



Nichts Neues

Franz, ein Yogaschüler, fragt den Lehrer, was er wohl tun kann, um im Yoga schneller voran zu kommen, um den Yoga besser zu verstehen. Der Lehrer weiß, Franz übt schon ziemlich lange, also versucht er es mit einer arrivierten Antwort: „Sie üben gut, Ihre *āsanas* sind tadellos. Wenn Sie so weitermachen, kommen Sie selbst darauf, was Sie jetzt von mir gesagt haben wollen. Aber gut, versuchen wir es: Sie kennen einige Begriffe aus dem Sanskrit, wir brauchen jetzt diese beiden: *viveka* und *nirodha*. So gut man Sanskrit überhaupt übersetzen kann, heißt *viveka* Unterscheidung, durchaus so, wie wir Unterscheidung handhaben: „Dieser Topf ist voll und dieser ist leer.“ Anders ist es bei *nirodha*, weil die Übersetzung „Ende des denkenden Gemüts“ präjudiziert ist mit Begriffen wie Gehirnwäsche oder Ähnlichem. Davon kann hier keine Rede sein, man könnte sagen: der Denkvorgang ist temporär unterbrochen.

Am wichtigsten und wirksamsten im entwickelten Yoga ist der richtige Umgang mit der Sprache.

Anders als im Alltag, haben wir im Yoga zwei Arten zu sprechen: die parlierende, evaluierende Weise und, ganz anders, die bestimmende Form. Hier geben oder bekommen wir die Anweisungen, zu üben, Änderungen zu bewirken, der Evolution zu folgen.

Ein Beispiel: Gerade haben wir „gesprochen“ und nun üben wir: Hier steht ein Stuhl, Sie nehmen Platz und reagieren auf meine (oder Ihre eigene) Ansage: Aufstehen - Sitzen - Aufstehen - Sitzen. Vielleicht zehn mal hintereinander.

Und nun Franz kommt, wonach Sie gefragt haben - Ihr Fortschritt im Yoga: Sie stellen keine Frage, Sie denken nicht darüber nach. Sie trinken Tee.

Das besondere am Yoga - auch an unserem - ist die unmissverständliche Klarheit: Alles was ich Ihnen hier mit vielen Worten gesagt habe, braucht im Yoga nur ein einziges: *nirodha*.“