

YOGA UND KULTURELLER WANDEL

Yoga geschieht, wenn wir wieder wahrnehmen

Immer wieder stellt sich die Frage nach der Anwendung des Yoga im täglichen Leben und nach seiner Wirksamkeit im sozialen, kulturellen und politischen Leben. Wie geschieht Yoga in unseren Beziehungen, Handlungen, in der Organisation unseres Miteinanders? Wie wirkt sich Yoga auf unsere Haltung in zwischenmenschlichen Begegnungen und gegenüber der »mehr-als-menschlichen Welt« aus?

Text: Osman Yoncaova

Gewöhnlich kommen einem als erstes yama und niyama in den Sinn, wenn von sozialer Verantwortung und Yoga die Rede ist. Zweifelsohne sind sie von so grundlegender Bedeutung, dass Patañjali sie als das große Gelübde (mahā-vrata) bezeichnet, das unabhängig von Status und Umständen jederzeit einzuhalten ist (YS 2.31). Sie gehören zum Fundament des Yoga als einer Transformation von der Täuschung (avidyā) zur klaren Einsicht in die Verbundenheit allen Seins (viveka). Sie sind allerdings nicht als moralische Gebote zu verstehen, die es pflichtbewusst zu befolgen gilt. Ihre Wirkung entfalten sie als Aspekte eines Übungsfeldes, in dem wir aktiv unsere Lebenswirklichkeit erforschen. Es gilt in unseren täglichen Beziehungen wahrzunehmen und zu fühlen, was uns der Wirklichkeit des Miteinander-Verbundenseins entfremdet, wie etwas Spaltung und Distanz verursacht, was uns isoliert von anderen Lebewesen einerseits und andererseits, was uns der Einsicht in die Wechselseitigkeit des Lebens näher bringt. Diese Einsicht vermag in uns die Liebe für die Gesamtheit des Seins zu entfachen. In diesem Erkenntnisprozess erfahren wir, welche Qualitäten das Leben nähren und welche das harmonische Fließen des großen Lebensstroms schädigen. Wahre Freude entspringt aus der Übereinstimmung unseres Handelns mit der inneren Ordnung aller Beziehungen.

Yoga hat einen wichtigen Einfluss darauf, wie wir unser Verhältnis zur Welt verstehen. Wir wissen

aus Erfahrung auch, dass Yoga eine Wirkung ins gesellschaftliche Leben hinein entfaltet. Über individuelle Befindlichkeiten und Beziehungen hinaus betrifft diese Wirkung die Gestaltung unserer Lebenswirklichkeit. Das Transformationspotenzial des Yoga wurzelt in einer Tiefendimension, die allein mit der Praxis von yama und niyama nicht zu erklären ist; diese sind lediglich äußere Glieder des Yoga (bahiranga), wie schon Patañjali sagt. Die tiefere Dimension liegt in unserem Erleben und der Transformation unseres Seinsverständnisses begründet.

Am Rand des bgrunds

Den Ursprung allen Leids, das wir uns selbst und der Welt zufügen, lokalisiert Patañjali in der Täuschung über die Wirklichkeit des Seins (avidyā): Wir erkennen kaum die subtilen Zusammenhänge des Lebens; unsere Hauptaufmerksamkeit gilt dem Äußerem. Die Erde mit ihrer lebendigen Vielfalt an miteinander verflochtenen Beziehungen schrumpft zu einem Reservoir, das wir für unsere Zwecke ausschöpfen, oder sie wird zu einem ökologischen Problemfeld. Gerade in unserer Zivilisation sind wir – im wahren Sinne des Wortes – darauf geschult, dem Materiellen und Faktischen große Bedeutung beizumessen. Wir achten weniger auf die inneren Bezüge und Wechselwirkungen unserer Lebenswirklichkeit. Die meisten von uns haben eine Erziehung durchlaufen, die uns für ein Gesellschafts- und





Wirtschaftssystem ertüchtigen soll, in dem der Wert des Einzelnen über das äußere Wohlverhalten, Leistung und Gewinn definiert wird.

