



DER YOGA DER LEBENSUMARMUNG *WIE MAN SEIN SCHICKSAL LIEBGEWINNT*

TEXT: UWE VAMDEV FRANZ

Je nach der Wahrnehmung des Stands der Dinge wird es immer wieder modern,, über die Krisen in unserer Kultur, Wirtschaft oder Gesellschaft zu diskutieren. Das hat seinen Grund in erster Linie darin, dass im Negativen große Dynamik liegt (es kann sich halt selbst nicht ausstehen) und es viel dazu zu sagen gibt. Wir finden Trost in der Ansicht, dass die Dinge aus guten Grund nicht gut laufen. Wir sehen unsere Vernetztheit mit unsere Zeit, mit Menschen um uns herum und finden gute Erklärungen für die Umstände unseres Lebens.

Und bringen uns damit in eine ganz mißliche Lage. Indem wir annehmen, dass bestimmte äußere Umstände unsere Leben bestimmen, geben wir unsere Macht auf, die uns als Autoren unseres Lebens zusteht. Unser Ego hat uns erfolgreich eingeredet, dass es Situationen im Leben gibt, die man als gegeben hinnehmen muß, und dass man halt nicht immer etwas gegen sie tun kann, daß es schwierige Zeiten gibt, in denen es darum geht, einfach nur durchzukommen, etc. Nicht nur glauben wir diese Märchen, sondern halten uns an sie mit Vehemenz und Entschlossenheit. Sie bilden die Grundlage unseres Verhaltens und unserer Überzeugungen.

Klar ist, dass fast alle Menschen das so sehen und wir uns in diesen Phasen oft in bester Gesellschaft befinden. Je länger man allerdings auf dem Yogaweg ist, desto unbefriedigender wird diese Sichtweise. Je mehr uns unser Leben bedrängt mit seinen ständigen Herausforderungen, desto mehr sind wir gehalten, nach anderen Sichtweisen zu suchen.

Im klassischen Yoga können wir eine Möglichkeit entdecken, die unser Leben insgesamt in einem neuen Licht erscheinen läßt. Diese Möglichkeit bietet uns echte Freiheit an, zeigt, wie wir unsere Urheberschaft über unser Leben wieder ergreifen können.

Dazu möchte ich etwas ausholen. Ein Begriff aus der indischen Kultur, der heute in vieler Munde ist und daher häufig mißverstanden wird, ist Karma. Oft bezeichnet mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung wird es unserer eigenen spirituellen Prägung gemäß ausgelegt. So gibt es Autoren, die behaupten, dass es besser wäre, den Menschen, die in Afrika verhun-

gern, nicht zu helfen, da wir ihnen damit die Möglichkeit rauben, ihr gewähltes Karma auszuleben. Andere erklären, was gutes und was schlechtes Karma ist. Es gibt vedische Astrologen, die behaupten, Heilmittel gegen schlechtes Karma zu haben. Vorstellungen dieser Art sind für mich immer Anzeichen dafür, dass jemand dieses Thema nicht in die Tiefe erforscht hat. Sehr leicht kann man heute allerlei Texte zu Karma lesen, sich Informationen aneignen, ohne sie im Herzen verdaut zu haben.

Karma wurzelt in der Liebe, die zu allem ja sagt, die allen alle Möglichkeiten offenläßt. Karma ist das Prinzip der Wunscherfüllung, ohne Wertung, ohne Beurteilung. Wenn du einen starken Wunsch in diesem Leben hast, nach dessen Erfüllung du dich sehnst, dann wird dieser Wunsch erfüllt. Alle Wesensformen, von scheinbar leblosen Bergen bis zu bewußten Lebewesen, stehen uns zur Wunscherfüllung zur Verfügung. Oft wird versucht, unser Verständnis davon, wer weit entwickelt oder noch nicht so weit entwickelt ist, auch auf das Gesetz von Karma zu übertragen.

Doch das funktioniert einfach nicht, wenn Liebe die Ursache für Karma ist. Es gibt also eigentlich keinen Aufstieg oder Abstieg. Ich kenne eine Frau, für die das Gebären die höchste Lebenserfahrung ist. Sie hat mir einmal erzählt, das könnte sie ewig machen. Jetzt ist natürlich der menschliche Körper für das ständige Gebären nicht wirklich geeignet. Es gibt andere Lebewesen, die das viel besser und öfter, ohne all die Wehenschmerzen zustande bringen: Mäuse, Hunde Katzen, die Vielgeburten haben und das auch mehrmals im Jahr. Sie haben keine Wechseljahre, keine Periodenkrämpfe oder Hormonstörungen.

