



*Wenn wir Asanas üben, sollten wir darauf achten,
dass der Rücken das Körpergebäude trägt, nicht die Hände, die Knie, die Füße,
nicht der Hals und auch nicht die Augen, die Wangen oder die Finger.*

Viertes Kapitel

WER BIN ICH?

Trisanku

Prinz Trisanku war ein impulsiver »Fürchtenichts«. Er verliebte sich in eine schöne Brahmanentochter, die bereits mit einem anderen verlobt war. Am Tag der Hochzeit stürmte er in ihr Haus, erschlug ihren Vater und ritt mit der geraubten Braut davon. Der König war sehr empört darüber und fragte den großen Meister Vasistha, was er tun solle. »Es ist eine Schande für den Hof, verweise Trisanku aus dem Land«, antwortete dieser dem König.

Der Prinz verbrachte die Zeit der Verbannung mit Askese und mit Meditation. Er erkannte seine Untaten, bat um Verzeihung und wurde vom gnädigen König wieder aufgenommen. Die neuen Kenntnisse aber, die er durch seine Askese erlangt hatte, erweckten in ihm bald neue Sehnsüchte. Er wollte das Himmelreich erleben und zwar gleich. Trisanku wandte sich an Vasistha: »Verrate mir, weiser Mann, wie ich lebend ins Himmelreich komme!« Vasistha schaute ihm fest in die Augen. »Es widerspricht der Natur, dass ein Wesen im irdischen Körper das Himmelreich betritt«, sagte er und weigerte sich, ihm zu helfen.

»Vasistha ist nie zufrieden mit mir, er hat mich schon mal aus dem Königreich fortschicken lassen«, jammerte Trisanku und ging zu Visvamitra, dem zweiten Meister. Visvamitra, der nicht für immer nur zweiter Meister bleiben wollte, nahm die Herausforderung an und

unterzog sich einer harten Askese, um Kräfte zu sammeln. Auch Trisanku bestand mit seiner Hilfe schwere körperliche Prüfungen.

Nach langen Jahren der Askese war es so weit. Visvamitra konzentrierte sich auf sein Vorhaben, und dann flog Trisanku wirklich hoch in den Himmel. Von oben schauten die Götter entsetzt auf dieses Spektakel und flohen zu ihrem König Indra. »Ein Mensch hat hier keinen Platz«, sprach Indra und stieß Trisanku – mit dem Kopf voran – zurück zur Erde. Trisanku geriet in Panik, er fürchtete mit dem Kopf aufzuschlagen und schrie um Hilfe. Über diese Feigheit seines Schülers erschrak Visvamitra und rief: »Halt.« Und sofort blieb Trisanku zwischen Himmel und Erde hängen. Weder durfte er hoch, noch konnte er runter; so blieb er im Zwischenreich. Aus Mitleid mit seinem treuen Schüler schuf Visvamitra eine kleine eigene Welt in dieser Ebene; aber für immer bleibt Trisanku ausgeschlossen von Himmel und Erde.

Grundlagen der Yogalehre: Dharma – Identität

*Dharma ist das Ureigene jedes Wesens,
das es jederzeit unverwechselbar macht.*

(Yoga Sutra III. 14)

*Dharma gibt Halt und Identität
und stärkt das Bewusstsein für die eigene Aufgabe.*

(»dhar« – halten)

Eine Tigerin in der Wildnis symbolisiert Kraft, Freiheit und Willensstärke. Als Mutter und Beschützerin ihrer Jungen ist sie eine tödliche Gefahr für alles, was sich ihnen nähert. Sind die Jungen jedoch erwachsen, wendet sie sich ab und streift wieder als freie Jägerin herum. Sie tötet nicht aus Hass, sie verlässt ihre Jungen nicht aus Selbstsucht; ihr Handeln wird geleitet vom Instinkt: Es entspricht völlig ihren wechselnden Aufgaben.

Die Tigerin lebt im Einklang mit ihrem *Dharma*: Sie ist instinktsicher, sie wahrt ihre eigenen Interessen, und sie beurteilt ihre Lage richtig. Die vielen Freiheiten, die hingegen der Mensch genießt, rauben ihm ein Stück seiner Instinktsicherheit; seine Wahrnehmung der eigenen Interessen wird getrübt; er beurteilt seine Lage falsch. So werden beispielsweise die vielen Rechte, die Gesellschaft und Staat ihm einräumen, oft mit einer Selbstverständlichkeit beansprucht, als seien das Privatrechte. Eine solche Entwicklung ist gefährlich: Sie könnte dazu führen, dass der Mensch alles beansprucht, was ihm rechtmäßig zusteht – unabhängig davon, ob es ihm nützt oder schadet.

