

Yoga für die Erd-Charta

Ein Übungsweg zur Verkörperung gelebter Spiritualität

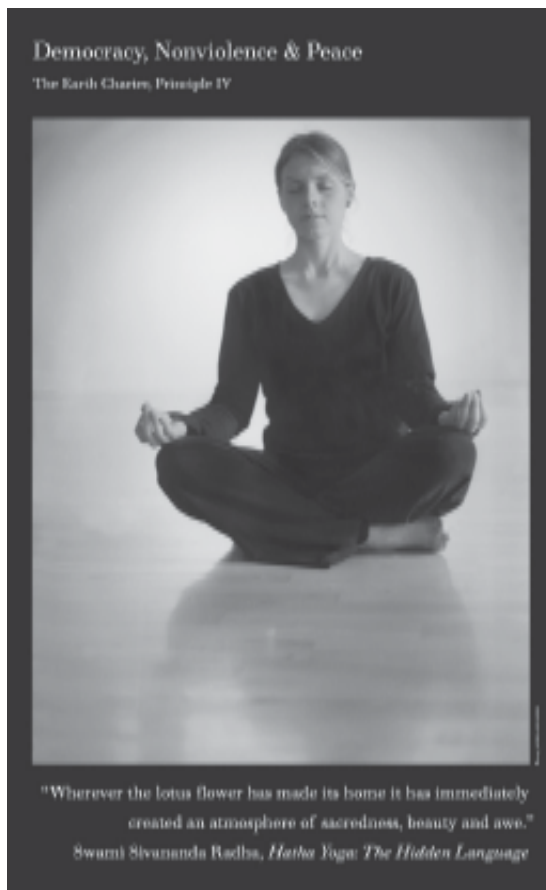
Von Michael Slaby

Man sieht die Großaufnahme einer jungen Frau. Sie hat die Augen geschlossen und sitzt mit gekreuzten Beinen im Lotussitz, der klassischen Meditationshaltung. Ihre Haltung und ihr Gesicht strahlen Konzentration, Ruhe und Frieden aus. Über dem Foto ist der vierte Eckpfeiler der Erd-Charta benannt: Demokratie, Gewaltlosigkeit und Frieden. Unter dem Foto finden wir ein Zitat der Yoga-Meisterin Swami Sivananda Radha: „Wo immer die Lotusblume heimisch wird, schafft sie eine Atmosphäre der Heiligkeit, der Schönheit und der Ehrfurcht.“

Dies ist eines von vier Plakaten, die Kim Citton aus Vancouver in Kanada im Rahmen ihrer Yoga-Schulung zur Erd-Charta erstellt hat. Der „Erd-Charta Yoga“ zielt darauf ab, ausgewählte Prinzipien der Erd-Charta mit Hilfe von klassischen Körperhaltungen (Asana) des Hatha-Yogas im eigenen Körper zu verwirklichen. So zeigen die Schulungen Wege auf, bestimmte yogische Körperhaltungen einzunehmen und in diesen Haltungen der Bedeutung, der Kraft und der Wirkung einzelner Erd-Charta Prinzipien wie der Achtung vor dem Leben oder der Zusammengehörigkeit allen Seins nachzuspüren. Dadurch soll das Bewusstsein für die Einheit von Körper, Geist und Seele gestärkt werden, das bei vielen von uns eher „kopflastigen“ Menschen der westlichen Welt stark unterentwickelt ist.

Gleichzeitig bietet der Erd-Charta Yoga einen konkreten Weg an, mit der Verwirklichung ökologischer und sozialer Ziele bei uns selbst anzufangen. So geht es darum, die Qualitäten der Bewusstheit, der Sammlung, der Erdung und der Verwurzelung in den Übungen zu erfahren und ihnen in selbstlosen und mitfühlenden Gedanken, Worten und Handlungen Ausdruck zu verleihen.

Die Schulung ist in einer Serie von vier Postern dokumentiert, die Citton im Radha Yoga Zentrum in Vancouver produziert hat. Die Poster werden inner-



halb von Kanada von diversen Yoga-Zentren und Buchhandlungen verkauft und sind als praktischer Beitrag zur weltweiten Ökologie- und Friedensbewegung gedacht.

