ist.

Um diese Erfahrung von Einheit geht es letztendlich bei allen Yoga-Wegen. Schließlich stammt das Wort „Yoga“ von der indogermanischen Wortwurzel „yuj“, was unter anderem mit „vereinen“ und „zusammenbinden“ übersetzt werden kann. Das deutet darauf hin, dass der Yoga-Weg keineswegs in ein

undifferenziertes, prä-personales Verschmolzen-Sein zurückführen möchte. Wenn verschiedene Elemente zusammengebunden werden, lösen sie sich ja nicht auf. Wenn Zellen sich zur Einheit eines Körpers zusammenfügen, bleiben ihre Grenzen bestehen. Und wenn Menschen sich zu Teams zusammenfinden, behalten sie dennoch ihre Individualität. Das bedeutet: Die bunte Vielfalt der Welt bleibt auf der relativen Ebene bestehen, kann aber auf der absoluten Ebene als Einheit erfahren werden.

Hierzu möchte auch Patanjali hinführen, wenn er in seinen Yoga-Sutren den berühmten achtfachen Pfad beschreibt. Zentrales Element ist hier der geistige Übungsweg, wie wir ihn so oder so ähnlich in vielen spirituellen Schulen finden: Wir wenden uns nach innen (pratyahara) und konzentrieren uns auf das gewählte Meditationsobjekt (dharana), bis die Aufmerksamkeit mühelos dabei verweilt (dhyana). Schließlich mögen wir uns sogar der Einheit mit ihm bewusst werden (samprajnata samadhi).

Dieses Erfahrung von Einheit kann sich immer mehr vertiefen und immer weiter werden, bis sie schließlich Alles-in-allem umfasst und transzendiert (asamprajnata oder nirvikalpa samadhi). Dies kann das Leben von Grund auf verwandeln, denn wir werden ganz sicher liebevoller mit unseren Mitmenschen umgehen, wenn wir im tiefsten Innern wissen, dass wir eins mit ihnen sind.

Normalerweise stehen allerlei Hindernisse dieser Einheits-Erfahrung im Weg. Insbesondere die Unwissenheit, die uns glauben macht, wir seien getrennt vom Rest der Welt, was Verlangen, Abneigung und Furcht heraufbeschwört. Patanjali nennt diese Leid schaffenden Faktoren „kleshas“ und gibt verschiedene Empfehlungen, wie wir sie auflösen können, zum

Beispiel durch die Glück bringenden Haltungen von Wohlwollen, Freude, Mitgefühl und Gleichmut.

Diese können wir uns systematisch erüben. Wir können uns täglich hinsetzen und uns von Herzen freuen an dem Guten, was jetzt da ist. Angesichts von Widrigkeiten können wir sagen: „Auch das geht vorbei.“ Oder: „Was bedeutet das im Angesicht der Ewigkeit?“ Und wir können immer wieder sagen, denken und fühlen: „Mögen alle Wesen frei sein von Leid. Mögen sie glücklich sein.“ Mit der Zeit werden wir uns immer weniger mit dem kleinen Ego identifizieren und immer mehr mit dem wahren Selbst, dem wahre Liebe entspringt.

Zusammenfassend können wir feststellen: Die geistigen, energetischen und körperlichen Methoden des Yoga sind bestens geeignet, unsere Herzensqualitäten zu entfalten. Darum können wir mit Fug und Recht sagen: Yoga, das ist ein Weg mit Herz.