

Yoga - der Weg zur eigenen Mitte

Das lebensfreudige Zusammenwirken von Materie und Geist

Kurzbiographie von Oscar Lässer

Ich stamme aus einer alteingesessenen Schweizer Familie, bin 1941 geboren und auf der Landwirtschaftlichen Schule Strickhof in Zürich aufgewachsen. Nach meiner kaufmännischen Lehre in Zürich arbeitete ich im Bankwesen. Anschliessend studierte ich in Südindien während fünf Jahren Yoga, Philosophie, Psychologie und Sprachen, gefolgt von "Sadhana" (innerer, spiritueller Arbeit) in einem Ashram in Südindien, mit einer Tätigkeit als Redaktor für englische, französische und deutsche Yoga-Zeitschriften, sowie einer Beteiligung an der Planung der Zukunftsstadt Auroville.

1994 in die Schweiz rückgekehrt, baute ich eine Yoga-Schule auf, in der ich hauptberuflich tätig bin. Hier habe ich Teilnehmerinnen und Teilnehmer nachhaltig in Kursen und Workshops in Yoga, Entspannung und Meditation unterrichtet, wie schriftliches und mündliches Feedback gezeigt hat. Ich bin diplomierter Yoga-Lehrer, Yoga Schweiz (YS) / Europäische Yoga Union (EYU) und Mitglied des Berufsverbandes Yoga Schweiz (YS).

Die folgende kritische Auseinandersetzung mit Yoga und Spiritualität beruht auf meinem 32 Jahre dauernden Aufenthalt in Indien. Ich wirke und spreche aus Selbsterfahrung, da ich Yoga über diesen Zeitraum gelernt, gelebt und erfahren habe. Ergänzt werden diese Erfahrungen durch den Austausch mit Tausenden von KursteilnehmerInnen während meiner mehr als 20-jährigen Tätigkeit als Yoga- und Meditationslehrer.

Ich denke, dass wir mit dem uns heute zur Verfügung stehenden Wissen und auf der sehr reichhaltigen Yoga-Weisheit der Vergangenheit etwas Neues und Lebensbejahendes aufbauen können. Die nachfolgenden Gedanken haben sich dank zahlreicher Gespräche bis zur heutigen Form entwickelt. Kreative Kritik und weiteres Feedback würden mich freuen.

Meine Hauptinteressen gelten einer ganzheitlichen Lebensweise, einer lebensverbundenen und lebensbejahenden Spiritualität (asiatisch und christlich) und der Erforschung und Anwendung verschiedener indischer Yoga-Systeme.

Meine Biographie und die Begleitung meiner Schüler haben mir gezeigt, dass ein Ausgleich zwischen Sein (inneren Werten), Haben (äusseren Werten) und Tun sehr wichtig ist. Jeder Mensch soll es sich wert sein, lebenslang seine körperliche, seelische und soziale Gesundheit zu pflegen.

Auskunft und Anmeldung für Anfänger und Fortgeschrittene bei

Oscar Lässer

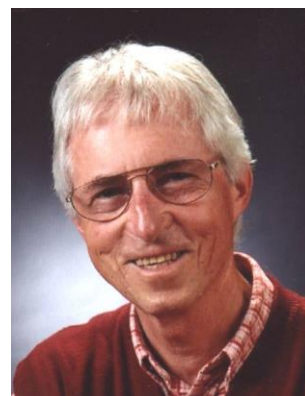
dipl. Yoga-Lehrer, YS / EYU

Julierstrasse 9

CH-8200 Schaffhausen

Telefon 052-624 44 95

URL: <http://www.cortesi.ch/yoga/oscar2.htm>



Kursangebot

Schaffhausen, Tellstrasse 4

Schwerzenbach

2. Haus rechts, im Hof 1. Haus rechts: "Gruppenraum" Yoga-Kursbeginn Mo 18:15 Uhr und 20:00 Uhr Di 09:15 Uhr Mi 18:00 Uhr und 19:55 Uhr	Schulhaus Steinbrunnen, Mehrzweckraum 2. Schulhaus rechts vom Parkplatz Yoga-Kursbeginn Di 19:30 Uhr
---	--

Religion und Spiritualität

Religiöse Spiritualität und religionsneutrale Spiritualität sind meines Erachtens wichtige Triebfedern für eine glücklichere und gerechtere Welt, im Rahmen von „Tun, Haben und Sein“. Spiritualität befasst sich mit „Sein“, dem Wesentlichen, mit inneren Werten.

