

# Die Philosophie des Yoga

von Josephine Selander

Die Yogapraktikerin Leander gibt hier einen fundierten und anschaulichen Überblick über die vedischen Schriften und die Ursprünge des Yoga in der alten vedischen Kultur. Sie zeigt, wie die Praxis der Asanas in einem größeren spirituellen Entwicklungsweg eingebettet ist, an dessen Ende das spirituelle Erwachen steht. Wie können wir hinter die Oberfläche schauen? Was ist das Wesen der Dinge? Die



Yoga-Philosophie greift auf eine tausende Jahre alte Forschung und Erfahrung zurück.

Die Philosophie des Yoga basiert auf einer positiven Sicht auf den Menschen, mit der zugrunde liegenden Vorstellung, dass unser wahres Selbst aus Glückseligkeit (sanskrit. Ananda) besteht. Es gibt aber große Unterschiede im weiten Feld der yogischen Philosophie. Einfach gesagt ist es „das gleiche und doch etwas ganz anderes“.

Im Großen und Ganzen gibt es drei Hauptrichtungen der yogischen Philosophie: samkhya – die

Grundlage des klassischen Yoga, Advaita Vedanta und Tantra. Es gibt natürlich eine Vielzahl anderer Richtungen. Der Buddhismus z. B. ist auch sehr wichtig für den Yoga. Dieser Artikel wird sich aber nur auf diese drei genannten Richtungen beziehen, da sie vielleicht die verbreitetsten Philosophien im Yoga sind.

Ich möchte gerne einen kleinen Umweg machen und darüber nachdenken, was das Wort „Philosophie“ eigentlich heißt. Eine Auffassung, die ich selbst sehr mag ist, dass die Philosophie so etwas wie eine Brücke sein kann, die die unüberbrückbare Kluft zwischen der Welt, wie wir sie gerne hätten und der Welt, wie sie tatsächlich ist, schließt.

Sagen wir mal, dass ich beispielsweise meine eigene ideale Weltansicht habe, dass alles, so wie es ist, perfekt für alle lebenden Wesen dieser Erde ist, ich finde aber schließlich heraus, dass dem nicht so ist. Ich kann dann ein philosophisches System entwerfen, das erklärt, warum meine Weltansicht nicht mit der Realität konform geht. Dieses Modell ist sicherlich verständlich, und wie auch immer, ich denke, es ist ein gutes Bild. Man kann das im Hinterkopf behalten, wenn man sich verschiedene philosophische Systeme anschaut und sich darüber wundert, warum so manche Realität in ein bestehendes System gezwängt wird.

Samkhya, Advaita Vedanta und Tantra glauben alle an das dem

Menschen innewohnende Potenzial, aber die Meinungen und Richtungen darüber, wie dieser innere Schatz am besten gehoben wird, gehen auseinander. Je nach der Zeitperiode, in der die Philosophie entstand, variieren die Inhalte.

Wir werden untersuchen, was diesen Systemen voranging und was sozusagen eine „Vor-Requisite“ von ihnen war.

## Die Upanishaden und die Grundlagen des Vedanta

Das Wort Yoga begegnet uns im vedischen Text Rig Veda zum ersten Mal. Die Veden werden als eine der ältesten Texte der Welt angesehen und wurden vor ca. 3500 Jahren geschrieben. Der Text besteht aus vier Büchern, von denen das erste Hymnen, Formeln und Lieder beinhaltet, während das letzte Buch eine sehr avancierte Philosophie enthält und unter dem Namen Upanishaden bekannt ist. Die Veden benutzen das Wort Yoga im Sinne von „Vereinigung“ oder „Disziplin“, aber es ist heute schwierig zu sagen, was damals wirklich mit Yoga gemeint war und wie genau die Praxis in dieser Zeit aussah. In den Upanishaden finden sich die Wurzeln der yogischen Philosophie. Sie werden manchmal auch „Vedanta“ genannt, was „das Ende der Veden“ bedeutet. Sie beinhalten eine Zusammenstellung von Schriften, die über einen langen

Zeitraum gesammelt wurden. Es wird davon ausgegangen, dass das erste Buch 600 v. Chr. geschrieben wurde und manche Texte, die aber immer noch zum Kanon gezählt werden, wurden erst um 1900 geschrieben.