Aus der Täuschung über die Wirklichkeit des Seins manifestiert sich die Vorstellung, ein von allem anderen getrenntes Individuum zu sein, das selbstbestimmt seinen Weg geht. Den Schmerz der Isolation versuchen wir nicht wahrzunehmen, indem wir uns mit äußeren Errungenschaften umgeben: wir definieren uns über »Ich« und »Mein«, über das, was wir an Status und materiellen Werten besitzen und welche Rollen wir innehaben. Unsere Ich-Identifikation (asmitā) zieht einen selbstbezogenen, eng begrenzten Kreis um sich. Das Äußere und Vergängliche für die einzige Realität zu halten (avidyā) und sich selbst als getrenntes Individuum wahrzunehmen (asmitā), sieht Patañjali als die Grundursachen für Leid. In seiner Analyse erkennen wir unschwer den Zusammenhang zu den heutigen, existenziellen Krisen. Der Kulturphilosoph Charles Eisenstein¹ erkennt in der »Geschichte der Getrenntheit« eine grundlegende Ursache für die Problematik unserer Zeit. In dieser Geschichte des Ich-Ich-Ich tritt jeder gegen jeden mit unterschiedlichsten Standpunkten, Idealen, Begierden und selbstbezogenen Interessen an. Dieses Narrativ hat uns und die Erde an den Rand des Abgrunds gebracht. Das mechanistische Weltbild, das alle Dinge, einschließlich des Menschen, als voneinander isolierte Einzelteile betrachtet, erweist sich als eine Täuschung aus der Unkenntnis der subtilen Verflochtenheit allen Seins. Die Vorstellung, dass der individuelle Wille zu Erfolg, Fortschritt und Wohlstand führt und dass die Erde nichts als tote Materie ist, die der Mensch nach Belieben nutzen kann, hat uns in eine Sackgasse geführt.

Wie gelingt es, die Täuschung zu überwinden und die Wirklichkeit zu sehen, wie sie ist? Was können wir tun, wenn wir zu einer heilsamen Haltung in Verbundenheit mit der Gesamtheit des lebendigen Seins auf der Erde zurückfinden wollen? Wie finden wir zu einer regenerativen Kultur, die das Lebendige ehrt und nährt? Mit allen seinen Facetten ist Yoga darauf ausgelegt, in uns eine Einsicht reifen zu lassen, die unsere Augen und unser Herz öffnet für die Verbundenheit mit der gesamten, pulsierenden Lebendigkeit um uns und in uns. »Im Herzen wird der Geist wissend – hrdaye chitta-samvit«, sagt Patañjali (YS 3.34).² Dann folgen unsere Handlungen der Stimme einer tieferen Weisheit in uns, die unser Herz schon immer kannte. Wir müssen diese Stimme nur wieder wahrnehmen lernen.

»Wer erkennt, dass die innerste Kraft und Essenz allen Seins alles gleichermaßen durchdringt und in allem gleich ist, fügt sich selbst durch sich selbst keinen Schaden zu.« (BhG 13.28) ³

Die lebensdienlichen Qualitäten nähren

Die Befreiung vom Sog der Leidensursachen (klesha) geschieht durch die Unterscheidung (viveka) zwischen dem, was wesentlich ist und dem, was unbeständig und vergänglich ist (YS 2.26). Die direkte, unverzerrte Wahrnehmung (pratyaksha, YS 1.7) spielt dabei eine zentrale Rolle. Durch eine verfeinerte Wahrnehmungsfähigkeit werden die subtilen Regungen und Motivationen in uns spürbar. Die leidverursachenden Impulse verlieren an Kraft, wenn wir die Richtung unserer Orientierung umkehren (pratiprasava): »Subtil wirkende Ursachen werden aufgelöst, indem sie zu ihrem Ursprung zurückgeführt werden.« (YS 2.10) Mit der gewonnenen Klarheit entstehen in uns Freiräume. Allmählich können wir bewusster entscheiden, welchen Impulsen wir folgen wollen: jenen, die uns in die Getrenntheit und Enge führen oder jenen, die uns in einem virtuoseren Tanz mit dem Fluss des Lebens verbinden und die lebensdienlichen Qualitäten nähren.

