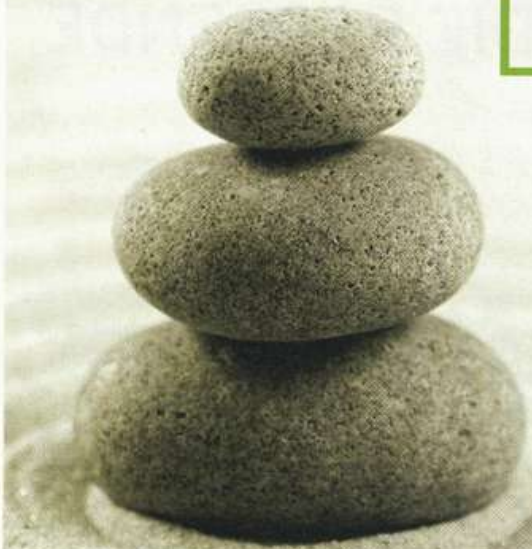


# YOGA ALS LEBENSKUNST



*In vielen Bereichen unseres Lebens herrschen krisenbafte Zustände. Es geht uns so gut wie nie zuvor – und doch haben sich diverse Glaubens-, Wissenschafts- und Wirtschaftsstrukturen so verfestigt, dass die Notwendigkeit eines Wandels zwar von allen bestätigt wird, aber von den Entscheidungsträgern nicht verwirklicht werden kann oder möchte. Brauchen wir also einen Paradigmenwechsel, damit eine Veränderung zum Guten möglich wird? In seinem Buch „Yoga – Die Kunst des Wandels“ bejaht dies der Autor Friedel Marksteiner ganz ausdrücklich. Interview: Thomas Schmelzer*

**YOGA JOURNAL:** Herr Marksteiner, Sie sind vor 25 Jahren nach einigen Erfahrungen mit Hatha Yoga geistigem Yoga, dem Raja Yoga begegnet. Hatte dieser damals neue Weg positive Auswirkungen auf Ihr Leben?

**Friedel Marksteiner:** Eigentlich in allen Bereichen – beruflich, familiär, sozial. Ich wurde entspannter und zufriedener. Kollegen bezeichneten mich als „verträglicher“, nachdem ich mit der Yoga-Praxis begonnen hatte. Woher das kam, das war ihnen meist nicht klar, und ich habe darüber auch nicht groß geredet. Bald begann ich, Meditation bewusst für kreative Prozesse und die Lösung von Problemen einzusetzen.

*Das heißt, sie haben in der Meditation an praktischen Themen gearbeitet?*

Ja, vor der Meditation habe ich alle Komponenten des Problems vor mein geistiges Auge gestellt, dann dieses losgelassen und darüber meditiert. Die Ergebnisse waren oft verblüffend und immer besser als diejenigen, die sich durch bloßes Nachdenken ergaben.

*Bald schon wollten Sie nach Indien. Warum?*

Zur damaligen Zeit fand ich in Deutschland weder einen geeigneten Ansprechpartner, noch hilfreiche Literatur über die Yoga-Philosophie. So besuchte ich in Indien einen Yoga-Meister. Ich war mit einer ganzen Liste von Fragen gekommen, die ich ihm nach und nach stellte. Nachdem wir eine ganze Woche lang mit ihm zusammen sein konnten, hat er am letzten Tag

plötzlich weitere Fragen beantwortet – Fragen, die ich gar nicht gestellt hatte, die aber noch auf meiner Liste waren!

*Ist ein spiritueller Lehrer wichtig für den inneren Weg?*

Wer ernsthaft das Ziel des Yoga anstrebt, muss jemanden treffen, der dieses Ziel erreicht hat.

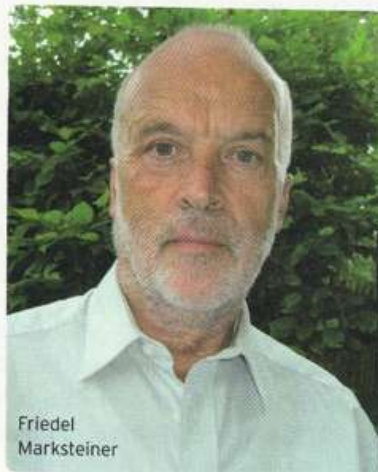
*„Ziel des Yoga“ – wie würden Sie das definieren?*