Viele Upanishaden beschreiben, dass das Universum aus Brahman (was man mit der „höchsten Realität“ übersetzen könnte), gemacht ist. Alles besteht aus Brahman und alles kehrt wieder zu Brahman zurück. Brahman ist auch das Selbst (Atman), das sich im Herzen der Menschen befinden, aber Brahman webt sich durch die ganze Welt und ist dabei größer als das vorhandene Universum. Die Vorstellung, dass Brahman die Welt ist, stellt die Grundlage des Advaita Vedanta dar. Lassen Sie uns etwas tiefer in die Upanishaden vordringen, damit wir genügend Hintergründe über die Philosophie des Advaita Vedanta bekommen.

**Die Philosophie des Yoga basiert auf einer positiven Sicht auf den Menschen, mit der zugrundeliegenden Vorstellung, dass unser wahres Selbst aus Glückseligkeit (sanskrit. Ananda) besteht.**

Ein schönes Beispiel aus der Chandogya Upanishad beschreibt, dass das Selbst (Atman) tatsächlich im Menschen existiert, aber dass das Selbst auch vom Körper und Geist zu unterscheiden ist und nur direkt erlebt werden kann. Die Geschichte erzählt wie Udalaka seinen Sohn Svetaketu über das Wesen des Lebens unterrichtet. Er spricht über die Erschaffung der Welt und erklärt das Prinzip des Sat Vidya, das bedeutet das Wissen von Sat, das Wissen darüber, was

real ist. Sat bedeutet Realität, Wahrheit, Gegenwart, wird aber auch synonym mit Brahman gebraucht.

Der weise Udalaka sagt zu seinem Sohn: Mein Kind, alle Wesen haben Sat als ihren Seinsgrund, Sat als ihren Ort, in dem sie ruhen, Sat als ihren Wesensgrund. Udalaka spricht weiter vom Selbst, Atman, das in uns lebt und erklärt dieses mithilfe einer schönen Metapher.

Udalaka bittet seinen Sohn, ihm eine Feige zu bringen. Svetaketu bringt ihm eine.

*„Teile es in zwei Stücke. Was siehst du?“, fragt der Vater.*

*„Ich sehe viele sehr kleine Samen, Vater.“*

*„Teile einen dieser Samen in zwei Hälften. Was siehst du dann?“*

*Svetaketu trennt einen der kleinen Samen und sagt: „Ich sehe nicht viel, Vater.“*

*„Vom kleinsten Element, das du nicht sehen kannst, innen im Inneren des Inneren eines Feigensamens, wächst der große Feigenbaum empor.“ Udalaka erklärt seinem Sohn weiter: „Das ist die Realität. Das ist Atman. DAS BIST DU, Svetaketu. Das bist du.“*

Eine Frage, die wir uns stellen können, lautet, wie erreichen auch wir diese unmittelbare Einsicht, die Udalaka seinem Sohn erklärte? Wie vereinigt sich Atman mit Brahman? Wie wird das Selbst eins mit der absoluten Realität? Die Antwort, die die Upanishaden geben, lautet: durch Meditation. Durch diese bekommen wir einen unmittelbaren Sinn für das Selbst, das in Svetaketus Fall der Feigensamen symbolisiert. In der Chandogya Upanishade finden sich noch

Ergänzungen zur Geschichte von Udalaka und Svetaketu, wir finden andere Konzepte, die im klassischen Yoga bedeutsamer werden, zum Beispiel „Üben“ (abhyasa) und in der Katha Upanishad wird Yoga definiert als der „stete Halt für den Geist“, eine Vorstellung, die unserer heutigen Idee von Yoga nahe kommt.

## **Die Bhagavad Gita und die drei Wege des Yoga**

Ungefähr zweihundert Jahre vor unserer ...? bekam Yoga eine klare Struktur durch das Werk der Bhagavad Gita (dieses Buch war das Einzige, das Ghandi wert erachtete, stets bei sich zu tragen, mal abgesehen von einem Stock und Ledersandalen). Yoga wird hier vorgestellt als ein Werkzeug, um heil zu werden und ein Leben voller Einsicht zu leben, dass auf drei Wegen begehbar ist: der Weg des Wissens (Jnana Yoga), der Weg des Handelns (Karma Yoga) und der Weg der Liebe (Bhakti yoga).

