EINLEITUNG

Trotz großer Fortschritte in vielen Bereichen des täglichen Lebens - in Medizin, Kommunikation, Verkehr usw. - ist es den Menschen nicht gelungen, zu einem gesunden, ausgeglichenen und zufriedenen Leben zu finden. Im Gegenteil, der Mensch des 21. Jahrhunderts ist unzufriedener und kränker als seine Vorfahren - es scheint, als hätte uns der Versuch, unser Glück in materiellem Fortschritt zu suchen, sogar weiter von der Erfahrung inneren und äußeren Heilseins entfernt. Ist es nicht eigenartig, dass der heutige, von Computern, Internet, schnellen Autos, Handies und zahllosen Produktionsrobotern unterstützte Mensch mehr in Eile ist als vor hundert Jahren? Und dass er trotz gestiegenen Lebensstandards unzufriedener ist und von einem Gefühl der Sinnlosigkeit mehr und mehr überwältigt wird? Und dass er trotz aller medizinischen Fortschritte mehr unter Krankheiten leidet als früher?

Wir beherrschen mit größter Perfektion mechanische und Informations-Prozesse, haben schnellen und billigen Zugriff auf eine unglaubliche Vielfalt von Produkten und Dienstleistungen - wollen wir uns durch all diese Errungenschaften vielleicht davon ablenken, dass wir unser Inneres nicht im Griff haben? Wir fliegen zu fernen Sternen, manipulieren Erbsubstanzen, bauen alle Arten von Maschinen und Geräten - aber wir haben anscheinend keine Kontrolle über unsere Wünsche und Abneigungen, und wir können uns nicht einmal gegen einen Schnupfen wehren! Ist es nicht bizarr, dass wir so vieles in unserer äußeren Welt kontrollieren können, aber nicht unseren eigenen Geist und unseren Körper?

Der Mensch sucht im Außen, was er jedoch nur in sich finden kann: ein „In Einklang Sein mit der Natur und dem Leben“, Gesundheit und inneren Frieden. Der Weg zu dauerhafter Freude und Erfülltheit des Lebens, jede Heilung beginnt im Inneren des Menschen, in seinem Denken, in der Einstellung zu den Dingen und zu sich selbst, und in einem Öffnen des inneren Potentials: in uns drinnen ist Heilung, Ganzheit, Glücklichsein!

Schon immer hat der Mensch nach Wegen gesucht, um dieses innere Potential freizulegen, und in den verschiedenen Kulturen entwickelten sich viele Wege und Techniken zur Entfaltung unseres Lebens.

Seit Tausenden von Jahren entwickelte sich in Indien eine Wissenschaft vom Leben, welche von einem tiefen Verständnis für das Wesen und die Bestimmung des Menschen geprägt war. Die Weisen und Meister dieser alten Hochkultur erforschten die Gesetze und Zusammenhänge des menschlichen Lebens; sie entwickelten eine große Anzahl von Techniken, mit deren Hilfe sich der Mensch zu der ihm bestimmten Größe, Freiheit, Gesundheit und Ganzheit erheben kann. Diese Wissenschaft - man nannte sie Yoga - wurde während vieler Generationen erprobt und weiter entwickelt. Die Wissenschaft des Yoga steht heute einmalig auf dieser Welt, was Weisheit, Tiefe der Einsicht in die komplexen Zusammenhänge des menschlichen Geistes und des Lebens sowie die vielen Techniken zur Vervollkommnung des Menschen betrifft.

Wenn du dich öffnest für die tiefe Weisheit, für die außergewöhnlich wirksamen Techniken dieser „heiligen Wissenschaft", kannst du für dein ganzes Leben größten Nutzen ziehen. Du kannst

- deinen Körper gesund und fit erhalten und jederzeit mit Energie aufladen;
- den fluktuierenden, unruhigen Geist zur Ruhe bringen und so geistige Klarheit und Gedankenkraft verbessern;
- Konzentration und Gedächtnis sowie die geistige Leistungsfähigkeit deutlich steigern;
- im beruflichen und im persönlichen Bereich mehr Erfolg haben;
- mit deiner Umgebung in Harmonie leben und bessere Beziehungen haben und
- in deiner Mitte zu einem ruhenden Zentrum finden und zu einer wundervollen Erfülltheit deines Lebens gelangen.