Einssein mit dem Göttlichen – so würde es ein indischer Meister sagen. Wir würden sagen: Verschmelzen mit unserem Wesenskern, Einssein mit dem Absoluten, der Liebe. Die Theorie des Yoga sagt, Gott ist nicht definierbar, aber im eigenen Inneren erfahrbar. Und dieser Ort der Erfahrung ist das eigene Herz. Jedes Wesen auf der

Welt hat Anteil am Göttlichen, jeder kann dies erfahren. Dieses Ziel wirklich zu erreichen, setzt jedoch voraus, dass das Herz ohne Barrieren mit dem Göttlichen kommunizieren kann. Diese Barrieren sind unsere Muster, Projektionen und Vorstellungen. Jedes Muster ist wie ein Filter, der nach außen und nach innen wirkt. Im Yoga geht es darum, diesen Filter durchlässig zu machen.

*Was war für Sie der Auslöser, dieses Buch zu schreiben?*

Eigentlich ist es die Antwort auf eigene Fragen. Ich wollte wissen: Was ist Yoga wirklich? Und gibt es Entsprechungen dazu in unserer Kultur? Allmählich wurde mir klar,



Friedel  
Marksteiner

dass geistiger Yoga nicht nur eine Meditationslehre ist, sondern eine Entwicklungsmethode. Es geht um die Entwicklung des Menschen im ganzheitlichen Sinne – also Gefühle, Intuition, Denken, Logik, Spiritualität. Yoga ist ein System der Entwicklung der Geistigkeit durch die Methode der Meditation und der Reinigung – und die Arbeit am eigenen Charakter, indem wir dasjenige auch im täglichen Leben beherzigen, was wir in der inneren Erfahrung wahrnehmen. In unserer westlichen Psychologie geht es vor allem um die Entwicklung eines guten Lebens. Das interessiert den Inder wenig bis gar nicht – zumindest nicht den Yogi. Für ihn ist nur relevant: Wie komme ich mit dem Göttlichen in Kontakt?

*Spannend finde ich ihren Vergleich mit Erkenntnissen der Quantenphysik, die aufzeigen, dass die kleinsten Teilchen der Materie, je genauer wir sie betrachten, nichts als Energie zu sein scheinen.*

Max Planck oder Carl Friedrich von Weizsäcker würden sagen: Auf dieser Ebene sprechen wir nicht mehr von Materie, sondern von Geist. Das ist ganz Yoga-Philosophie: Alles im Kosmos wird vom Geist getragen und ist aus ihm entstanden.

*Viele Pioniere der neuen Wissenschaft sprechen von einem dringend nötigen Paradigmenwechsel. Wie sehen Sie das?*

Die Naturwissenschaft muss das Geistige wieder in die Natur einführen. Im Moment beschäftigt sich die traditionelle Naturwissenschaft mit den materiellen Aspekten unserer Welt. Es wird aber immer deutlicher, dass bereits Elementarteilchen – zum Beispiel Photonen – auch geistige Eigenschaften haben, wie etwa in der Biophotonenforschung oder in den Arbeiten von Burkhard Heim, Paul Dirac und David Bohm gezeigt wurde.

*Zum Glück kommen diese Themen auch immer mehr ins Bewusstsein unserer Gesellschaft. Dan Browns Freimaurer-Thriller „Das verlorene Symbol“ beispielsweise zitiert mehrmals Lynne Mc Taggart, die sich mit genau diesen Verbindungen von Geist und Materie beschäftigt. Auch über das Herz gibt es neue Erkenntnisse...*

Ja, die Neurowissenschaften kommen immer mehr zur Schlussfolgerung, dass das Herz auch als Geistorgan zu verstehen ist. Es ist Impulsgeber und Rhythmusgeber für die gesamte Geistigkeit. Es hat auch eigene Neurotransmitter, über die es mit den Organen, mit dem Gehirn kommuniziert. Wieder eine Parallele zum geistigen Yoga, der das Herz als unser geistig-spirituelleres Zentrum sieht.