Religiöse Spiritualität wächst aus der Religion, der man angehört heraus, befreit von dogmatischer, allein selig machender Religiosität. Sie ist der alle Religionen verbindende Urgrund, der, je nach Religion, Gott, Allah, Jahwe, Atmahn-Bramahn, Nirwana, usw. genannt wird.

Religionsneutrale oder nicht-religiöse Spiritualität wird nach meiner Wahrnehmung von demselben Urgrund genährt, sie ist und lebt diesen Zustand genauso wie die religiöse Spiritualität. Ansätze für diese Spiritualität finde ich im „Welt Ethos“ eines Hans Küng, im Humanismus, der Zen Meditation, beim indischen Weisen Krischnamurti (Einfach „Sein“) und bei einer Yogapraxis auf wissenschaftlicher und spiritueller Grundlage, bei der man im Erfahrungswissen einer tausend Jahre jungen Tradition enthalten sein darf, falls man das wünscht.

Zusätzlich gab und gibt es eine atheistische Spiritualität, die sich an der Erfahrung des Unendlichen, von Liebe, Wahrheit, Weisheit und Glückseligkeit orientiert. Siehe zum Beispiel die Philosophie eines André Comte-Sponville¹, der denkt, dass das 21. Jahrhundert in seiner Spiritualität frei von jeglicher Konfession sein wird oder nicht mehr sein wird.

Als Yoga- und Meditationslehrer arbeite ich auf der Ebene einer religionsneutralen, ganzheitlichen Spiritualität, in der Materie und Geist gleichwertige Partner in einem Ganzen sind. Da ich durch meine Jugend in der Schweiz ein abendländisch-christliches Fundament habe, kann ich auch auf christlich-spiritueller Basis arbeiten, wie ich z.B. Meditationskurse gemeinsam mit Pater Wolfgang Heiss angeboten habe. Dank einem 5-jährigen Studium in Indien (Yoga, Philosophie, Sprachen) und einer 27-jährigen „Sadhana“ (spirituelle Praxis) in einem Ashram in Südindien fühle ich mich auch in der hinduistischen Spiritualität zu Hause, in einem gewissen Mass auch in der buddhistischen.

Religion in ihrer erleuchtetsten Form erscheint mir sinnstiftend, ethisch, lebens- und liebesfreundlich. Dies trifft auch für religiöse und nicht religiöse Spiritualität zu, ferner für Philosophie, Musik, Dichtung, Naturerfahrung, Yoga, Meditation, Traumarbeit, innere Arbeit, Psychotherapie, etc., etc., je nach der Veranlagung des einzelnen Menschen.

Davon soviel wie möglich in die Praxis umzusetzen, scheint mir eine der vornehmsten und dringendsten Aufgaben für uns Menschen zu sein.²

Spiritualität im Rahmen von Tun, Haben und Sein

Meine Antwort auf die Meinung: „Wir brauchen keinen Himmel als Projektionsfläche unserer Wünsche, Spiritualität ist unnötig.“

Meines Erachtens ist Spiritualität für ein glückliches Leben im Rahmen von „Tun, Haben und Sein“ notwendig, weil sonst die Suchtgefahr sehr gross ist und man zu Götzen werdenden Energien von z.B. Macht, Geld, oder Sex zum Opfer fallen kann.

