

## **Die Bedeutung der nächsten 15 bis 30 Jahre für die Menschheit**

Als menschliche Wesen können wir so viele verschiedene Aktivitäten ausüben. Aber unabhängig von der Natur unserer Aktivität sprechen in der heutigen Welt selbst hart-gesottene Geschäftsleute von Wirkung, nicht von Profit. „Wirkung“ ist eine grobe Art zu sagen: „Wir wollen das Leben von jemandem berühren.“ Egal ob Geschäftsleute über Wirkungen sprechen, oder du eine persönliche Beziehung zu jemandem aufbaust, im Grunde genommen willst du irgendwo die Grenzen zu jemandem für einige Zeit durchbrechen.

Ein Yogi zu sein bedeutet, dazu entschlossen zu sein, die Grenzen deiner Individualität zu überwinden. In gewisser Weise willst du die Linien, die dich vom Rest des Universums trennen, ausradieren. Yoga bedeutet, sich dem auf wissenschaftliche Weise anzunähern. Du musst nicht viele verschiedene Aktivitäten ausüben; du musst dich nicht der Sexualität hingeben; du musst dich nicht in irgendetwas verstricken. Wenn du deine Grenzen bewusst beseitigst, indem du einfach nur hier sitzt, kannst du eine Billion Mal mehr erleben als bei jeder anderen Aktivität, und es ist einfach fantastisch. Yoga bedeutet deine Grenzen zu überwinden.

### **Verzweifelte Versuche**

All der menschliche Unsinn, den man auf dem Planeten sieht, geschieht nur aufgrund konkreter Grenzen. Sie haben ihre Grenzen so rigide konkretisiert, dass sobald zwei Menschen aufeinander treffen, sie zusammenprallen. Mit Yoga sind keine körperlichen Verrenkungen gemeint, es ist kein Programm zum Abnehmen oder zum Stressabbau. Es bedeutet, dass du die Dummheit von „Ich gegen das Universum“ begriffen hast. Es ist absolut idiotisch, mit dem zu konkurrieren, was die Quelle deines Lebens ist. Wenn du das verstehst, bist du auf dem Weg zum Yoga.

Es spielt keine Rolle, wie du es tust. Du kannst es Wirkung nennen, du kannst es Dienst nennen, du kannst es nennen, wie du willst. Wenn du tatsächlich erkennst, dass es dumm ist, dich auf diesen Wettkampf von „Ich gegen den Rest des Universums“ einzulassen, dann fängst du an,

deine Grenzen zu lockern – das ist Yoga. Das bedeutet, sich Yoga auf eine absolut zuverlässige Weise anzunähern. Wenn zwei Menschen sich verlieben oder heiraten, denken sie, sie wären im Yoga, sie hätten ihre Grenzen durchbrochen. Aber nach einiger Zeit wirst du sehen, dass es nicht zuverlässig ist.

Weil du für eine bestimmte Zeit die Grenzen durchbrochen hast, wird es sich rächen. Es ist nicht zwangsläufig so, dass sich zwei Menschen nach einiger Zeit gegeneinander wenden müssen. Vielleicht wird sich Bequemlichkeit einstellen. In seltenen Momenten mögen sich die Grenzen verwischt haben. Die übrige Zeit ist es ein auf gegenseitigem Nutzen beruhendes Modell. Auf welche Weise es auch sein mag, Yoga bedeutet im Wesentlichen: Zuallererst bist du daran interessiert, deine eigenen Grenzen zu beseitigen. Und wenn du die Freude, die daraus hervorgeht, kennengelernt hast, dann willst du, dass es überall um dich herum passiert.

### **Die Ironie des Lebens**

Die grundlegende Ironie des Lebens ist – die Instrumente des Lebens selbst wenden sich gegen uns. Ohne diesen Körper wissen wir nicht, wie wir hier leben sollen. Ohne diesen Verstand wissen wir nicht, wie wir hier leben sollen. Der Körper und das Denken sind die beiden grundlegendsten Instrumente des Lebens, aber es sind diese beiden, die sich gegen die Menschen gewendet haben. Du kannst es Leiden, Elend, Krankheit nennen oder dem eine Vielzahl von Namen geben. Im Wesentlichen haben sich zwei grundlegende Lebensinstrumente gegen dich gewendet.

Diese beiden für uns und nicht gegen uns arbeiten zu lassen, ist unsere fundamentalste Verantwortung. Wenn sich Körper und Verstand gegen uns wenden, wird das menschliche Potenzial nicht verwirklicht werden. Sagen wir, du hast Kopfschmerzen; nichts Großes, kein Krebs – allein Kopfschmerzen werden dein Leben ruinieren. Oder sagen wir, deine Nasenlöcher sind ständig verstopft – nichts Großes, nur eine Erkältung.

