

# Vom Drama zur Gnade

## Heilwerden mit Yoga

Sonja Loisel

### Leseprobe

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>KAPITEL 8 – Die Kraft des Weiblichen</b>	<b>9</b>
8.4 Die vier Tugenden	9
8.4.1 Maitrī – die universelle Freundschaft	9
8.4.2 Karuṇā – das Mitgefühl	11
8.4.3 Muditā – die innere Heiterkeit	13
8.4.4 Upekṣā – der Gleichmut	14

# INHALT

<b>VORWORT</b>	<b>9</b>
<b>KAPITEL 1 – Geschichte und Werkzeuge des Yoga</b>	<b>12</b>
1.1 Wesentliches zu <i>Hatha</i> -Yoga	14
1.2 Yogisches Werkzeug: Die <i>Āsanas</i>	15
1.2.1 Die Bestandsaufnahme	16
1.2.2 Die <i>Pavanmuktanāsanas</i> – Gelenklockerungen	16
1.2.3 <i>Savāsana</i> – die Totenstellung	18
1.3 Die <i>Pañca koshas</i> – die fünf Hüllen des Menschen	20
1.4 Die <i>Chakras</i> – die sieben Energiezentren	21
1.5 Yogisches Werkzeug: Der Atem	23
1.5.1 <i>Nāḍī-shodhana</i>	27
1.5.2 Die <i>Bandhas</i> – Energieverschlüsse	28
1.6 Der Wendepunkt	31
1.7 Umgang mit Negativität	34
1.8 Yogisches Werkzeug: Von Konzentration zu Meditation	36
1.9 Yogisches Werkzeug: Die <i>Mantras</i>	41
<b>KAPITEL 2 – Unsere Familie</b>	<b>43</b>
2.1 Cheryl	45
2.2 Annie	49
2.3 Hermine	54
2.4 Belinda	56
2.5 Sonja	61

2.5.1	Umkehrhaltungen	64
2.5.2	Das dritte <i>Chakra</i> , <i>Manipūra chakra</i>	72
2.5.3	Parentisierung	75
2.6	Das Körpergefährt	86
2.6.1	Veränderungen durch die Yoga-Praxis	86
2.6.2	Der Schmerzkörper	95
2.6.3	Die Lüge bröckelt	97
2.6.4	Energieraub	102
2.6.5	Abgrenzung	109
2.6.6	Die Resonanz in Beziehungen	110
<b>KAPITEL 3 – Die <i>Sāṅkhya</i>-Philosophie</b>		<b>120</b>
<b>KAPITEL 4 – Das <i>Yoga Sūtra</i></b>		<b>124</b>
4.1	Die zeitlose Lehre des <i>Sri Patañjali</i>	124
4.2	<i>Abhyāsa</i> und <i>vairāgyā</i> – beständiges Üben und Loslassen	125
4.3	<i>Kriya Yoga</i>	126
4.3.1	<i>Tapas</i> – inneres Feuer, Disziplin, Askese	127
4.3.2	<i>Svādhyāya</i> – Selbstbeobachtung, Selbststudium, Studium der heiligen Schriften	130
4.3.3	<i>Īśvara-praṇidhāna</i> – Hingabe an das Göttliche	134
4.4	Die <i>kleśas</i>	136
4.5	Die Rezitation	140
4.6	<i>Ashtāṅga</i> – der achtfache Pfad	141
4.6.1	Die <i>yamas</i> – ethische Regeln für ein respektvolles Miteinander	141
4.6.2	Die <i>niyamas</i> – ethische Regeln für eine wertschätzende Beziehung zu mir selbst	147

