Sonja Fürst
RAUM FÜR YOGA & BIOSYNTHESE

Inspirierende ZITATE

„Es gibt einen Zustand,
wo das Denken aufhört,
angehalten durch Einübung der Einung,
und wo man nur das Selbst noch mit dem Selbst erschaut,
im Selbst zufrieden ist,
wo man erkennt, was jenes Glück bedeutet,
das jedes Ende überdauert,
ein Glück, welches die Sinne übersteigt,
nur von Bewusstheit zu erfassen.
Wo man, wenn man dort feststeht,
sich von dieser Wirklichkeit nicht wegbewegt.
Es ist ein Zustand, von dem man,
wenn man ihn erlangt hat, glaubt,
dass es über ihn hinaus nichts weiter zu erlangen gäbe,
in dem man, steht man darin fest,
von Leid nicht abgelenkt wird,
sei es auch noch so groß.
Diesen Zustand möge man erkennen,
all das, was Yoga genannt wird."

(aus der Bhagavadgita, sechstes Kapitel)

David Boadellas Poem: „I and the body"
für mich ist es ein Gedicht über den „Schatz" des ICH;
das Ich ist der Ort, wo all unser Handeln und Sein und unsere Sinne ihren Ausgang nehmen, insbesondere für die Begegnung des Ich mit dem Du:

I and the Body
by David Boadella

Who sees?
Not the eye,
which carries only waves of light to me.
I am the one who delights in the colours.

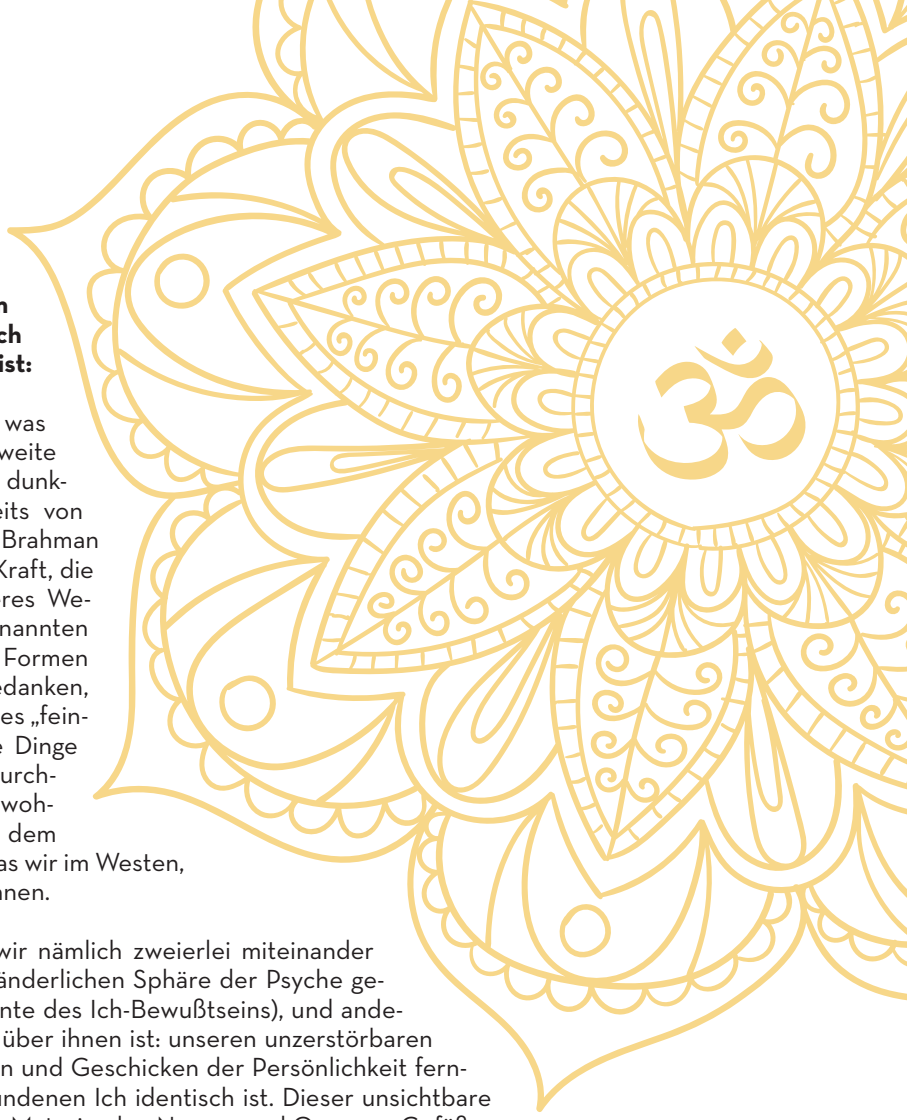
Who hears?
Not the ear,
which carries only waves of sound to me
I am the one who swims with the music.