Aber warum sollte man nicht die Möglichkeit erhalten, das einmal auszuprobieren? Nun gibt es Menschen, die behaupten, dass wer einmal Mensch war, nicht mehr zum Tier werden kann. Das hat aber mehr damit zu tun, dass wir Tiere als niedriger ansehen. Und wer möchte dann schon »zurück«? Aber erst wenn wir etwas ausprobieren, können wir wirklich entscheiden, ob es das war, was wir wollten. Ich hoffe, das hört sich nicht ironisch oder spöttisch an. Wenn wir von einem »höher« oder »niedriger« absehen könnten, dann wäre schnell klar, dass diese Möglichkeit zur Wunscherfüllung tatsächlich barmherzig ist, aus umfassender Liebe geboren.

So findet ein lebensbejahender Lernprozeß statt. Wer reich sein will, wird reich sein, wer arm sein will (das gibt es natürlich genauso), wird Armut auskosten dürfen. Und mit der Zeit können wir anfangen, die tieferen Wünsche zu äußern, nach Erkenntnis, nach Liebe, nach Freiheit. Auch das wird sich dann manifestieren.

Wir sind also eingeladen, zu genießen, was wir uns wünschen. Nur moralisch-kulturelle Vorstellungen wollen uns weismachen, dass wir etwas dürfen und etwas anderes nicht. Wir dürfen immer ausprobieren. Und lernen. Und unsere Wünsche verfeinern. Und wieder ausprobieren und wieder lernen.

Wenn dem so ist, dann ist klar, dass unser Leben immer das bestmögliche Design für die Erfüllung unserer Wünsche darstellt. Es gibt keine Umwege, es gibt keine Tests, die wir nicht bestanden haben. Es gibt keine Fehler, bis auf den, anzunehmen, dass wir das ja eigentlich nicht so wollten, wie es ist.

Aus meinem eigenen Lebenslauf, der alles andere als kulturell geradlinig ist, wird mir klar, dass Leid immer dann auftaucht, wenn ich mein Leben in seiner Gänze nicht annehmen kann, oder vielleicht meine Persönlichkeit nicht ausstehen kann, wenn ich Menschen in meinem Leben als dort für fehl am Platz halte. Karma ist ein Verständnis, das uns helfen kann, unser Schicksal, unser grandioses Leben zu umarmen, zu schätzen, zu bewundern und ganz und gar auszukosten.

Die Praxis von Yoga bietet uns die Kraft für diese Lebensumarmung. Das Geschenk meines Lebens, das ich mir selbst gemacht habe, will angenommen und geliebt sein. Das ist auch möglich, ohne genau zu wissen, warum ich mir mein Schicksal auf diese Weise gewählt habe und was genau ich dabei lernen möchte. Wenn das vorab schon klar wäre, würden wir nicht mehr offen und lernfähig in unser Leben gehen.

Da gibt es noch eine ganz pragmatische Seite zur Lebensumarmung. Wer glücklich sein möchte in diesem Leben, der wird früher oder später nicht umhin können, sein Leben anzunehmen. Das ist der erste Schritt. Yogisches Verständnis von karma führt dazu, dass wir die Urheberschaft von unserem Leben akzeptieren. Das ist der zweite Schritt. Wenn wir das verstanden haben, kann brauchen wir auch keine Schutzmauern mehr um uns aufzubauen. Wir verstehen dann die Mitwelt, die Menschen um uns herum, als unsere persönlichen Entwicklungshelfer. Und wir können jetzt auch Methoden anwenden, die uns helfen, innere energetische Verknotungen zu lösen, ohne jemand »draußen« für unsere Erfahrungen verantwortlich zu machen.

Mit der Unterstützung des Meisters ist noch ein weiterer Schritt möglich: Wir können lernen, jede Nuance, jeden Schnörkel, jeden fröhlichen, jeden leidvollen Aspekt unseres Lebens voll

zu umarmen, ohne Einschränkungen. Mein Meister sagte einmal, das wirkliche Glück, wie man es mit Yoga erleben kann, nicht vergeht, wenn man unglücklich ist und sich nicht ändert, wenn man glücklich ist. Diese Lebensumarmung ist auch das Ende aller Hoffnung, aller Grundzweifel an uns selbst. In diesem Zustand ist alles möglich: Freude, Leid, Ärger, Haß, Trauer, Angst. Aber wir sind dann nicht mehr daran interessiert, diese Gefühle in den Griff zu kriegen, da wir genau wissen, dass wir diese Gefühle nicht sind, wir erkennen sie als eine Art Make-up, das wir auftragen und wieder abwaschen können. Denn wir haben verstanden, was unser Leben ist, wir können damit auch alle seine Schattierungen genießen.



Dieser Text ist eine Veröffentlichung von Vamdev Uwe Franz. Er praktiziert und lehrt Yoga seit 1977 und hält Vorträge und Workshops in Deutschland, den USA und der Schweiz. Wenn Sie mehr über Vamdev Uwe Franz Arbeit erfahren wollen oder weitere Texte lesen wollen, besuchen Sie bitte die Website www.svayoga.com
svayoga | Uwe Vamdev Franz | Obernefsried 1 | 86500 Kutzenhausen | Telefon 08294. 862992 | www.svayoga.com