

DER LEHRER IM INNEREN

- Von Mark Stephens-

Der beste Yogalehrer, den man je finden kann, befindet sich im eigenen Inneren. Mit jedem Atemzug, jeder Empfindung und jedem Gedanken kann dieser innere Lehrer unsere Praxis leiten. Die Lehren dieses ultimativen Lehrers zu entdecken und zu würdigen, ist nach meiner Erfahrung das Herzstück einer nachhaltigen und tief transformierenden Praxis.

Allerdings steht diese Einstellung im Widerspruch zur traditionellen Sichtweise, nach der ein hingebungsvoller Schüler die Lehren seines allwissenden und fürsorglichen Gurus gehorsam in sich aufzunehmen hat. Natürlich kann die Zuwendung eines Gurus oder Lehrers, der auf jegliche Frage eine Antwort hat, als sehr wohltuend empfunden werden.



Es spricht aber auch manches gegen eine solche Sichtweise. Joel Kramer und Diana Alstad beschreiben in ihrem Buch „Die Guru Papers. Masken der Macht“, wie problematisch es sein kann, sich einem äußeren Lehrer hinzugeben, vor allem dann, wenn sich dieser Lehrer als Scharlatan erweist, oder wenn er oder sie seine Macht missbraucht. „Macht neigt dazu zu korrumpieren und absolute Macht korrumpiert absolut.“

Wie also kann man im Rahmen einer gesunden Weltanschauung, die Freiheit und Wohlergehen verwirklichen will, auf dem Yogaweg Unterstützung und Anleitung finden?

DEINE YOGAPRAXIS

Ein wichtiger Teil dessen, was Yoga so großartig macht, ist die Tatsache, dass es unendlich viele Möglichkeiten gibt, die eigene Praxis zu vertiefen und zu verfeinern.

So können wir alle genau da beginnen, wo wir gerade stehen – und eben nicht da, wo vielleicht jemand anderes oder wir selbst fälschlicherweise meinen, dass wir stünden. ...

Wenn wir wirklich Yoga üben und nicht nur Sport treiben, dann atmen wir bewusst und tief. Wir nutzen den Atem, um die Art zu verfeinern, wie wir eine Asana für uns entdecken und erfahren. Dadurch erwecken wir eine tiefere Bewusstheit im Körper-Geist. Sie öffnet uns dafür, umfassender zu spüren und die Myriaden von Empfindungen klarer wahrzunehmen, die in jedem Augenblick aus dem Inneren aufsteigen. Das wiederum verleiht uns die

Fähigkeit, Bewegung und Haltung in winzigen Details so zu verfeinern, dass sie für uns selbst stabiler und müheloser werden- „sthira sukham asanam“ (= die Asana sei stabil und leicht zugleich)

In diesem Tanz des Körper-Geists mit dem Atem wirft jede Asana ein Schlaglicht auf bestimmte Empfindungen. ...

Wir können beobachten, wie sie nicht nur körperliche, sondern auch verschiedene emotionale und mentale Reaktionen hervorruft. ...

Außerdem wird uns deutlicher bewusst, was es weiter zu erforschen gilt, wie wir uns verfeinern können und wohin wir unsere Energie und unser Handeln richten sollten.

...

Darin entsteht die grundlegende Praxis, das Herzstück des Asana- Yoga:

Es ist ein immerwährendes Erwachen und Integrieren. Wir können mit verschiedenen Atemtechniken, Positionen und Visualisierungen spielen, eine Vielzahl von Effekten erforschen, unsere Reaktionen beobachten, dem inneren Dialog lauschen und dabei einen zunehmend klarer werdenden Spiegel entdecken, der uns zeigt, wie wir immer mehr und immer bewusster der- oder diejenige werden, die wir eigentlich sind.

AN ALLE ZUKÜNFTIGEN YOGALHERER

*Wir können nicht anders
Als unsere Macht gebrauchen.
Können nicht der Versuchung widerstehen,
der Welt unseren Stempel aufzudrücken.*

*Deshalb lasst uns
In der Wahl unserer Worte
Und widersprüchlich wie wir sind
All unsere Macht für die Liebe nutzen.*

Martin Buber

.... Atemzug für Atemzug atmen wir mit unseren Schülern auf eine Weise, die es ihnen leichter macht, ihren eigenen inneren Lehrer zu entdecken und zu würdigen. So wird Yoga persönlicher, nachhaltiger und tief transformierend. //

Auszug aus dem Artikel von Mark Stephens, Yoga Journal 02/2017