



Wer bin ich?

„Ich bin stark“ ist eine von vielen Bekräftigungsformeln im *āsana-yoga*. Auf unserem Yogaweg stammt sie aus dessen Anfängen bei Sevarajan Yesudian/Elisabeth Haich und hat - erfüllt von Respekt, Liebe und Dankbarkeit - bis heute bei uns volle Geltung und tiefgehende Wirkung.

Allerdings haben den Worten fast 60 Jahre ihrer täglichen Präsenz mehr an Gewicht und Bedeutung verliehen. Besonders die Deutung der Worte bedarf bei manchen Übenden, außer deren innerer sicheren Schau, noch der weitergebbaren formulierten Bestätigung.

„Kraft, Stärke, auch Sicherheit, Gleichgewicht, usw. meinen im Yoga nicht dasselbe, nämlich sichtbares messbares Wachstum, wie in der Alltagssprache sondern eher deren Gegenteil: Festigkeit. „Ich bin stark“ braucht kein Wachstum - bezogen auf persönliche Verfügbarkeit - sondern die Erkenntnis, die Einsicht dessen, was ICH in Wahrheit BIN.