Zuerst wirst du sagen: „Wo liegt das Problem?“ Aber nehmen wir an, es dauert ein paar Jahre, du wirst sehen, das Leben ist verloren. Nicht wegen Krebs, nicht weil dein Herz gebrochen ist, nur wegen einer Erkältung – das Leben ist verloren. Wenn sich dieser Körper, wenn sich dieser Verstand gegen dich wendet, dann kannst du nicht die ganze Tiefe und Dimension dessen erforschen, was es bedeutet, ein Mensch zu sein.

### Damit alles gut für dich läuft

Manche Menschen haben dieses Problem – das ganze Universum ist gegen sie, einfach aufgrund der Art und Weise, wie sie existieren. Wenn man so einen Widerstand hat, kann man nicht leben. Yoga bedeutet, alles – Körper, Verstand, Existenz – für uns arbeiten zu lassen, oder besser gesagt, wir arbeiten mit ihnen. Wenn jetzt etwas passiert, ist es wunderbar; wenn nichts passiert, ist es allzu fantastisch. Es gibt heute etwas Wichtiges zu tun – wunderbar! Es gibt nichts zu tun – fantastisch! Aber für die meisten Menschen ist es ein Problem, wenn etwas passiert; wenn nichts passiert, ist es ein Riesenproblem.

Yoga bedeutet, dass man ein Teil von allem wird. Man hat immer noch eine individuelle Existenz, aber mit offenen, porösen Grenzen. Deshalb sind wir in gewisser Weise alles geworden, und wir können mit allem leben. Wenn du deine Grenzen wirklich öffnest, und die Existenz und ihre Quelle mit dir arbeiten, wird das, was geschehen muss, geschehen. Das ist es, was Yoga bedeutet – mit allem im Einklang zu sein, einfach weil man seine Grenzen gelockert hat. Du machst die Grenzen durchlässig, so dass das Leben einsickert, damit du kein Gefangener in deinem eigenen Körper und Verstand bist.

Die meisten Menschen sind Gefangene ihres eigenen Körpers und Verstandes. Anstatt dass dein Körper und Verstand Plattformen sind, auf denen das Leben heimisch ist, werden sie zu den Gefängnismauern für das Leben im Inneren. Man muss sie immer aufrecht erhalten, um das Gefühl zu haben, dass es wert ist zu leben; und nicht nur man selbst, man erwartet, dass ein paar andere Menschen kooperieren. Yogis blieben einfach allein, nicht weil es ihnen egal war, sondern einfach, weil es ihnen alleine gut ging. Hätte die damalige Gesellschaft das entsprechende Inter-

esse gezeigt, wären sie wahrscheinlich eingetreten.

### Eine extrovertierte Generation

Heute, in einer besonderen Zeit in der Geschichte, sind wir eine extrovertierte Generation. In der Generation meines Vaters zum Beispiel sprachen sie, was auch immer für persönliche Dinge in ihrem Leben geschahen, nie mit irgend jemandem darüber; sie haben es einfach für sich verarbeitet und ihr Leben weitergeführt. Dann kam meine Generation. Als ich an der Universität war, saß ich einfach draußen im Garten. Jeden Tag kam jemand und erzählte mir seine ganze Lebensgeschichte. Kein interessantes Leben, aber sie wollen davon erzählen. Das ganze dumme Zeug – wie sie unter ihren Eltern, ihrer Ausbildung, ihrer Armut, ihrer Freundin oder ihrem Freund gelitten haben – endlos. Damals habe ich all diese Dinge einfach nur angehört – jeder hatte ein Problem. Es sah so aus, als wäre ich eine Art Freak, weil ich kein Problem hatte.

Die Generation meines Vaters hat früher Tagebücher geschrieben. Sogar in meiner Generation schrieben viele Menschen Tagebücher, über alle Bereiche ihres Lebens, und sie wollten nicht, dass jemand sie sieht. Wenn jemand auch nur die Umschlagseite aufgeschlagen hätte, wären sie schrecklich verärgert gewesen. „Ohne mein Wissen hast du mein Tagebuch geöffnet“ – so etwas war wie ein Verbrechen. Aber die heutige Generation stellt jeden Teil ihres Lebens auf Facebook ein, und sie wären schrecklich verärgert, wenn niemand es sehen würde. Zum Beispiel: „Ich esse mein Frühstück“ – Foto! „Ich schlecke mein Eis“ – Foto. Einfach alles und jedes...

In gewisser Weise ist dies eine extrovertierte Generation. Wenn eine Generation so extrovertiert ist, ist es Zeit für eine Transformation – die beste Zeit. Es gibt verschiedene Dinge, die ich im Moment nicht artikulieren kann. Wenn wir die Menschen auf diesem Planeten wirklich transformieren müssen, stehen sie einem im großen Stil nur noch 15 bis maximal 30 Jahre zur Verfügung. Danach wird es sehr schwer sein, sie zu berühren. Natürlich wird es immer Menschen geben, die dazu bereit sind, und andere, die nicht dazu bereit sind, aber insgesamt wird der größere Teil der Bevölkerung für diese 15 bis 30 Jahre überaus

bereit sein. Darüber hinaus wird es aus einer Vielzahl von Gründen schwierig sein.

