



Wieder einmal überlegte sich Prof. Dr.R.Sch. ob er es doch einmal mit Yoga versuchen sollte. Nach der letzten Attacke waren die Beschwerden erneut deutlicher geworden. Und bei seiner Frau, sie übt schon ein paar Jahre, ist das Ergebnis ja gar nicht zu übersehen

Keine Sorge Herr Professor, wenn Sie wirklich „Yoga“ meinen, sind Sie schon 57 Jahre dabei - sofern die Zahl Ihrer Lebensjahre stimmt. Zuerst sollten Sie sich aber, noch ganz skeptisch, mit dem Sanskritwort *viveka* beschäftigen.

Der Yoga sagt: Sicherheit solo gibt es so wenig wie es Plus ohne Minus, hoch ohne tief, Mann nicht ohne Frau und eben yo (langes O) nicht ohne ga (kurzes a) gibt. Es gibt nicht *kliṣṭa* ohne *akliṣṭa* - Leid nicht ohne Nicht-Leid, (bzw. Lösung).

Yoga - seine Schwingung, sein Prinzip - ist Basiselement, Modell und Gleichgewicht aller Erscheinungen. Auf allen Ebenen und von allem Anfang an.

Mit dieser Einsicht wird nicht eine Methode, die sich bis zum Hype aufgeschwungen hat, und sich ebenfalls Yoga nennt, in Frage gestellt. Dort zu „machende“ Übungen - sie tragen nicht das unverzichtbare Merkmal der „Überwindung“ - führen trotzdem oft zur Erkenntnis des Yogaprinzips.

Wer aber den Umweg über „Yogaübungen“ nicht gehen will oder kann, braucht nur einen einzigen Begriff: *nirodha*. Dann knüpft er nicht an, weder mental noch physisch/psychisch.