4.7	Die <i>antarāyas</i> – die Hindernisse auf dem Weg	150
<b>KAPITEL 5 – Das verbotene Kind</b>		<b>154</b>
5.1	Die Abstammung	154
5.2	Die Fügung	156
5.3	Der Besuch	158
5.4	Das Annehmen und Integrieren	162
	5.4.1 Die Yoga-Praxis	165
	5.4.2 Beobachtungen während der Yoga-Praxis	170
<b>KAPITEL 6 – Transgenerationale Traumatisierung</b>		<b>175</b>
6.1	Der Tod im Schoß	176
6.2	Bilder aus dem Nebel	182
6.3	Blut ist im Schuh	186
6.4	Die Angst	190
6.5	Die Angst-Therapeutin	198
6.6	<i>Mūlādhāra chakra</i> – das Wurzelchakra	203
6.7	Vom grauen zum weißen Elefanten	213
6.8	Die Generation des Schweigens	217
6.9	Liebe oder Angst	221
6.10	„Liebe geht durch den Magen“	226
<b>KAPITEL 7 – Der Weg zur Freude</b>		<b>235</b>
7.1	Hermine hat eine Vision	235
7.2	Cheryl schreit sich frei	238
7.3	Belinda lehnt sich an	242
7.4	Annie kommt in Fluss	245

7.5	Die Auferstehung	248
<b>KAPITEL 8 – Die Kraft des Weiblichen</b>		<b>254</b>
8.1	Vom Kleinen zum Großen	254
8.2	Die Rückkehr zum Weiblichen	256
8.3	Die drei Grundübel der Menschheit	261
	8.3.1 Die Gier	262
	8.3.2 Der Zorn	263
	8.3.3 Die Verblendung	265
8.4	Die vier Tugenden	267
	8.4.1 <i>Maitrī</i> – die universelle Freundschaft	268
	8.4.2 <i>Karuṇā</i> – das Mitgefühl	269
	8.4.3 <i>Muditā</i> – die innere Heiterkeit	272
	8.4.4 <i>Upekṣā</i> – der Gleichmut	273
8.5	<i>Svadharmā</i> – die eigene Bestimmung finden	275
<b>KAPITEL 9 – Daheim</b>		<b>278</b>
9.1	Seduan	278
9.2	Daheim	281
<b>NACHWORT</b>		<b>285</b>
<b>DANK</b>		<b>292</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>		<b>294</b>

## VORWORT

Im September 2010 begann ich ein Yoga-Lehrstudium am ECYT (Europäisches College für Yoga und Therapie) / Weg der Mitte im Kloster Gerode in Thüringen. Während der ersten Zusammenkunft der Gruppe und des Yoga-Lehrteams sollte jede/r Teilnehmer/in kurz darlegen, weshalb er/sie sich für diese Ausbildung entschieden hat. Meine Aussage war, dass ich Yoga-Lehrerin werden möchte, um anderen Menschen die Heilkraft des Yoga zu vermitteln. Zu diesem Zeitpunkt ahnte ich noch nicht, welch intensiver innerer Heilungsprozess mir selbst bevorstehen würde. Unter meiner äußeren Fassade verbarg sich ein konfliktscheues Wesen, oft in der Angst, nicht zu genügen, viel im Tun, kaum im Sein, oft einsam, wenig verwurzelt, emotional ruhelos, suchend.

Sich auf den Yoga-Weg zu begeben ist wie eine Hochzeit. Eine Hochzeit mit sich selbst. Sich auf eine enge Beziehung mit sich selbst einlassen. Ich hatte scheinbar alles in meinem Leben und war doch nicht glücklich. Einen liebevollen Ehemann, finanzielle Sicherheit und beruflichen Erfolg. Jahrzehntlanges Funktionieren im Beruf hatte mich so abstupfen lassen, dass ich mich in bestimmten Momenten nicht mehr fühlen konnte. Ich fühlte mich oftmals getrennt von mir selbst und anderen Menschen. Tief im Inneren spürte ich, dass eine neue Ausrichtung für mich nötig war. Ich wollte mit dem Körper arbeiten.

