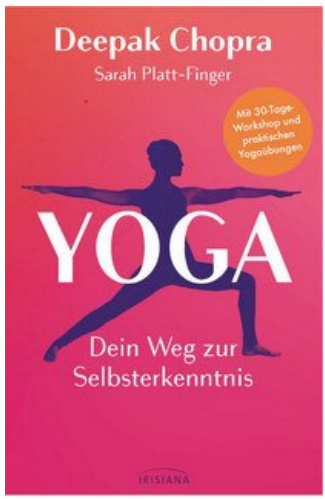
Chopra, Deepak / Platt-Finger, Sarah
Yoga Dein Weg zur Selbsterkenntnis

Extrait du livre

Yoga Dein Weg zur Selbsterkenntnis
de Chopra, Deepak / Platt-Finger, Sarah
Éditeur : Irisana-Random



https://www.editions-narayana.fr/b31942

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

DEEPAK CHOPRA

UND SARAH PLATT-FINGER

YOGA –
DEIN WEG ZUR SELBSTERKENNTNIS

DEEPAK CHOPRA
UND SARAH PLATT-FINGER

YOGA

Dein Weg zur Selbsterkenntnis

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch von Claudia Callies

IRISIANA

Copyright © 2023 Penguin Random House USA
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel »Living in the light«.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin, Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen..

Übersetzung: Claudia Callies
Korrektorat: Susanne Schneider
Projektleitung und Lektorat: Inga Heckmann
Herstellung: Timo Wenda
Illustrationen: Stephanie Singleton
Foto auf Seite 10: © Makenna Colón
Coverdesign und Umschlaggestaltung: Serifa Design Studio unter Verwendung eines Motivs von shutterstock_1209330214/GingerKitten

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
© 2023 by Irisiana Verlag,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Satz: GGP Media GmbH, Pößneck
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-424-15460-3

Für alle, die im Licht leben wollen

INHALT

TEIL I
VON DEEPAK CHOPRA

ÜBERBLICK – KÖNIGLICHES YOGA
UND DAS LICHT DES LEBENS 11

Woche 1 – Soziale Intelligenz 27

Woche 2 – Emotionale Intelligenz 44

Woche 3 – Das Licht in den Körper bringen 63

Woche 4 – Lebensenergie 78

Woche 5 – Im Licht bleiben 95

Woche 6 – Die Kraft der Aufmerksamkeit 115

TEIL II
VON SARAH PLATT-FINGER

DIE ASANAS 135

Schlusswort: Wie geht es nun weiter? 289

Danksagung 295

Register 299

Teil I

von Deepak Chopra

ÜBERBLICK

KÖNIGLICHES YOGA UND DAS LICHT DES LEBENS

Was auch immer Sie tun, um Ihr Leben zu verbessern, *Raja Yoga*, der »Königliche Yoga«, kann Ihnen mehr von allem bringen, was Sie sich wünschen.

In diesem ersten Satz liegt die Essenz dieses Buches, ein gewaltiges Versprechen, das nicht nur eine Frage des Glaubens ist: In Indien wird seit Jahrhunderten ein nachweislich funktionierender Weg zur Erfüllung praktiziert. Er heißt Raja Yoga, wobei das Sanskrit-Wort *raja* »königlich« oder einfach »das Höchste« bedeutet. Königlicher Yoga ist eine wunderbare und treffende Bezeichnung für diesen Weg. Mein Ziel ist es, Ihnen zu zeigen, warum und wie der Königliche Yoga die höchste und wichtigste aller Yogatraditionen ist, und Ihnen dies in Begriffen zu erklären, mit denen moderne Menschen etwas anfangen und die sie in ihrem täglichen Leben umsetzen können. Soweit ich weiß, ist dies ein bisher einzigartiges Unterfangen – ich habe bisher kein anderes Buch gefunden, das diese Zusammenhänge praktikabel darstellt.

Wir sprechen über persönliche Transformation, die über jeden Lebensstil, für den Sie sich entscheiden könnten, über jeden Ansatz von Wohlbefinden und Heilung, jeden Glauben und jede Religion hinausgeht. Königlicher Yoga ist universell und allumfassend.

Der Begriff »Yoga«, wie er in diesem Buch verwendet wird, bedarf zunächst einer kurzen Erläuterung. Yoga leitet sich von der Sanskrit-Wurzel *yuj* (anjochen, anschirren oder verbinden, vereinen) ab und ist etymologisch mit dem deutschen Wort »Joch« verwandt. Wenn ich in meinem Teil des Buches (Teil I) von Yoga spreche, meine ich das *gesamte System* des

Yoga, die Einheit aller Aspekte des Lebens – die körperlichen, emotionalen und spirituellen. Nur ein Teil des Yogasystems umfasst die Körperübungen des Hatha Yoga, wie sie in Yogakursen gelehrt werden (wenn ich mich in meinem Buchteil rein auf den körperlichen Yoga beziehe, schreibe ich deshalb ausdrücklich Hatha Yoga). Das System wird oft als »Yogaphilosophie« bezeichnet, aber dieser Begriff greift im Grunde zu kurz. Im Königlichen Yoga wird kein Aspekt des Daseins ausgeklammert. Wir sind es gewohnt, das Leben in verschiedene Bereiche zu gliedern: Geist, Körper, Emotionen, Arbeit, Familie, Beziehungen und so weiter. Die Erfahrungen, zum Arzt zu gehen, ins Fitnessstudio und zum Yogakurs, gehören zum Bereich »Körper«. Ein Kind großzuziehen, in den Urlaub zu fahren und für das Alter vorzusorgen, fallen unter die Rubrik »Familie«. So natürlich es sich anfühlt, das Leben auf diese Weise zu unterteilen, so problematisch ist es doch, weil es an den Kern der Existenz rührt.

