

Dieser klassische philosophische Yogaweg, wie ihn Pantanjali beschreibt, wird auch als Raja-Yoga bezeichnet, der Königsweg. Es ist ein rein spiritueller Weg, der darauf abzielt, die Kontrolle über den Geist wiederzuerlangen.

Es gibt auch noch andere Yogawege, von denen der heute populärste und bekannteste Weg der des körperlich orientierten Hatha-Yoga ist. „Ha“ heißt „Sonne“ und spricht die männliche (aktivierende, wärmende) Energie an, und „tha“ heißt „Mond“, was für die weibliche (aufbauende, kühlende) Energie steht. Und diese Energien gilt es, mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen auszugleichen.

Aus dem Hatha-Yoga haben sich bis heute unzählige Yogastile entwickelt. Welchen Yogaweg wir auch immer beschreiten und welchen Stil wir üben – alle haben das gleiche Ziel: die Selbsterkenntnis. Wenn wir uns also wirklich auf diesen Weg einlassen, begeben wir uns auf eine spannende Reise ins Innere, um Freiheit (Kaivalya) zu erlangen. Es ist ein Weg, der uns allmählich vom Haben (Äußeres) ins Sein (Inneres) führt.

Die gesellschaftlich herausfordernden Zeiten wecken in vielen Menschen den Wunsch nach einem höheren Sinn, nach Gemeinschaft und innerem Frieden, was erklärt, warum Yoga in seiner ganzen Bandbreite zunehmend an Popularität und Bedeutung gewinnt. Denn der Weg des Yoga führt uns weg von dem Gefühl der Isolation, Leere und Sinnlosigkeit – im Yoga als Maya (Illusion) bezeichnet – hin zu einem Gefühl der Verbundenheit.

Im Alltag verlieren wir uns gerne in Gedanken und identifizieren uns mit ihnen, was unweigerlich zu Leid führt. Mithilfe zahlreicher Anregungen aus den verschiedenen Schriften, Yogawegen und Yogastilen kann es gelingen, wieder „Herr“ über den eigenen Geist zu werden.

Yoga in seiner Vielfalt und Tiefe gibt uns zahlreiche geistige und körperliche Praktiken an die Hand, mit denen wir unseren Geist reinigen und kontrollieren, das Bewusstsein erweitern und am Ende das, was allgemein unter „Erleuchtung“ verstanden wird, erlangen können.

Auch der Yoga Walk bedient sich der bewährten Techniken, die als „Yoga to go“ einfach „unterwegs“ praktiziert werden können.

Im Grunde spielt es überhaupt keine Rolle, wie und warum du zum Yoga gekommen bist oder womit du einsteigst: Es gibt kein Besser oder Schlechter, denn alles ist Yoga. Fange einfach an und finde heraus, was dir guttut. Gehe den Weg für dich und in deinem eigenen Tempo.

## Die drei Eulen oder die Geister, die ich rief ...

– Eine Geschichte zu den „Gunas“ von Kerstin Klimenta

### TAMAs Story

Eine der drei Eulen heißt Tamas.

Tamas liebt die Einsamkeit und mag sich nicht so gerne unters Volk mischen. Stattdessen liegt sie lieber auf der Couch oder im Bett und denkt über das Leben nach – am allerliebsten über die Vergangenheit.

Tamas ist oft sehr deprimiert, denn in ihrem Leben ist einiges passiert, was ihr sehr wehgetan hat. Natürlich war auch vieles schön, aber das ist ja jetzt auch vorbei! Das ist alles schrecklich traurig. Und Tamas hat oft Angst, denn es könnte ja sein, dass sie noch einmal so bitter enttäuscht wird.

Tamas mag ihre Arbeit nicht wirklich gerne, aber sie traut sich nicht, etwas Neues anzufangen. Wer weiß, ob dann nicht alles noch schlimmer wird. Und so hat sie wenigstens ihr sicheres Auskommen. Sie würde auch gerne mal wieder tanzen, das hat sie früher so gerne gemacht. Aber was würden die Leute sagen? Vielleicht kann sie es auch gar nicht mehr ....

Tamas wird oft wütend auf Gott und die Welt und versteht einfach nicht, warum es gerade ihr so furchtbar schlecht geht! Sie fragt sich immer wieder, was sie denn wohl Schlimmes getan hat, um mit diesem oder jenem bestraft zu werden.

Ja, Tamas hat es sehr schwer. Und um diese Schwere leichter ertragen zu können, isst sie gerne viel Schokolade oder trinkt Wein. Tamas schaut auch gerne fern – Hauptsache, die Glotze läuft. Für einen kurzen Augenblick findet sie in diesen Dingen Befriedigung und Ablenkung – bis die Nacht kommt ... In der Nacht tauchen sie alle wieder auf, die Gespenster der Vergangenheit.

Wenn Tamas mal spazieren geht, dann sieht sie die Schönheit um sich herum nicht, denn ihre Gedanken sind mit den Geistern der Vergangenheit beschäftigt.

Nein, glücklich ist Tamas wahrhaftig nicht ...

### RAJAs Story

Rajas ist auf Zack und hat immer viel zu tun ... Sie ist selten zu Hause. Und wenn sie zu Hause ist, dann kocht sie, macht sauber, arbeitet am Computer, telefo-

niert, wäscht die Wäsche, sitzt auf ihrem Crosstrainer, schreibt E-Mails oder was sonst so zu tun ist. Am liebsten alles auf einmal!