Die Logik des Erd-Charta Yogas

Die Logik des Erd-Charta Yogas beschrieb Citton in einem Interview mit dem Verfasser auf folgende Weise: „Wenn ich nicht weiß, was für mich wirtschaftliche und soziale Gerechtigkeit genau bedeutet, kann ich die Fisch-Pose einnehmen, um über Stärke und Flexibilität nachzudenken. Wie kann ich mich

im Unbekannten mit Kraft und Flexibilität bewegen wie ein Fisch? Indem ich diese Haltung einnehme, lerne ich mit Unsicherheiten umzugehen, auch mit solchen Unsicherheiten, die mit sozialen und ökonomischen Entscheidungen verbunden sind, deren Folgen ich meist nicht abschätzen kann. Ich lerne, in meinem Körper und meinem Geist kraftvoll und flexibel zu sein. Vor allem aber kann mir das, was ich in der Übung erfahre, niemand von außen diktieren, da die Antworten von innen kommen. Diese innere Verortung hilft mir, Verantwortung für meine Gedanken, meine Rede und meine Handlungen zu übernehmen. Gleichzeitig kann ich das Gefühl der Stärke und Flexibilität auf Bereiche meines Lebens übertragen, die ich vielleicht noch nicht eingehend betrachtet habe. Das Licht der Erkenntnis verbreitet sich von einem einzigen Funken. So hilft mir dieser Prozess, soziale und wirtschaftliche Gerechtigkeit aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten.“

Viele der klassischen Yoga-Haltungen haben die Natur zum Vorbild, was sich in Namen wie „der Baum“, „der Fisch“, „die Schildkröte“ und „der Lotus“ ausdrückt. Eine gewisse ökologische Dimension ist dem Yoga damit quasi in die Wiege gelegt. Allerdings sind die spirituellen Grundlagen des Erd-Charta Yogas aus einer Integration indischer Philosophie und westlicher Tiefenpsychologie erwachsen, die diese Dimension stärker in den Vordergrund rückte. Eine entscheidende Rolle spielt hierbei die Lehre Swami Sivananda Radhas, die 1911 in Berlin unter dem Namen Sylvia Demitz geboren wurde und in den 1950er Jahren als eine der ersten westlichen Frauen in Indien zur Yoga-Meisterin ausgebildet wurde.

„Denke nicht zu viel über das Absolute und Transzendente nach. Allein das selbstlose Dienen wird dich dem Göttlichen näher bringen.“

Swami Sivananda aus Rishikesh (1887 – 1963)

Hatha-Yoga kann mit Radha als eine Methode angesehen werden, um subtile körperliche Signale für die spirituelle Praxis nutzbar zu machen und ein Gespür für die eigene geist-seelische Tiefendimension zu entwickeln, die am besten erfahrbar ist, wenn Körper und Geist im Gleichgewicht sind. Werden die Übungen und Haltungen mit Reflexionen über ihre tiefere Symbolik verbunden, so können sie helfen, mit dem eigenen Unterbewussten in Berührung zu kommen und die Botschaften wahrzunehmen, die es uns sendet. Gleichzeitig helfen die Reflexionen, auch die ökologische Bedeutung der Übungen stärker wahrzunehmen. In der Haltung des Baumes kann zum Beispiel darüber reflektiert werden, welche inneren Qualitäten Bäume für uns verkörpern, welche „innere Haltung“ wir wohl von ihnen lernen können. Wenn wir uns der Kraft, der Verwurzelung und der Standfestigkeit eines Baumes bewusst werden, erhöht dies unsere Achtung und unsere Ehrfurcht vor ihm, sie stellt sich von selbst ein, ohne unser Zutun.