Religion kann Wegweiser sein. Spiritualität ist Wegweiser zum eigenständigen (autonomen) Erkennen des Selbst, des Wesentlichen, innerer Werte, von Gott, der Ganzheit oder wie immer man die Fülle und das Nichts benennen will.

Jeder Mensch mit einer unverdrängten und gelebten spirituellen oder mystischen Komponente weiss, dass am Anfang meistens ein äusserer Begleiter / Lehrer, Eltern, Grosseltern, Glaubenssätze, Gott oder Lichtwesen wirken, um das Wesentliche auch in sich selbst zu erkennen und zu sein.

Eine weitere wesentliche Entwicklungsdimension ist das gemeinschaftliche Gestalten einer Frau-Mann-Beziehung mit einer Orientierung, die das Wesentliche im Alltag integriert.

¹ André Comte-Sponville (* 12.03.1952 in Paris) Woran glaubt ein Atheist? Spiritualität ohne Gott (2008), ISBN 3-257-06658-9

² Das Gegenteil, das ich gerne im Museum sehen möchte, sind Religionen, politische und ökonomische „Ismen“ (Bsp. Kommunismus / Kapitalismus), etc. in ihrer intoleranten, allein-seligmachenden, fundamentalistischen, lebensfeindlichen und kriegstreiberischen Form. Was uns nicht mehr zeitgemäss vorkommt, dürfen wir doch wertschätzend im Museum für Geschichte aufbewahren?

Ganzheitlicher Yoga und ganzheitliche Spiritualität

Ein Weg zur Persönlichkeitsentfaltung durch Yoga und ganzheitliches „Tun“, „Haben“ und „Sein“

1. Was ich leben und weitergeben möchte: Materie und Geist sind gleichwertige Partner in einem Ganzen. Jeder Mensch setzt seinen individuellen Akzent im "Sein" (innere Werte), im "Haben" (äussere Werte) und im "Tun".

Elemente des Yoga, die meines Erachtens eine ganzheitliche Bewusstseinsweiterung und Lebensfreude hemmen und die ich nicht leben und weitergeben möchte: "Spirit over Matter". Eine Überbewertung der Spiritualität, lebensfeindliche Askese.

2. Leben und weitergeben: Partnerschaftliches, wertschätzendes und wohlwollendes Lehrer / Kursteilnehmer Verhältnis. Wie jeder Beruf, jede Berufung, hat auch der Lehrerberuf (Guru) eine wichtige Aufgabe in der Gesellschaft. Der / die spirituelle Lehrer/in regt an, begleitet den Lernenden unter anderem das Selbst (Atman, Brahman), das Wesentliche und innere Werte autonom in sich und der Umwelt zu erkennen und zu schätzen.

Nicht weitergeben: Gegenseitige Abhängigkeit zwischen Guru, Anhängern und Jüngern. Das Anbeten des Guru.

3. Leben und weitergeben: Partnerschaftlicher, wohlwollender Umgang miteinander, Menschlichkeit.

Nicht weitergeben: Die Geringschätzung der Frau im Hinduismus und anderen spirituellen Traditionen (siehe Aitareya Brahmana: Eine Tochter ist die Quelle des Elends, ein Sohn aber der Retter der Familie³, oder siehe Paulus: Die Frau schweige in der Gemeinde⁴..., ... Die Frau sei dem Mann untertan⁵)

4. Leben und weitergeben: Die Möglichkeit den sexuellen Trieb zur sexuellen Liebe zu wandeln und mit Hilfe der sexuellen Liebe Gott / die Ganzheit / die Glückseligkeit (Ananda) zu erfahren und zu sein, als einer der direktesten Wege für ganzheitliches Wachstum und um die Ganzheit zu "realisieren". Dies unter der Voraussetzung der sexuellen Treue. Sich selber erkennen und sich selber treu zu sein ist eine optimale Grundlage der Treue. Enthaltensamkeit kann mit Hilfe der Sublimation für eine gewisse Zeit sehr kreativ sein. Ein lebenslanges, freiwilliges Zölibat ist eine Möglichkeit für eine kleine Minderheit.