Wie trägt dieses Instrumentarium des Yoga dazu bei, ein lebensdienliches Paradigma zu entwickeln? Welche Rolle spielen die Einsichten des Yoga, wenn wir schädliche Strukturen unserer Zivilisation konkret verändern wollen? Wie kann Yoga dazu beitragen, eine regenerative Kultur zu entwickeln? Wodurch kann Yoga einen gesellschaftlichen, ökonomischen und politischen Wandel begünstigen? Die Sensibilisierung für die Feinheiten unseres Erlebens durch Yoga legt den Samen für eine Transformation. Aus der allmählich stärker werdenden Verbundenheit mit der tieferen Lebendigkeit in uns erwächst die Bewusstheit dafür, wie wir mit allem verflochten sind. Wir erkennen die Gleichheit (samatva) hinter der äußeren Gestalt des Lebens, die wir sonst für die einzig maßgebliche Realität halten. Wir erkennen die innere Gestalt des Lebens, die feiner und tiefer verwoben ist in das Feld der Existenz allen Seins. Mit der Klarheit unserer Erkenntnis entfaltet sich in uns eine bedingungslose Liebe, die frei von Verlangen ist. Allmählich und immer mehr können wir das Anhaften an das begrenzte »Ich« aufgeben, mit dem wir uns sonst identifizieren. Ein zentraler Satz der Bhagavadgītā als ein Gesang der Liebe ist: »Vollbringe dein Handeln in der Grundhaltung des Yoga, indem du das Anhaften

aufgibst und bei Erfolg oder Misserfolg gleichen Sinnes bleibst. Gleichsein (samatva) wird Yoga genannt.« (BhG 2.48) Vertrauen und Gelassenheit bereiten einen stabilen Boden für unsere Handlungen. Mit der Kraft unseres wahren Potenzials setzen wir uns ein für das, wovon wir erkannt haben, dass es die Gesamtheit des lebendigen Seins auf unserem Planeten nährt.

Die Verfeinerung unserer Wahrnehmung führt zunächst in die tieferen Dimensionen unseres Erlebens, so dass wir die Wirklichkeit einer Situation klarer erkennen. Die Einübung in die Stille verschafft uns innere Freiräume, um die Verstrickung in routinemäßige Impulse und gewohnte Handlungsmuster zu überwinden. Die Selbstverständlichkeit kultureller Annahmen und etablierter Strukturen wird durch bewusste Wahrnehmung in einem anderen Licht betrachtet und kann neu bewertet werden. Durch die umfassendere Bewusstheit erhalten unsere Handlungen eine neue Qualität, Kraft und Richtung. Wir wissen um unser Potenzial und wissen, welchen Beitrag wir zur Gestaltung einer lebensdienlichen Wirklichkeit erbringen können. »Erhebe dich (utistha) und kämpfe«, sagt Krishna zu Arjuna in der Bhagavadgītā. Wir stehen auf und setzen uns für das ein, was wir als heilsam und heilig erkannt haben. Wir finden das Vertrauen in kreative Ideen, um Alternativen zu dem schädlichen Paradigma zu verwirklichen, das unsere Welt bislang verwüstet hat.

