

Vorlesungen

von

Sri Shyam Sundar Goswami

VOLUME I, Vortrag 4

Warum sollten wir Yoga praktizieren? Es gibt bestimmte Aspekte des Yoga, die für die einen interessant sind, während andere an anderen Aspekten interessiert sind. Der Übungsanteil ist natürlich für alle sehr wichtig, und ihm wird ein großer Raum gegeben. Aber es ist auch interessant und gut zu wissen, warum die Übungen im Yoga gemacht werden.

Es geht darum, durch bestimmte Übungen einen bestimmten Körpertypus aufzubauen – einen Körper, der eine natürliche krankheitsresistente Kraft hat. Ein lebendiger Körper zeigt Wachstum, Stufe für Stufe. Zu Beginn unserer Lebensjahre wächst er sehr schnell, dann hält er an und hat seine Erhaltungszeit, und dann geht er wieder zurück. Aber es gibt hier keinen absoluten Zeitfaktor für das eine oder das andere, denn die Zeiträume sind bei allen Menschen unterschiedlich. Aber sie können zu einem sehr großen Teil durch Bewegung und spezielle Übungen gesteuert werden.

Verbunden mit richtiger Ruhe und Erholung, richtiger Ernährung und richtiger Lebensführung, innerer Reinheit, vernünftig angewandt, nimmt die Körperentwicklung eine besondere Wendung, indem eine krankheitsabwehrende Kraft entwickelt wird, die jeder in sich hat.

Durch künstliche Immunisierung kann man sich bis zu einem gewissen Grad schützen. Aber zu welchem Preis? Und wo das enden soll, wissen wir noch nicht. Es ist noch zu wenig beobachtet, um festzustellen, ob diese Methoden wirklich gut oder schädlich sind.

Ein Jahrhundert der Beobachtung und Kontrolle der Ergebnisse werden es zeigen. Aber jeder Mensch hat die natürliche Immunisierungskraft in sich, die unter besonderen Bedingungen stark entwickelt werden kann, sodass wir widerstandsfähig gegen Krankheiten werden, und das ohne künstlichen Schutz.

Dieser Schutz muss von innen heraus entwickelt werden, wenn auch durch äußere Mittel (Übungen usw.). Denn der Körper braucht diesen Schutz von innen. Er wächst und entwickelt sich auch von innen, und es gibt nichts in dieser Welt, womit das bewirkt werden kann.

Deshalb sollte er auch auf natürliche Weise, von innen heraus, die richtige Immunisierung erhalten. Durch rationale Hilfe von außen kann es zu einer gesteigerten oder, wenn diese fehlt, zu einer verzögerten Entwicklung kommen.

Aber diese äußeren Faktoren sind Nichts, in dem Sinne, dass ihr Einfluss ohnehin nur dann von Nutzen sein kann, wenn auch die inneren Faktoren vorhanden und entwickelt sind. Diese Faktoren lehren uns, wie wir uns selbst steuern können und was wir von außen aufnehmen können.

Der Übungsfaktor beschränkt sich auf den Körper selbst. Er geht nicht über ihn hinaus, aber er bewirkt Veränderungen in uns, und diese zeigen Wirkungen. Denn - der intrinsische Faktor liegt im Inneren. Die Ernährung zum Beispiel, ist extern als auch intern.

Die Materie (Nahrung), die von außen kommt, ist extrinsisch und muss daher - von außen kommend - von unserem Körper aufgenommen und in der richtigen Weise im Inneren verarbeitet werden. Letztlich werden also die äußeren Faktoren von innen heraus verändert.

Im Yoga geht es darum, jedes Muster so zu verwandeln, das es sowohl dem körperlichen als auch dem geistigen Leben dient. Durch Übung wird nicht nur der Körper vitalisiert und Gesundheit erlangt, sondern es ist auch das Mittel, den Körper so zu gestalten, dass er für die Entwicklung des geistigen Lebens genutzt werden kann. Sich nur für das Körperliche oder nur für das Geistige zu interessieren, zeigt daher einen Mangel an rechtem Verständnis dieses Prinzips. Denn - das Körperliche und das Geistige sind keine voneinander isolierten Faktoren, und beide müssen berücksichtigt werden.

Deshalb darf die Geist-Körper-Beziehung nicht vernachlässigt werden. Denn der Körper ohne den Geist ist ein Leichnam, ohne Willen usw.; und der Geist ohne Körper kann nicht funktionieren. Er ist im Körper eingeschlossen, obwohl er in sich selbst viel weiter reicht als der Körper und seine Grenzen. Der Geist ist eine viel größere Kraft. Doch für bestimmte Aktivitäten ist er vom Körper abhängig.

Wir müssen also beide Faktoren in einer rationalen Weise betrachten, da ihre Beziehung letztlich nicht verändert werden kann. Und es ist am besten, dies für unseren Fortschritt zu nutzen, durch die richtige Einstellung zu Beiden.

Denn wirklicher menschlicher Fortschritt ist weder nur physisch noch mental, aber er wird kommen durch die richtige Einstellung zu Beidem – dem Physischen und dem Mentalen.

Deshalb versuchen wir ihre Beziehung besser zu verstehen und durch Yoga unser Wissen für eine harmonische Entwicklung von Beidem einzusetzen.

Dazu braucht es positives Denken, aber auch einen besseren, vitaleren physischen Körper als Grundlage. Dann wird es möglich sein, Gesundheit auszustrahlen und eine bestimmte Art von Mentalität auszudrücken. Ein vitales, reines, kreatives und harmonisches geistiges Wesen.

Wenn ein solcher Geist in einem gleichartigen Körper lebt, wird eine neue Gesellschaft geistig freier Menschen entstehen. Menschen mit höherem, edlerem Denken, die in vitalen, sauberen,

starken und schönen Körpern leben. Das ist das Ziel von Hatha Yoga. Es mag nicht einfach sein, diese Idee sofort in die Tat umzusetzen.

Aber allmählich, im Laufe der Zeit, wenn wir nicht vorher aufgeben, können wir das erreichen. Vor Millionen von Jahren war es eine Tatsache, und es kann wieder so sein, dass eine neue, schöne Menschheit entsteht.