Die Geschichte in der Bhagavad Gita, die auch einfach „Gita“ genannt wird, spielt auf einem Schlachtfeld, das in einem Gebiet in der Nähe von New Dehli liegen soll. Die Hintergrundgeschichte ist ein Gespräch zwischen dem jungen Prinzen Arjuna und seinem Wagenlenker, der kein Geringerer als Krishna, eine Inkarnation Vishnus, ist. (Krishna ist der hinduistische Gott, der oftmals mit blauer Haut dargestellt wird und auf einer Art Flöte spielt. Er ist ein Avatar oder eine Inkarnation von Vishnu, der einer der großen Götter Indiens „Heiliger Trinität“ ist. Die

anderen beiden sind Brahman, der Schöpfer und Shiva, der Zerstörer.)

Das Thema des Gesprächs ist, dass Arjuna Krieg gegen seine Verwandten führen muss. In dem Moment, als die Schlacht beginnen soll, verliert der erfahrene Krieger Arjuna seinen Mut. Seine Waffe fällt ihm aus der Hand und im darauffolgenden Moment scheint die Zeit stillzustehen. Er beginnt nun ein Gespräch mit seinem Wagenlenker Krishna, genau inmitten dieser Schlachtszenerie diskutieren die beiden die Pflichten eines Kriegers im Tun und Nicht-Tun.

In dieser befremdlichen Umgebung sprechen sie über Ethik und einige der schwierigsten religiösen Fragen. Die Ergebnisse des Gesprächs sind die drei Pfade des Yoga, die eine der bedeutenden Grundlagen des Yoga und seiner Philosophie werden.



## **Jnana Yoga, der Pfad des Wissens / der Erkenntnis**

Die erste Lektion in der Gita ist über das Wissen, Jnana. Jnana bedeutet „Wissen“ oder „Einsicht“, und beschäftigt sich damit, was Realität und Illusion, ewig oder vorübergehend ist, und damit, was die unsterbliche Seele und der unsterbliche Körper sind. Es ist ungefähr damit vergleichbar, was die Griechen unter dem befreienden Wissen der Gnosis verstanden. In der Tat haben beide Wörter den gleichen Wortstamm, gno, der „zu wissen“ bedeutet.

Krishna sagt Arjuna, dass er nur aus Unkenntnis um diejenigen trauern wird, die auf dem Schlachtfeld gestorben sind, weil er nicht weiß, was die Wahrheit ist, und das er um jene trauert, obwohl gar kein Grund zum Trauern besteht. Krishna weist damit darauf hin, dass der Körper und das Selbst zwei verschiedene Dinge sind, und dass es daher keinen Grund gibt, sich über die bevorstehende Schlacht zu grämen, da das Selbst ewig ist und nicht mit dem Schmerz des Körpers in Verbindung steht. So wie das Feuer Atman (das Selbst) nicht verbrennen, Wasser es nicht benetzen und Wind es nicht trocknen kann. Dies bedeutet, dass es den Tod in diesem Sinne nicht gibt, und das niemand auf dem Schlachtfeld stirbt, also trauert der Weise weder um die Toten noch um die Lebenden. Krishna fährt fort: *„Es gab keine Zeit, in der ich nicht war, oder du nicht warst oder alle diese Könige hier nicht waren, noch wird einer von uns in der Zukunft*

*aufhören zu sein.“ (Bhagavad Gita 2:11-12)*

Und hier haben wir die gleiche grundlegende Philosophie wie in den Upanishaden, dass dasjenige, was in uns ist, unzerstörbar ist – also die Vorstellung von Atman. Das Konzept, das es eine unsterbliche Seele in uns gibt, die niemals zerstört oder verloren gehen kann. Es gibt eine Seele, die nicht sichtbar ist, die aber dennoch weiter besteht, wenn der Körper nicht mehr existiert. Der Körper wandelt sich, so wie man Kleidung ablegt, aber die Seele bleibt. Das bedeutet Reinkarnation, dass die Seele nicht stirbt, obwohl der Körper stirbt.