Zugang zur Wahrnehmung durch Körpererfahrung

Unsere Perspektive wird erweitert, wenn wir uns auch außerhalb der Yoga-Lehre umblicken. Angewandte Beispiele von Bewusstseinsarbeit bereichern unser Verständnis und unsere Praxis; wir erkennen Vertrautes in anderem Gewand, wir sehen weitere Potenziale zur Erforschung von Erfahrungsräumen. Beispielhaft zeigt die Arbeit von Heike Pourian ⁴, welche soziale und kulturelle Wandelkraft sich entfalten kann, wenn Körperarbeit und Bewusstheit zusammenkommen. Ihr Buch »Wenn wir wieder wahrnehmen« liest sich wie ein erforschender Leitfaden für einen gesellschaftlich wirksamen Yoga, aus dem die Liebe für das große, lebendige Sein und die Freude sprechen. Das Buch, das immer nur von Mensch zu Mensch erworben werden kann (www.wahrnehmen.org), ist ein Plädoyer für die Überwindung der Geschichte der Getrenntheit. Es ist, mitsamt der Kunst Sibylle Reichels, die die Aussagen des Buches auf zauberhafte Weise





visualisiert, ein durch und durch sinnlicher Wegweiser zur Transformation des zerstörerischen Paradigmas, in dem wir leben, hin zu einem Leben in Bewusstheit und Verbundenheit.

Heike Pourian hinterfragt die so selbstverständlich gewordene Geschichte des Individualismus und geht den Spuren nach, die aus diesem Narrativ herausführen. Bezeichnenderweise schildert sie am Anfang ihres Buchs eine Erfahrung aus ihrer Schulzeit, wie wir sie alle kennen und schon längst für normal halten. Die gewöhnlich für harmlos erachtete Szene, die sie aus der Perspektive des fühlenden Kindes beschreibt, vermag in uns die eigene Erinnerung an jene Momente wachzurufen, wo uns die Isolation von den eigenen Gefühlen und dem Schicksal der MitschülerInnen abverlangt wurde, wenn wir in diesem System nicht anecken wollten. Wir gewöhnten uns daran, uns als isolierte Individuen zu verstehen. Wir gewöhnten uns daran, nicht mehr vollständig zu spüren, was wir empfinden und fühlen. Pourian zeigt auf, dass hier die Geschichte der Getrenntheit beginnt, die an der Wurzel der Krisen unserer Zeit liegt.

Pourian sieht in der bewussten Wahrnehmung einen Schlüssel zur Veränderung unserer gewohnten Lebensweise. Sie schreibt: »Ich will dazu beitragen, dass Menschen sich ihres Körpers bewusst werden und dass sie die Intelligenz, die sich ihnen dadurch offenbart, in Wandelprozesse einfließen lassen – nein, dass sie im Zentrum von Wandelprozessen stehen darf.« Die somatische Erfahrung bildet für sie das Fundament für die Einsichten, die eine praktisch gelebte Transformation einleiten. Wenn wir mittels der Körpererfahrung wieder spüren, was lebensdienlich ist, schöpfen wir kreative Ideen für die Neugestaltung unserer Beziehungen unter uns Menschen und mit der »mehr-als-menschlichen Welt« (David Abram).

Politisch-gesellschaftliche Transformationsarbeit

Die Besonderheit ihres Zugangs zur Wahrnehmung durch Körpererfahrung besteht in der konsequenten Einbettung in eine politisch-gesellschaftliche Transformationsarbeit. Das körperliche Bewusstsein für die Stellen, wo wir dem Prinzip des Lebens zuwiderhandeln, hat die Kraft, Veränderungen einzuleiten. In einem Gespräch für die Zeitschrift »oya« stimmt Pourian mit Lara Mallien darin überein, dass es erforderlich ist zu »transformieren statt reparieren«. Sie schreibt: »Wenn Menschen

in meinen Veranstaltungen Kraft schöpfen, super. Aber mir kommen Zweifel, wenn sie diese Kraft dafür nutzen, das Bestehende länger auszuhalten, weil die Welt unterteilt wird in eine nährende und eine, die es irgendwie auszuhalten gilt. Ich möchte nicht daran beteiligt sein, nährende Oasen anzubieten, die Menschen dazu verleiten, sich immer noch länger durch die Wüste zu schleppen – anstatt endlich dazu beizutragen, die Wüste selbst zu einem blühenden Lebensraum zu machen.«⁵ Von dieser Art somatischer Körperarbeit können wir bereichernde Impulse ableiten für die direkte Anwendung des Yoga in der sozio-kulturellen Realität unserer Lebensweise.