Nicht weitergeben: Die Geringschätzung (bis hin zur Verteufelung) der sexuellen Liebe im Yoga und der Spiritualität, die man in der Vergangenheit und teilweise noch heute beobachten kann.

5. Leben und weitergeben: Entwicklung, praktisches und theoretisches Wissen, Bewusstseinsweiterung für sich und die Gesellschaft, Eigen- und Nächstenliebe, Fairness im Geben und Nehmen. Keine Übervorteilung des Schwächeren.

Nicht weitergeben: Eine selbst-zentrierte und fatalistische Karmagläubigkeit, die ich in Indien oft beobachtet habe.

6. Leben und weitergeben: Eine mündige und wohlwollend-kritische Haltung gegenüber der yogischen Tradition und Gegenwart und den Mut zur Ehrlichkeit. Bereitschaft Schwächen und Fehler zu erkennen, anzunehmen, daraus zu lernen und sich weiter zu entwickeln.

Nicht weitergeben: Das Übel der Korruption, von dem meines Erachtens ein wesentlicher Teil der heutigen indischen Gesellschaft befallen ist, und das durch gewisse Gurus, Meister und Lehrer an Yogalernende und Schüler weitergegeben wird.

7. Leben und weitergeben: Achtsamkeit, Unterscheidungskraft und Sensibilität. Wertschätzende, wohlwollende, nicht-besitzergreifende Grundhaltung. Alle Menschen kochen mit Wasser, alle Menschen haben ein göttliches Potential. Yoga kann dazu beitragen es zu verwirklichen.

Nicht weitergeben: den Missbrauch durch machtsüchtige Menschen:

- des Umgangs mit der Sehnsucht nach Gott, nach Erleuchtung,
- des Umgangs mit der Sehnsucht nach Gesundheit und Schönheit,
- des Umgangs mit der Sehnsucht nach Exotik, erotischer Nähe und Zugehörigkeit zu einer Gruppe

³ Sudhir und Katharina Kakar, Die Inder, Porträt einer Gesellschaft, C.H. Beck Verlag, München, 2006, Seiten 49-50.

⁴ Paulus, Predigt aus dem 1. Brief an die Korinther 14, 34.

⁵ Brief des Paulus an die Epheser 2, 22-24.

8. Leben und weitergeben: Das eigene kulturelle, spirituelle und charakterliche Fundament stärken und ausbauen, und mit dem Wissen und der Erfahrung anderer Kulturen bereichern, z.B. durch Yoga. Undogmatischer, mündig-eigenständiger Umgang mit Symbolen und spirituellen Hilfsmitteln anderer Kulturen.

Nicht weitergeben: Abhängigkeit und unkritisches Kopieren fremder Kulturen.



In der goldenen Mitte leben

Extreme bringen Unglück und Zerstörung. Die goldene Mitte ist heilbringend und ist mir heilig.

In der goldenen Mitte sein, heisst nach meiner Wahrnehmung: Gegensätze überbrücken und dadurch zur goldenen Mitte wandeln.

Beispiele: Die Gegensätze von Freud und Leid, Liebe und Hass, unsere Sonnen- und Schattenseite, etc., z.B. mit Hilfe der Spiritualität in Lebenskraft, Lebensfreude, Glückseligkeit und All-Liebe wandeln.

In der Physik: Durch das Überbrücken des positiven und des negativen Pols einer Batterie entsteht ein Stromfluss, den man nutzen kann. Um einen Kurzschluss zu vermeiden, müssen Sicherungen, die geeignete Stromstärke, Erdung, etc. vorhanden sein. Dies trifft sehr ähnlich auch für die geistige oder spirituelle Ebene zu.

Glück

Das Sprichwort: „Jeder ist seines Glückes Schmid“, scheint mir für die meisten Europäer, ab einem gewissen Alter, zuzutreffen.