***Jnana bedeutet „Wissen“ oder „Einsicht“, und beschäftigt sich damit, was Realität und Illusion, ewig oder vorübergehend ist, und damit, was die unsterbliche Seele und der unsterbliche Körper sind.***

Diese Theorie gibt Arjuna vielleicht nicht unbedingt viel Unterstützung während er auf dem Schlachtfeld steht, um zu töten, aber die Gita ist auch kein Text des Trostes. Es ist ein Text über die Erkenntnis vom Leben und das einzig sicherheitsspendende in seiner Lehre ist, dass die Seele unsterblich ist. Arjuns erste Lektion handelt von der Weisheit und es ist eine Weisheit, die man als „unterscheidende Weisheit“ bezeichnen kann, die Fähigkeit zwischen dem Endlichen und dem Unendlichen zu unterscheiden.

Wie entwickelt man diese vielleicht schwierig zu erwerbende Weisheit? Krishna lehrt, dass man dazu einen ruhigen Geist entwickeln muss. Der Schlüssel zu diesem ruhigen Geist ist

Übung, und diese Übung ist Yoga (und sicherlich das, was wir heute Meditation nennen). Die Gita schlägt vor, dass man sich einen ruhigen Ort sucht, sich in eine stabile Position begibt und den Geist beruhigt, "so wie eine Flamme an einem windstillen Ort nicht flackert."

Jnana Yoga ist der Pfad der Weisheit, der zur Selbsterkenntnis führt, der intuitives Wissen (Meditation) ebenso wie durch Studium erworbenes Wissen beinhaltet. Mit Jnana Yoga erkennt man, dass das Licht des Wissens uns vom „unrealen zum realen“ führt, wie wir es in den Upanishaden gesehen haben und wir können erkennen, dass Jnana Yoga viele Gemeinsamkeiten mit Vedanta hat.

Aber die Hauptlehre der Gita ist nicht, sich in die Wälder zurückzuziehen und wie ein Asket zu leben, unter einem Baum zu sitzen und zu meditieren. Die Lehre macht vielmehr den Unterschied, zwischen der ewigen Seele und, dass alles in der Existenz nicht ist, klar. Um diese Einsicht zu gewinnen, mag es notwendig sein, sich hinzusetzen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, aber auch das ist erst ein Schritt auf dem Weg. Der nächste ist das Handeln.

## **Karma Yoga und Svadharma**

Der zweite Weg zur Erkenntnis in der Bhagavad Gita heißt Karma Yoga. Das Wort Karma bedeutet „Handlung“ oder „Tat“. Nach der ersten Lektion (Jnana Yoga), ist Arjuna bereit, alles aufzugeben, Mönch zu werden und

nicht länger am täglichen Leben teilzuhaben. Aber das ist nicht, was Krishna bezwecken möchte, denn Jnana ist nur ein Teil des Weges. Er empfiehlt Arjuna etwas viel Schwierigeres als alles aufzugeben, asketisch zu leben und (rechte) Handlungen zu vollbringen. Er möchte, dass Arjuna nicht die Früchte seiner Handlungen begehrt und von seinem persönlichen Erfolg in der Schlacht abzusehen. Er verlangt von ihm, zu handeln, ohne an die Früchte seines Handelns gebunden oder von diesen abhängig zu sein: Handeln ohne Leidenschaft. (2:47)

In der Gita ist Karma Yoga der zweite Weg, mit dem man an weltlichen Ereignissen teilhaben kann, aber nicht am Ausgang seiner Handlungen hängt. Man handelt auf der Grundlage seines eigenen Svadharma oder aufgrund seiner eigenen Pflicht (Dharma). Krishna erklärt, dass, indem man seine Pflicht ohne Erwartung der resultierenden Ergebnisse erfüllt, man „sichere Weisheit“ erlangen kann. Die wichtigste Idee dabei ist, dass es die Einstellung und die Haltung im Leben sind, die zählen, und nicht, dass man sich aus der Gesellschaft zurückzieht.