*Was mir gut gefällt, ist ihr Rat, sich immer wieder bewusst mit dem Herzen zu verbinden. Haben Sie noch zwei, drei Empfehlungen für Menschen auf dem spirituellen Weg?*

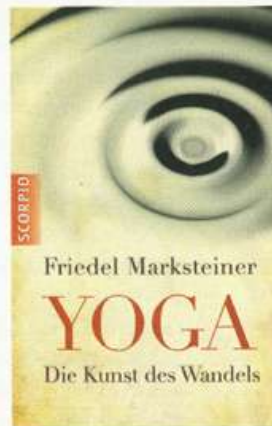
Der Yoga-Weg ist ein Weg der ständigen, täglichen Übung. Erkennen, die Einsicht allein genügt nicht. Erst, was wir tun, bestimmt unser zukünftiges Verhalten. Den dringend erforderlichen Paradigmenwandel können wir mit einer Methode wie dem Yoga flexibel auffangen und steuern. Ohne solch ein Werkzeug werde ich vom Wandel überrollt. Durch Yoga klinken wir uns nicht mehr ein in übliche Denkmuster oder eigene Ängste, sondern es gelingt uns zunehmend, das zu tun, was in der Situation angemessen ist. \*



Thomas Schmelzer beschäftigt sich seit 20 Jahren als Autor, Redakteur und Moderator mit ganzheitlichen Themen. Im Dezember 2009 startet sein Web-TV-Magazin „Mystica“ – eine Talksendung über Spiritualität, Wissenschaft und Lebenskunst.

[www.seinwelten.de](http://www.seinwelten.de), [www.mystica.tv](http://www.mystica.tv)

## BÜCHER



### ÜBER DEN GEIST ZUM HERZ

In seinem Buch beschreibt Friedel Marksteiner Yoga vor allem als praktischen Entwicklungsweg, der uns eine große Hilfe sein kann, mit globalen Veränderungen gut und geschmeidig umzugehen. Dabei macht der ehemalige EDV-Experte und Unternehmensberater nicht den Fehler, das Heil allein in einem großen, alles umfassenden neuen Weltbild zu sehen – vielmehr bietet der zertifizierte Raja Yoga-Lehrer spannende und interessante Ver-

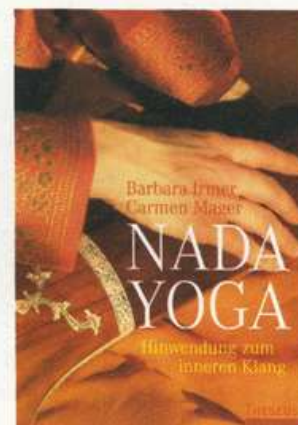
gleiche und Verbindungen an, die sich lohnen, weiterzudenken. Zunächst beleuchtet Marksteiner einige veraltete Strukturen in Wirtschaft, Bildung und Medizin, wie beispielsweise das aus dem Wirtschaftsdenken übernommene „Steigerungsspiel“, das wir unbewusst in alle möglichen Lebensbereiche übernommen haben: besser und luxuriöser leben, Asanas perfektionieren, schneller erleuchtet werden. Nötig ist ein ethisches Überdenken, wie im Bildungssystem, wo jungen Menschen gelehrt wird, „wie man eine Rakete auf den Mond schießt, aber nicht, was es bedeutet, Gefühle oder Verantwortung zu haben, einen Sinn im Leben zu sehen“.

Das „Geistige“ ist es, das in unser Leben mehr integriert werden muss – und das ist das zentrale Ziel des Yoga. Auch in der Quantenphysik ist dies mittlerweile klar erkannt, und doch in den meisten traditionellen Wissenschaften wie der Gehirnforschung nicht gern gesehen. Immer wieder stellt Marksteiner spannende Parallelen fest, wie das 12-dimensionale Modell des verstorbenen Physikers Burkard Heim, das in vielen Punkten dem der Yoga-Philosophie gleicht.

Im letzten Teil stellt Marksteiner nach einer hervorragenden Einführung in das Denken des Yoga und seiner Rezeptionsgeschichte im Westen die Yoga-Sutras des Patanjali vor – selbst übersetzt in für uns heute gut verständliche Worte. Neben vielen klugen Beobachtungen spürt man auch die Erfahrung eines Praktizierenden. Besonders der Weg des Herzens ist ihm ein Anliegen. Ein ermutigendes Buch mit vielen Informationen und Denkansätzen, die uns helfen, den Wandel zu einer Kunst werden zu lassen.

Thomas Schmelzer

„Yoga – Die Kunst des Wandels“ von Friedel Marksteiner (Scorpio Verlag, 19,95 Euro)



### DER INNERE KLANG

Obwohl Nada Yoga eines der großen Themen des Hatha Yoga ist, hat es sich für viele Übende noch nicht erschlossen. Grund dafür ist, dass üblicherweise eher andere Bereiche unterrichtet und praktiziert werden. Umso erfreulicher ist die Neuveröffentlichung „Nada Yoga – Hinwendung zum inneren Klang“. Für alle, die sich eher am Beginn ihrer Yoga-Praxis und Nada Yoga sehen, ist das Buch