So entfernt der Mensch sich von seinen wirklichen Interessen. Sie verschwimmen hinter einem Schleier von Ersatzhandlungen, die Recht und Freiheit ihm bieten. Ein Mann möchte zum Beispiel

Freundschaften knüpfen, doch statt nun auf die Menschen zuzugehen, setzt er sich in eine Veranstaltung, lässt sie passiv auf sich wirken und spricht den ganzen Abend kein Wort. Er hat seine Instinktsicherheit verloren und damit auch die Verbindung zu seinem Ursprung, seiner Identität und zum *Dharma*. Oder nehmen wir das Beispiel einer Frau, die Lehrerin geworden ist, um Kindern etwas beizubringen, und dabei so erfolgreich ist, dass sie zur Schulrätin aufsteigt. Einige Jahre genießt sie ihre Karriere, dann wird ihr bewusst, dass sie sich von ihrem eigentlichen Interesse weit entfernt hat.

Was ist *Dharma*? Das *Dharma* der Sonne ist es, Licht auszustrahlen; die Helligkeit ist ihr Wesen. Das *Dharma* eines Koches ist es, für andere zu kochen. Die Lehrerin vermittelt anderen ihr Wissen, eine Frau wird Mutter genannt, wenn sie ein Kind versorgt. *Dharma* beinhaltet folglich die Fähigkeiten, Eigenschaften oder Aufgaben eines Wesens, durch die es sich selbst unverwechselbar begreift oder von anderen begriffen wird.

Ein Koch wird als solcher begriffen, wenn er seinen Auftrag erfüllt. Weil jener Stern uns Licht schenkt, heißt er Sonne. Indem wir als Lehrerin, Mutter, Nachbar, Freund, Therapeutin handeln und dadurch unserer Aufgabe gerecht werden, wird die entsprechende Identität als Lehrerin, Mutter, Nachbar, Freund, Therapeutin uns Halt geben und schützen. Eine gestärkte Identität motiviert uns, unseren Auftrag zu erfüllen. *Dharma* hält uns aufrecht, wenn wir es aufrechterhalten. Dies ist das Gesetz des *Dharma*.

Wenn *Dharma* missverstanden, missachtet, vergessen oder vernachlässigt wird, erschüttert das unsere Identität, und unser Selbstbewusstsein schwindet; die Folgen sind innere Konflikte. Wenn die Lehrerin ihr Wissen nicht vermittelt, wird ihr Selbstwertgefühl als Lehrerin geringer. Wenn die Mutter eines erwachsenen Kindes ihre Aufgabe nicht neu definiert, wird sie ihr Selbstwertgefühl als Mutter in Frage stellen. Wenn der Koch versäumt, für andere zufrieden stellend zu kochen, schwächt sich sein Selbstwertgefühl als Koch. Und wenn die Sonne

ihre Lichtkraft einbüßt, wird sie nicht länger als Sonne verehrt. Das *Dharma* eines jeden Wesens verpflichtet es zur Erfüllung der ihm gemäßen Aufgaben.

Wie finden wir unser *Dharma*? Wie finden wir die für uns richtigen Aufgaben, so dass unsere Identität gestärkt wird? *Dharma* muss erfüllt werden, und zwar durch Handeln. Durch bewusstes, eigenverantwortliches Handeln lernen wir, im Laufe der Zeit unser *Dharma* intuitiv zu erkennen. So »erhandeln« wir gewissermaßen unsere Identität. Das heißt, wir sollten die Handlungen, von denen diese Identität abhängt, bewusst, überzeugt und einverstanden ausführen; und wir sollten bereit sein, für die Folgen dieser Handlungen einzustehen. Wer so handelt, kann das *Dharma* auch in beruflichen Aufgaben und Tätigkeitsfeldern finden, die sonst nur mit Titel, Stellung oder Gehalt verbunden sind.

