

Om – Amen

Dehnen, strecken, renken – gut und recht. Doch Yoga meint im Grunde etwas anderes, und das geht leicht vergessen im Betrieb mit Shiva, Mantra und Räucherwerk. Kruzifix, da ist noch was!

VON JOHANNES GLARNER

Bei Sonnenaufgang setze ich mich als Erstes zur Konzentration auf mein Meditationskissen oder ich stehe ein paar Minuten auf den Kopf und atme ozeanisch. Dann folgen mit der Morgentoilette einige Reinigungstechniken für den Bauch, den Brustraum und das Vorderhirn und darauf, in Form einer dampfenden Tasse Chai, eine schöne, warme Innendusche.

So weit, so gut: Ich bin ein Hatha-Yogi und in mancher Hinsicht vertraut mit dieser Wissenschaft des Körpers, die vor allen Dingen eine des Bewusstseins ist. Wenn ich einen meiner Arbeitsorte – ein Yoga-Studio in Zürich oder anderswo – betrete, bin ich es gewöhnt, dass mir die Figur eines tanzenden Shiva, eines sitzenden Buddhas oder eines thronenden Gottes mit Elefantenkopf, Ganesha, entgegenblickt.

Dass es bald nach Nag-Champa-Räucherstäbchen riecht und leise Sitar-, Tabla- oder Bansuriflötenklänge aus den Boxen fließen, ist mir eine Selbstverständlichkeit. Es gehört zum Ambiente dieser Räume und ist Standard, wie die Yoga-Kleider und Matten, wel-

che die Yoga-Freunde mitbringen, grad so wie ihre Bereitschaft zur Innenschau für eine gewisse Zeit.

Mit meinen Schülerinnen und Schülern chante ich jeweils zu Beginn und zum Abschluss der Stunde ein Om oder auch ein anderes längeres Mantra wie das Shanti-Mantra. Und wenn wir uns dann grobstofflich in Posituren mit wohlklingenden Sanskrit-Namen bringen, lenke ich die Aufmerksamkeit nicht selten auf die feinstofflichen Energie- und Bewusstseinszentren in unseren Körpern, auf die Chakren, symbolisiert durch Lotosblüten mit unterschiedlich vielen Blättern.

CHAI VERSUS HAGEBUTTE

Doch warum eigentlich muss das Getränk in der Früh ein Yogi-Chai sein? Warum tut's nicht auch ein hiesiger Hagebutten- oder Lindenblütentee? Warum wenden wir, auch zu Hause, häufiger den Duft von Nag Champa und nicht den von Salbei oder Beifuss an? Und wie wär's zur Abwechslung mit einer kleinen Weihrauchwolke im Studio? Warum stellt nie eine(r) die Figur der Maria auf, was, wenn ein gekreuzigter Holz-I.N.R.I. an der Wand hinge? Warum legt keine(r) Bach, Mozart oder Buxtehude auf?

Und überhaupt: Warum singe ich «Shanti» und nicht einfach deutsch und deutlich «Frieden»? Oder «Amen» anstatt «Om»? Ich könnte in der physischen Praxis den abschauenden Hund als solchen bezeichnen und nicht exotisch gelehrt als «Adho Mukha Svanasana». Warum nehmen wir uns bei Chakra-Visualisierungen nicht ein freudigenössisches Edelweiss vor oder eine (See-)Rose? Warum muss es der ominöse Lotos sein, den wir in unseren Zonen nur aus Büchern kennen?

Was für Fragen?! Was für ein zusammenhangloser Kraut-und-Rüben-Mischmasch! Ein Yoga-Studio ist doch keine Kirche! Man hat in aufgeklärten, spät- und postmodernen Zeiten doch weitestgehend abgeschlossen mit dem alten Zopf des Christentums, nicht wahr? Jesus jedenfalls ist in unseren Yoga-Breitengraden nicht salonfähig, und dies im Gegensatz zu Indien, wo Jesus mancherorts als Siddha-Yogi oder als Sakti-Avesha-Avatar verehrt wird. Und wenn schon solche Fragen nach kulturellen Wurzeln dann müssten wir dazu spirituell bitte richtig ausgreifen und auch den Raum des keltischen Heiden- und Neuheidentums mit aufstos-



Yoga kann überall praktiziert werden. Chandrasana auf Gleis 5.

sen: die Welt der Druiden aus der Latène-Zeit und die der Hagezussen aus dem Mittelalter, auch die der heutigen Wiccans und Schamanen. Den keltischen Jahreskreis müssten wir einbeziehen und zumindest dessen Hauptfeste: Beltane und Samhain; und die pagane Baumystik natürlich, die Baumkreise, die -horoskope ...

Jetzt aber halt! In wessen Teufels Küche sind wir da geraten? Das wird hier allmählich allzu synkretistisch und intellektuell verbohrt. Wir wollen doch einfach Yoga praktizieren!

IM OSTEN NIX NEUES?

Ex oriente lux – aus dem Osten das Licht, hiess es im frühen Mittelalter, als das Christentum in unseren Landen heimisch wurde. Und seit der Romantik im 18. Jahrhundert leuchtet dieses Morgenlandlicht mächtig aus Asien, hauptsächlich aus Indien, zu uns herüber und hervor. Gleichzeitig gibt es bis heute laute Gegenstimmen, mit denen wir immer wieder – wenn nicht (mehr) aus unserem Innern, so doch aus unserem nächsten Umfeld – konfrontiert werden. Rudyard Kipling, der in Indien

geborene und später dort lebende Autor des Dschungelbuches, wurde 1889 zum Sprachrohr der Skeptiker mit seinem prominenten Diktum, wonach der Osten immer Osten bleiben werde und der Westen immer Westen, die beiden also nie zusammenfinden könnten.

Oder Sigmund Freud, der Wiener Seelenforscher: Auch er konnte zum Yoga keinen Zugang finden und meinte 1930 in einer Mischung aus redlicher Ratio und verwässernder Ironie: «Ich wiederhole, dass es mir sehr beschwerlich ist, mit diesen kaum fassbaren Grössen zu arbeiten. Ein anderer meiner Freunde, den ein unstillbarer Wissensdrang zu den ungewöhnlichsten Experimenten getrieben und endlich zum Allwissender gemacht hat, versicherte mir, dass man in den Yoga-Praktiken durch Abwendung von der Aussenwelt, durch Bindung der Aufmerksamkeit an körperliche Funktionen, durch besondere Weisen der Atmung tatsächlich neue Empfindungen und Allgemeingefühle in sich erwecken kann, die er als Regression zu uralten, längst überlagerten Zuständen des Seelenlebens auffassen will. Er sieht in ihnen eine sozusagen physiologische Begründung vieler Weisheiten der Mystik. Beziehungen zu manchen dunklen Modifikationen des Seelenlebens, wie

Trance und Ekstase, lägen hier nahe. Allein mich drängt es, auch einmal mit den Worten des Schiller'schen Tauchers auszurufen: ‚Es freue sich, wer da atmet im rosigen Licht.‘»

Im Schlusschwinger dieses Berichts sucht Freud Zuflucht bei einem Spitzentext des deutschen Klassikanons. Auch der Wiener Seelenarzt besinnt sich damit auf Wurzeln. Doch, ohne es zu merken, gibt er uns einen entscheidenden Hinweis für die eigene Praxis mit: Mag der heutige Yoga bei uns durch viele disparate und asynchrone Bräuche, Rituale und Codes überformt sein, die wir nicht hinterfragen, und mögen wir uns auch, scheinbar entwurzelt, in den hiesigen herrlichen Yoga-Shanti-Confiserien mit allerlei Blendwerk für das betriebsblind machen, was unsere eigentliche Berufung ist: Dem Yoga geht es im Kern immer um diese von psychomentalen Schichten «überlagerten Zustände des Seelenlebens», um deren freundliche, nicht wertende Beobachtung. Das führt unweigerlich zum Abtragen von Schichten, zu deren Los- und Auflösung. Letztlich also zur Befreiung. ■

www.yohannesyoga.ch