Durch die Anwendung der erlernten yogischen Werkzeuge, wie die tägliche *Āsana*-Praxis, die tägliche Meditation, die gestellten Beobachtungsaufgaben und immer wieder die Atembeobachtung, kam ich mir während der Ausbildungszeit selbst langsam näher. Schmerz, Tränen und Trauer gehörten zum Prozess. Ich durfte erleben, dass sich durch das Annehmen und Durchleben des Schmerzes und der Trauer Ruhe, Freude und Friede einstellten. So lernte ich allmählich, diese vermeintlich schwierigen Phasen als

Geschenke anzusehen. Etwas kommt, will gesehen werden, um zu gehen. Ich erlebte die gesamte Ausbildungszeit als intensive Reinigung auf allen Ebenen: körperlich, emotional und geistig.

Mit fortschreitendem Prozess vertraute ich mehr und mehr meiner Intuition. Sie lenkte mich im Laufe des Jahres 2012 zu einem tiefgehenden Erlebnis meines Lebens. Es kam zu einem Wendepunkt in meinem Prozess. Die yogischen Werkzeuge haben mir geholfen, eine Transformation zu erleben. Einzelne Stadien auf dem Weg dieses inneren Prozesses sind in diesem Buch beschrieben.

Widmen möchte ich diese Arbeit meiner Ur-Oma Katharina. Obwohl ich sie nicht kannte, wirkte die genetische Verbindung zwischen uns tief in mein Leben hinein und veranlasste mich unbewusst, den Yoga-Weg zu beschreiten. Der Weg des Yoga soll Hoffnung vermitteln. Denjenigen Menschen, die in ähnlichen Verstrickungen feststecken und sich hilflos fühlen. Hoffnung, dass ein Drama kein Drama bleiben muss, sondern dass es einen heilsamen Weg zum inneren Frieden gibt. Diesen Weg habe ich im Yoga gefunden.

Meine persönlichen Erfahrungen habe ich mit BenefitYoga®<sup>1</sup> erlebt. Die Ausführungen in diesem Buch erheben keinen Ausschließlichkeitsanspruch auf BenefitYoga®. Ich glaube daran, dass genau das zu jedem Menschen kommt, was der Einzelne braucht. Für mich war BenefitYoga® vier Jahre lang genau das Passende. Danach galt es, den eigenen Weg zu finden.

Zu Beginn des Buches finden sich sachliche Themen, die zum besseren Verständnis des persönlichen Erfahrungsberichts für Yoga-fremde Leser hilfreich sind.

1 BenefitYoga® ist eine sanfte Form des Hatha-Yoga, die im „Weg der Mitte“ (Berlin/Kloster Gerode) entwickelt wurde. Details siehe unter: [www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de)

Dieses Buch hat das Leben geschrieben. Worte und Sätze, die geschrieben werden wollten, weil sie nicht über die Lippen kommen. Ich war das Schreibwerkzeug dafür. Das Leben schreibt wahrhaftige Geschichten, die über unsere Fantasie hinausgehen.



## KAPITEL 8 – Die Kraft des Weiblichen

### 8.4 Die vier Tugenden

Vielleicht sagen Sie sich, liebe Leserin, lieber Leser, Sie hätten keine Zeit, sich mit den philosophischen Themen des Yoga auseinanderzusetzen. Sie haben Ihre Familie, Ihren Beruf, die Freunde, das Haus, den Garten, den Hund. Vielleicht sprechen Sie daher vier wesentliche Qualitäten an, die zu einem friedvolleren Miteinander beitragen. Es gibt vier Jahreszeiten, vier Himmelsrichtungen. Und vier Tugenden, die zur Ruhe des Geistes führen. *Sri Patañjali* beschreibt sie in Kapitel I, *Sūtra* 33:

„*maitrī-karuṇā-muditā-upekṣānam sukha-duhkha-puṇya-apuṇya-  
viṣayānam bhāvanātaś citta-prasādanam* – Das Bewusstsein wird ruhig, wenn wir eine innere Haltung kultivieren, die sich dem Glück anderer freundlich zugewandt zeigt und von Mitgefühl für leidende Wesen geprägt ist, eine Haltung, die ehrliche Freude über Gutes zum Ausdruck bringt und von Gelassenheit gegenüber dem Negativen zeugt.“<sup>210</sup>

Diese vier Tugenden sind auf dem Yoga-Weg von Bedeutung.

