

Bliss & Bumms!

ERLEUCHTUNGS-EINMALEINS

Du kennst diesen Moment: Alles fühlt sich rundum richtig an. Auch das Falsche. Dauergrinsend schwebst du durch den Tag. Bis sie kommt – unsere ständige Suche nach dem Haken...



Das Gemeine an der Glückseligkeit ist, dass das Erleuchtungs-Licht gerne einen Wackelkontakt kriegt, wenn wir es bemerken und sich angstvolle Gedanken ins Wohlfühl-Paradies schleichen. Oder sich das Licht in Dunkelheit verwandelt, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert.

Irgendwie komme ich nicht umhin, die Situation des Wackelkontakts mit der Bibel zu vergleichen. Adam und Eva im totalen Bliss. Bis Eva vom Baum der Erkenntnis kostete. Der Bliss war futsch – und Bumms – das Menschsein in vollem Gange. Zur Schönheit gesellte sich Hässlichkeit. Zum Leben der Tod. Zum Apfel der Nicht-Apfel. Die Welt der Dualität, des Zweiseins

und damit des Getrenntseins war eröffnet. Und damit der Wunsch den vorherigen Zustand wieder herzustellen. Denn nun wussten Adam und Eva, was sie hatten. Weil sie es eben nicht mehr hatten.

Yoga bedeutet Einheit. Und das ist neben vielen anderen Aspekten wie seelische, körperliche und geistige Gesundheit immer wieder eine entscheidende innerliche Antriebsfeder, die uns auf die Matte führt. Eine tiefe Sehnsucht nach dem Zustand im Garten Eden. Yoga erlaubt dir, diesen Zustand immer wieder erleben zu dürfen. Erweitert um die Erkenntnis. Erkennen bedeutet, die Situation wahrzunehmen ohne sie festhalten oder verändern zu wollen.

Klingt kompliziert, funktioniert aber. Sitzt du in totaler Glückseligkeit unterm Apfelbaum, sei dir dessen bewusst, ohne es halten zu wollen. Dann wird der Moment bleiben und vielleicht noch schöner. Denn anders als im Garten Eden hast du nun die Möglichkeit, die Frucht des Bliss immer wieder zu kosten und dir sogar dessen bewusst sein zu dürfen. Das ist dann sozusagen der Doppel-Bliss.

Das Schöne schön zu finden und diesen Zustand bewusst und ohne Wackelkontakt zu genießen, ist das Eine. Die andere Herausforderung besteht darin, auf der Yogastraße zu bleiben – auch wenn sich das Blisslicht in Dunkelheit verwandelt und der Weg holprig wird.

Dann geht es darum, auch im Bumms den Bliss zu sehen. Die Schwierigkeiten im Leben – und davon gibt es einige – anzunehmen und dich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Sondern zu versuchen, auch im Hässlichen das Schöne, im Tod das Leben und im Nicht-Apfel den Apfel zu sehen. Jede Seite hat ihre Gegenseite. Und nur zusammen ergeben sie das Ganze. Und mit dem Ganzen das Gefühl von Vollständigkeit. Und das ist nach dem Doppel-Bliss der Super-Bliss!

Sitzt du also wieder im Garten unterm Apfelbaum im totalen Bliss – entspanne in diesen Zustand hinein, auch wenn neben dir der Rasenmäher rattert, dein Kind das Sandförmchen schmeißt oder dir während der Meditation ein Vogel auf den Kopf macht...

Foto: Jan Rickers, Illustration: Katharina Middendorf



KATHARINA MIDDENDORF

Achterbahnfahrten zwischen Bliss und Bumms prägen das Leben von Katharina Middendorf von Kindheit an. Mit der von ihr gegründeten Yogaschule nivata und ihrem Blog (www.justadiary.com) zeigt sie Menschen, wie man mit den Loopings im Leben leichter umgehen kann. Dafür erstellt sie sogar auf Wunsch persönliche Yoga-Sequenzen (www.nivata.de).