

Yoga: Du sollst nicht töten

Die Übungen halten nicht nur den Körper und Geist gesund. Yoga setzt sich auch für ethische und moralische Werte ein, die das Miteinander lebenswerter machen.

Neue Forschungsergebnisse datieren die Ursprünge des Yoga viel früher als bisher gedacht. So zeigten schon Siegel aus dem 7. Jahrtausend v. Chr. Menschen in Yogapositionen, berichtet Matthias Tietke in seinem Buch „Der Stammbaum des Yoga“. Schon in dieser frühen Epoche menschlicher Kultur gingen indische Denker dem Geheimnis des langen Lebens nach. Sie studierten das Verhalten von Tieren, versenkten sich in Meditation, pflegten Innenschau und standen in Kontakt mit übersinnlichen Kräften. So entwickelten die Gelehrten den Yoga, mittlerweile eine jahrtausendealte, angewandte Lebensphilosophie. Er gibt den Übenden entsprechende Methoden, Anleitungen und Techniken, um gesund zu leben.

In Europa und generell im Westen findet vor allem Hatha-Yoga sowie Stile wie Ashtanga-, Bikram-, Iyengar-, Kundalini-Yoga und andere großen Anklang. Allein in Deutschland dürften schätzungsweise fünf Millionen Menschen mehr oder weniger regelmäßig üben. Dabei prägen nach wie vor ästhetische Stellungen, aber auch extreme Verrenkungen und Verknotungen in Illustrierten, in Massenmedien und zunehmend auf Kongressen die Wahrnehmung des Yoga. Wer sich dafür interessiert, sollte sich von solchen akrobatischen Haltungen nicht abschrecken lassen. Denn fast jede Stellung lässt sich an die eigenen körperlichen Möglichkeiten anpassen – auf der Matte, auf dem Stuhl oder im Stehen. Letztlich geht's beim Yoga darum, den Körper, den Geist und die Seele wieder als Einheit zu erleben. Somit hat diese angewandte Philosophie in allen ihren Ausprägungen das große Ziel, dass Übende Gesundheit, Freiheit und Glück erfahren.

Neben Körper-, Atem- und anderen Übungen haben die Weisen auch ethische und moralische

Wertvorstellungen entwickelt. Sie beinhalten Gebote und Aufforderungen, die in ähnlicher Form seit alters her in fast alle Glaubensformen, Kulturkreisen, Ländern und Kontinenten gelten. Yoga zielt nämlich nicht nur auf ein gesundes, friedliches Inneres ab, sondern auch darauf, in Frieden mit den Menschen zu leben. Die erste Stufe des achtegliedrigen Yogapfades, Yama, beinhaltet fünf Verhaltensregeln im Umgang mit anderen. Dazu gehören Gewaltlosigkeit, Wahrheit, Nichtstehlen, Enthaltensamkeit und Unbestechlichkeit.

Gewaltlosigkeit entspricht im Christentum dem 5. Gebot „Du sollst nicht töten“. Sie betrifft nicht nur Gewaltlosigkeit gegenüber Mitmenschen, sondern gegenüber allen Lebewesen bis hin zur Zerstörung von Dingen. Sie endet nicht auf der körperlichen Ebene. Schon wer sich wünscht, dass den Chef der Blitz treffen soll oder sich ausmalt, dass die Kollegin sicher bald die verdiente Strafe kriegt, übt Gewalt aus, auch wenn er rein äußerlich niemanden Schaden zugefügt hat. Nach den Vorstellungen des Yoga hat jedes Geschöpf das gleiche Recht zu leben. Oft fordern Menschen Rache für das Unrecht, das andere getan haben. Für das, was sie aber selbst verbockt haben, bitten sie dagegen um Gnade und Vergebung. Yogis glauben hingegen, dass sie getanes Unrecht selbst wieder gutmachen müssen.