Natürlicherweise haben wir Menschen einen sehr intensiven Sinn dafür, was rechtes Handeln ist (man bedenke den Satz „der Gedanke zählt schon“), aber zugleich sind Krishnas Worte „nicht an das Ergebnis zu denken“ ein schwieriges Konzept für diejenigen, die denken, dass an einer wohlüberlegten Handlung auch die erwünschten Ergebnissen wichtig sind. Sicherlich sind

wir Menschen immer an Ergebnissen interessiert, wenn die Ergebnisse des Handelns gute sind. Die Lehre von Krishna hingegen ist davon zu unterscheiden und sehr bedeutend. Nicht an den Früchten der Handlung zu hängen heißt nicht, dass man sich nicht für die Resultate des Handelns interessieren sollte. Vielmehr heißt es, dass man sich nicht darum sorgt oder davon gebunden oder kontrolliert wird, was das Ergebnis sein wird, sondern neutral und unabhängig vom Bedürfnis nach Macht und Status wird. Unabhängig davon wird und eine neutrale Einstellung dazu gewinnt, ob man ein Held wird, der gewinnt oder nicht. Das Loslassen der Früchte des Handelns ist das, was hier wichtig ist. Man trifft dann keine Entscheidungen, die dem eigenen Wohl zugute kommen, oder um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen, man handelt hingegen in einer Art und Weise, von der man annimmt, sie sei die bestmögliche und korrekte.

Die zugrundeliegende Vorstellung ist, dass die treibende Kraft hinter unseren guten Taten nicht mehr unser eigener Vorteil ist, sondern die Nützlichkeit für das Ganze, hilfreich bezogen auf eine größere Perspektive.

Interessant für den Yoga-Praktizierenden ist, dass Krishna Arjuna rät, den gesammelten Geist (des Yogis ruhigen, gesammelte Geist/Jnana Yoga) sowohl auf dem Schlachtfeld als auch im Leben zu suchen. Das bedeutet Karma Yoga: diszipliniertes Handeln. Das ist die Lehre, die die Gita entwickelt hat – und es ist keine Philosophie für diejenigen,



die die Welt gerne hinter sich lassen möchten. Krishna verlangt von Arjuna nicht, von der Welt davonzulaufen, sondern den Fokus, den er durch Yoga gewinnt in die Tat umzusetzen, mitten im sich stets wandelnden Leben.

## **Bhakti Yoga**

Andererseits ist Bhakti Yoga vielleicht das, worauf Krishnas Unterweisungen letztendlich hinauslaufen. Der Weg des Bhakti Yoga zur Verschmelzung mit dem Göttlichen ist der Weg durch das Herz. Das Wort Bhakti hat die Wurzel „bhaj“, die bedeutet „mit Gott verbunden sein“ und Bhakti kann aber auch als „Hingabe“ oder „Liebe“ übersetzt werden. Man kann Gott oder das universale Bewusstsein als Geliebten sehen und durch die Bhagavad Gita ist es möglich, in tiefer Hingabe und Liebe für Gott zur Erlösung zu kommen.

In der dritten Lektion der Gita beleuchtet Krishna, dass Arjuna weder durch das Studium der Veden noch durch Selbstaufopferung das Höchste erkennen kann, nur durch die Liebe, durch Bhakti. Es gibt hier keine Lektionen mehr zu lernen, keine Lehrsätze, nur die Liebe. Letztendlich

geht es nicht um Weisheit/Wiszen (Jnana) oder das rechte Handeln (Karma), sondern um Liebe (Bhakti), auch wenn der Weg für die meisten Menschen über Jnana und/oder Karma geht. Mit Bhakti Yoga nimmt der Yogi all sein Wissen und seine Konzentration, die Früchte seiner Handlungen und gibt diese in Hingabe und bedingungsloser Liebe weiter. Oder wie Narada, ein weiser alter Yogi den Bhakti Yogi in der Bhakti Sutra beschreibt „(Er ist einer) der nur Liebe sieht, nur Liebe ist und spricht und denkt“. Wendet man Bhakti Yoga an, sieht man jedes Lebewesen als ein Teil des göttlichen Universums, das Liebe verdient, so wie Eltern ihre Kinder lieben und der höchste Bhakti Yogi, der in der Gita symbolisiert wird, ist Krishna, dessen Eckpfeiler in der Spiritualität die Liebe ist.