Who is touched?
Not the skin,
which carries only waves of matter to me.
I am the one who senses the caress.

Who walks?
Not the legs,
which go where I tell them.
I am the one who chooses the path.

Who speaks?
Not the tongue,
which knows no language.
I am the one who talks to you.

Who thinks?
Not my brain,
which only carries my thoughts.
I am the one who minds, and remembers
the meanings.



Zitat des großen Indologen Heinrich Zimmer aus seinem Buch „Philosophie und Religion Indiens“) über die Bedeutung des Begriffs „Brahman“, den er in Bezug zu unserem westlichen Denken stellt. Für mich ist es auch eine umfassende Definition dessen, was Yoga ist:

„Das Brahman ist recht eigentlich dasjenige, was jenseits der Sphäre und außerhalb der Reichweite des intellektuellen Bewußtseins liegt, in der dunklen, großen, unermeßlichen Höhenzone jenseits von Höhe, der Tiefenzone jenseits der Tiefe. Das Brahman also, die höchste, tiefste, letzte, transzendente Kraft, die den sichtbaren und greibaren Schichten unseres Wesens innewohn, transzendiert sowohl den sogenannten „grobstofflichen Leib“ wie die Innenwelt der Formen und Erfahrungen, die Vorstellungen, Ideen, Gedanken, Gefühlserregungen, Visionen, Phantasien usw. des „feinstofflichen Leibes“. Als die Macht, welche alle Dinge des Mikrokosmos wie auch der Außenwelt durchdringt und belebt, ist sie auch die göttliche Bewohnerin der sterblichen Hülle und identisch mit dem Selbst (atman) - dem höheren Aspekt dessen, was wir im Westen, ohne Unterscheidungen zu machen, „Seele“ nennen.

In unserem westlichen Begriff „Seele“ haben wir nämlich zweierlei miteinander vermischt, einerseits die Elemente, die zur veränderlichen Sphäre der Psyche gehören (Gedanken, Gefühle und ähnliche Elemente des Ich-Bewußtseins), und andererseits das, was jenseits von ihnen, hinter und über ihnen ist: unseren unzerstörbaren Daseinsgrund, das anonyme, allen Anfechtungen und Geschicken der Persönlichkeit fernstehende Selbst, das keineswegs mit dem gebundenen Ich identisch ist. Dieser unsichtbare Quell des Lebens darf weder mit der greifbaren Materie, den Nerven und Organen, Gefäßen und Trägern des körperlichen Lebensprozesses verwechselt werden, die den grobstofflichen Leib bilden, noch sind damit die verschiedenen hochindividualisierten Fähigkeiten, wie Überlegungen, Gefühlserregungen, Empfindungen und Wahrnehmungen, die den feinstofflichen Leib ausmachen, gemeint. (...) Das Brahman - die kosmische Kraft im höchsten Sinne des Wortes - ist die Essenz all dessen, was wir sind und wissen. (...)

Jedes Wesen wohnt ja am Rande des unendlichen Meeres der Lebenskraft. Wir tragen sie alle in uns: die höchste Kraft - die Fülle der Weisheit. Sie kann nicht zunichte gemacht werden, immer ist sie da, wenn auch tief verborgen. Sie ist drunten im finstersten, tiefsten Gewölbe unseres Wesens, in der vergessenen Brunnenstube, der tiefen Zisterne. Wie wäre, wenn man sie wieder entdeckte und daraus unaufhörlich schöpfen könnte? Dies ist der Leitgedanke der indischen Philosophie. Und da alle geistigen Übungen Indiens diesem praktischen Ziel gewidmet sind - nicht aber einem bloß phantastischen Betrachten oder Diskutieren erhabener und tiefsinniger Ideen -, können sie gewiß als eines der realistischsten, sachlichsten, auf die Praxis gerichteten Denk- und Erziehungssysteme angesehen werden, die der menschliche Geist je errichtet hat.“

(aus: Heinrich Zimmer: Philosophie und Religion Indiens, S. 83, suhrkamp Verlag)

„Disziplin erscheint am Anfang als eine Reglementierung,
doch wenn du dich in diesem Augenblick mit Liebe deiner Arbeit widmest,
verschwindet Disziplin, und Leidenschaft beginnt.“

(B.K.S. Iyengar, Licht auf Yoga)

Telefon 09131/56903 • yoga-fuerst@web.de • www.yoga-fuerst.de
Praxisraum: Theaterplatz 29 • 91054 Erlangen
Laufende Kurse: Möhrendorfer Weg 1 • 91056 Alterlangen