Nach dem Königlichen Yoga werden solche Segmentierungen der Ganzheit des Lebens nicht gerecht. Es gibt verborgene Möglichkeiten, die Sie nie nutzen werden, eine Intensität der Erfüllung, die Sie nie erfahren werden, wenn Ihr Leben in Einzelteile zerlegt, wie ein Laib Brot in ordentliche Scheiben geschnitten wird. Stellen Sie sich vor, wie Sie gewisse Rituale und Gewohnheiten Ihres Tages durchlaufen – Sie stehen auf, frühstücken, gehen zur Arbeit, rufen eine Freundin an, unternehmen etwas mit Ihrer Familie und so weiter. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie, was Ihren Tag erfüllter machen würde. Vielleicht erzählt Ihnen ein Freund gute Neuigkeiten, Sie schließen ein Projekt bei der Arbeit ab oder Sie sehen, wie Ihr Kind oder Ihr Ehepartner Sie anlächelt und Sie eine Welle der Liebe durchströmt.

Wenn Sie diese Erfahrungen nun durch das Prisma des Yoga betrachten, mögen sie an der Oberfläche gleich erscheinen, aber indem Sie Königlichen Yoga praktizieren, verwandelt sich das, was im Inneren geschieht: Sie erkennen, dass Sie im Licht leben. Die Wirkung ist allumfassend, denn wo Leben ist, muss auch Licht sein.

Was ist das Licht? Für manche ist es ein vager spiritueller Begriff, der mit Religion verbunden ist. Ein Christ denkt vielleicht an den Satz »Stellt euer Licht nicht unter den Scheffel« oder an die Erklärung Jesu an seine Jünger:

»Ihr seid das Licht der Welt.« In der rabbinischen Tradition des Judentums ist die göttliche Gegenwart die Schechina, die das Licht Gottes in die Welt bringt, wenn sie einen frommen Menschen durchdringt. In vielen Traditionen sind Engelwesen Wesen des Lichts, und Heilige strahlen (physisch oder symbolisch) ein reines weißes Licht aus.

Königlicher Yoga geht über diese religiösen Konnotationen hinaus, indem er ihre tiefere Bedeutung aufgreift. »Licht« ist reines Bewusstsein; es ist das kosmische Bewusstsein, das das Universum und alles darin erschafft und aufrechterhält. Im Licht zu leben bedeutet, in der Praxis bewusst zu leben, und das höchste Ziel besteht darin, *nur* noch im Licht zu leben, nachdem jede Form von Unwissenheit, Schmerz und Leid aufgegeben wurde.

WO IST IHR LICHT?

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, sind Sie nun vielleicht skeptisch oder aber begeistert. Mit einem so umfassenden Konzept wie dem Königlichen Yoga muss man sich erst einmal vertraut machen. Ich beschreibe es nicht aus dem Blickwinkel eines Glaubensanhängers, denn die Sichtweise der Yogatradition ist kein Glaube, sondern basiert auf menschlicher Erfahrung. Sie leben bereits im Licht, nur einfach nicht ständig. Fast alle Menschen haben schon Glück, Freude und manchmal sogar reine Glückseligkeit erfahren. Auf der anderen Seite gibt es aber auch dunkle Erfahrungen, die Verwirrung, Schmerz und Leid mit sich bringen. Dennoch ist das Licht des Lebens immer bei Ihnen, denn das Licht ist Ihr wahres Wesen, Ihr wahres Selbst.

Königlicher Yoga ist einzigartig, weil er darauf abzielt, das tägliche Leben ideal zu gestalten. In Ihrem wahren Selbst befindet sich als Ausgangspunkt unendliche Glückseligkeit. Wann immer Sie weniger Glückseligkeit, keine Glückseligkeit oder sogar Schmerzen und Leiden erfahren, ändert sich nur eines: wie nahe Sie dem Licht sind. Dieses Konzept definiert das gesamte Yogasystem, egal, wie komplex seine Traditionen in Indien sind. Es gibt eine überwältigende Anzahl von enorm vielschichtigen Yogaschriften. Aber

wir können die Komplexität durchbrechen, indem wir uns auf eine einzige Sache konzentrieren: im Licht zu leben.

Es ist wichtig zu verstehen, wie ein ideales Leben nach dem Königlichen Yoga aussieht. Sein Ansatz ist deshalb so natürlich, weil nichts, was durch Königlichen Yoga erreicht wird, mystisch oder jenseitig ist. Das Selbst, das Sie heute erleben, verdankt seine wertvollsten Erfahrungen Ihrem wahren Selbst, das bereits ganz und vollkommen ist.

