



Weg und Umweg

Wer sagt denn, dass „Ablenkung“ kein Yoga, keine Yogaübung sei?

Es könnte ja der Tag kommen, an dem wir am Yoga, an seinem Sinn zweifeln. Es ist dann unsere Sache, wie, wo wir den Zweifel eingliedern - im Yoga ist auch für den Zweifel Raum - sogar formulierter, in den Sūtras und in vielen Schriften, gleich mit bewährten Lösungsanweisungen ausführlich beschrieben.

Beschäftigen wir uns mit solchen Erfahrungen anderer, vielleicht sogar der eigenen, erkennen wir die Entwicklung aller, hin zum bestehenden Yoga. Wir erkennen schlicht und einfach: das ist Yoga, in seiner schlichten Einfachheit.

Es gibt Erscheinungsweisen, in der Basis des (eigenen) Wesens: unveränderlich, unabwendbar. Je tiefer wir uns auf die Tiefe, auf ihren Sog einlassen, desto einfacher erfahren wir unsere Identität mit ihnen und erkennen: „Ablenkung“ gibt es gar nicht, sie ist eine temporäre Alternative - unserer Beachtung wert.

Weg und Umweg, Yogaübung und Ablenkung haben den gleichen Nenner, in Wahrheit das gleiche Ziel.