Dazu müssen Süchte, Tabus, lebensfeindliche und zerstörerisches Verhalten, Verstrickungen aus der Vergangenheit, kindliche Verletzungen, etc., aufgearbeitet werden, wenn möglich locker und lebensfroh. Am Anfang mag diese Aufarbeitung unangenehm, schwierig, und schmerzhaft erscheinen. Deshalb braucht es für gewisse Menschen zuerst Katastrophen, um sich an die Arbeit zu machen.

Nach meiner Wahrnehmung wird es leichter, wenn man gelernt hat, das Positive mit dem Negativen zu verbinden. Dann tritt eine Wandlung, Transformation ein, die Kraft, Glück, Lebensfreude, sogar die Erfahrung der Glückseligkeit und der Erleuchtung bringt – ähnlich wie bei einer Batterie: Durch das Überbrücken des positiven und des negativen Pols entsteht ein Stromfluss, den man nutzen kann. Auf persönlichem Gebiet bringt das Überbrücken unserer Sonnen- und Schattenseiten kreative Energie und Lebensfreude.

Um Glück muss man sich bemühen, die einen mehr, die anderen weniger. Wir dürfen uns in der Gegenwart bewusst und spontan für Glück entscheiden. Das hat Auswirkungen auf die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft.

Zum Glück gehört auch Witz und Humor: Ein junger Meeresfisch fragt einen alten, weisen Fisch: „Wo ist der Ozean der so wundervoll sein soll?“ „Du schwimmst darin“, antwortet der weise Fisch. „Das?“ sagt der junge Fisch, „das ist ja nur Wasser“, und schwimmt enttäuscht weiter, um andere zu fragen.

Mein Welt Ethos

Lebensfreude und Lebenskunst mit Hilfe einiger beglückender Wegweiser oder Bemühungen

1. Lebensfreundlichkeit und Liebesfreundlichkeit: d.h. Achtung, Wertschätzung, Mitgefühl, Wohlwollen, Herzengüte, Lebensfreude für sich selbst, andere Lebewesen, den Kosmos (liebe deinen Nächsten wie dich selbst).
2. Glückselig-Sein und die Lebensfreude fördern, bei sich selbst und den „Nächsten“ z.B. Mitmenschen, Tieren, Pflanzen und der Umgebung.
3. Wahrhaftigkeit (Ehrlichkeit): wohlwollend und einfühlsam.
4. Nachdenken über:
 - a) Wissenschaftlich nachprüfbarbare Tatsachen.
 - b) Objektive Wahrnehmungen und Konventionen, nachprüfbar durch jeden Menschen.
 - c) Subjektive Wahrnehmungen bei denen ich mich um Ehrlichkeit und Genauigkeit bemühe.
 - d) Spirituelle und archetypische Erfahrungen.
 - e) Heilige Schriften, Legenden, und Märchen, die wichtige Botschaften für mich enthalten können.
 - f) Wahrnehmungs- und Erinnerungstäuschungen.
 - g) Manipulative Suggestionen, die mein Denken und Fühlen beeinflussen.
 - h) Lügen und Verdrängungen, individuell und kollektiv.
 - i) Individuelle und kollektive Projektionen von Sehnsüchten, Stärken, Schwächen, Lügen, Verdrängungen, auf Idole aus Medien, Politik, Religion, Sport, Kultur, etc.
5. Menschlichkeit: Verhalte dich so, wie du von anderen behandelt werden möchtest. Oder: Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem andern zu.
6. Dialogfreude und Konfliktfähigkeit.
7. Wir können beide voneinander lernen, solange wir nicht vergessen, dass es nicht so sehr darauf ankommt wer recht behält, als vielmehr darauf, sich näher zu kommen (frei nach Karl R. Popper).