Rajas ist immer in Action und hat immer viele Ideen. Rajas liebt die Bewegung und mischt sich gerne unters Volk.

Rajas ist immer einen Schritt voraus! Auch in ihren Gedanken.

Rajas lebt für morgen, den Morgen, an dem sie für ihre Mühen belohnt wird.

Während sie Wäsche wäscht, ist sie schon beim Einkauf und während des Einkaufs beim Meeting mit einem Kunden. Rajas ist oft erschöpft, denn sie findet einfach keine Ruhe!

Ganz oft merkt Rajas auch, dass sie neidisch ist auf andere, weil die mehr Erfolg haben, mehr Anerkennung bekommen, mehr Geld verdienen und eben das haben, was Rajas nicht hat. Und dann legt sich Rajas noch mehr ins Zeug, denn sie will mehr! Mehr Erfolg, mehr Anerkennung, mehr Geld, mehr Spaß, mehr Liebe, mehr ... !

Rajas hat viele Bekannte, aber sie hat wenig Zeit, um all diese Bekanntschaften zu pflegen.

Und wenn sie sich mit Bekannten zum Essen oder auf einer Party trifft, ist es oft anstrengend, denn die Gedanken sind oft schon einen Schritt weiter ... Der nächste Termin wartet.

Es fällt ihr schwer, sich mal wirklich hinzusetzen und zu entspannen, weil sie dann Kopfschmerzen bekommt, so laut ist es in ihrem Kopf ...

Wenn Rajas spazieren geht, sieht sie die Schönheit um sich herum – wenn überhaupt – nur flüchtig aus den Augenwinkeln im Vorbeigehen ... Und dann sind ihre Gedanken schon wieder viel, viel weiter.

Eigentlich läuft es ganz gut bei Rajas, aber nur eigentlich.

Es fehlt was! Nein, richtig glücklich ist Rajas wahrhaftig nicht ...

### **SATTVA's Story ...**

Und dann ist da noch Sattva. Tamas und Rajas sind einfach zu sehr mit dem Gestern und dem Morgen beschäftigt, um Sattva zu bemerken. Dabei wohnt sie auch in der WG.

Sattva ist immer HIER! Sattva lebt im Moment.

Wenn sie kocht, dann kocht sie. Wenn sie arbeitet, dann arbeitet sie. Wenn sie sich mit Freunden trifft, dann ist sie ganz bei den Gesprächen. Sattva strahlt, denn sie hat ein Auge für die schönen Dinge des Lebens. Sattva lebt in diesem Moment und auch wenn er mal nicht so prickelnd ist, weiß sie: Es ist eben nur ein Moment und der vergeht.

Sattva hat nicht mehr und nicht weniger als Tamas und Rajas und auch Sattva hat eine Vergangenheit und ihre Geschichte und vielleicht auch Pläne für die Zukunft, aber Sattva fließt mit dem Leben mit.

Sattva weiß, dass Gedanken und Gefühle kommen und gehen und sie lässt sich davon nicht beherrschen.

### **Come together ...**

Eines Tages begegnen sich die drei zufällig auf einem Spaziergang.

Tamas ist gerade noch mit einem alten Gedanken beschäftigt, als sie auf einmal Sattva bemerkt. „Was machst du denn da, du siehst so glücklich aus?“, fragt sie Sattva verwundert. „Ich gehe spazieren und genieße diesen Moment mit allen Sinnen“, antwortet Sattva, „ich atme und bin einfach hier.“

Rajas ist wieder einmal bei der gedanklichen Planung des nächsten Tages, als sie ganz plötzlich Sattva bemerkt. „Was machst du da, du bist so ruhig und ausgeglichen?“, fragt sie Sattva neugierig. „Ich gehe spazieren und genieße diesen Moment mit allen Sinnen“, antwortet Sattva, „ich atme und bin einfach hier.“

Tamas guckt sich verwundert um und nimmt auf einmal die Umgebung wahr. Sieht die wunderschönen Blumen am Wegesrand! Waren die schon immer da? Sie vernimmt das Zwitschern der Vögel und hört die Blätter rauschen. Der zarte Luftzug streichelt ihre Haut. Ist das HIER wunderschön! Und vergisst dabei das Gestern. Die Geister der Vergangenheit lösen sich in Luft auf ...

Und Rajas verlangsamt ihren Schritt, kann jetzt alles in Ruhe betrachten. Sie ist fasziniert von dem kleinen Wunder, das einfach da ist! War es immer schon da? Und dann spürt sie ihren Atem! Mit jedem Atemzug wird er ruhiger und gleichmäßiger. HIER ist es einfach genial! Und vergisst dabei das Morgen. Die Geister der Zukunft lösen sich in Luft auf ...

Denn genau HIER spielt das Leben.

Wir alle haben sie in uns, die drei „Eulen“ – mal Tamas, mal Rajas, aber auch Sattva ist da!

Bleibe stehen, spüre in dich hinein, spüre den Atem, nimm den Moment wahr – dann findest du sie!

Sattva ist HIER! In diesem Moment! Lasse ihn zu und genieße den Tanz des Lebens!