DAS IDEALE LEBEN: DIE GABEN DES KÖNIGLICHEN YOGA

1. Sie erfahren einen freudigen, energiegeladenen Körper, ein liebendes, mitfühlendes Herz, einen wachen, lebendigen Geist und die Leichtigkeit des Seins.
2. Sie haben die Kontrolle über Ihre geistige Aktivität. Sie können Gedanken, Gefühle und Impulse erzeugen, die evolutionär sind. Sie geben Ihnen einen Sinn, und deshalb hat die ganze Welt, wie Sie sie wahrnehmen, einen Sinn.
3. Sie sehen den Alltag wie einen luziden Traum, unglaublich lebendig, aber eine Illusion. Sie können den Traum verbessern, ohne in ihm gefangen zu sein.
4. Die Freude wird zum einzigen Maßstab für den Erfolg, denn Ihr Wesen ist die Freude. Sie ist der Anfang und das Ende jeder Reise.
5. Sie verstehen, was es bedeutet, zu gedeihen. Sie genießen die Vielfalt des Lebens, die Ihre sich entfaltende Lebensgeschichte bereichert.
6. Sie erkennen, dass der Punkt der Ankunft immer jetzt ist. Sie können nicht dorthin gehen, wo Sie bereits sind – das ist die Erfahrung der Zeitlosigkeit.
7. Sie erkennen, dass Sie keine feste Identität haben. Ihre Identität ist einzigartig, sie entwickelt sich ständig weiter. Sie ist Ihre karmische Geschichte, aber Sie müssen nicht daran gebunden sein.

8. Sie erkennen Dankbarkeit als die vernünftigste Reaktion auf das Dasein an. Es ist Irrsinn zu glauben, dass die Existenz ein Problem ist.
9. Sie erkennen, dass das Leben großzügig und verschwenderisch ist.
10. Gnade wird zu einer alltäglichen Erfahrung. Sie offenbart sich in der vollkommenen Art und Weise, wie alle Erfahrungen zusammenpassen. Anstatt nur kurze Einblicke in die Synchronizität zu haben, leben Sie in vollständiger Synchronizität.

Bevor wir fortfahren, möchte ich Sie bitten, über Ihre Erfahrungen mit Licht nachzudenken. Es ist wichtig zu wissen, inwieweit Licht Ihr Leben bereits beeinflusst hat. Die folgende Selbsteinschätzung wird Ihnen helfen, sich selbst besser kennenzulernen.

Zehn Wege, im Licht zu sein

Yoga verlangt, dass man sich ganz mit dem Licht identifiziert, was nicht von heute auf morgen geschieht. Das Licht wird im Rahmen einprägsamer Erfahrungen zunächst nur erahnt. Jeder Mensch hat solche Erfahrungen (Beispiele finden Sie auf den folgenden Seiten) schon einmal gemacht.

Um Ihre derzeitige Situation einzuschätzen, lesen Sie die folgenden Aussagen und kreuzen Sie die für Sie zutreffende Antwort an. Der zeitliche Rahmen ist nicht entscheidend – einige Erfahrungen können sehr aktuell sein, andere liegen weit zurück. Es geht darum, Momente intensiver Erfahrung zu erkennen. Bei den Antworten gibt es kein »richtig« oder »falsch«. Machen Sie Ihre Einschätzungen zügig und »aus dem Bauch heraus«, denn die erste spontane Antwort ist oft die zutreffendste.

1. Ich habe Glückseligkeit erfahren. (Beispiele: ein Gipfelerlebnis eines freudigen, energiegeladenen Körpers; ein liebevolles, mitfühlendes Herz; ein wacher, lebendiger Geist; Leichtigkeit des Seins).
   - ☐ Nie
   - ☐ Selten
   - ☐ Manchmal
   - ☐ Häufig
   - ☐ Weiß nicht

2. Ich habe das Gefühl, die Kontrolle über meine geistigen Erfahrungen zu haben – ich kann positive, kreative Gedanken haben, wann immer ich will.
   - ☐ Nie
   - ☐ Selten
   - ☐ Manchmal
   - ☐ Häufig
   - ☐ Weiß nicht

3. Das Leben kann sich wie ein Traum anfühlen, mit etwas Verborgenem, das sehr real und doch geheimnisvoll ist.
   - ☐ Nie
   - ☐ Selten
   - ☐ Manchmal
   - ☐ Häufig
   - ☐ Weiß nicht

4. Viel mehr als am materiellen Erfolg messe ich mein Leben an den Momenten des Glücks und der Freude.
   - ☐ Nie
   - ☐ Selten
   - ☐ Manchmal
   - ☐ Häufig
   - ☐ Weiß nicht

5. Ich schätze eine große Vielfalt an Erfahrungen – sie machen mein Leben reich.
   - ☐ Nie
   - ☐ Selten
   - ☐ Manchmal
   - ☐ Häufig
   - ☐ Weiß nicht

6. Ich lebe im gegenwärtigen Moment, ohne die Vergangenheit wiederaufleben zu lassen oder die Zukunft vorwegzunehmen.
   - ☐ Nie
   - ☐ Selten
   - ☐ Manchmal
   - ☐ Häufig
   - ☐ Weiß nicht

7. Ich erlebe mich im Fluss und kann mich leicht an neue Situationen anpassen.
   - ☐ Nie
   - ☐ Selten
   - ☐ Manchmal
   - ☐ Häufig
   - ☐ Weiß nicht

