YOGA & Dharma

Wie Yoga und Dharma Hand in Hand gehen und uns weg von der Selbstsabotage und von den unerreichbaren Idealen hin zu echter Selbsterkenntnis und zur Loslösung von unbewussten Mustern führen

TEXT ■ KATCHIE ANANDA

Yoga und Dharma gehören zusammen wie Ein- und Ausatmen. Sie ergänzen sich gegenseitig auf unserer Suche nach Sinn und Erfüllung im Leben. Tatsache ist jedoch, dass Yoga und Dharma seit langer Zeit auf separaten Wegen verfolgt werden. Glücklicherweise gibt es eine Bewegung, die diese beiden Wege miteinander verbindet, denn sie sind die perfekte Kombination auf der Suche nach Freiheit.

Ich hatte das Glück, nach ein paar Jahren auf dem klassischen Yogaweg den buddhistischen Dharma-Lehrer Jack Kornfield zu treffen. Diese Begegnung hat mein Leben grundlegend verändert. Plötzlich war die Erleuchtung, die mir immer wie die Karotte des Esels als Ziel vor Augen gehalten wurde, nicht mehr so wichtig. Stattdessen praktizierten wir Methoden, mit denen wir uns selbst

Foto: © Thinkstock / f9photos; Thinkstock / beentaboe

»Glück bedeutet, dass wir gelernt haben, unser Leben authentisch zu leben und unsere Gaben der Welt zu offenbaren, ohne uns selbst dabei ständig zu sabotieren.«

klar sehen konnten, mit all unseren Schwächen, und durch die wir lernten, unser Leben besser in den Griff zu bekommen. Für mich war diese Art zu praktizieren eine große Erleichterung. Endlich konnte ich mit dem vergeblichen Versuch aufhören, mich zu perfektionieren! Ich lernte, mich so anzunehmen, wie ich bin – ja, sogar, mich zu lieben, so wie ich bin. Ein Zen-Lehrer in San Francisco hat es einmal so ausgedrückt: „Du bist vollkommen, so wie du bist – und du hast noch ein bisschen Raum, um dich zu verbessern."

Der liebevolle Weg zu Erkenntnis und Freiheit

Wir können unsere Yoga- und Dharma-Praxis dazu missbrauchen, ein Ideal anzustreben, das immer außer Reichweite bleiben wird. In der Tat wird heutzutage ein Großteil des Yoga auf diese Art praktiziert. Wir wollen ewig jung, gesund und erfolgreich sein. Natürlich wollen wir sexy sein und einen perfekten Körper haben. Yoga wird oft dazu benutzt, um diesen unerreichbaren Zustand zu verkaufen. Leider führt dieser Weg in die Irre.

Yoga und Dharma sind so viel mehr als dieses Idealbild. Es sind Praktiken, die über einen langen Zeitraum ausgeübt werden und uns dabei helfen, uns selbst klarer zu erkennen und unser Verhalten und unsere Muster zu beobachten. Wenn wir dabei geschickter werden, sind Yoga und Dharma letztlich Methoden, die uns helfen, einen Weg zu wählen, der uns mehr Sinn und Freiheit schenkt.

Meine Lieblingsübersetzung von „Yoga" ist „gekonntes Handeln" („skill in action"). Wir werden immer geschickter und erfahrener, wenn wir die Werkzeuge und Mittel erlernen, um unseren Verstand zu schulen und den Körper zu befreien.

Der klassische, patriarchisch geprägte Yogaweg besteht darin, Körper und Geist zu brechen, um die inneren Vorgänge des Geistes zu enthüllen. Sowohl in östlichen wie in westlichen Religionen wurden Mönche und Nonnen unterwiesen, sich selbst zu verleugnen; in gewissen Traditionen gingen die Praktiken noch einen Schritt weiter bis hin zu Selbstkasteiungen.