#### 8.4.1 *Maitrī* – die universelle Freundschaft

Die erste Tugend ist *maitrī*, die universelle Freundschaft. Sie meint, dass ich allen Lebewesen auf einer tieferen Ebene wohlgesinnt bin und freundschaftlich begegne. *Maitrī* lässt keine Ausgrenzungen aufgrund von Hautfarbe, Religionszugehörigkeit, Status oder Geschlecht zu, sondern verbindet. *Maitrī* ist ein offenherziges

menschliches Miteinander, geprägt von Respekt und Wertschätzung.

Aus meinem persönlichen Erleben möchte ich ein Beispiel anführen, welches in mir eine starke körperliche Empfindung und eine Welle von *Maitrī* auslöste. Neben vielen anderen Menschen hatte auch ich mich im Januar 2014 an der Protestmail-Aktion an den russischen Präsidenten beteiligt, um eine Freilassung der Greenpeace-Häftlinge zu erwirken. Greenpeace-Mitarbeiter hatten gegen die Öl-Ausbeutung der Arktis durch Russland protestiert und wurden gesetzeswidrig in Russland inhaftiert. Als ich die Nachricht über ihre Freilassung hörte, spürte ich, wie vom Herzbereich ausgehend Wärme meinen gesamten Körper durchflutete. Ich fühlte in diesem Moment, dass wir alle eins sind. Ich fühlte mich gleichermaßen mit den Greenpeace-Mitarbeitern wie auch mit den vielen protestierenden Menschen verbunden. Nur gemeinsam können wir als Menschen für Menschen eintreten. Diese Situation, die damit verbundenen Empfindungen sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen und geistigen Ebene sowie die damit verbundene Erkenntnis haben mich tief berührt.

Seit Monaten strömen Flüchtlinge nach Europa. Was ich aussende, das kommt zu mir zurück. Das ist ein universelles Gesetz. Wir haben uns bereichert an den Waffenlieferungen in Länder, aus denen nun Menschen kommen, die um ihr Leben fürchten. Sie können uns helfen, dass wir wieder zurück zu unserem Herzen finden und Qualitäten wie Barmherzigkeit, Großzügigkeit und Mitgefühl miteinander teilen können. Genauso können wir den Flüchtlingen helfen, indem wir vorleben, dass Disziplin und Ausdauer unabdingbare Eigenschaften sind, um Wohlstand zu erreichen.

Wir leben gemeinsam auf dem Planeten Erde und nutzen die gleichen Ressourcen. Es ist an der Zeit, über den Tellerrand des Egos hinauszuschauen und das Gemeinwohl in den Fokus zu stellen.

#### 8.4.2 *Karuṇā* – das Mitgefühl

Die zweite Tugend ist *karuṇā*, das Mitgefühl. Mitgefühl zu haben ist eine zutiefst menschliche Geste. Ich kann Mitgefühl erst empfinden und Mitmenschen zukommen lassen, wenn ich mein Herz geöffnet habe und Mitgefühl für mich selbst empfinden kann. Mein Herz war von einem schützenden Panzer bedeckt, der langsam aufging. Dank Yoga. *Karuṇā* war lange ein Wort. Erst als ich es körperlich spürte, konnte ich es im Herzen spüren. Dazu zwei Tagebucheinträge:

„Heute habe ich festgestellt, dass ich zum ersten Mal tiefes Mitgefühl, *karuṇā*, empfinden kann. Seit mehr als vier Jahren gehe ich mit diesem Begriff um und meinte, Mitgefühl zu haben für notleidende Mitmenschen, für die Erdbebenopfer in Nepal. Heute hat sich etwas verändert. Ich empfinde Mitgefühl, *karuṇā*, für mich selbst, für mein inneres Kind und für meine Eltern. Es ist, als könnte ich heute zum ersten Mal tiefes Mitgefühl empfinden. Ich habe die inneren Widerstände überwunden, die Trauer zu spüren. Jetzt lasse ich sie zu. Die Trauer, die Resignation. Erst wenn die inneren Widerstände überwunden sind, wenn die Wunden angeschaut und angenommen werden, kommt etwas in Fluss. Die lange zurückgehaltenen Tränen dürfen fließen. Dadurch kommt Bewegung in das Körper- und Zellsystem. ES kommt in Fluss. In den lebendigen Fluss. Das Leben fließt. Lebensenergie fließt. Heilung geschieht.“<sup>211</sup>

„Die Passage in Reinhard Meys Lied ‚51er Kapitän‘: ‚... mir jede Chance im Leben geben, mich einmal auf dem Treppchen zu sehen ...‘ löste wie immer Tränen aus. Mein Unterbewusstsein reagierte auf diese Zeilen. Ich spürte Mitgefühl. Ich fühlte es körperlich. Es drückte sich in Tränen aus. Ich konnte sehen, was meine Eltern für mich getan hatten. Sie hatten geschuftet, um ihren Kindern etwas ‚Besseres‘ bieten zu können. Bewusst war ihr Wunsch, dass

211 Tagebucheintrag vom 12.06.2015

es meinem Bruder und mir besser gehen sollte als ihnen in ihren Kindheitstagen. Unbewusst war sicherlich der unausgesprochene Wunsch, dass wir das erreichen sollten, was ihnen aufgrund ihrer Lebensumstände verwehrt geblieben war.<sup>6212</sup>

Wenn Menschen zu stark vom Ego gesteuert werden, wird sich Mitgefühl kaum einstellen. Mitgefühl kann sich erst aus einem wertschätzenden Miteinander entwickeln. Mit einer mitfühlenden Haltung gebe ich einem leidenden Mitmenschen das Gefühl, dass er nicht alleine ist. Mitgefühl grenzt sich ab von Mitleid. Mitleid entsteht aus einer Haltung heraus, in der ich mich höher stelle als den anderen. Mitgefühl geschieht auf Augenhöhe. Über die Meditation kann ich Mitgefühl senden.

Um rein zu werden, ist Vergebung nötig. Wut und Schmerz können unser Herz vergiften. Vergebung und Mitgefühl sind nötig, damit unser Herz frei werden und innerer Friede einkehren kann. Nur unser Herz kann uns zu feinfühligere Wahrnehmungen führen. Vergebung fängt bei uns selbst an. Wenn wir uns selbst vergeben und Mitgefühl für uns selbst empfinden, können wir auch anderen vergeben und Mitgefühl für sie empfinden. Nur wenn unser Herz frei von Altlasten ist, können wir aus der Herzensqualität heraus agieren. Ein Lied drückt mehr aus als intellektuelle Erklärungen. Die folgenden drei Strophen des Liedtextes „Da berühren sich Himmel und Erde“ sprechen für sich:

Wo Menschen sich vergessen,  
die Wege verlassen,  
und neu beginnen, ganz neu,  
da berühren sich Himmel und Erde,  
dass Frieden werde unter uns.

Wo Menschen sich verschenken,  
die Liebe bedenken,  
und neu beginnen, ganz neu,  
da berühren sich Himmel und Erde,  
dass Frieden werde unter uns.