In meinen Studien des Yoga stieß ich auf eine Formel, die in genialer Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammenfasst. Sie ist wie ein Lebenselixier, eine Zauberformel, die unser ganzes Leben verwandeln kann, wenn wir bereit sind, sie anzuwenden. Wenn du diese Formel „Die fünf Schätze des Yoga für den Alltag" in der beschriebenen Weise anwendest, so wirst du sehr bald erstaunliche Veränderungen in deinem Leben feststellen können.

Der Yoga, so wie er hier dargestellt wird, kommt ohne orientalische Mystik aus - unser kulturelles und soziales Umfeld unterscheidet sich in vielen Punkten von dem der Heimat des Yoga. Doch fand ich in der Lehre des Yoga das Potential für eine so wertvolle Hilfe für das Leben jedes einzelnen Menschen, dass ich den Versuch unternommen habe, die für Menschen im Westen anwendbaren Grundgedanken und Techniken des Yoga herauszuarbeiten und zusammenzufassen. Es war mein Ziel, den Reichtum des Yoga so darzulegen, dass der Mensch in Europa, in dem Umfeld, in dem wir leben, ein gesünderes, erfüllteres, harmonischeres und erfolgreicheres Leben führen kann. Die Formel des „Yoga im Alltag“ will keinen Yogi, keine Yogini aus dir machen, sondern einen Menschen, der ausgeglichen und gesund den Herausforderungen des persönlichen Alltags mit Kraft, Freude und Gelassenheit zu begegnen weiß. Lassen wir uns dabei von der Jahrtausende alten Weisheit vergangener Generationen helfen - ihr Wissen war dem unseren in vielen Bereichen überlegen!

Wir werden zunächst die geistig-philosophischen Grundlagen des Yoga kennen lernen, da dieses Verständnis der Zusammenhänge bei den praktischen Anwendungen von Nutzen sein kann. Der Hauptteil des Buches ist der Beschreibung der Formel der „Fünf Schätze des Yoga für den Alltag“ gewidmet. Diese Formel stammt von Swami Vishnu-Devananda, einem Schüler des großen Meisters Swami Sivananda:

1. Körperübungen
2. Atemübungen
3. Richtige Ernährung
4. Entspannung
5. Positives Denken und Meditation

Ich habe die Meditation dem 4. Prinzip zugeordnet, die für unser tägliches Leben relevanten Grundgedanken der Yoga-Philosophie in Form gedanklicher Leitlinien des positiven Denkens beschrieben, ließ meine persönlichen Erfahrungen mit Yoga einfließen und versuchte all dies für den Menschen im Alltag greifbar, verständlich und vor allem praktisch anwendbar zu machen. Das Ergebnis sind die „Fünf Schätze des Yoga für den Alltag“:

Der 1. Schatz: Körperübungen

Du lernst, wie die klassischen Yoga-Körperübungen auf dein Energiesystem wirken und wie du deine Energiestrukturen und damit auch Denken und Bewusstsein durch spezifische Körperübungen beeinflussen kannst. Es wird ein Überblick der wichtigsten Körperübungen des Yoga mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Darstellungen, Beschreibung der Wirkungen und Hinweisen zum meditativen Üben gegeben. Im Anhang findest du einige Übungsprogramme.

Der 2. Schatz: Richtig atmen

Die Bedeutung der Atmung und die Zusammenhänge Atmung - Gesundheit - geistig-seelisches Befinden werden dargelegt; richtige Atmung und Yoga-Atemübungen können dir helfen, sowohl den Geist zu Ruhe und Klarheit zu führen als auch stets ausreichend Energie zu haben.
Neben Hinweisen für die richtige Atmung im Alltag werden spezifische Atemübungen, mit denen du dich innerhalb kurzer Zeit mit einer „Extraportion Energie“ aufladen kannst, beschrieben.

Der 3. Schatz: Richtige Ernährung

Yoga betrachtet die Ernährung nicht nur aus der Perspektive der Wirkung auf den Körper, sondern berücksichtigt auch die Auswirkungen der Ernährung auf den Geist. Wir betrachten die drei Nahrungsmittelgruppen nach der Yoga-Philosophie, erfahren, wie eine für Geist und Körper optimale Nahrung aussieht, und erhalten allgemeine Hinweise zur richtigen Ernährung sowie zur Reinigung und Stärkung des Verdauungssystems.

Der 4. Schatz: Entspannung und Meditation

Sowohl Entspannung als auch Meditation haben für unsere körperlich-geistig-seelische Gesundheit große Bedeutung. In diesem Abschnitt erfährst du,

- welche Bedeutung Entspannung für deine Lebensqualität hat und mit welchen Übungen und geistigen Techniken du eine entspannte Grundhaltung aufbauen kannst,
- welche Auswirkungen regelmäßige Meditation auf die Gesundheit hat, wie du eine gute und wirkungsvolle Meditation aufbauen und welche Meditationstechniken du einsetzen kannst.