Erfahrungen im eigenen Körper

Diese Erkenntnis bewegte Citton, Yoga zur Verinnerlichung und Verwirklichung der ökologischen und sozialen Prinzipien



Der Begriff „Yoga“

Wortbedeutung: Sanskrit-Wurzel yuj: „anschrillen, anspannen, anjochen, zusammenbinden“ – Yoga: „Anspannung“ der Kräfte auf ein spirituelles Ziel, auch: „Verbindung“ mit dem Göttlichen. Der Begriff fungiert in der indischen Philosophie als Sammelbezeichnung für asketische Praktiken und meditative Übungswege und wird deshalb sowohl in hinduistischen, buddhistischen und jainistischen Kontexten verwendet. „Yoga“ bezeichnet somit kein einheitliches System, sondern wird je nach situativem Zusammenhang mit unterschiedlichen Philosophien und Praktiken verbunden. Im Westen ist vor allem das Hatha-Yoga bekannt, das durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation eine Harmonisierung von Körper und Geist zu erzielen sucht.

en der Erd-Charta einzusetzen: „In meinem Studium des Hatha-Yoga entdeckte ich, dass ich meinen Körper dazu benutzen kann, um Theorie mit persönlicher Erfahrung zu verbinden – ein idealer Weg, um die Prinzipien der Erd-Charta vom Papier ins Leben zu holen. Ohne diese persönliche Erfahrung sind die Prinzipien bloße Rhetorik und können schnell in Dogmatik ausarten. Indem das Erd-Charta Yoga die Reflexion über die Erd-Charta mit grundlegenden Körperübungen des Hatha-Yogas verbindet, erfährt man die Prinzipien im eigenen Körper. Gleichzeitig eröffnet das Yoga dem Übenden ein Tor zu seiner intuitiven Weisheit, die im Körper erfahrbar ist. Dadurch werden die reflektierten Lehren zu etwas Ureigenem. Außerdem wird das Bewusstsein dafür gestärkt, wie Körper, Geist und Seele zusammenwirken, um mitfühlendes Handeln zu ermöglichen.“

Vor allem Jugendliche konnte Citton bislang mit ihrem Erd-Charta Yoga erreichen. So unterrichtet sie ihn in einem Yoga-Zentrum in ihrer Heimatstadt Vancouver und

Geschichtlicher Hintergrund

Über die geschichtlichen Wurzeln des Yoga ist wenig bekannt. Die ersten Zeugnisse asketischer Praktiken, die als „Yoga“ bezeichnet wurden, finden sich in den heiligen Schriften der späteren Upanishaden und der Bhagavad-Gita (ab ca. 5. Jh. v. Chr.). Etwa im 4. Jh. n. Chr. wurden unterschiedliche Yoga-Lehren von Patanjali vor dem Hintergrund der hinduistischen Samkhya-Philosophie, die einen strikten Dualismus von Geist und Materie vertritt, im Yogasutra zusammengefasst. Das im Yogasutra dargelegte System wird als Raja-Yoga („Königsyoga“) bezeichnet, da es als krönender Gipfel der verschiedenen Yogalehren angesehen wird. Das Ziel ist die Erlangung von samadhi („Sammlung“), die erlösende Erlangung eines grenzenlosen Bewusstseins, in der der Übende eins mit Gott ist.

stellt ihn regelmäßig auf nationalen und internationalen Konferenzen und Seminaren zur Erd-Charta vor, zuletzt auf der Erd-Charta + 5 Konferenz in Amsterdam im November 2005. Hier haben die von ihr angeleiteten Übungen maßgeblich dazu beigetragen, die ökologischen, sozialen und friedenspolitischen Themen der Tagung von einer abstrakten und rein sprachlichen Ebene auf die körperliche Ebene zu übersetzen und sie damit für jedermann konkret spür- und erlebbar werden zu lassen. Das Erd-Charta Yoga ist damit nicht nur ein bestechendes Beispiel dafür, wie die Prinzipien der Erd-Charta auf kreative Weise mit Leben gefüllt werden können, sondern verdeutlicht eindrucksvoll, welches großes ökologisches und soziales Potential spirituelle Traditionen und Übungswege in sich tragen.

(Angaben zum Autor siehe S. 17)

Die Poster können beim Ashram Bookstore in Kootenay Bay in Kanada erstanden werden: ashrambooks@netidea.com ■

Zur Vertiefung:

Radha, Swami Sivananda: Das Geheimnis des Hatha-Yoga. Symbolik, Deutung, Praxis. Neuauflage vorgesehen für Juni 2006.