Man könnte sagen, dass Jnana, Karma und Bhakti Yoga ein Trio sind, die sich auf eine gewisse Art ergänzen, da Jnana Yoga für den Geist, Karma Yoga für den Körper und Bhakti Yoga für das Herz ist.

Nun ist es an der Zeit, die drei Variationen dieser Philosophie, Samkhya, Advaita Vedanta und Tantra, die bis heute die Praxis des Yoga beeinflussen, näher zu betrachten.

## **Samkhya Philosophie**

Samkhya ist eine hinduistische Philosophie, die einige hundert Jahre nach der Common Era entwickelt wurde, sie ist eine der ältesten Denkweisen in Indien und kommt aus der Mahabharata. Andere Systeme, die während der

Common Era entwickelt wurden, sind: Yoga, die Schule des klassischen Yoga; Nyana, die Schule der Logik; Vaisesika, die Schule der Atome; Pira mimamsa, die Schule der Interpretation der rituellen Veda-Texte und Vedanta, die Schule der Interpretation der Upanishaden.

Der Grund, warum wir uns Samkhya nochmals genauer anschauen, ist, dass diese Philosophie einige der Grundlagen für die wichtigsten Texte des Yoga legt – für das Yoga Sutra. Man sagt, dass der Gründer des Samkhya Systems ein Mann namens Kapila war, um den sich viele Mythen ranken. Einer der Schlüsseltexte, Samkhyakarika, wurde von Isvarakrsna um 350-450 n.Chr. geschrieben, aber wie schon erwähnt, wurde auch philosophisches Gedankengut verwendet, das es schon vorher gab.

Die Samkhya Philosophie hat eine dualistische Weltsicht – die beiden Prinzipien sind Purusa, das Bewusstsein oder das Selbst und Prakrti, die Materie (Natur, Körper und Geist). Purusa hat nichts mit dem Körper zu tun, sehr wohl aber mit dem Beobachten der konstanten Veränderungen von Geist und Körper. Prakrti wird aus drei Teilen/Qualitäten zusammengesetzt: Sattva (Licht), Rajas (Energie) und Tamas (Dunkelheit), Konzepte, die z.B. auch im Ayurveda existieren. Purusa und Prakrti wurden nicht erschaffen, sie sind absolut unabhängig und vollkommen außerhalb des Kreislaufes der Wiedergeburt. Durch die Kraft des Denkens allein können wir diese beiden Prinzipien nicht erkennen. Wenn wir jedoch direktes



Wissen darüber erlangen, dass das Selbst und die Materie voneinander verschieden sind, erlangen wir Befreiung/Erleuchtung (Moksha). Der Weg zu dieser Befreiung heißt Meditation.

## **Klassischer Yoga und das Yoga Sutra**

Der zentrale Text der klassischen Periode des Yoga war das Yoga Sutra. Der Autor ist wahrscheinlich ein mysteriöser Mann namens Patanjali, es könnte sich aber auch um Vindhyavasin handeln. Patanjali lebte im 5. Jahrhundert CE und ergänzte, schrieb und fügte Texte zu den in der Yoga Tradition schon existierenden Texten hinzu.

Man könnte sagen, dass Patanjalis Aufgabe war, Ideen und Strömungen zu systematisieren und zusammenzufassen, die schon existierten, da viele Ideen, die im Yoga Sutra auftauchen, schon früher vorhanden waren. Neben der Samkhya Philosophie gab es ähnliche Gedanken wie z.B. die Acht Stufen im Yoga Sutra, die sich schon in der Maitrayaniya Upanishad finden. Patanjali könnte auch vom Buddhismus

beeinflusst worden sein, es gibt Konzepte, die sowohl für den Buddhismus als auch für den Hinduismus zentral sind, wie etwa „Auslöschung/Auflösung“ (nirodha, nirvana) und „Leiden/Unbehagen“ (duhkha [Sanskrit], dukkha [Pali]). Sutra bedeutet „Faden“, wie das lateinische „suture“, doch im Falle des Yoga Sutra, wird Sutra mehr zu einem feinen Knoten, der kurze Worte der Weisheit in einen größeren philosophischen Teppich webt. Das Yoga Sutra besteht aus vier Teilen und ca. 200 Sutras. Man kann den ganzen Text mithilfe des zweiten Sutras zusammenfassen, das besagt: „Yoga ist das zur Ruhe kommen der Bewegungen des Geistes“ (Yogash citta vrtti nirodha), der Rest des Textes erklärt und analysiert die Prinzipien dieses Sutras.