Der 5. Schatz: Die Geistigen Gesetze

Der wohl wichtigste Lebensbereich ist der unserer geistigen Einstellung zu den Dingen unserer Welt. Hier werden wir die 12 Geistigen Gesetze des menschlichen Lebens kennen lernen, geistige Gesetze, die so allgemeingültig sind, dass sie nicht ausschließlich dem Yoga zuzuordnen sind - sie sind ein Destillat spirituellen Wissens aller Kulturen und Zeiten.

Schließlich erhältst du im Abschnitt „Die Praxis“ konkrete Hinweise und Übungsprogramme zur praktischen Umsetzung der „5 Schätze des Yoga für den Alltag“.

Yoga kann mehr sein als Gymnastik und ein Hobby für den Feierabend. Yoga beginnt seine volle Kraft zu entfalten, wenn du seine geistigen Grundlagen in dein tägliches Leben integrierst. Ich möchte dich einladen, diese geistigen Grundlagen kennenzulernen und soweit es sich für dich richtig anfühlt, diese in deinem Leben anzuwenden.

GRUNDLAGEN

Gesundheit ist Reichtum.
Geistiger Frieden ist Glück.
Yoga zeigt den Weg.

Swami Vishnu-Devananda

A. Einführung in Yoga

Der Begriff Yoga bedeutet Zusammenfügen, Vereinen, Einheit. Wir können Yoga als Zustand und Erfahrung eines Einheitsgefühls definieren, als eine tiefe Verbundenheit mit allen Wesen, mit allem Sein. Die Erfahrung dieser Einheit drückt sich auf unterschiedlichen Ebenen aus:

- Ich lebe in **Harmonie mit meiner Natur** und bin damit völlig gesund - körperlich und geistig.
- Ich lebe in **Harmonie mit den anderen Menschen**, habe positive Beziehungen.
- Ich lebe in **Harmonie mit meiner Umgebung** und kann mich sowohl persönlich als auch beruflich entfalten.
- Ich lebe in **Harmonie mit mir selbst,** habe zu meiner Mitte gefunden.
- Ich lebe in **Harmonie mit Gott** und erfahre daraus eine tiefe Freude und Sinnhaftigkeit meines ganzen Lebens.

Der Sinn des Lebens

Jeder Mensch fragt sich gelegentlich, ob es da nicht mehr gibt als unseren oft monotonen oder sorgenbeladenen Alltag: Der Mensch wächst auf, geht zur Schule, heiratet, zieht Kinder auf, arbeitet, isst, trinkt, hat ein wenig Vergnügen, ein wenig Freizeit - und altert allmählich, bis ihn irgendwann diese Frage einholt: was ist der Sinn unseres Daseins? War das alles?... Nirgendwo finden wir diese Frage so klar und vollständig beantwortet wie in der Philosophie des Yoga. Und in der Tat: der Weg des Yoga beantwortet alle Fragen unseres Daseins auf das Vollkommenste - und zwar nicht nur die philosophische Frage nach dem Sinn des Lebens, sondern auch alle praktischen und alltäglichen Fragen, wie die der Gesundheit, der Ernährung, des Umgangs mit Problemen, berufliche, soziale und familiäre Fragen....
Yoga, richtig gelebt, fördert die Entwicklung eines spirituellen Bewusstseins, verhindert aber gleichzeitig ein Abheben vom Boden des Alltags, eine „spirituelle Flucht“ vor den Dingen unseres Lebens.

Das Ziel des Yoga

Der Grundgedanke des Yoga ist der einer ursprünglichen Einheit und Ganzheit allen Seins, die vor Äonen von Jahren existiert hat. In unserer Kultur bzw. Religion wird diese Einheit als das „Paradies“ bezeichnet.

Durch den legendären Sündenfall (der Mensch „aß vom Baum der Erkenntnis“ - er wollte sich in der Welt der Polarität, der Sinne, der Getrenntheit erfahren) kam es zum Verlust dieses Zustandes, der Mensch fiel aus der Einheit in die Polarität, in die Dualität von Gut und Böse, Reich und Arm... die Vertreibung aus dem Paradies.

