kliṣṭa (akliṣṭa),
der erste Schrei,
das erste Wort.
Wann, wenn nicht
jetzt?

So hochgestochen wie manche die Probleme
für die vermeintlich verbleibenden drei
Generation lösen möchten, wird es wohl nicht
gehen - jedenfalls steht das - per saldo - heute
wieder in der Zeitung.

Yoga kennt (im Sinne von bewirken können)
andere Wege. Diese haben, leider/Got sei Dank,
auch ein/zwei Problem(e):
Nr. 1 sie beginnen von vorn,
Nr. 2 sie sind schlicht.

Ein Beispiel: Auf jedem Übungsblatt unserer Schule,
auch zurück bis zum Anfang des Weges Yesudian,
steht die Übung *mūrchā*, bzw. *jālandhara bandha*.
Ihr Name, zusammen mit dem Sicherheitsfaktor
7-30 Sek.. ist das einzige wirkliche Yogaelement
dieses Weges. Aber, wer will schon machtbewusst
wie er/sie ist, an seine Ohnmacht (*mūrchā* heißt
Ohnmacht) erinnert werden, obwohl er sie als
lebenserhaltendes Element in jeder Atempause
(zwischen Ein- und Ausatmung und Aus-und
Einatmung) erlebt?

Klingt kompliziert, ist aber die erste und schlichteste
Form unseres irdischen Daseins. Dort - genau dort
ist der Yoga zuhause.

Wir nennen das neue Zeitalter, im Anschluß an die
verflossenen, das Yoga-Zeitalter.