

Was ist Yoga?

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien - Kapitel aus dem Buch "Antwort auf deine Fragen" von Swami Krishnananda.

Besucher: Swamiji, wie definiert man Yoga?

Swamiji: Yoga bedeutet letztendlich Meditation; es ist eine Übung des Geistes. Es ist auch eine Übung des Körpers, doch im Grunde ist es eine Übung des Geistes. Es ist mehr ein Denksystem als eine Methode, die physikalisch angewendet wird. Unter Yoga versteht man nicht, etwas zu tun, sondern etwas zu denken, was ganz nebenbei "Selbstsein" (in sich Selbst zu sein) bedeutet, denn, das was man ist, ist hauptsächlich das, was man denkt. Die Gedanken und das eigene Dasein sind untrennbar miteinander verbunden. Was auch immer man ist, beginnt mit dem Denkprozess im Verstand. Der Verstand und das eigene Selbst sind untrennbar miteinander verbunden; man ist selbst der Verstand.

Das, was dem eigenen Körper widerfährt, ist nicht so bedeutsam wie das, was dem Verstand widerfährt. Glück und Unglück hängen mehr vom Zustand des Verstandes, als vom Zustand des Körpers ab. Auch wenn der Körper widerstandsfähig und sehr gesund ist, kann man innerhalb einer Sekunde durch eine andere Art des Denkens, das den Verstand befällt, unglücklich werden. Darum ist physische Gesundheit nicht gleich bedeutend mit Glückseligkeit. Zum Unglücklich werden ist nur ein einziger zerstörerischer Gedanke erforderlich. Er wird das Gleichgewicht aller Dinge durcheinander würfeln.

Der Wurzel des Seins, dem Denkprozess, muss mehr Bedeutung in der Kunst des Denkens beigemessen werden als der physikalischen Übung. Ich sage damit nicht, dass physikalische Übungen nicht notwendig sind. Sie sind notwendig, doch sie sind nicht alles. Wie allgemein bekannt ist, ist der Mensch mehr als nur Körper. Die eigenen Gefühle und Gemütsbewegungen, das Verstehen und die Gedanken sind weitaus lebendigerer Ausdruck im eigenen Leben, als die physikalische Erscheinung.

Ich komme zu dem Punkt, dass Yoga die Kunst ist, den Verstand in eine speziell zugewiesene Richtung zu kanalisieren. Die Schwierigkeit liegt darin, die Richtung zu erkennen. Der Verstand muss fest gegründet sein und dazu gebracht werden, sich in diese vorgegebene Richtung zu bewegen. Wo liegt der Weg? Das ist die Hauptfrage. Yoga beginnt mit der Antwort auf die Frage: Was habe ich zu denken?

Es ist nicht so einfach zu verstehen, was Leben ist. Es bezieht sich nicht nur auf das, was man ist, sondern es beinhaltet auch die Beziehungen zu anderen Menschen. Dies ist auch ein Teil des Lebens. Das Leben spielt sich nicht nur im eigenen Körper ab, sondern es hat auch mit den Beziehungen zu anderen Menschen zu tun, die das eigene Leben wiederum beeinflussen, denn das ist man ebenfalls selbst. Alles, was irgendwie auf einen selbst Einfluss nehmen kann, ist man selbst, darum betreffen soziale Kontakte nur jemanden selbst. So ist man nicht nur eine individuelle geistige und physische, sondern auch eine soziale Persönlichkeit. Manchmal kann die Gesellschaft jemanden, unabhängig davon, was mit Körper und Geist geschieht, zu etwas machen oder auch nicht. Doch das ist nicht alles. Es gibt noch mehr Dinge, die einen Menschen ausmachen.

Starke Windböen, strömender Regen und außerordentliche Hitze oder Kälte können ebenfalls jemanden beeinflussen. Dies ist eine andere von Beziehung, die von der Natur ausgeht, - so kann man sich leicht vorstellen, wie kompliziert die eigene Persönlichkeit ist. Man ist nicht nur der eine Mensch dieser Art. Dies ist eine falsche Vorstellung.

Zuerst habe ich erzählt, dass man ein Körper ist, der Übungen ausführt. Dann habe ich gesagt, dass man auch Verstand, Gefühl, Verstehen usw. ist. Dann sagte ich auch, dass das noch nicht alles ist - man hat auch soziale Beziehungen, und dass die ganze Menschheit Einfluss nehmen kann. Nun sage ich, dass darüber hinaus die ganze Natur Einfluss nehmen kann. Sogar die Sonne, die am Himmel scheint, hat uns etwas mitzuteilen; sie kann irgendetwas tun oder unterlassen - über solche Macht verfügt die Sonne. Und schließlich hat Gott zu guter Letzt auch etwas zu sagen. Es ist der Schöpfer des Universums.

Die eigene Persönlichkeit besteht somit aus einer Anordnung von Ebenen (physikalisch, geistig, emotional, sozial, kosmologisch, natürlich und göttlich), die alle in einer systematischen Anordnung organischer Vollkommenheit zusammen gebracht, das Gefühl hervorrufen, sich wie ein riesiges kosmisches Individuum zu empfinden.

Diese Idee, eine begrenzte Person zu sein, muss aufhören. Man ist etwas Größeres als das, was man glaubt, zu sein. Wenn man das einsieht, hat man einen großen Fortschritt in der Korrektur des eigenen Lebens erzielt. Es ist die erste Stufe im Yoga, und wenn es sich fortsetzt, wird die Freude unbeschreiblich sein. Man wird fühlen, von jedermann beschützt zu werden. Die Gesellschaft, Gott, der eigene Verstand und die Natur werden Freunde sein. Man wird in einer Welt von Freunden leben. Auf diese Weise kann man glücklich werden.