8. Ich empfinde Dankbarkeit.
   - ☐ Nie
   - ☐ Selten
   - ☐ Manchmal
   - ☐ Häufig
   - ☐ Weiß nicht

9. Das Leben bietet mir viele Möglichkeiten, mich selbst zu verwirklichen.
   - ☐ Nie
   - ☐ Selten
   - ☐ Manchmal
   - ☐ Häufig
   - ☐ Weiß nicht

10. Ich erlebe bedeutungsvolle Zufälle – sie sagen mir, dass alles aus einem bestimmten Grund geschieht.
   - ☐ Nie
   - ☐ Selten
   - ☐ Manchmal
   - ☐ Häufig
   - ☐ Weiß nicht

AUSWERTUNG IHRER ANTWORTEN

Bei den vorstehenden Fragen geht es darum, die Natur des eigenen Innenlebens zu betrachten. Im Licht zu sein ist das, was die zehn beschriebenen Erfahrungen miteinander verbindet. Wenn Sie ein erfülltes Innenleben haben, werden Sie wahrscheinlich bei mindestens sechs Fragen »Häufig« angekreuzt haben. Überwiegen dagegen die Antworten »Nie« oder »Selten«, ist das ein deutliches Zeichen für mangelnde Erfülltheit. Das Licht ist dann blockiert oder verdunkelt worden. Die meisten Menschen befinden sich irgendwo zwischen dem hellen Licht und der Dunkelheit. Sie sind sich ihres inneren Lebens bewusst, nutzen es aber zu wenig als wunderbare Quelle der Erfüllung.

Für die meisten von uns kommen und gehen positive Erfahrungen scheinbar willkürlich und entziehen sich unserer Kontrolle. Ängste, Reue und schmerzhafte Erinnerungen scheinen ein Eigenleben zu führen. Yoga lehrt uns, dies zu ändern. Die folgenden Schritte, auf die wir in diesem Buch immer wieder zurückkommen, helfen dabei:

Sie achten mehr darauf, was in Ihnen vorgeht.
Sie nehmen jede Erfahrung wahr, bei der Sie im Licht sind.
Sie schätzen diese Erfahrungen.
Sie konzentrieren sich mehr und mehr auf das Licht und versuchen, es in Ihrem Leben zu verstärken.

Ein Leben im Licht ist die natürlichste Art des Daseins. Es ist einfacher, bewusst und absichtsvoll zu leben, als die Dinge weiterhin gedankenlos zu erfahren, getrieben von Gewohnheit, Routine, alten Konditionierungen und Verdrängung. Die Gewohnheit, bewusster zu handeln, wird sich mühelos und ohne Leiden und Unbehagen einstellen, wenn Sie sich an die besten Erfahrungen Ihres Lebens erinnern, die Ihnen zeigen, dass Sie schon immer im Licht waren, während Sie sich noch abmühten, dorthin zu gelangen.

30 TAGE KÖNIGLICHER YOGA

Das Leben im Licht kann jederzeit beginnen, wenn Sie es wünschen. Die Prinzipien, die im Königlichen Yoga gelehrt werden, sind nicht schwer zu erlernen, und in den nächsten 30 Tagen können wir alle wichtigen Bereiche abdecken, die Sie verstehen müssen. Traditionell werden diese Bereiche die acht Glieder des Yoga *Ashtanga* genannt. In diesem Buch nennen wir sie die acht Stufen der Transformation.

Unsere 30-tägige Reise ist in sechs Wochenetappen unterteilt, wobei jede Woche fünf Tage umfasst. Das Wochenende ist frei, damit Sie Zeit haben, über das Gelernte nachzudenken und es zu verarbeiten.

Für jede Stufe der Transformation gebe ich auch den traditionellen Sanskrit-Begriff an, den Sie aber nicht lernen müssen. Wichtig ist das Thema der jeweiligen Woche, beginnend mit sozialer Intelligenz in Woche 1, emotionaler Intelligenz in Woche 2 und so weiter. Im Licht zu leben bedeutet, das Bewusstsein Schicht für Schicht freizulegen, bis man seinen Ursprung erreicht, das wahre Selbst, das das Licht des reinen Bewusstseins ist.

Im Folgenden finden Sie einen Überblick über die sechswöchige Reise.

WOCHE 1: SOZIALE INTELLIGENZ

(Stufe der Transformation – Yama)

In der ersten Woche lernen Sie, das Licht in Ihrer sozialen Welt von Familie, Arbeit und Beziehungen zu finden. Königlicher Yoga betrachtet diese Welt als die äußere Hülle des Daseins. In ihr bewegen Sie sich mit Ihren persönlichen Gewohnheiten, Ritualen, Vorlieben und Abneigungen. Ihre Persönlichkeit ist Ihre Identität, die sich unter dem Einfluss und dem Druck der Gesellschaft verändert. Indem Sie Licht und Helligkeit in Ihr soziales Selbst bringen, bereiten Sie den Weg für die nächsten Etappen Ihrer Reise.

WOCHE 2: EMOTIONALE INTELLIGENZ

(Stufe der Transformation – Niyama)

In der zweiten Woche lernen Sie, Licht und Helligkeit in Ihr Gefühlsleben zu bringen. Königlicher Yoga betrachtet diese Stufe als persönlicher als die äußere oder soziale Sphäre, aber Sie haben immer noch mit anderen Menschen und Ihren Gefühlen ihnen gegenüber zu tun. Wenn diese Gefühle gereinigt oder ins Licht gebracht werden, sind Sie nicht mehr von Menschen abhängig, die negative Gefühle in Ihnen auslösen. Opferrolle und Co-Abhängigkeit sind nicht mehr Ihre Fallgruben.