Wo Mensch sich verbünden,  
den Hass überwinden,  
und neu beginnen, ganz neu,  
da berühren sich Himmel und Erde,  
dass Frieden werde unter uns.<sup>213</sup>

#### 8.4.3 *Muditā* – die innere Heiterkeit

Die dritte Tugend ist *muditā*, die innere Heiterkeit. Je weiter wir zu unserem Wesenskern vordringen, desto mehr wird sich *muditā* entwickeln. „*Muditā* ist die innere, wahre Heiterkeit des friedvollen Yogin, nicht die oft unechte und lärmende Fröhlichkeit einer nach außen gerichteten, auf Sinnenfreuden fixierten Gesellschaft.“<sup>214</sup>

Um *muditā* zu erleben, brauche ich andere Menschen nicht. *Muditā* ist auf einer tieferen Ebene schon vorhanden. Es gilt, durch spirituelle Übung dorthin zu gelangen. *Muditā* hat viel mit innerer Gelassenheit zu tun. Ich kann auf einer Beerdigung *muditā* erleben, wenn ich überzeugt bin, dass der verstorbene Mensch nur seinen physischen Körper verlassen hat und seine Seele in ein anderes Bewusstsein eingegangen ist. Ich selbst erlebe *muditā* oft in und mit der Natur. Wenn ich Enten auf dem Wasser zuschaue, spielende Hunde erlebe, wenn Krokusse nach dem Winter erblühen, wenn ich Stornella bürste und strigle.

213 Text von Thomas Laubach, Musik von Christoph Lehmann.

214 Yoga Sūtra. Der Yogaleitfaden des Patañjali, übers. von Helmuth Maldoner, Raja Verlag, 4. überarb. Auflage, 2007, Anm., S. 103

Das Ego und der Schmerzkörper lieben Arbeit und Probleme. Wie krank machend negative Gedanken sein können, habe ich selbst erfahren. Eine positive Grundeinstellung ist die Basis für Gesundheit. Jede Seele kommt auf die Erde, um eine Erfahrung zu machen. Die Lebensumstände, in die wir hineingeboren werden, kommen nicht von ungefähr. Sie entsprechen unserer spirituellen Entwicklung.

Das Ego ist in jedem Menschen vorhanden. Wenn das Ego den Menschen steuert, wird Leid kreiert. Beobachtet und bändigt der Mensch hingegen das Ego, wird er „Herr im eigenen Hause“ sein. Deshalb ist eine Geistesschulung nötig. Wir sind so viel mehr als nur Körper und Verstand. Mit *svādhyāya*, der Beobachtung des Geistes, können wir das Ego bändigen und uns sukzessive zu unserem höheren Selbst hin entwickeln.

Verbinde ich mich mit *muditā*, der inneren Heiterkeit, trete ich einen Schritt vom Geschehen zurück und bleibe mit der inneren Freude in Kontakt. Die Resonanzen und Beziehungen werden sich ändern und wir werden nach und nach ähnliche Menschen in unser Leben ziehen. Es lohnt sich.

Ein besonderes Gefühl von *muditā* empfand ich, als ich das Manuskript für dieses Buch fertiggestellt hatte. Das Bild vom Fall der Berliner Mauer war vor meinem geistigen Auge. Auch in mir war eine Mauer gefallen.

#### 8.4.4 *Upekṣā* – der Gleichmut

Die vierte Tugend ist *upekṣā*, der Gleichmut. Gleichmütig zu sein ist eine yogische Haltung. *Upekṣā* bedeutet, ich nehme in völligem Gleichmut an, was auf mich zukommt. Sei es Erfolg oder Misserfolg, sei es Gesundheit oder Krankheit, Glück oder Unglück. Jede Lebenssituation kann zum Lehrmeister werden, wenn wir sie

als solche annehmen und den Lernaspekt darin sehen. „Wieso immer ich?“, hörte ich oftmals Menschen sagen, wenn sie krank waren oder ihnen ein Missgeschick passiert ist. Die yogische Frage würde lauten: „Was will mir diese Situation sagen?“ Dahinterschauen und sich fragen, was das Leben von mir will.

