

## Weise Worte von Geetaji

ursprünglich erschienen in: *Rahasya* Vol. 26 No.1; 2019, S. 20-21; Übersetzung von Annette Blühdorn

1. Wissen hat einen Anfang, aber keinen Endpunkt.
2. Das Funktionieren des Körpers, des Geistes und des Verstandes zu studieren in dem Prozess, Freiheit zu erlangen: Das ist Yoga.
3. Wenn unser Körper so genial und kunstvoll von Gott geschaffen wurde, dann ist es nur folgerichtig, dass wir ihn bei guter Gesundheit und in innerer Harmonie erhalten – durch die einmalige Kunst und Wissenschaft des Yoga.
4. Wenn du Stress und inneren Aufruhr vermeiden willst, dann lass dich einfach nicht darauf ein. Wende deine Sinne nach innen. Wo du Kontrolle hast, da übe sie auch aus.
5. Wenn die Gedanken während des Übens hierhin und dorthin abschweifen, ist man nicht wirklich im Hier und Jetzt. Vereinigung kann so nicht stattfinden.
6. In einem *Āsana* muss der Geist den Körper tief durchdringen, um darin einen Raum der Stille zu finden, bis der Punkt erreicht ist, an dem man vollkommenes Gleichgewicht verspürt.
7. Aspekte von *tapas* sind es, die es uns ermöglichen, in die Tiefe der *Āsanas* zu gelangen und die damit verbundene Energie und Wandlung zu erleben.
8. Das Ausüben von *Āsanas* ist keine intellektuelle Arbeit; es geht darum, Beobachter und Zeuge des eigenen Tuns zu sein.
9. *Āsanas* sind Entfaltung nach innen mit geöffneten Augen. *Prāṇāyāma* ist Entfaltung nach innen mit geschlossenen Augen.
10. Für einen steifen und starren Körper soll man Verständnis haben. Aber ein starrer, unflexibler Geist blockiert deine gesamte Entwicklung. Also muss auch der Geist flexibel werden.
11. Wenn unser Körper an irgendeiner Stelle steif ist, muss unser Geist ganz besonders nachgiebig sein. Denn nicht die mangelnde Biegsamkeit des Körpers schränkt unsere Übungspraxis ein, sondern immer die Unbeugsamkeit unseres Geistes.
12. Jedes anspruchsvolle *Āsana* sollte mit angemessener Vorbereitung geübt werden, so dass keine Gefahr für Verrenkungen oder gar Verletzungen besteht. Das ist unsere Pflicht sowohl in unserer eigenen Übungspraxis als auch beim Unterrichten.
13. Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit sind wichtig beim Üben. Es ist wenig hilfreich, Schwierigkeiten zu vertuschen und weiterzumachen, als ob nichts wäre. Wenn du ein Problem hast, musst du erst die Ursache dafür herausfinden und es dann lösen.
14. Beim Yoga geht es nicht darum, mit anderen in einen Wettstreit zu treten. Es geht darum, sich selbst zu begegnen und gegenüberzutreten.
15. Alle reden von Fortschritt und Erneuerung. Das Äußere ist wesentlich leichter zu erneuern als das Innere. Genau das ist Yoga: der Prozess einer inneren Erneuerung.
16. Innere Beteiligung, tiefes inneres Durchdringen sowie Einsicht sind unerlässlichen Eigenschaften der oder des Übenden.
17. Ein Schüler (*disciple*) ist ein Mensch, der Disziplin hat.
18. Einfach zu tun, worauf man Lust hat, ist nicht richtig. Man muss herausfinden, was zu tun ist, und es dann machen. Das erfordert Disziplin.
19. Wir leben so, als würden wir für immer leben. Wir müssen lernen loszulassen. Du solltest auch nicht an deinen Erfolgen und Leistungen hängen. Du hast etwas getan, jemand anders hatte einen Nutzen davon. Das ist alles.
20. Lass los!