WOCHE 3: DAS LICHT IN DEN KÖRPER BRINGEN

(Stufe der Transformation – Asana)

In der dritten Woche lernen Sie, Ihr Bewusstsein auf den Körper zu richten, indem Sie Licht und Helligkeit in Ihre Körperwahrnehmung bringen. Yoga betrachtet den Körper als ein Vehikel des Bewusstseins. So wie ein Boot Sie über den Ozean trägt, trägt Ihr Körper Sie über den Ozean der Erfahrung. Jeder Mensch befindet sich auf dieser Reise. Auf einer feinstofflicheren Ebene jedoch führt Ihr Körper Sie zur Ganzheit und zu Ihrem wahren Selbst. Königlicher Yoga lehrt Sie, diesen Aspekt zu schätzen, der Körper und Geist in einer wechselseitigen Beziehung, dem geistigen Körper, vereint.

WOCHE 4: LEBENSENERGIE

(Stufe der Transformation – Pranayama)

In der vierten Woche lernen Sie, Ihren Atem mit jedem Zustand des geistigen Körpers zu verbinden. Im Königlichen Yoga ist der Atem der Träger der Lebensenergie. Diese Energie belebt die Zellen und Organe und verleiht den Gedanken und Stimmungen Kraft. Feinstofflich gesehen ist die Atmung die Brücke zwischen der gesamten Schöpfung »da draußen« und jeder Erfahrung »hier drinnen«.

WOCHE 5: IM LICHT BLEIBEN

(Stufe der Transformation – Pratyahara)

In der fünften Woche lernen Sie, das Licht zu Ihrem Zuhause zu machen, indem Sie nicht mehr ins Licht hinein- und wieder hinausgehen, sondern ständig im Licht verweilen. Im Königlichen Yoga wird dies als die wichtigste Transformation angesehen; sie ist wie eine zweite Geburt. Eine neue Existenz eröffnet sich. Indem Sie erkennen, dass Sie ins Licht gehören, akzeptieren Sie nun, dass es ohne jeden Zweifel Ihr Geburtsrecht ist, vollkommen heil und gesund zu sein.

WOCHE 6: DIE KRAFT DER AUFMERKSAMKEIT

(Stufen der Transformation – Dharana, Dhyana, Samadhi)

In der sechsten Woche werden die letzten drei Stufen zusammengefasst, denn sie dienen einem einzigen Thema: der Kraft der Aufmerksamkeit. Allein dadurch, dass Sie jedem Gedanken, Impuls oder Wunsch Aufmerksamkeit schenken, führen Sie seine Verwirklichung herbei. Königlicher Yoga basiert auf der Tatsache, dass Wissen Macht ist, und je tiefer das Wissen über das Bewusstsein und seine Funktionsweise ist, desto mehr Macht besitzt man. Dies ist jedoch kein Wissen im Sinne von Information oder Bildung. Es ist ein inneres Wissen, das von nichts anderem abhängt als vom Leben im Licht. Die schöpferische Kraft des Bewusstseins offenbart sich.

Wenn Sie möchten, können Sie gleich mit der ersten Etappe der sechswöchigen Reise beginnen, also mit dem Thema soziale Intelligenz. Lesen

Sie aber bitte zuerst den Rest dieses Überblicks, in dem ich etwas ausführlicher darlege, warum Yoga eine einzigartige Methode der Selbsttransformation ist.

SICH VERÄNDERN HEISST DIE WELT VERÄNDERN

Die Wirksamkeit des Königlichen Yoga hat sich über Jahrhunderte hinweg erwiesen. Und das, obwohl der revolutionäre Leitgedanke des gesamten Yogasystems für viele nicht so leicht zu verstehen ist. Er lautet schlicht und einfach: Die Welt, in der wir zu leben glauben, ist unwirklich. Wie Figuren in einem Film oder Roman führen wir ein fiktives Leben. Und weil die Welt unwirklich ist, verursacht sie uns, die wir sie für real halten, alle möglichen Probleme und Leiden.

Um zu Ihrem wahren Selbst zurückzukehren, müssen Sie verstehen, wie Sie überhaupt davon getrennt wurden oder es verloren haben. Im Yoga werden dafür die *Vrittis* verantwortlich gemacht. *Vritti* ist Sanskrit und bedeutet wörtlich »Wirbel, Strudel«, wird im Yoga aber für jede Form von Geistes- oder Gemütsbewegung verwendet. Einer der Grundlagentexte in der Yogatradition ist das *Yogasutra*, das der indische Gelehrte Patanjali vor rund 2000 Jahren verfasst hat und das aus 195 Versen (Sutras) besteht. Es ist sozusagen das Lehrbuch, der Leitfaden des Yoga. Gleich zu Beginn des Buches geht es um die *Vrittis*.

Die ersten drei Sutras lauten:

1. Yoga wird nun erklärt.
2. Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen von seelisch-geistigen Vorgängen *(Vrittis)*.
3. Dann in der Ruhe des Geistes erfahre ich mein wahres Wesen.