Wir kennen die geschichtliche Entwicklung der Yoga-Tradition von der reinen Meditation zur Einbeziehung des Körpers im Tantrismus und schließlich im Hatha-Yoga, um durch die Körperwahrnehmung Einsicht zu gewinnen in das gegenseitig verwobene Netz der subtilen Lebenswirklichkeit. Vor dem Hintergrund ihrer Erfahrung mit der »Contact Improvisation« entwickelt Heike Pourian neue somatische Forschungsfelder. Ihre praktischen Erfahrungsangebote, die sowohl die Körperwahrnehmung als auch meditative Elemente einbeziehen, laden dazu ein, das Miteinander-verflochten-Sein in der Tiefe zu ergründen. Gleichzeitig haben sie das Potenzial, eine größere Bewusstheit zu erzeugen und eine gesellschaftlich wirksame Kraft zu entwickeln.

Ein gutes Beispiel hierfür ist das »standing with the earth – mit der Erde stehen«: Hier stehen Menschen draußen im öffentlichen Raum im Kreis auf der Erde und nehmen in Stille Kontakt auf zu dem Feld, in das unser Leben eingespannt ist. Diese stillen Aktionen, die »das Wahrnehmen als Wandelimpuls in die Öffentlichkeit bringen«, entfalten eine beeindruckende Wirksamkeit sowohl nach innen als auch in die Umgebung hinein. Pourians Wunsch ist, durch die Körperarbeit »Verbundenheit und Erdung, ... in einen sichtbaren politischen Zusammenhang zu bringen: ... Innehalten und Verbundenheit spüren als stille und lauschende Form des politischen Aktivismus.« Die Yoga-Praxis »auf der Matte« schafft ungestörte Freiräume des Spürens und Besinnens: So wird es möglich, zu sich selbst zu kommen. Aus dieser Einsicht heraus können wir in Verbundenheit handeln. In ähnlicher Weise initiieren Heike Pourian und ihre WeggefährtInnen mit dem Format des »Sensing the Change« einen Forschungsraum, Bildungsinitiative und Netzwerk zugleich. In diesem Feld wird die neugierige Einbeziehung der sinnlichen Körpererfahrung in einem





sicheren interpersonalen Zwischenraum ermöglicht, »um spürend, spielend lauschend und selbst-ermächtigt neue Qualitäten menschlichen Miteinanders [zu] erleben«. So wird es möglich, zu uns selbst im Wir zu kommen.

Ein Schritt in Richtung eines politisch wirksamen Yoga

Beide Ansätze können sich gegenseitig bereichern. Yoga sensibilisiert uns für die feinen Unterströmungen des Erlebens und für das Gleichsein (samatva) unseres tiefsten Wesens. Dies ist sicherlich förderlich in den zwischenmenschlichen Forschungsräumen der Bewegung, Begegnung und Berührung beim »Sensing the Change«. Umgekehrt bietet dieses Feld die Gelegenheit, die Qualitäten, die wir als Einzelpersonen mit Yoga entwickeln, in einem ungestörten, interpersonalen Erfahrungsraum zu erproben und zu erweitern. Die individuelle Praxis wird um die Praxis des »Wir« ergänzt. Die Praxis in einem sicheren »Wir-Raum« ermöglicht wiederum einen Zwischenschritt bei der Übertragung der Qualitäten des Yoga in den Alltag und in einen größeren sozialen Kontext. Ein Schritt in Richtung eines politisch wirksamen Yoga.