### **Eine Gelegenheit für eine begrenzte Zeit**

Wir sind also zu einem geeigneten Zeitpunkt hier. Wenn wir die richtigen Dinge tun, können wir die größtmögliche Zahl von Menschen berühren. Aber wenn die Zeit vorbeigeht, wenn diese Generation vorübergeht, und wenn sie erst einmal von Facebook und all dem weg sind, wird es schwierig werden. Vor allem wenn wir Yoga nicht stark genug in der Welt verbreiten, werden sich in weiteren 25 bis 30 Jahren mehr als 90 Prozent der Weltbevölkerung irgendeiner Art von chemischen Substanzen zuwenden. Sobald sie einmal Drogen nehmen, kann man nicht mehr mit ihnen sprechen. Die Welt ist auf dem Weg dorthin. Wenn man ihnen nicht einen anderen Weg aufzeigt, wie sie ihre Grenzen wegnehmen können, indem sie einfach nur dasitzen, werden sie auf eine Weise dorthin gelangen, die nicht von Dauer ist. Es ist nur für ein paar Minuten oder ein paar Stunden – danach wird es sie erwischen.

Jetzt ist die richtige Zeit, und es ist unsere Zeit auf dem Planeten. Wenn wir uns engagieren und entschlossen sind, können wir diese Zeit zur besten Zeit in der Geschichte der Menschheit machen, weil wir dazu befähigt sind wie nie zuvor. Das Überleben ist gesichert wie nie zuvor – zumindest für die Menschen, leider nicht für die anderen Geschöpfe. Noch nie zuvor hatten die

Menschen so viel Komfort und Bequemlichkeit. Wenn wir jetzt nicht die richtigen Dinge tun, wird es zu spät sein, denn später werden die Umstände ganz andere sein. Es gibt Einschätzungen, wonach mit dem Aufkommen der künstlichen Intelligenz, wahrscheinlich in 70 Jahren, zwischen 40 und 50 Prozent der Bevölkerung Selbstmord begehen könnten. Einfach weil sie, wenn es nichts zu tun gibt, keinen Wert in ihrem Leben sehen werden.

### **Yoga: Ein transformierender Katalysator**

Die Vermittlung von Yoga ist also nicht nur eine weitere Pflicht, die wir in der Welt erfüllen – es ist eine sehr bedeutende Aktivität. Vielleicht versteht das im Moment nicht jeder. Aber wenn wir alle das Richtige tun, mit genügend Intensität, werdet ihr in fünf bis sieben Jahren sehen, wie wichtig Yoga in der Welt werden wird. Schon heute ist die Nachfrage deutlich höher als vor fünf Jahren. Allerdings wird, wenn es eine so starke Nachfrage gibt, plötzlich allerhand unechtes Zeug auftauchen, weil ein Markt dafür existiert. Wenn kein Qualitätsprodukt vorhanden ist, erfinden und machen die Menschen alles Mögliche.

Das klassische System des Yoga ist einzigartig. Vielleicht ist es nicht so unterhaltsam wie Zumba oder etwas anderes, aber wenn sich die Menschen dem Prozess des Yoga hingeben, wird er Dinge tun, die sie nicht für möglich gehalten hätten. Yoga ist ein phänomenaler Prozess – er kann



die Zusammensetzung dessen, was man ist, verändern. Als ich im Alter von zwölf Jahren begann, einfache Formen des Yoga zu praktizieren, hat es auf der körperlichen Ebene alles an mir verändert. Es hängt nur von der Intensität ab, mit der man sich damit beschäftigt.

### **Yoga vermitteln: Das Wer und Wie**

Die Wissenschaft des Yoga ist immer da, aber wer sie vertritt und wie, macht einen himmelweiten Unterschied. Abgesehen von der Vermittlung von Yoga auf lehrende Weise, gibt es noch andere Wege es zu verbreiten. In dem Sinne, dass, wenn man in der Dhyana Linga war – dort sitzt ein Yogi; er hat alles, was man über Yoga wissen muss. Er kann nicht sprechen, aber das bedeutet nicht, dass er weniger effektiv ist.

Ich habe die Energie, die ich brauche, um alles zu tun, was ich will, aber manchmal fehlt mir der Körper. Wenn die Bereitschaft da ist, aufzustehen und etwas zu tun, das über einen selbst hinaus weist, vor allem bei jungen Menschen, dann sind diese Möglichkeiten vorhanden. Diejenigen unter euch, die in diese Richtung gehen wollen, müssen ihre Absicht zum Ausdruck bringen. Wir werden sehen, was zu tun ist.

*Originaltitel: The Next 15 to 30 Years are Crucial for Humanity (<https://isha.sadhguru.org>)*

© Sadhguru, alle Rechte vorbehalten

Video: [How 21 Weeks Can Transform Your Life](#)

Link zum [Isha Hatha Yoga Teacher Training](#)