Im Prinzip ist dies eine kurze Zusammenfassung unserer Reise. In dem Moment, in dem der Geist völlig ruhig wird und sich von allen Aktivitäten *(Vrittis)* befreit, offenbart sich das wahre Selbst. Das ist der einfache Weg

zum idealen Leben. Der radikale, ziemlich explosive Teil steckt in dem Wort *Vritti*, denn laut Yoga ist jeder Schritt, der uns von unserer Quelle trennt, einfach eine Veränderung des Geistes. Die Gesamtheit der vom Geist geschaffenen Hindernisse wird *Maya* genannt, was meist mit »Schein, Illusion« übersetzt wird, aber auch Ablenkungen, Täuschungen und falsche Gedanken und Überzeugungen umfasst, die uns alle daran hindern, unser wahres Selbst zu erfahren.

Ist das eine überzeugende Sicht des Lebens? Es lässt sich nicht leugnen, dass der Geist Leiden schafft. Die Liste der menschlichen Probleme – Kriege, Verbrechen, Angst, Depressionen, Einsamkeit, Selbstmord – ist lang und wird von keiner anderen Spezies geteilt. Dass aber die Welt an sich unwirklich sein soll, ist für die meisten Menschen nicht nachvollziehbar. »Lass dich doch mal von einem Auto überfahren«, spotten die Skeptiker, »und erzähl mir dann, wie unwirklich alles ist.«

Man könnte meinen, dass es auf diese Frage keine Antwort gibt. Aber es gibt sie, und wir werden sie noch erfahren. Yoga ist keine Illusion, die sich irgendwann in Rauch auflöst. Autos, Berge, Wolken, Städte und alle anderen physischen Objekte haben ihren Platz, unabhängig von der Weltanschauung. Die Unwirklichkeit, von der im Yoga die Rede ist, geht tiefer. Sie ist ein falsches Fundament, das alles, was man darauf baut, zunichtemacht, so als würde man einen Wolkenkratzer auf Sand bauen. Egal, wie schön, kunstvoll und architektonisch perfekt der Wolkenkratzer ist, wenn er auf einem Sandfundament steht, ist sein Schicksal besiegelt. Yoga hilft uns, unser Leben auf ein sicheres Fundament zu stellen, denn wenn wir das nicht tun, werden wir irgendwann den Preis in Form von Schmerz und Leid bezahlen. Wenn man sein Leben auf die Realität und nicht auf die Illusion gründen will, verweist Yoga auf das Fundament der Existenz: das Bewusstsein. Laut Yoga leben wir nicht wirklich in der physischen Welt. Wir leben in der Welt der Erfahrung, und jede Erfahrung findet im Bewusstsein statt. Nichts ist fundamentaler.

Die »wahre« Wirklichkeit ist das Bewusstsein. Diese Wahrheit gibt uns einen sicheren Ausgangspunkt für Veränderungen. Als Nächstes brauchen wir eine Motivation, die uns weiterbringt. Sie wird von einer anderen radikalen Idee genährt: Wer sich selbst verändert, verändert die Welt. Nur Sie

haben die Kraft zum Wandel, ohne den es nicht geht. Wie schaffen Sie Veränderungen? Indem Sie bewusster werden. Die Reise, die uns tiefer in die Realität führt, ist es wert, unternommen zu werden, denn je bewusster Sie sich der Dinge sind, desto mehr davon können Sie ändern – nicht nur die Welt, sondern auch Ihren Körper, Ihren Geist, Ihre Gefühle, Ihre Überzeugungen, Ihre Gewohnheiten, einfach, alles, was Ihnen in den Sinn kommt.

Yoga ist so radikal, dass er alles infrage stellt, was Sie und ich seit unserer Kindheit eingetrichtert bekommen haben. Wir müssen dann feststellen, dass wir bisher auf der Basis von substanzlosen Glaubenssätzen durchs Leben gegangen sind. Einige dieser erlernten Überzeugungen spielen im Leben eine besonders große Rolle, die sogenannten Grundüberzeugungen. Wenn Ihre Glaubenssätze falsch und fehlgeleitet sind, werden Sie früher oder später im Leben in Schwierigkeiten geraten. Im Folgenden finden Sie eine Reihe solcher Grundüberzeugungen, wie sie in unserer Gesellschaft weitverbreitet sind.

IRRIGE GRUNDÜBERZEUGUNGEN

Ich bin nicht wirklich wichtig. Ich bin gewöhnlich und unbedeutend.

Ich verdiene nicht besonders viel Liebe. Im Grunde bin ich wahrscheinlich nicht liebenswert.

Das Leben ist nicht fair zu mir. Das liegt daran, dass es im Leben generell ungerecht zugeht.

Ich muss mich nach oben kämpfen und niemand wird mir dabei helfen.

Jeder denkt sowieso nur an sich selbst, also muss ich das auch tun.

In dieser Welt gibt es viele Dinge, vor denen man Angst haben muss. Selbstschutz ist sehr wichtig.

Wenn ich jemandem zeige, dass ich verletzlich bin, wird er das ausnutzen. Ich muss stark und unabhängig wirken.

Die Kräfte der Natur sind übermächtig. Ich kann froh sein, wenn mich keine Naturkatastrophe trifft.

Das Universum ist eine große, kalte Leere. Die Erde und alle Menschen auf ihr sind weniger als ein Staubkorn, ein Produkt zufälliger Ereignisse, die auf den Urknall zurückgehen.

