

# YOGA AUSTRIA - BYO

BERUFSVERBAND DER YOGALEHRENDEN IN ÖSTERREICH

Mitglied der Europäischen Yoga-Union (EYU)

## Yoga ist (der Weg in die) Meditation

Sehr geehrte Falter-Redaktion!

Ich möchte ein paar Ergänzungen zum Artikel von Kirstin Breitenfellner (Falter 24/11) schreiben, die in ihrem unterhaltsam formulierten Artikel „Wo Licht ist, sind auch Matten“ ein durchaus treffendes Bild der aktuellen Yogaszene zeichnet. Ein Wort finde ich darin allerdings trotz mehrmaligem Durchlesens nicht: Meditation. Die Autorin erwähnt gegen Ende zwar „...“, dass hinter Yoga eine jahrtausendealte Philosophie und Psychologie steht...“, doch unerwähnt bleibt die Methode, auf die sich diese alten Weisheitstexte beziehen. Warum?

Yoga kommt traditionell aus der Meditation und führt in die Meditation. So ist auch die Entwicklung des Hatha-Yoga zu verstehen. Als einen differenzierten und vor allem als einen energetischen Weg über den Körper hin zu einer meditativen Erfahrung. Wofür sollten die in der Hatha-Yoga-Pradipika erwähnten Geheimtechniken anderes dienen als für die elaborierte, spirituelle Entwicklung?

Meditation ist von der Methode her viel „einfacher“ als Philosophie und Psychologie, ist vor allem eine Technik des selbstbestimmten Loslassens und Konzentrierens. Dafür braucht es natürlich Vorwissen und es ist von daher ratsam eine/n gute/n Lehrer/in zu suchen. Vor allem aber braucht es den Mut zu radikaler Konzentration: Auf einen Punkt, auf das Ein- und Ausatmen, auf einen Gegenstand, auf die Wahrnehmung von innerem Licht – um nur ein paar Möglichkeiten aus der Schatzkiste des Yoga zu nennen.

Meditation ist der direkte Weg zu unserem inneren Wesenskern, der unverletzlich und – so meinen wir Yoginis – der auch unsterblich ist. Sie können also auch im alten Pyjama ihres Großvaters zu Frieden und Fröhlichkeit finden, ganz ohne hippe Must-Haves wie beispielsweise mit Om oder Buddha verzierten Trinkflaschen.

Ich denke, dass das auch in den USA bekannt sein dürfte, von wo aus mit professionellem Marketing und großem Selbstbewusstsein immer neue Yogastile zu uns kommen. Als Mitglied von Yoga Austria-BYO, einem Verband, der für eine „europäische“ 4-Jahres Ausbildung nach den Kriterien des BYO/EYU steht, ist es mir natürlich ein Anliegen zu erwähnen, dass es auch viele ausgezeichnete YogalehrerInnen gibt, die sich für diesen Weg entschieden haben. Was ihnen fehlt, ist meist das plakative Etikett einer gut eingeführten und oft sogar registrierten Yoga-Marke und somit die für KonsumentInnen leichte (aber nur bedingt taugliche) Einteilbarkeit in hot/flow/power-Yoga.

Herzliche Grüße, Alexandra Eichenauer-Knoll

Mitglied im Vorstand von Yoga Austria-BYO und Yogalehrerin in NÖ

Eine Liste aller Mitglieder des Berufsverbandes von Yoga Austria-BYO findet man unter: [www.yoga.at](http://www.yoga.at)