Über sich selbst schreibt Heike Pourian: »Ich möchte meine Begeisterung und Leidenschaft der nährenden, lustvollen und lebensfördernden Entwicklung unseres Bewusstseins widmen.« Wer Heike bei einem ihrer Workshops oder Vorträge persönlich begegnet, erlebt, wie das, was sie schreibt, tief und umfassend durchdrungen ist von ihren Lebenserfahrungen und einer einfühlsamen, liebenden Interaktion mit der Welt. In den Begegnungen mit ihr ist eine radikal herzliche Zugewandtheit zu spüren. Zu beobachten, wie es ihr gelingt, einen Missstand beim Namen zu nennen und dabei offenherzig mit ihrem Gegenüber in Verbindung zu bleiben, um die inneren Beweggründe zu verstehen, ist ein wirksames Lehrstück in Yoga. Ihr vorgelebtes Beispiel macht die Essenz von maitrī-karunā-muditopekshānām als einer Einheit anschaulich erfahrbar. Diese Ausstrahlung von Liebe-Mitgefühl-Freude-und-Gelassenheit steht nicht für sich isoliert da. Sie steht im Kontext eines umfassenderen Engagements. Pourian fragt: »Warum treffen sich Menschen mehrere Tage lang, um zu üben, sich körperlich tiefer zu spüren? Und wie kann das eine politische Dimension haben?« Und sie erkennt: »All die hehren, großen Menschheitsideale brauchen also nichts nötiger als einen Ort, um sich in uns

zu beheimaten, einen Raum, in dem wir am eigenen Leib erfahren können: Sie sind wahr.« Immer wieder zeigt sie mit ihrer Arbeit die Beziehung zwischen der somatischen Erfahrung (wie wir sie vom Yoga kennen) und dessen politischen Dimension auf.

Das Potenzial des Yoga wird nicht voll ausgeschöpft, wenn Yoga als eine Feierabendtätigkeit gesehen wird, die zur Erholung von den Strapazen unserer Lebensweise dient, damit wir im bestehenden System weiter funktionieren können. Wenn wir Yoga als ein Mittel für den Wandel der gesellschaftlichen, ökonomischen und politischen Strukturen sehen, ist Heike Pourians Arbeit sicherlich eine von denjenigen Ansätzen, die uns mit ihrem praktischen Beispiel inspirieren. Das körperlich empfundene Wahrnehmen wirkt transformierend, indem es die Wurzeln unseres Erlebens erreicht. Die somatische Erfahrungsdimension des Körpers zu nutzen, um unsere Wahrnehmung zu verfeinern und damit ein klares Bewusstsein zu fördern, kann unseren Handlungen Kraft und eine neue Richtung geben. Mit dieser Bewusstheit und mit dieser Ausrichtung können wir eine regenerative Kultur erschaffen, die dazu beiträgt, dass unsere Welt wieder ein lebensnäherer Ort wird.

Literatur

- 1 **Eisenstein, Charles:** Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich. Berlin: Scorpio 2020
- 2 **Yoncaova, Osman:** Yogasūtra von Patañjali. Rotterdam: bookmundo.de 2022
- 3 **Yoncaova, Osman:** Bhagavadgītā, ein Gesang der Liebe (unveröffentlichtes Manuskript)
- 4 **Pourian, Heike:** Wenn wir wieder wahrnehmen. Waldkappel: Ideen3 e.V. 2022 (www.wahrnehmen.org)
- 5 **Transformieren statt reparieren.** Link: <https://lesen.oya-online.de/texte/1353-transformieren-statt-reparieren.html> – abgerufen am 05.09.2023

OSMAN YONCAOVA

Yogalehrer BDY/EYU und IYP. Erste Begegnung mit dem klassischen Yoga und Hatha-Yoga durch Tanja Sailer (IYP) vor etwa 30 Jahren. Seither sind die Lehren des Yoga ein integraler Bestandteil in seinem alltäglichen Leben. Heute ist er regelmäßiger Schüler von Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe. Den Schwerpunkt seiner Unterrichtstätigkeit bilden prānāyāma und Meditation. Er formt seinen Unterricht vor dem Hintergrund, die Aussagen insbesondere des Yoga-Sūtra und der Bhagavadgītā in ihrer Bedeutung für das Alltagsleben erfahrbar zu machen. www.atmendesyoga.de