Solche Überzeugungen schwächen uns Menschen. Sie werden uns früh eingeimpft und haben sich irgendwann so tief in unser Selbstbild eingegraben, dass wir sie gar nicht mehr bewusst wahrnehmen.

Wenn Sie die Irrrealität akzeptieren, die Yoga ablehnt, werden Ihnen die oben angeführten Glaubenssätze völlig logisch erscheinen. All die Nachrichten in den Medien tagaus, tagein werden Sie bestätigen. Das Leben ist ungerecht, die Menschen verdienen nur ein begrenztes Maß an Liebe und die Erde ist im Grunde nur ein Staubkorn, das in einer kalten Leere schwebt.

Wie Sie in den nächsten 30 Tagen sehen werden, stellt Ihnen Königliches Yoga ein ideales Leben in Aussicht, das auf ganz anderen Glaubenssätzen beruht. Diese sind genau das Gegenteil der in unserer Gesellschaft vorherrschenden, aber falschen Grundüberzeugungen.

RICHTIGE GRUNDÜBERZEUGUNGEN

Meine Existenz gründet in einem unendlichen Bewusstseinsfeld. Es ist mein Ursprung.

Mein wahres Selbst hat Zugang zu unendlichen Möglichkeiten.

An meiner Quelle bin ich mit unendlicher Liebe und Glückseligkeit verbunden.

Mein wahres Selbst ist immun gegen Angst, Depression, Altern und Tod.

Ich bin immer vollkommen sicher. Es gibt nichts, worüber ich mir Sorgen machen müsste.

Ich brauche kein Bild von Stärke und Unabhängigkeit zu vermitteln. Ich muss überhaupt kein Bild vermitteln.

Die Erde und alles, was auf ihr ist, hat einen einzigartigen Platz auf dem Teppich der Wirklichkeit, der vom kosmischen Bewusstsein gewebt wurde.

Wenn Menschen solche Aussagen über ein ideales Leben lesen, nehmen sie oft an, dass es sich einfach um die Überzeugungen eines anderen handelt oder um Glaubenssätze, wie sie organisierten Religionen zugrunde liegen. Viele würden sagen, dass alles, was mit Spiritualität zu tun hat, allein auf

dem Glauben beruht. Es ist unmöglich, Christ zu sein, ohne die Göttlichkeit des auferstandenen Jesus anzuerkennen, wie Paulus in seinen Briefen an die ersten Gemeinden erklärte. Ebenso ist es unmöglich, Buddhist zu sein, ohne an die Erleuchtung Buddhas und die Existenz des Nirwana zu glauben. Um sich Yoga zu eigen zu machen, muss man seinen eigenen unendlichen Platz in der Schöpfung bejahen. Aus der Perspektive des täglichen Lebens scheint das eine nur schwer zu bewältigende Aufgabe zu sein.

Nichts am idealen Leben ist jedoch ein Glaube, der mit religiösen Überzeugungen vergleichbar wäre. Was zählt, ist die Wirklichkeit. Überzeugungen beziehen sich auf das, was man von der Wirklichkeit hält. Im Yoga ist es eine Tatsache, dass jeder Mensch in ein Feld unendlicher Möglichkeiten eingebettet ist. Indem wir unser Potenzial in kleine, überschaubare Schubladen pressen, machen wir uns zu einem Teil der breiten Masse der Menschen. Im Yoga geht es aber nicht um den Mainstream oder darum, wie man in der Vergangenheit gelebt hat. In der Weltanschauung des Yoga ist das Unendliche immer bei uns; es ist unser Ursprung. Nichts, was wir tun, um unser Leben auf eine kontrollierbare Größe zu reduzieren, hat die geringste Auswirkung auf die Wirklichkeit, und die höchste Wirklichkeit ist das, worum es letztlich im Königlichen Yoga geht.

WOCHE 1

SOZIALE INTELLIGENZ

Yama – die erste Stufe im Raja Yoga

DIESER TEIL DER REISE

Königlicher Yoga (Raja Yoga) beginnt mit der Verbesserung Ihres sozialen Lebens. Ihre Interaktionen mit anderen Menschen sagen viel über Sie aus. Ihre inneren Kräfte kommen zum Vorschein, und es sind diese inneren Kräfte, die bestimmen, was mit Ihrem sozialen Selbst geschieht, also dem Selbst, das Sie der Welt zeigen.

Nur sehr wenige Menschen sehen in den äußeren Spiegelbildern, die ihnen das Leben bietet, das, was sie gerne sehen würden. Selbst die Menschen, die uns am nächsten stehen, reagieren nicht auf uns, ohne dem, was wir sagen oder tun, ihre eigene Sichtweise hinzuzufügen – ihre Meinungen, Erwartungen und Überzeugungen. Wir beginnen die Reise des Königlichen Yoga, indem wir die uneinheitlichen Spiegelungen, die unser soziales Selbst erzeugt, bereinigen, denn nur so können wir unsere Beziehung zu anderen und ihre Reaktion auf uns verändern. Wir haben die Wahl: Unser soziales Selbst kann Licht und Leichtigkeit ausstrahlen, oder es kann nur eine äußere Hülle sein, die unserem Ego dient und unser Selbstbild aufpoliert.

