



Nadine Nefise Lenz
Mainzerstr.90
56075 Koblenz (Südstadt)
Tel. 0261/28743076
<http://www.therapeut-koblenz.de>

Yoga ist mehr als eine Körperübung, es ist eine Lebensphilosophie für den Menschen von heute

Wenn wir uns die Statistiken in den Wissenschaften Soziologie, Psychologie und Sozialmedizin über Krankheit und körperliche, seelische Gesundheit anschauen, wird uns bewusst, dass der Mensch von heute wohl irgendwie nicht mehr in seiner Mitte zu sein scheint. Viele Krankheiten, die normalerweise nicht sein müssten prägen das Bild der Krankheitsstatistiken. Auch viele soziale Probleme wie z.B. erhöhte Scheidungsraten, Vereinsamung, zunehmende Angstzustände lassen die statistischen Krankheitszahlen ansteigen. Der Mensch von heute ist nicht mehr in dem Maße in den Kreislauf des Lebens eingebunden wie er es für seine innere Zufriedenheit nötig hätte. Fehlende soziale Kontakte wie dies zum Beispiel einst in religiösen Gemeinschaften möglich war und fehlende Verbundenheit mit Natur prägen heutzutage das Leben des Menschen. Die Informationsgesellschaft bietet den Menschen eine Kommunikation aus 2. Hand und ersetzt nicht die sekundären Bedürfnisse des Menschen wie die Sehnsucht nach dem Sinn des Lebens und das Einheitsgefühl. Gerade diese wichtigen Bedürfnisse können jedoch den Menschen heil werden lassen, bzw. heil bleiben lassen, dies wird inzwischen von allen Wissenschaften bestätigt. Diese gesellschaftlichen Entwicklungen lassen sich nicht von heute auf morgen bewältigen. Was jedoch jeden Menschen in der Gesellschaft auf dem Gesundungsweg helfen kann, ist eine Lebensphilosophie, die zu den ältesten Philosophien gehört. Es ist die Vedanta-Philosophie. Diese Lebensweisheiten, die in den ältesten, bekannten Schriften dem Sanskrit niedergeschrieben wurden, enthalten neben Lebensweisheiten auch die Lehren des Yoga und der Meditation. Unter Yoga verstehen viele Menschen im Westen nur eine bessere Form der Gymnastik, in Form von Körper- und Atemübungen. Dieser Teil von Yoga ist jedoch lediglich ein kleiner Teil von Yoga. Im Yoga geht es vielmehr in erster Linie um die Vedantaphilosophie, um den Gedanken das alles im Leben, man selbst und alle anderen Lebewesen eine Einheit sind. Die Yogaübungen ermöglichen, dass man sich aus der Reiz überfluteten Gesellschaft zurückziehen kann und die eigene Regeneration ermöglicht wird. Wenn ich mich durch diese Übungen wieder „leer mache“, ist es auch möglich meine wahren Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Die Yogaphilosophie spricht von einer sogenannten entwickelten Seele in uns, die nur wirken kann, wenn wir unseren Geist kontrollieren können, d.h. uns von Fülle der Erlebnissen und Gedanken frei machen können. Jeder, der eine Weile Yoga macht, kann bestätigen, dass sich dieses Gefühl der Verbundenheit mit dem eigenen Selbst und anderen Lebewesen mit der Zeit einstellt. Einer von Leitsätzen im Yoga ist daher der Friedensgedanke mit sich und mit allen anderen Lebewesen, d.h. das Prinzip der Gewaltlosigkeit und der Liebe leben.

Yoga kann den Menschen von heute viele Antworten auf ihre Fragen geben. Demgegenüber können Wissenschaften und Religionen heute nicht auf alle Fragen des Menschen eine Antwort geben. Die Philosophie von Yoga ist zeitlos und nicht begrenzt auf eine Religion oder eine Nationalität. Ein frommer Christ oder auch Mohammedaner kann Yoga ebenso in sein Leben integrieren. Manche religiösen Menschen erzählen sogar, dass sie durch Yoga einen vertieften Zugang zu ihren eigenen Wurzeln gefunden haben. Es kann sogar sein, dass ein Mensch, der bisher von Religion nichts gehalten hat, einen Zugang zu anderen

Sichtweisen findet. In der Yogaphilosophie lernen wir nicht zu urteilen. Meines Erachtens wirken die Körperübungen von Yoga besonders, da eine sehr spirituelle Weisheit zugrunde liegt. Dies wird in der westlichen Literatur oft nicht benannt, als ob der westliche Mensch Angst derartigen Erklärungsansätzen hätte. Dabei stellt sich die Frage nach der eigenen Spiritualität mehr denn je für jeden einzelnen. Durch die Yogaphilosophie können wir den Zugang zur eigenen Wahrheit finden, was uns in unserer schnelllebigen Zeit in uns selbst einen Ort des Friedens, der Ruhe und der Heilung finden und erhalten lässt.