

Ausführungen über YOGA



YOGA dürfen wir auch als Zustand annehmen, welcher uns fähig macht, uns vom ATEM des Schöpfers bewegen zu lassen. Es ist dieser kommende ATEM, den wir Menschen so nötig brauchen. Als mentale Wesen leben wir Menschen in einem stofflichen Körper und sind Teil der Schöpfung des HERRN. YOGA, dieser Zustand der Übereinstimmung mit der kosmischen Energie sowie der Einung mit der Bewusstseinskraft des Spirits, dieser YOGA erfüllt die Schöpfung mit LEBEN.

Aus Freude und somit auch aus Glückseligkeit (*ānanda*) sind wir geboren für ein Leben in Harmonie. YOGA ist gelebte Einheit, ist gelebte Übereinstimmung und YOGA verbreitet Harmonie im stofflichen Körper. Genauso durchdringt YOGA die vitale sowie die mentale Ebene und verbreitet hier Harmonie. Harmonie etabliert Gleichmut (*samatā*) und für ein Leben in Übereinstimmung mit der kosmischen Lebenskraft, für ein Leben in Einung mit der allgegenwärtigen Realität (Spirit) ist physischer, ist vitaler und mentaler Gleichmut die erforderliche, ja die unentbehrliche Grundlage.

YOGA ist der Zustand der Realität jedes Menschen. Dies eine gehaltvolle, eine bedeutsame Aussage von [Paramapadma Dhiranandaji](#).

Gleichmut (*samatā*) wird YOGA genannt (*Bhagavadgītā Kapitel 2, Vers 48*) und Harmonie unterstützt Gleichmut (*samatā*). Verzicht auf die Früchte des Handelns fördert Loslösung (*vairāgya*). An dieser Stelle ein Auszug und eine Übersetzung von [Sri Aurobindo](#): < Erkenntnis ist wahrlich besser als Übung, Meditation ist besser als Erkenntnis, Verzicht auf die Früchte des Handelns ist besser als Meditation. Auf Verzicht folgt Friede.> (Die Bhagavadgītā, Kapitel 12, Vers 12 von Sri Aurobindo). Gleichmut ist immer verbunden mit Loslösung (*vairāgya*) und verbreitet Frieden. Frieden ist höher als Stille. Für die gesamte Menschheit und ihre weitere Entwicklung ist Gleichmut sehr bedeutsam.

Harmonie unterstützt Gleichmut (*samatā*) und Gleichmut ist für den Zustand YOGA unerlässlich. Eine bestehende Disharmonie im stofflichen Körper sowie ebenfalls eine unaufgelöste Disharmonie in der vitalen und in der mentalen Schicht wirken sich entscheidend auf das Leben jedes einzelnen Menschen und genauso auf die gesamte Schöpfung des HERRN aus. < Denn alle Probleme des Lebens sind im Wesentlichen Probleme der Harmonie. Sie entstehen aus der Wahrnehmung einer unaufgelösten Disharmonie und dem unbewussten Verlangen nach einer unentdeckten Übereinstimmung oder EINHEIT. > ([Das Göttliche Leben](#), erstes Buch von Sri Aurobindo). Der Yoga-Pfad zeigt uns Menschen begehbar und auch sichere Wege auf, um erfolgreich bestehende Disharmonien in der stofflichen, in der vitalen und in der mentalen Ebene auflösen zu können.

< All Life is YOGA – Alles LEBEN ist YOGA >. Sri Aurobindo (1872 – 1950). Es geht um LEBEN, nicht um abschalten, nicht um stilllegen. Es geht um LEBEN, nicht um Regungslosigkeit / Bewegungslosigkeit. Aus Glückseligkeit (*ānanda*) sind wir geboren für ein Leben in Harmonie und für eine wahre Entwicklung. Eine wahre Entwicklung meint **Umwandlung**. Eine wahrhaftige Entwicklung für uns Menschen meint Umwandlung der stofflichen, der vitalen und der mentalen Substanz. Es geht nicht um abschalten, nicht um stilllegen. Mässigung ist für alle Übungsmethoden des Yoga von Bedeutung. Mässigung bewahrt die physische, die nervliche und die psychische Lebenskraft. Mässigung verhindert das Eindringen ungünstiger Kräfte in die stoffliche, in die vitale und in die mentale Ebene. Auf dem Yoga-Pfad ist ein massvolles Leben wichtig. Es geht darum, Ordnung zu halten. Nichts möchte vernachlässigt werden, jede Arbeit und jede Handlung während des alltäglichen Lebens möchte liebevolle Zuwendung erhalten. YOGA ordnet das Leben. YOGA meint Umwandlung, ob im Grossen oder im Kleinen. In jedem Moment des LEBENS darf man ordnen, dies um Harmonie, Gleichmut und Frieden in die physische Ebene (*annamaya kośa*), in die vitale Ebene (*prāṇamaya kośa*) und genauso in die mentale Ebene (*manomaya kośa*) hineinzubringen. Es geht um LEBEN, nicht um Anspannung und Verkrampfung. Es geht um LEBEN, es geht um öffnendes Vertrauen und es bedarf der Fähigkeit, beiseite treten zu können.

Mögen diese Ausführungen uns auf den nächsten Beitrag über die **āsana-Praxis** einstimmen, dies im Sinne und in Übereinstimmung mit folgender Weisheit von Paramapadma Dhiranandaji:

< Gott ist deine EXISTENZ – Gott ist dein ALLES – Gott ist der einzige Sinn deines LEBENS. >
(Januar 2011)



[Beitrag von Iris Huber](#)