Ich vergleiche diese Art und Weise, Körper und Geist zu schulen, mit der Erziehung eines Hundes: Diese beruht traditionellerweise auch auf einem System aus Angst und Strafe/Belohnung. Wenn wir das Tier nach diesem Prinzip formen, bekommen wir tatsächlich einen gehorsamen Hund. Es funktioniert, aber leider hat dieses System auch Konsequenzen: Zwar gehorcht der Hund, aber sein Geist ist gebrochen. Er tut, was wir verlangen, jedoch ohne wirkliche Neugierde und Eigeninitiative, und er hat seine Freude am Leben zum Teil verloren. Dasselbe passiert mit unserem Körper und unserem Geist, wenn wir sie mit dieser Einstellung trainieren. Wir können sie dazu erziehen, uns zu gehorchen und zu tun, was wir von ihnen fordern – doch mit diesem Vorgehen werden wir unweigerlich etwas in uns zerstören. Wenn wir Yoga dazu missbrauchen, uns selbst in einem endlosen Streben nach Disziplin, Perfektion und der Erfüllung eines Ideals zu quälen, führt dies dazu, dass „derjenige, der weiß", die Stimme der Weisheit, sich immer tiefer in unser Inneres zurückzieht. Mit der Zeit werden wir immer abhängiger von der äußeren Form unserer Praxis oder unseres Weges. Für mich ist der Körper wie ein unschuldiges Geschöpf – wenn wir aufhören, ihn zu quälen, und lernen, ihn zu lieben, erinnern wir uns an das, was wirklich wichtig ist im Leben. Wir können den jungen Hund – und genauso unseren Körper – nämlich auch anders erziehen: mit Ausdauer, Geduld und Liebe. Auf diese Weise werden wir uns nicht nur über das Resultat freuen, sondern auch den Weg dorthin genießen.

Was genau bedeutet eigentlich Dharma?

Dharma hat vielerlei Bedeutungen, unter anderem folgende: die Dinge zu sehen, wie sie sind; Verpflichtung; unsere grundlegende Natur; das Gesetz des Schicksals; und manchmal wird Dharma einfach als „der Weg" bezeichnet. Dharma bedeutet, dass wir die Beschaffenheit des Lebens, des Bewusstseins und der Liebe durch direkte Erfahrung erkennen. Alle Yogawege befassen sich mit dem Dharma. So wie die Bhagavad-Gita in Vers 3:33 erwähnt: „Es ist besser, unser eigenes Leben zu leben – auch wenn es manchmal unzureichend ist –, als den Weg von jemand anderem nachzuahmen."

Wenn ich Dharma erkläre, dann sage ich oft, dass wir Menschen durch das Geschenk (und manchmal auch die Bürde) der freien Wahl die einzige Gattung sind, die sich fragt, was ihre Bestimmung ist. Nicht so die kleine Blume, die im Frühling vorbehaltlos und ohne Wenn und Aber erblüht und sich sagt: „Hier bin ich, ich bin gelb und ich rieche wunderbar. So bin ich nun mal. Und das ist mein Geschenk an euch."

Dharma ist einerseits der Ausdruck unserer größten Sehnsucht, andererseits umfasst er auch das, was uns unser Leben beschert. Es ist unsere Aufgabe, unseren Dharma, unseren Weg, mit Herz zu finden. Die Praktiken sind dafür vorgesehen, uns dabei zu unterstützen, diesen Weg zu finden. Wir wissen, dass uns Geld, Ruhm oder Erfolg nicht glücklich machen. Glück bedeutet, dass wir gelernt haben, unser Leben authentisch zu leben und unsere Gaben der Welt zu offenbaren, ohne uns selbst dabei ständig zu sabotieren.

Yoga als Tor zur Achtsamkeit

Mein Lehrer Jack sagt oft, dass der Verstand ein armseliger Meister, dafür aber ein großartiger Diener ist. Mit den Lehren des Dharma verstehen wir die Notwendigkeit, den Verstand zu trainieren, damit wir uns auf das konzentrieren können, was wirklich zählt. Die Grundlage dafür ist Achtsamkeit. Alles gedeiht mit Aufmerksamkeit. Mithilfe der Aufmerksamkeit können wir tief sitzende Gewohnheitsmuster in Körper und Verstand aufdecken. Indem wir sie ins Licht des Bewusstseins rücken, können wir sie untersuchen und verstehen.