Dem Gebot Wahrheit entspricht im Christentum das 8. Gebot „Du sollst kein falsches Zeugnis von Dir geben wider Deinem Nächsten“. Wahrheit gilt als sehr hoher Wert und bezieht



Yogalehrer Werner Bruckner

sich auf Gedanken, Worte und Taten. „Wessen Verstand Gedanken der Wahrheit denkt, wessen Zunge Worte der Wahrheit spricht und wessen Leben auf Wahrheit beruht, der erlangt Vereinigung mit dem Unendlichen“, schreibt der weltbekannte Yoga-Meister B.K.S. Iyengar.

„Du sollst nicht stehlen“ findet sich auch in den christlichen Geboten wieder. Das Streben nach dem Besitz der anderen, treibt die Menschen zu schlechten Taten an. Wer sich daran orientiert, lebt möglichst bescheiden und schränkt überbordende physische Bedürfnisse ein. Die nächste Regel Enthaltensamkeit bezieht sich nicht nur darauf, kein ausschweifendes sexuelles Leben zu führen, sondern insgesamt aufs Maßhalten beim Essen, beim Alkohol- und Nikotinkonsum und vielem anderen.

Die letzte Regel Unbestechlichkeit bedeutet, keine Dinge anzunehmen, die nicht auf eigenen Verdiensten beruhen. Wie sehr bis heute viele Menschen genau mit diesen Punkten zu kämpfen haben, zeigt die Aktualität der alten Yoga-Weisheiten. Doch wer sich an solchen ethisch-moralischen Werten orientiert, führt ein gesünderes, zufriedeneres und glücklicheres Leben.

Werner Bruckner, Yogalehrer

Weiter Infos unter:
www.yoga-am-werk.de
Telefon 0 70 71/5 65 12-10



Jugendumweltag „Recycle deinen Style“

Am Samstag, 16. Juni, 14.00 bis 18.00 Uhr, Platanenallee Tübingen
Der Jugendgemeinderat organisiert am 16. Juni einen Jugendumweltag unter dem Motto „Recycle deinen Style“.

Es wird eine Klamottentauschbörse geben, bei der alle nach Lust und Laune nach Kleidung stöbern, eigene aussortierte Sachen anbieten und hoffentlich etwas Schönes finden können. Wiederverwertung mal anders!

Das System hierzu: Wer selbst etwas mitbringt, bekommt ein Bändchen und darf im Gegenzug unbegrenzt stöbern und mitnehmen. Wer nichts mitbringt, kann für einen kleinen Betrag von € 2,- ein Bändchen erstehen und hat damit das Recht, sich ebenfalls zu bedienen.

Außerdem gibt es verschiedene informative und interaktive Stände zum Thema Umweltbewusstsein, unter anderem von politischen Parteien, eine Bastelecke für die jüngeren Besucher. Für Unterhaltung sorgen einige Musikeinlagen – alles unplugged, da die Veranstaltung aus Energiespargründen komplett ohne Strom stattfindet. Zudem werden wir die Preisträger unseres Kunstwettbewerbes „Grüne Kunst“ ausstellen.

Unser Ziel ist es Jugendlichen mehr Umweltbewusstsein zu vermitteln und sie über die Dringlichkeit des Umweltschutzes aufzuklären. Dabei zeigen wir konkrete Lösungsvorschläge für den Alltag.

Recycle deinen Style

Kommt zum Jugendumweltag Tübingen auf der Platanenallee! Hier findet ihr Ideen für den Alltag zum Schutz unserer Umwelt. Die Natur zu bewahren bedeutet unsere Zukunft zu sichern

Interaktive Infostände

Klamottentauschbörse
Bringe alte Klamotten, die du nicht mehr brauchst bis 14 Uhr und tausche sie mit anderen. Wer nichts mitbringt erhält für 2€ eine Klamottenflatrate.

Aus alt mach neu!
Recyclingbasteln für Kinder und Junggebliebene

Grüne Kunst
Die besten Einsendungen unseres Kunstwettbewerbes werden auf der Platanenallee ausgestellt.

Musik unplugged

**Samstag 16.06.12
14 - 18 Uhr
Platanenallee**