

Hatha Yoga – Ein vorbereitender Prozess

Wenn man das Wort „Yoga“ ausspricht, denken die Leute im westlichen Teil der Welt unglücklicherweise, dass man sich wie Gummibänder verdrehen oder auf dem Kopf stehen muss. Das Wort „Yoga“ bedeutet Einheit. Heute hat die moderne Wissenschaft bewiesen, dass die gesamte Existenz nur eine Energie ist. Wenn all dies also wirklich eine Energie ist, warum erlebst du es dann nicht auf diese Weise?

Wenn es dir gelingt, die Beschränkungen der Illusion, dass du getrennt bist, zu durchbrechen und du beginnst, die Einheit der Existenz zu erfahren, dann ist das Yoga. Die Religionen der Welt haben immer davon gesprochen, dass Gott überall ist. Ob man nun sagt, Gott sei überall oder alles sei eine Energie, ist das irgendwie verschieden? Es ist dieselbe Realität. Wenn es mathematisch hergeleitet wird, nennen wir es Wissenschaft. Wenn man es glaubt, nennen wir es Religion. Wenn man eine Methode findet, um dorthin zu gelangen, nennen wir es Yoga. Also, was ist Yoga, was ist nicht Yoga? So etwas gibt es nicht.

Hatha Yoga: Deine Energien lenken

Um dich der Erfahrung von Yoga – von Einheit und Grenzenlosigkeit – näher zu bringen, manipulieren wir die Energie und setzen das System auf eine bestimmte Weise in Bewegung. Körperstellungen sind ein Aspekt davon. Die Funktionsweise des Körpers zu verstehen, eine bestimmte Atmosphäre zu schaffen, und dann den Körper oder Körperstellungen zu nutzen, um deine Energien in bestimmte Richtungen zu lenken, ist worum es im Hatha Yoga oder bei den Yoga-Asanas geht. Hatha Yoga ist nicht Turnen. Asana bedeutet Stellung. Wenn ich auf eine Weise sitze, ist es ein Asana. Wenn ich auf eine andere Weise sitze, ist es ein anderes Asana. Es sind also zahllose Asanas möglich. Aus diesen zahllosen Stellungen, die der Körper einnehmen kann, wurden 84 grundlegende Stellungen als Yoga-Asanas identifiziert.

Hatha Yoga: Ein vorbereitender Prozess

Hatha Yoga ist ein vorbereitender Prozess des Yoga. Das Wort „ha“ bedeutet Sonne, „ta“ bedeutet Mond. „Hatha“ bezeichnet den Yoga, der das Gleichgewicht zwischen der Sonne und dem Mond in dir, oder von Pingala und Ida in dir, herstellt. Du kannst Hatha Yoga auf eine Weise erkunden, die dich über gewisse Beschränkungen hinausführt, aber im Grunde ist es eine physische Vorbereitung – die Vorbereitung des Körpers auf eine höhere Möglichkeit.

Es gibt noch andere Dimensionen hierzu, aber um es einfach auszudrücken: Nur indem man beobachtet, wie jemand sitzt, weiß man schon fast, was mit ihm passiert. Wenn du dich selbst beobachtet hast, wenn du wütend bist, sitzt du auf eine Weise; wenn du glücklich bist, sitzt du auf eine andere Weise; wenn du deprimiert bist, sitzt du wiederum auf eine andere Weise.

Für jede unterschiedliche Bewusstseins- oder mentale und emotionale Situation, die du durchmachst, neigt dein Körper auf natürliche Weise dazu, bestimmte Haltungen einzunehmen. Die Umkehrung dessen ist die Wissenschaft der Asanas. Wenn du deinen Körper bewusst in verschiedene Stellungen bringst, kannst du ebenso dein Bewusstsein erheben.

Die Übung, wie man sie derzeit an den meisten Orten sieht – der Mechanismus davon – ist einfach körperbezogen.

Klassisches Hatha Yoga

Nach zwanzig Jahren, in denen Yoga in den Westen kam und populär wurde, obwohl es manchmal auf eine Weise gelehrt wird, die viel zu wünschen übrig lässt, sind die gesundheitlichen Vorteile des Yoga nach wie vor unbestreitbar, wo immer man lebt und was immer man tut. Gegenwärtig wächst die Zahl der Menschen, die Yoga praktizieren, in hohem Maße. Das könnte einfach daran liegen, dass die wissenschaftliche Gemeinschaft langsam beginnt, die Tiefe und Dimension von dem, was es ist, anzuerkennen. Aber wenn sich eine ungenaue, verfälschte Art von Yoga ausbreitet, werden in fünfzehn Jahren wissen-

schaftliche Studien herauskommen und deutlich machen, in wie vielen Punkten es den Menschen schadet, und das wird der Untergang sein.

Deshalb ist es wichtig, dass wir das klassische Yoga wieder so zurückbringen, wie es war. Wenn es in einer angemessenen Atmosphäre mit einem gewissen Sinn für Demut und Inklusion in Bezug auf den gesamten Prozess gelehrt wird, ist es ein wirklich fantastischer Prozess, dein System in ein fantastisches Gefäß umzugestalten, ein fabelhaftes Instrument, um das Göttliche zu empfangen.

Es ist eine sehr machtvolle Art zu leben. Macht, nicht über jemand anderen; es dreht sich alles um die Macht, Zugriff auf das Leben zu haben.

Originaltitel: The Science of Hatha Yoga



Frage: Du bezeichnest Yoga als eine Technologie. Was genau meinst du damit?

Sadhguru: Yoga ist eine innere Wissenschaft, die es schon seit Tausenden von Jahren gibt. Du musst an nichts glauben und niemandem folgen. Du musst nur lernen, ein paar Dinge zu tun. Es ist wie das Zusammenfügen von zwei Teilen Wasserstoff und einem Teil Sauerstoff. Ob ein großer Wissenschaftler oder ein Dummkopf es tut, Wasser wird dabei herauskommen. Ähnlich verhält es sich mit den yogischen Wissenschaften: Wenn man bestimmte Dinge tut, ob ein großer Yogi es tut oder ein Unwissender, bestimmte Ergebnisse werden eintreten.

Frage: Unterscheidet sich das, was du anbietest, von dem, was innerhalb der Tradition angeboten wurde?

Sadhguru: In der Tradition geht es darum, aus den Erfahrungen früherer Generationen zu lernen, nicht darum, frühere Generationen zu imitieren. Nur zu imitieren, was sie getan haben, ist keine Tradition. Spirituelle Traditionen sollten sich ständig weiterentwickeln, nicht in ihrem grundlegenden Format, sondern in der Art und Weise, wie sie dargestellt und ausgedrückt werden. Sie müssen sich weiterentwickeln, weil Generationen von Menschen in ihrer Denkweise und ihrem Verständnis unterschiedlich sind.

Heute gibt es überall auf der Welt, wo Isha Yoga vermittelt, ob in Nordamerika, Europa, im Nahen Osten, in Asien und natürlich in Indien, eine enorme Resonanz, weil es rein wissenschaftlich ist.

Sobald man das Innere repariert hat, wird die Fähigkeit, mit dem Äußeren umzugehen, enorm verbessert. Du veränderst deine Lebensqualität nicht, indem du den Inhalt deines Lebens änderst, sondern indem du den Kontext deines Lebens änderst. Wenn du den Kontext deines Lebens änderst, ist plötzlich, innerhalb der gleichen Umstände, alles wunderbar. Das ist es, was wir versuchen zu erreichen.

Originaltitel: Ancient Technology, Modern Terminology (<https://isha.sadhguru.org>)

© Sadhguru, alle Rechte vorbehalten