Jeder Mensch trägt die subtile, schwache Erinnerung an die Existenz eines solchen Zustandes der höchsten Einheit, des höchsten Friedens in sich - und sehnt sich, meist auf sehr unbewusster Ebene, danach zurück. Wir ahnen und fühlen, dass es diesen Zustand der ungetrübten Freude, der vollkommenen Liebe gibt - doch wo suchen wir danach? Mit all unserem Streben nach Ansehen, Reichtum und sinnlichen Genüssen verstricken wir uns immer tiefer im Netz der Trennung, der Dualität: erfahren wir nicht immer wieder, dass uns alle äußeren Dinge niemals wirklich bleibend glücklich machen können? Zurück bleibt immer nur die alte Sehnsucht nach der verlorenen Einheit, wie ein schwaches, doch beständiges Glimmen tief drinnen in uns.

Das Ziel des Yoga ist es, uns Schritt für Schritt zu der verlorenen Einheit zurückzuführen. Diese Einheit, dieses „Heimkehren“ ist uns nicht verloren oder verwehrt, es ist auch nicht einigen wenigen Yogis oder Heiligen vorbehalten, doch es erfordert ein bewusstes und zielstrebiges Arbeiten an sich selbst, am eigenen Leben und Denken.

Der Ursprung des Yoga

Im Gegensatz zu vielen „modernen“ Techniken und Methoden, die in den letzten zwanzig, dreißig Jahren entwickelt wurden, um den Menschen zu verbesserter Gesundheit, Ausgeglichenheit und Harmonie zu führen, beruht die Wissenschaft des Yoga auf jahrtausendelanger Entwicklung und Erfahrung. Yoga ist ein vollkommen ausgereiftes und erprobtes System. Die Kraft der

Erfahrungen und Erkenntnisse zahlloser Menschen einer endlosen Reihe von Generationen kulminiert in dieser Wissenschaft von der göttlichen Einheit, dem klassischen Yoga. Die Anfänge des Yoga verlieren sich im Dunkel der Zeit - sie liegen fünftausend, vielleicht sogar achttausend Jahre zurück.
Wenn sich Yoga auch in einem fernen Kulturkreis, in Indien, entwickelte, so sind doch seine grundlegenden Aussagen von allgemeiner Gültigkeit - jeder Mensch auf der ganzen Welt kann sie anwenden und von ihrer Kraft profitieren. Unser Ego, unsere Triebe, unsere Ängste, die Funktion von Leber und Lunge sind für Inder gleich wie für Europäer, sind heute genauso wie vor fünftausend Jahren.

Yoga ist eine Wissenschaft

Die Wirkungen des Yoga sind prüfbar, messbar und von jedermann nachvollziehbar. Viele Forschungsinstitute - sowohl in Indien als auch in Europa und USA - arbeiten an Untersuchungen der Wirkungen der Yoga-Übungen. Ihr Ziel ist es, den Zusammenhang zwischen den Yoga-Techniken und den Wirkungen auf die einzelnen Körpersysteme und -funktionen zu verstehen und zu messen sowie unter Laborbedingungen nachzuweisen:

- Wie verändern sich Kreislauf, Atmung und Nerventätigkeit während der Körperübungen?
- Wie beeinflusst Tiefatmung unseren Zellstoffwechsel?
- Wie weit lassen sich die Gehirnströme durch Meditation und Entspannungsübungen verändern?
- Wie verändert sich der Astralkörper durch Krankheit oder bestimmte Gedanken sowie durch Übungen? (siehe auch Darstellung Seite 271)
- Wie wird die Aktivität der Hormondrüsen durch Körper- und Atemübungen beeinflusst?

Wie wirken Yoga-Übungen bei bestimmten Erkrankungen?
All diese Untersuchungen (siehe auch Seite 47) belegen, auch wenn sie nur einen kleinen Bereich der Wirkungen des Yoga erfassen, einhellig die überragende Wirksamkeit der Yoga-Techniken.

Die Yoga-Techniken

Yoga ist die Gesamtheit von Techniken und Richtlinien, die die optimale Funktion und Entwicklung des gesamten Menschen, also der Gesamtheit Körper-Geist-Seele, zum Ziel haben.

Im Westen wird der Begriff Yoga oft mit den Körperübungen des Hatha-Yoga gleichgesetzt, was dem integralen Charakter dieser Wissenschaft vom Leben nicht gerecht wird. Die Körperübungen sind nur ein Teil des Yoga, so wie unser Körper nur einen Teil unseres Menschseins ausmacht. Yoga verbindet in genialer Weise alle Bereiche zu einem Ganzen - und umfasst für alle Bereiche hochwirksame Übungstechniken, die erst gemeinsam und kombiniert angewendet die volle Kraft des Yoga entfalten.