In der Polarität lebend, unterscheiden wir oft in positiv und negativ. Als positiv gilt Freude, Glück oder Wohlstand. Negativ behaftet sind Krankheit, Zweifel oder Trauer. Mit *upekṣā* gehe ich innerlich einen Schritt zurück. Ich betrachte die Dinge mit Gelassenheit und nehme sie in einer demütigen Haltung an. Mit einer inneren Haltung von Hingabe. Weder gerate ich bei freudigen Ereignissen in Euphorie, noch suhle ich mich in leidvollem Jammern, sondern übe mich in Gleichmut, *upekṣā*. Gerade die vermeintlich negativen Erlebnisse bergen ein intensives Lernpotenzial in sich. Gleichmut grenzt sich klar ab von Gleichgültigkeit. Gleichmut nimmt Abstand vom Urteilen und Werten. Gleichmut kommt aus der Herzensquelle, Gleichgültigkeit hingegen entspringt der Ego-Natur.

*Upekṣā* erleichtert uns das Leben und lässt uns bei uns selbst bleiben. Viel Energie wird vergeudet, nur weil wir Dinge, die so sind, wie sie sind, nicht annehmen wollen. Es sind die eigenen inneren Widerstände, die *upekṣā* im Wege stehen. Wie oft habe ich mit meiner Geschichte gehadert, weil es anders gelaufen ist, als ich es mir gewünscht hätte. Mein Ego wünschte sich dies und jenes. Verbinde ich mich jedoch mit dem Herzen und gehe einen Schritt zurück und schaue auf die vielen Geschenke und Fügungen des Lebens, kann ich mich dankbar verneigen vor dem, was größer ist als wir. Jeder Moment ist einzigartig und richtig gewesen. Denn in jedem Moment werden wir geführt.

Gleichmut, Gelassenheit und Geduld. Es braucht einen langen Atem, diese drei Qualitäten in sich zu integrieren. Ein gutes Beispiel dafür ist Onkel Hans, der älteste Bruder meiner Mutter. Onkel Hans ist

seit Jahren krebskrank, wurde schon x-fach operiert und ist dennoch guter Dinge. Er nimmt die Dinge, wie sie sind. Onkel Hans ist ein einfacher Mann, der mit Yoga nichts am Hut hat. Dennoch hat er eine zutiefst yogische Haltung den Dingen des Lebens gegenüber. Er braucht keine Yoga-Matte, um Yoga zu praktizieren.

Es ist die Hingabe an das Göttliche, die es braucht, um *upekṣā* zu leben. Es ist die Liebe für das, was ist. Gleichmut im Handeln bedeutet, sich nicht zu identifizieren mit der Handlung. Handeln aus der Liebe des eigenen Herzens heraus, die Handlung dem Göttlichen darbringen.

„Nicht allen von uns ist es möglich, in diesem Leben unseren Charakter harmonisch zu entwickeln, doch wir wissen, dass eben jener Charakter, in dem alle drei Komponenten – Wissen, Liebe und Yoga – harmonisch vereint sind, der edelste ist. Für einen Vogel gibt es zum Fliegen drei Voraussetzungen – die beiden Flügel und der Schwanz als Steuerungsrudder. *Jñāna* (Wissen) ist der eine Flügel, *Bhakti* (Liebe) ist der andere, und Yoga ist der Schwanz, der das Gleichgewicht aufrecht erhält.“<sup>215</sup>

Wenn fühlendes Sehen aus dem Bauch und liebevolles Wissen des Kopfes zusammenfließen, kommen wir in die Balance. *Ha* und *tha*, Sonne und Mond, Yin und Yang, Dunkel und Hell, Tag und Nacht sind in uns ausgeglichen. Das Geschenk der Gnade.

215 Swami Vivekananda, *Bhakti-Yoga – Der Pfad der Liebe*, Phänomen-Verlag, 2007, S 10 f.