Kurz gesagt, in Woche 1 geht um unsere gelebte Geschichte und darum, wie wir eine bessere Geschichte erschaffen können, eine, die die Ebenen des Selbst reflektiert, die näher an unserem Ursprung sind.

MONTAG

Werten Sie Ihre Geschichte auf

Beginnen Sie damit, sich das Thema des heutigen Tages innerlich vorzusagen:

Ich schaffe den Frieden, der mich umgibt.
Ich schaffe den Frieden, der mich umgibt.

Wenn Ihre Lebensgeschichte bisher perfekt war, gibt es keinen Grund, mithilfe von Yoga zu versuchen, diese Perfektion noch zu steigern. Die persönliche Geschichte eines jeden Menschen besteht aus Licht und Schatten. Wir wehren uns gegen den Schmerz, der uns Angst vor der Zukunft macht, und gegen die Vergangenheit, die schmerzhafte Erinnerungen wachruft. Diese selbst auferlegten Beschränkungen stehen im Mittelpunkt der ersten Stufe des Raja Yoga, die Patanjali *Yama* nennt. Es handelt sich dabei um eine Art Verhaltenskodex, um ethische Grundsätze, die Yamas, für den Umgang mit anderen.

Anmerkung: Ich werde mich gelegentlich auf Patanjali und sein Hauptwerk, das *Yogasutra*, beziehen, aber die in Sanskrit überlieferten Begriffe sind für Sie nicht wirklich relevant – was zählt, sind die Ergebnisse Ihrer inneren Arbeit.

Sobald Sie sich Ihrer selbst auferlegten Beschränkungen bewusst werden, können Sie Ihre Geschichte verbessern. Während Sie auf dem Weg des Königlichen Yoga von Stufe zu Stufe voranschreiten, werden sich alle Geschichten, an die Sie bisher geglaubt haben, allmählich auflösen. Sie werden das Licht erst dann finden, wenn Sie es nicht mehr mit Ihren unglücklichen Geschichten verdecken.

Es ist einfacher, eine bessere Geschichte zu genießen und sie loszulassen, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Wir alle wissen: Eine glückliche Kindheit lässt man viel leichter hinter sich als eine unglückliche Kindheit, die sich immer wieder bemerkbar macht und zukünftiges Glück blockiert.

Alle spirituellen Traditionen sagen, dass »richtiges Leben« (oder »rechtes Leben«) ein wichtiges Ziel ist. Was »richtiges Leben« bedeutet, ist eine Frage der Definition. Im Yoga bedeutet richtiges Leben, »das Licht des Bewusstseins zu bringen, um die Dinge zu reduzieren, die der Erfüllung im Wege stehen«. Die fünf *Yamas*, wie sie für das moderne Leben interpretiert werden, sind die wichtigsten Schlüssel zu einem »richtigen Leben«:

1. Nach dem Prinzip der Gewaltlosigkeit leben.
2. Ehrlich und aufrichtig sein; die Wahrheit sagen und danach handeln.
3. Selbstlos handeln, ohne Neid und Habgier.
4. Reinheit und Unschuld ausstrahlen.
5. Mit Selbstvertrauen handeln, ohne sich an andere zu klammern oder von ihnen abhängig zu sein.

Heute geht es um das erste Yama, das dazu auffordert, anderen Menschen gewaltlos zu begegnen. Ziel ist es, mit allen Menschen in Frieden zu leben. Das ist das erste und grundlegendste »Upgrade« für Ihre Geschichte.

Der Aufruf des Yoga zur Gewaltlosigkeit wird häufig missverstanden, weil Menschen denken, sie seien nicht spirituell, wenn sie nicht Gelassenheit und Frieden jenseits des Verstehens erfahren. Mit dieser Annahme im Hinterkopf halten sie ihren Ärger zurück, selbst wenn er gerechtfertigt ist, geben vor, friedfertiger zu sein, als sie tatsächlich sind, und fühlen sich schuldig, wenn sie in Streitigkeiten und Konflikte verwickelt werden.

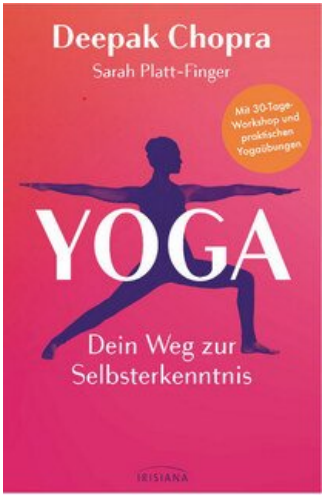
Innerer Friede ist ein wunderbarer Zustand, aber wir sind noch nicht am Ziel unserer Reise dorthin. Auf der ersten Yogastufe geht es um soziale Taktiken – wie Sie Ihre Intelligenz einsetzen, um mehr Licht und Helligkeit in die Geschichte zu bringen, die Sie gerade erleben.

Die Taktiken für ein Leben in Frieden stehen jedem zur Verfügung:

PRAXIS FÜR EIN LEBEN IN FRIEDEN

Bereiten Sie sich und anderen keinen Stress.

Suchen Sie nach Bereichen der Übereinstimmung statt nach Bereichen der Uneinigkeit.



Chopra, Deepak / Platt-Finger, Sarah

Yoga Dein Weg zur Selbsterkenntnis

Mit 30-Tage-Workshop und praktischen Yogaübungen

304 pages, broché
publication 2023

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr