



# Schnellspur mit Hindernissen

Natürlich ist es das Ziel der regelmässigen Praxis, den Yoga von der Matte in die Welt zu tragen und unser Wissen – das anatomische und das geistige – im Alltag anzuwenden. Doch manchmal kann zu starkes Grübeln zu perfekter Verwirrung führen. Dann heisst es: zurück zum Anfang.

Wenn wir regelmässig üben, einfach üben, wächst unsere Praxis vielleicht wie eine Kletterpflanze über den Mattenrand hinaus.

**N**atürlich: Auf meinem blitzigen Fahrrad zum Beispiel, da verlängere ich schon beim Aufsteigen mein Kreuzbein zum hinteren Sattelbereich, hebe kurz darauf, bereits gleichmässig sitzend, frisch das Brustbein nach vorne und ziehe die Schulterblätter sanft in Richtung Gesäss zurück. Und auch das Kinn zieht sich dann, vom oberen Bereich des Kehlkopfs her, unwillkürlich in Richtung Nacken, weil es ganz von sich aus weiss, dass es damit seinen sieben knöchernen Freunden da hinten einen hübschen Gefallen erweist. Da ist kein geducktes Buckeln wie beim legendären Ferdy Kübler einst am Gotthardpass, nein, da ist bloss schöne Länge, in lordotisch-kyphotischer Harmonie. Oder in der **Warteschlange** im Kauf-, im Warenhaus, **am Schalter und im Lädeli**: Da stehe ich jeweils, berghaft gelängt, mit der Zunge am Gaumen, mehr als siegreich in Ujjayi. Ozeanisch geduldig und heiter wie der Morgen stehe ich da, in unvergleichlicher Selbstverständlichkeit, weil ich weiss und spüre, dass die Druckrezeptoren in den Halsschlagadern ihr stilles, mächtiges Werk verrichten und die notwendigen Signale unverzüglich dem Atem- und dem Herzkreislaufzentrum im verlängerten Rückenmark zusenden, auf dass vollständige Ruhe einkehre, wo allenfalls vielleicht ein letztes kühles Windchen weht.

Im Zug und im Flugzeug überprüfe ich jeweils ebenso unauffällig wie regelmässig die Aktivitäten meiner Nasenlöcher, und versenke mich in tiefe Konzentrationen, sobald die Luft dort gleichmässig strömt: zur finalen Beruhigung des Geistes, der eh schon über vielen Gleisen und über allen Wolken schwebt.

### All diese Fragen

Nur manchmal, in etwas mehr geerdeten Momenten, **im Wald** etwa, **auf dem Klo**, **am Herd** oder **vor der Waschmaschine**, da steigen – wie zarte Lotosstengel (und auch wie hiesige, weniger feine Hydrophyten) – doch noch ein paar Fragen aus dem Grund des Seelenteiches an die Luft: Was hat meine Zunge am Gaumen oder die schöne Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur beim Aufheben der Wäsche eigentlich mit der Verbundenheit mit allem Lebendigen zu tun? Welche Rolle spielt der elegant-effiziente Twist auf dem Fahrrad während des Zurückschauens beim Anjochen an das Göttliche ganz genau?

Auch jetzt, hier, **am Schreibtisch** vor dem PC, weiss ich zwar präzise, dass ich Augen zum Sehen und einen Zeigefinger für den Mausclick habe

«Vielleicht sollten wir dahin  
zurück, wo wir herkommen:  
auf unsere Matten.»

## «In der Backstube spielen sich die essentiellen Lebensdinge ab.»

und dabei ganz gewiss weder das eine noch das andere Auge bin, geschweige denn mein Zeigefinger – doch was bin ich denn? Was eigentlich? Einfach eine von Milliarden neutralen Gewährseinheiten auf unserem blauen Planeten? An und für sich losgelöst von meinem Körper, meinem Denken, meinem Fühlen? Ein Segler, ein zeit- und grenzenloser Psychonaut durch die stillen Weiten des immensen Alls? You are not your body, you are not your mind, nor your ego, nor your self... (du bist nicht dein Körper, du bist nicht dein Geist, weder dein Ego noch dein Selbst).

### Drinnen und draussen

Da ich in diversen Yogaszenen häufig die schönsten Verwechslungen antröpfe, auch bei mir selbst – Verwechslungen von der bekannten Art, den Stecken mit der Schlange oder die (inneren) Karten mir nichts, dir nichts mit dem Territorium zu vertauschen, versuche ich, meinen Schülerinnen und Schülern immer wieder sachte einzuträufeln, die Welten vielleicht besser erst einmal zu trennen.

Hier, die Gebärmutter: der geschützte Rahmen des Studios, wo auf der Matte alles ausprobiert, wo der Körper gedehnt, gestärkt und erforscht, der Atem gelenkt, die Innen-

schau und das innere Wachstum gezielt betrieben werden können. Und da, das geborene Leben: die pulsierende Welt da draussen, wo man mehr oder weniger bei oder ausser sich durch die Strassen, die Büros, in die Läden und die Leute rennt. Der Drang auf der Matte, die fiktive Instanz unseres Egos abzulegen, ist – wie ich seit geraumer Zeit ganz wertneutral beobachte – so gross, dass ich schon manch völlig Ich-befreites Wesen bei heissem Chai und tröstendem Gebäck wieder aufzupäppeln hatte, damit es den Kampfanzug mit den bösen Alltags-Egoshootern im normalen Leben wieder aufnehmen und, wenigstens halbwegs, austragen und bestehen konnte.

### Auf Messers Schneide

Allmählich dämmert mir, dass die intensive Beschäftigung mit dieser hoch wirkungsmächtigen Bewusstseinswissenschaft tatsächlich ein Gang auf Messers Schneide ist, dass die Luft des Yoga rasch himalajisch rein und dünn werden kann und dass die 196 unscheinbaren **Sutras von Patanjali**, dem «Vater» aller Yogaformen, nicht bloss eine steile, höchstprozentige Lektüre darstellen. Sie bergen vielmehr im relativen Erdenleben eine ungeheure, kaum integrierbare Radikalität und Sprengkraft in sich. Oder haben Sie den Samyamaprozess schon einmal er-



Auf der Yogamatte, diesem geschützten Raum, kann alles ausprobiert werden.

folgreich auf die klare Trennung von Wort, Gegenstand und Vorstellung angewendet, um die Sprache aller Lebewesen, mit denen Sie ja im Innersten verbunden wären, zu verstehen? Oder du: Hast du den Samyamaprozess ein einziges Mal leibhaftig an dir selbst erfahren? Und du: Weisst du überhaupt, dass Samyama erst mal ganz unscheinbar mit «Sammlung» übersetzt und als inneren Bereich des achtstufigen Yogawegs angesehen werden kann?

Auf dem Fahrrad, in der Warteschlange, im Wald oder vor der Waschmaschine dümple und turne ich also selbstvergnügt in den ersten, äusseren Yogastufen herum. Mit einigem Erfolg sogar – freilich in vollem Bewusstsein, dass dieser, ganz wie sein gegensätzlicher Bruder, gemäss

**Bhagavad Gita**, voller Gleichmut hingenommen werden soll, egal wie leicht und wie schwer mir das nun einmal fällt.

### Ach, Pantanjali!

Na gut, dann hiesse es jetzt vielleicht vernünftigerweise einmal ganz zurückzugehen, auf Feld zwei und auf Feld eins: zu den **Niyamas** und den **Yamas**, den inneren und den äusseren Disziplinen. Aber, oh weh! Da fangen die Kalamitäten ja erst richtig an: Ich wende permanent Gewalt an, direkt und indirekt. Gerade jetzt zum Beispiel, da ich junge, frische Pfefferminze abhacke für einen feinen Tee dazwischen. Ich höre sie laut schreien, meine Pfefferminze: «Ich bin nicht einfach Demut und Hingabe! Lass mich am Leben! Ich strebe der

Sonne zu, nicht deinem siedend heissen Wasser!»

Und wie hab ichs mit Wahrheit und Wahrhaftigkeit? Ja, doch, ich gewinne einiges an Energie, wenn ich stets und immer bei der Wahrheit bleibe. Aber wann sie sagen? Und wann sie verschweigen? Die hohe Kunst der Alltagsdiplomatie ist, himalajisch scharf betrachtet, in hohen Massen eine Lügenklitterei. Kommt hinzu, dass ich mir und anderen, je nach Standpunkt, ständig Zeit abstehle. Und – springen wir zum letzten Niyama – bin ich tatsächlich in der Lage, alle meine Handlungen einem höheren Zweck oder **Ishvara** (wer ist das eigentlich?) zu widmen? Patanjali hätte seine ethischen Empfehlungen besser ans Ende seines achtgliedrigen Pfades gesetzt, als logi-

sche Folge der anderen sechs Glieder, als Krönung und als Quintessenz. Oder etwa doch nicht? Er hats ja nicht getan ...

O je! In was für Aporien sind wir nun geraten mit all dem Wägen und dem Fragen? Vielleicht sollten wir doch nur einfach ganz dahin zurück, wo wir herkommen: auf unsere lieben, alten Matten und sollten unsere Praxis dort neu etablieren und stabilisieren, in heiterer

Bescheiden- und Zufriedenheit.

Wenn wir diesen hohen, dünnluftigen Ansprüchen nicht gewachsen

sind und es auch nicht sein können, sollen wir dann unsere kleinen persönlichen Erkenntnisse, die in den günstigsten Fällen auf eine gewisse Erweiterung unserer diversen Lebensmuster zurückgehen – sollen wir die wirklich hinaustrompeten in die weite Welt?

### Es zu Hause aushalten

Es ist sicher angenehmer, exquisites Fein- und Süssgebäck in glänzenden, wohlriechenden Confiserien zu erstellen, als in der eigenen stickig-heissen Backstube zu Hause Brot um Brot aus dem Ofen zu hieven. Allein, in der Backstube spielen sich die essentiellen Lebensdinge ab. Daheim, bei sich und bei den Nächsten und den

Liebsten (was allzu selten identisch ist), daheim, wo es hin und wieder zischt und stinkt und knallt und ab und an unartig, ja sogar garstig aussehen mag. Die airy-fairy spirituelle Shanti-Confiserie ist luftig, trendy, attraktiv, doch ihre Pralinen und Soufflés vergehen allzu schnell in unseren Mündern. Drum: Verbringe mal wieder ein ganzes Wochenende mit deinen Eltern; du wirst sofort erkennen, wie weit du wirklich bist mit deiner Praxis.

Und wenn wir uns so sanft bei der Nase nehmen und fortfahren oder wieder anfangen, alleine, sachte, behutsam und regelmässig auf der Matte zu praktizieren und uns somit, wie nebenbei, immer wieder vom Tun in den Seinsmodus begeben, dann wird sich unsere Praxis eventuell ganz von selbst über den Mattenrand hinaus begeben, wird wachsen und sich entfalten, gewalt- und absichtslos, wie ein gut verwurzelt Rankengewächs auf fruchtbarstem Boden: ein immergrüner Efeu, eine üppige Kletterhortensie oder – um im Bild zu bleiben – eine wüchsig blühende Trompetenwinde.

.....  
\*Johannes Glarner, Theatermann, unterrichtet regelmässig Yoga in Zürich und Madrid, ist Mitbegründer des Yogakollegiums und aktives Mitglied bei der Zürcher Ashtanga Yoga Community. Er ist verbunden mit Yoga Vichara und bildet bei Pure Yoga angehende Lehrer mit aus. [www.yohannesyoga.ch](http://www.yohannesyoga.ch)

«Verbringe ein Wochenende mit deinen Eltern und du wirst erkennen, wie weit du wirklich bist.»