Mit Yoga trainieren wir unseren Körper, aber es geschieht mehr als das. Die wiederholte Konfrontation mit unserem Körper ist ein großes Geschenk. Jedesmal, wenn wir Yoga praktizieren, kommen wir zurück auf den Boden. Wir spüren unsere Sorgen

und die Verletzlichkeit, die das Leben in einem menschlichen Körper birgt. Dieses Verständnis ist wichtig, um Weisheit und Mitgefühl nicht nur hypothetisch zu entwickeln. Yoga bietet ein großes Potenzial für Achtsamkeit.

Einerseits gibt es unter einigen Buddhisten immer noch die Tendenz, Yoga als eine vom Dharma getrennte Disziplin zu betrachten oder auf eine Art von Bewegungstherapie zu reduzieren. Sie räumen zwar ein, dass Yoga gut für den Körper ist, erkennen aber nicht das große Potenzial von Yoga, direkt auf den Geist einzuwirken. Zudem sind einige Buddhisten sehr kopflastig, und dadurch entgeht ihnen der Zugang zu den Gewohnheiten und Verhaltensmustern, die im Körper gespeichert sind. Andererseits gibt es Yogis, die sich so vollständig mit der Körperpraxis identifizieren, dass sie das darüber hinausgehende Potenzial des Dharma komplett verpassen. Der Punkt ist, dass Yoga und Dharma Hand in Hand gehen und zusammengehören. Durch Yoga wird unser Körper zum Labor, um den Geist zu studieren. Alles wird im Körper gespeichert und kann auch dort wieder erreicht werden. All unsere unbewussten Gewohnheiten und unverarbeiteten Emotionen enden letztlich als Spannungen im Körper. Regelmäßige Yogapraxis kann uns dabei helfen, diese Spannungen zu lösen und zu verhindern, dass sie dauerhaft bleiben. Wenn wir regelmäßig praktizieren, können tief in uns liegende Gewohnheiten nicht länger im Körper existieren, ohne dass wir uns ihrer bewusst werden. In der Folge wird die unbewusste Verbindung zwischen Körper und Geist aufgedeckt.

Wir wollen einen Körper, der frei von Spannungen ist, gesund ist und gut funktioniert. Er soll uns in den Bestrebungen, unser Potenzial umzusetzen, ein Verbündeter sein. Gute Yogapraxis kann uns das ermöglichen. Zum Beispiel bemerken wir, während wir praktizieren, gewisse Spannungen im Körper. Zuerst verlieren wir uns in der Geschichte, mit der diese Spannungen einhergehen. Mit wiederholter Praxis des Trainings für den Geist und indem wir unserem Körper die Möglichkeit einer Befreiung von unbewussten Gewohnheiten gegeben haben, verstricken wir uns nicht länger in solche Geschichten, sondern können uns direkt auf die Erfahrung beziehen. Unsere Konzentration verbessert sich, unsere Praxis wird zur reinen Beobachtung, und wir erleben Eindrücke wie heiß oder kalt, Gefühle wie glücklich oder traurig und Zustände wie ruhig oder aufgeregt, ohne uns dabei in deren Geschichte zu verlieren. Die Yogapraxis unterstützt die Arbeit des Dharma und umgekehrt. ■

Foto: © Genevieve Russell

Katchie Ananda widmet sich seit gut 20 Jahren dem Studium des Yoga und ist international anerkannte zertifizierte Anusara-Yogalehrerin. Sie bildet Yogalehrer aus und lebt mit ihrem Ehemann Joshua und Hund Leelou in Santa Fe, New Mexico.

www.katchieananda.com

Katchie Ananda auf der Yoga Conference Germany:
27.05. (Pre-Conference): The Art of Awakening – Yoga and Dharma
28.05.: Yoga and Dharma: Insightyoga Standing Poses and Backbends
29.05.: Rise and Shine; Metta in Motion
(mehr auf www.yogaconference.de)