

*Der Stellenwert von Yoga in unserer Zeit

Heute im 21. Jahrhundert fordern wir unser spirituelles Erbe, von dem Yoga ein wichtiger Bestandteil ist, zurück. Obwohl die spirituelle Entfaltung als höchstes Ziel das zentrale Thema im Yoga bleibt, sind die Yoga Übungen äußerst wertvoll für den Menschen, ganz gleich, welches spirituelle Ziel er hat.

Die physische und mentale Reinigung und Stärkung ist eine der wichtigsten Errungenschaften im Yoga. Die Tatsache, dass er vom ganzheitlichen Prinzip der Harmonie und Einheit ausgeht, macht ihn so kraft- und wirkungsvoll. Den Medizinern zufolge ist Yoga deshalb so erfolgreich, weil er sowohl im Nerven- als auch im Hormondrüsensystem Ausgewogenheit herstellt. Diese Systeme beeinflussen wiederum direkt all die anderen Systeme und Organe des Körpers.

Für die meisten Menschen ist Yoga schlicht ein Mittel, die Gesundheit zu erhalten und sich in einer zunehmend angespannten Gesellschaft wohl zu fühlen. Asanas befreien von physischem Unbehagen, das sich während eines Tages auf dem Bürostuhl oder durch andere unnatürliche Haltungen festgesetzt hat. In unserer immer hektischeren Zeit helfen Entspannungstechniken, die Wirkungen von Asanas zu verstärken. In der Zeit der Handys, der Pieper sowie der sich immer weiter ausdehnenden Einkaufszeiten hat Yoga einen großen persönlichen, ja sogar wirtschaftlichen Wert.

Neben den individuellen Bedürfnissen bergen die Yoga Prinzipien einen wirklichen Schlüssel in sich, das soziale Unbehagen zu besiegen. In einer Zeit, da die Welt ihre Orientierung verloren zu haben scheint, da überlieferte Werte keinen Bestand mehr haben und keine neuen in Sicht sind, gibt Yoga den Menschen ein Mittel in die Hand, ihren eigenen Weg zu finden, um mit Ihrem innersten Wesenskern Verbindung aufzunehmen. Durch diese Verbindung ist es den Menschen möglich, in unserer heutigen Zeit Gelassenheit und Mitgefühl entstehen zu lassen.

In dieser Hinsicht ist Yoga weit davon entfernt, nur für körperliche Übungen zu stehen, vielmehr ist er eine Hilfe, eine neue Lebenseinstellung zu erlangen, die sowohl die innere als auch die äußere Wirklichkeit umfasst. Dieser Lebensweg ist eine Erfahrung, die nicht intellektuell begriffen werden kann. Sie wird vielmehr zu lebendigem Wissen durch Übung und Erfahrung.

*Dieser Artikel ist ein Auszug aus der Zeitschrift Yoga aktuell aus dem Jahr 2010.