Wer jedoch glaubt, dass er zuerst die richtigen Aufgaben finden müsse, um überhaupt tätig zu werden, wird sich nie entwickeln. Das ist so, als wenn man sagte: »Ich zeuge und empfange nicht, weil ich nicht weiß, was aus dem Gezeugten und Empfangenen wird.« Sich für die richtige Aufgabe zu entscheiden, ist zwar wichtig, aber nur diejenigen können sich entscheiden, die auch eine Wahl haben. Erst wenn wir auch die »falschen« Aufgaben annehmen und zur Tat schreiten, werden wir unter all denen, die wir angenommen und ausgeführt haben, die für uns richtigen erkennen können. Nur wenn wir Verantwortung für all unsere Handlungen übernehmen, ob richtige oder falsche, werden wir Selbstsicherheit erlangen. Auf diese Weise wird die angeborene Fähigkeit wachsen, die richtigen Aufgaben allmählich instinktiv und bewusst zu erkennen. Das eigene *Dharma* wird sich offenbaren, das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Führt aber das Annehmen der »falschen« Aufgaben, also der Aufgaben, die uns wesensfremd sind, nicht zu Schuldgefühlen? Nein, denn nur die Aufgaben verursachen Schuldgefühle, die wir zwar ausführen, aber deren Auswirkungen wir nicht verantworten wollen, nicht jene,

die wir als »falsche« Aufgaben empfinden. Leider verweisen die meisten Religionen auf eine festgelegte Verantwortung für vorgegebene Aufgaben. Wenn wir diesen nicht nachkommen, weil wir uns fremdbestimmt wähnen, bekommen wir Schuldgefühle, als hätten wir gegenüber einem »Gläubiger« Verstöße zu verantworten. Die Eigenverantwortung kann jedoch nicht von übergeordneten Gesetzen abgeleitet werden; sie ist stets im Wandel und von Zeit, Raum, Situation und vor allem von unserer Eigenart abhängig. Schuldgefühle dieser Art haben nichts mit unserer Eigenverantwortung zu tun. Wenn wir dem *Dharma* gemäß handeln, sind wir ohne Schuld. Wir lernen, unseren Auftrag im Leben zu erkennen, und werden motiviert, ihn zu erfüllen. Statt Schuldgefühle bekommen wir Selbstbewusstsein.

Leiden unsere Gefühle für andere Menschen und dadurch unsere Beziehungen zu ihnen nicht, wenn wir dem *Dharma* gemäß eigenverantwortlich handeln? In unserer heutigen Zeit wird das Gefühl höher bewertet als die Verantwortung; das ist jedoch falsch. Gefühle, die der Mensch nicht verantworten will, werden sich nie erfüllen. Wer Verantwortung in der Liebe scheut, wird nie Liebe finden. Und wer sich ängstigt vor den Folgen seiner Handlungen, wird diese Angst nie überwinden. Insofern haben Ursache und Wirkung von Gefühlen mit Verantwortung zu tun. Wenn die Gefühle dem *Dharma* entsprechen, sind sie im Einklang mit dem Instinkt und können die Beziehung positiv beeinflussen. Wenn die Gefühle dem *Dharma* widersprechen, werden sie hingegen die Beziehung stören.

Verkennen wir den Zusammenhang von Gefühl und Verantwortung, verlieren wir das Gespür dafür, was unser *Dharma* ist und welche Rolle wir zu spielen haben. Eine Rolle zu spielen heißt nicht zu schauspielern, sondern die eigenen Aufgaben spielerisch – wie in einer Rolle – zu erfüllen. Das bewusste Rollenspiel, welches unserem *Dharma* entspricht, stärkt die Intensität der Gefühle oder der Beziehung. Die Verwechslung der sozialen Rollen kann die Beziehung hingegen erheblich stören: Zum Beispiel könnte unsere Identität als

Eltern geschwächt werden, wenn der Mensch, in dem wir instinktiv Kind und Kumpel sehen, uns nur als Kumpel antwortet und nicht als Kind. Und wenn ein Kollege Chef und Freund ist, könnte es uns unglücklich machen, von einem Freund ermahnt zu werden.