Die Techniken des Yoga beruhen auf einer detaillierten und umfassenden Kenntnis der physiologischen, energetischen, psychologischen, mentalen und anthroposophischen Verhältnisse des Menschen, seines Geistes und seiner Welt. Dieses Wissen, das in vielen Bereichen unsere heutige, „offizielle" natur- und geisteswissenschaftliche Erkenntnis übersteigt, führte zu der Entwicklung einer Anzahl von physischen, energetischen und geistigen Techniken, die alle Ebenen des Menschen reinigen und entwickeln. Im System des integralen Yoga sind diese Techniken aufeinander abgestimmt, an den Übenden angepasst und ergänzen einander in vollkommenster Weise.

Die Haupt-Techniken des Yoga sind:

- **Meditation** (Kapitel 4.3 und 4.4) ist die wichtigste Technik des Yoga: der Geist wird durch die Übung der Konzentration und Achtsamkeit zu tiefer Stille, Klarheit und Reinheit geführt;
- **Die Asanas** (Kapitel 1.1 bis 1.10) sind Körperübungen von unübertroffener Wirksamkeit auf den physischen, aber auch auf den feinstofflichen Körper;

- **Die Pranayamas** (Kapitel 2.1 bis 2.5) sind Atemübungen, die sowohl energieerhöhend als auch harmonisierend und beruhigend wirken;
- **Mudras und Bandhas** sind fortgeschrittene Hatha-Yoga-Techniken, die Energiemuster des Astralkörpers gezielt verändern;
- **Entspannungsübungen** (Kapitel 4.1 und 4.2) verbessern unsere Fähigkeit, loszulassen und lösen allmählich auch tiefer liegende körperliche und geistige Verspannungen auf;
- **Reinigungstechniken** sind Hatha-Yoga-Techniken, die den physischen Körper von innen her reinigen und damit auch energetische Disharmonien auflösen;
- **Ernährungsregeln** (Kapitel 3.1 bis 3.3) helfen, die geistige, energetische und physische Reinigung der anderen Techniken zu unterstützen;
- **Mantra-Rezitation** wirkt sowohl durch die Energie des Klanges als auch als Konzentrationsübung (Seite 248-249) reinigend auf tieferliegende Schichten unseres Bewusstseins;
- **Gebet, Gottesdienst und fromme Meditation** öffnen das Herz und konzentrieren den Geist auf Gott; das für Unruhe und Spannung verantwortliche Ego rückt in den Hintergrund;
- **Ethische Verhaltensregeln** für den Alltag (Seite 25-29) bilden die Grundlage für jeden Yoga-Weg, indem sie den Geist reinigen und ihn auf die Meditation vorbereiten;
- **Das Studium** religiöser und philosophischer Schriften richtet den Geist auf das Positive, Göttliche aus;
- **Achtsamkeit und bewusstes Handeln** im Alltag (Kapitel 5.2) kommt einer beständigen Meditation gleich und erzeugen Frieden im Geist;
- **Erkennen und Unterscheiden von Wirklich und Unwirklich** (Seite 32) lenken den Geist vom Weltlichen auf das Unendliche, Göttliche.

Wir werden in den folgenden Kapiteln eine Reihe von grundlegenden Yoga-Techniken kennen lernen. Fortgeschrittene Techniken, die neben mehreren Jahren Übens der Grundtechniken und spezifischem Interesse die Anleitung eines erfahrenen Yoga-Praktizierenden oder Yoga-Lehrers erfordern, habe ich in meine Buch “Ganzheitlicher Yoga” behandelt.

Das Yoga-System

Yoga ist ein System der integralen Ausbildung, nicht nur von Körper, Geist und Verstand, sondern auch der Seele im Inneren. Yoga ist ein vollkommen praktisches System zur Entwicklung des Menschen.

Yoga will nicht, dass man sich vom Leben abwendet. Er verlangt Vergeistigung des Lebens. Yoga ist in erster Linie ein Lebensstil, nichts vom Leben Getrenntes.

Yoga bringt Frieden und dauerhaftes Glück. Du kannst Ruhe des Geistes finden. Du kannst mehr Energie, Kraft und Vitalität haben, lange leben und sehr gesund sein. Du kannst in kurzer Zeit sehr viel leisten. Du kannst in jedem Lebensbereich erfolgreich sein. Die Yogadisziplin schenkt Ausgeglichenheit und Ruhe und gestaltet auf wunderbare Weise dein Leben neu.

Swami Sivananda