8. Toleranz: Seine eigenen Erkenntnisse und wissenschaftliche, ideologische, politische und religiöse Überzeugungen und Wahrheiten als entwicklungsfähig ansehen.
9. Glaubenssätze und ethische Wegweiser sind für mich unerlässliche Hypothesen, die in der Praxis erprobt, angepasst oder widerlegt werden.
10. Toleranz und Differenzenverträglichkeit gegenüber Andersdenkenden, gegenüber Religionen, politischen Parteien, ökonomischen Anschauungen, etc., in der Hoffnung, dass sie:
 - a) sich bemühen dialogfähig zu sein,
 - b) sich nicht als „allein-seligmachend“ betrachten,
 - c) ihre Macht nicht missbrauchen.
11. Partnerschaft: Partnerschaftliche, einfühlsame Beziehungen zu anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, der Erde; frei von Domination, Machtmissbrauch, Machtspielchen, „teile und herrsche“ Praktiken (lat. *divide et impera*; das Prinzip, unter Gegnern Zwietracht und Uneinigkeit zu säen, um so in der Machtausübung ungestört zu bleiben).
12. Treue in der sexuellen Liebe.
13. Achtung und Wertschätzung der eigenen Grenzen und der Grenzen des Anderen.
14. Bereitschaft, die eigenen Schwächen und Fehler anzunehmen, wohlwollend damit zu arbeiten und daraus zu lernen.
15. Bereitschaft zu lebenslanger Entwicklung.
16. Bereitschaft, sich mit der gegenwärtigen und vergangen Geschichte der Menschheit zu beschäftigen und daraus zu lernen.
17. Bereitschaft zu Phantasie, zum Staunen, zu Kreativität, zum sich selbst sein.
18. Eine ganzheitliche Ausrichtung auf das Wesentliche: eine Ausrichtung in der z.B. Materie und Geist lebensfreudig zusammenwirken, möglichst frei von selbstsüchtigen, exklusiven Abspaltungen.
19. „Sein“ (innere Werte), „Haben“ (äussere Werte), und „Tun“ in einem partnerschaftlich – dynamischen und glückseligen Gleichgewicht halten und leben (mit dem Mut, sich selber treu zu sein und seinen charakterlich bedingten Hauptakzent zu leben).
20. Mündig sein, d.h. die Verantwortung für sein Leben übernehmen, im Sinne von folgendem Gebet (nach Reinhold Niebuhr): Ganzheit / Gott, gib mir den Mut, zu ändern, was ich jetzt ändern kann. Gib mir die Gelassenheit, anzunehmen, was ich momentan nicht ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.
21. Wahrnehmen und verdrängungsfreier, gesunder Zugang zum: Überbewussten (Intuition), zur Herzensgüte, zu den Gefühlen, dem Instinkt, zum Unterbewussten. Handeln, wenn mein „Herz“ und mein gesunder Menschenverstand „Ja“ dazu sagen.
22. Dankbarkeit für die vielen, kleinen und grossen Geschenke, die jeder Tag für uns bereit hält. Dankbar sein für die Blume am Wegrand, die Natur, die Mitmenschen, dass es uns gibt.

Verschiedene Wahrnehmungsebenen

Es gibt die sogenannt objektiv wahrnehmbare Welt, für jeden mit fünf gesunden Sinnen wahrnehmbar. Dieses Wahrnehmen ist allerdings subjektiv und kann von Person zu Person stark variieren, z.B. bei Zeugenaussagen.

Es gibt noch andere Welten und Empfindungsdimensionen, z.B. jene der Intuition und des Instinktes, der Parapsychologie (extra sensory perception) oder jene welche durch Mystiker sämtlicher Religionen wahrgenommen wird. Es geht hier um unterbewusste, vorbewusste und überbewusste Energien und Wesen, welche das Leben der meisten Menschen viel mehr beeinflussen, als die Aussenwelt.

Sich auf diese Realität einzustimmen, sich mit ihr auseinanderzusetzen, der Ist-Situation in die Augen zu schauen, ganz egal ob gut oder böse, ist heilbringend und würde vielleicht manche Krankheit, manches Verbrechen und viel Leid ersparen. Es würde uns auch helfen, keine Angst vor der Angst zu haben und heiler und sicherer zu leben.