Wenn wir im Einklang mit dem Dharma handeln, werden wir unausweichlich unsere Berufung finden unter den vielen äußerlich spürbaren Aufgaben im Leben; werden dahin gelangen, wo Handeln und Denken eine Einheit bilden. Diese Uraufgabe, *Svadharna*, ergibt sich durch unser Menschsein. Menschsein bedeutet, die Sehnsucht nach innerer Freiheit zu hegen und so zu handeln, dass die innere Freiheit in Erfüllung geht. Wer zu *Svadharna* findet, dem schenkt es unerschütterliches Selbstbewusstsein.

Einführung in die Yogatechnik: Üben für die Wirbelsäule

*Das Üben entfernt Blockaden und bringt das Wesentliche zum Vorschein.
Dieser Prozess, durch den die inneren Gesetze sich offenbaren, ist Yoga.
(Yoga Sutra II. 28)*

Durch Yoga entdecken wir verlernte innere Gesetze des Körpers. Diese Gesetze gelten sowohl im Alltag als auch beim Üben von Asanas. Auch ergänzen und beeinflussen sich Übung und Alltag gegenseitig. Deswegen ist das Erlernen von Yoga nur dann sinnvoll, wenn das Erlernete in den Alltag integriert wird. Wenn sich tagtäglich zeigt, dass unsere Lebensqualität besser geworden ist, dann können wir sagen: Wir üben Yoga richtig.

Andererseits beeinflusst die Art und Weise, wie wir uns im Alltag verhalten und wie wir in vielerlei Lebenssituationen mit dem Körper umgehen, die Yogapraxis in starkem Maße. Leider machen wir jedoch im Alltag mit unserem Körper vieles verkehrt: Wir üben Gewalt auf den Körper aus, missachten und überhören ihn. Viele einfache Körpergesetze haben wir verlernt. Wir haben falsche Verhaltensmuster, fehlerhafte Haltungen und Bewegungsabläufe verinnerlicht, die sich auf unsere Asana-Übungen übertragen. Deshalb ist es wichtig, Grundregeln zu befolgen, die sich an der Natur des Körpers orientieren.

Die erste und wichtigste Grundregel betrifft den Umgang mit dem Rücken. Für jedes Gebäude ist das Fundament das Wichtigste. Selbst wenn das Dach einstürzt, bleibt das Fundament stehen. Für den Körper ist die Wirbelsäule bzw. der Rücken das Fundament. Deswegen

gilt ihr zunächst unsere ganze Aufmerksamkeit. Wenn Sie Asanas üben, achten Sie darauf, dass der Rücken das Körpergebäude trägt, nicht die Hände, Knie, Füße, nicht der Hals und auch nicht die Augen, Wangen, Finger. Der Rücken hat die Kraft, die Verantwortung und natürlich auch die Fähigkeit, diese Aufgabe zu übernehmen. Dies ist sein *Dharma*.

Wie kann diese Regel umgesetzt werden? Wenn ich zum Beispiel sitze und schreibe, brauche ich Kraft im Rücken. Ich kann lange sitzen, aber irgendwann werde ich müde. Warum? Weil der Rücken nicht genügend Kraft hat und die Arbeit von Knie und Nacken, Finger und Fuß geleistet wird. Gewiss, sie alle unterstützen ein wenig die Stabilität dieser Haltung, aber die Hauptarbeit muss vom tragenden Element geleistet werden, vom Rücken. Vor allem muss die Kraft von der Rückenmuskulatur kommen, um den Körper aufrecht zu halten. Sonst verspannen sich Nacken, Arme oder Knie. Dabei können Hals-, oder Kopfschmerzen, Knie- oder Fußgelenkschmerzen auftreten; möglicherweise verspüren Sie auch einen Druck in den Augen. Durch unsere Yogapraxis können wir lernen, wie wir die Beteiligung der Körperteile vermeiden, die für die jeweilige Tätigkeit unnötig sind.

Nehmen wir die ganz einfache Haltung *Tadasana*: Falsch ist es, wenn Sie so in die Position gehen, dass die Hauptarbeit von den Füßen, Zehen und Händen geleistet wird und Nacken und Schultern steif gehalten werden, damit der Körper stabil bleibt. Richtig ist es hingegen, wenn die Aufmerksamkeit der Wirbelsäule gilt und die Bewegung vom Rücken ausgeht. So erreichen Sie eine viel bessere Haltung. Für völlig Ungeübte mag der Unterschied vielleicht nicht spürbar sein; doch der Anblick lässt deutlich erkennen, ob die Haltung stimmig und ruhig oder verkrampft und erzwungen ist.