Beeinflusst von der Samkhya Philosophie, teilt Patanjali das Leben und die menschliche Existenz in zwei Teile: Natur (Prakrti) und Seele (Purusa). Er erklärt, dass Prakrti und Purusa absolut getrennt voneinander sind, und solange wir das nicht verinnerlicht haben, werden wir leiden. Wenn wir davon ausgehen, dass Purusa und Prakrti eins sind, halten wir Prakrti (unsere Gedanken und Körper) für unser wahres Selbst. Das Ziel ist, von diesem falschen Denken (avidya) wegzukommen und zu erkennen, dass unser wahres Selbst Purusa ist. Der Weg, um dieses tiefe Wissen zu erlangen ist, über den Geist, die Gefühle und den Intellekt hinaus zu gehen – da diese zu Prakrtis Sphäre gehören – und stattdessen den Geist vollkommen still werden zu lassen

(citta).

Laut dem Yoga Sutra ist es Yoga, das die vorher genannten Aktivitäten stoppt. Die Sutras des Patanjali sind bestrebt, den Geist und die Emotionen nach und nach still werden zu lassen. Die Idee ist, dass weltliche Eindrücke z.B. durch Meditation oder Rezitation des Mantras OM den Geist nicht trüben und wieder „gelöscht“ werden, so dass ein maximaler Zustand der Konzentration erreicht wird. Auf diesem Wege erreichen wir den edelsten Zustand der Natur (Prakrti). Haben wir diesen erreicht, können wir direkte Einsicht in unser wahres Selbst erlangen und dadurch in Kontakt mit unserer Seele kommen.

## **Ashtanga Yoga**

Das Yoga Sutra ist vor allem für seinen achtstufigen Pfad hin zu Freiheit und Ruhe des Geistes bekannt. Dieser achtstufige Pfad wird Ashtanga Yoga genannt, Ashtanga heißt „acht“ und anga heißt „Ast“ oder „Glieder“ auf Sanskrit. (Achtung: Bitte nicht mit der dynamischen Yoga Form, Ashtanga Vinyasa Yoga verwechseln, die von Krishnamacharya und Pattabhi Jois in den 1930er Jahren entwickelt wurde.) Traditionell schloss ein Yogi zunächst eine Stufe komplett ab, bevor er zur nächsten überwechselte, während heute die modernen Yogis meistens alle acht Stufen mehr oder weniger parallel durchlaufen, um Körper, Geist und Gesundheit eines Yogis zu erreichen.

Im Folgenden schauen wir uns die acht Glieder an, und ich

werde einen zeitgemäßen Blick auf diese Philosophie werfen, damit wir auch heute noch den bestmöglichen Nutzen aus dem Yoga Sutra ziehen können. Man könnte die acht Teile als eine Art Checkliste verstehen, oder als Meilensteine der spirituellen Entwicklung oder vielleicht sind sie einfach nur hilfreich bei der Selbsterkenntnis. Die acht Stufen sind auch grundlegend, um Balance im Leben zu erreichen, und Samadhi wird hier zu einem Ziel, das wir alle erreichen können.

### **1. Yama**

*Yama ist der erste Schritt und enthält Anweisung darüber, wie wir uns gegenüber unseren Mitmenschen verhalten sollten.*

Yama ist der erste Schritt und enthält Anweisung darüber, wie wir uns gegenüber unseren Mitmenschen verhalten sollten. Es ist eine Ethik, die es so auch in anderen religiösen Systemen gibt, und ein sehr menschlicher Weg. Yama bedeutet Disziplin oder ethische Überprüfung und besteht aus fünf Prinzipien:

Ahimsa, Gewaltlosigkeit, die zur Vermeidung körperlicher Gewalt hinzukommt, beinhalten hier auch, gut zu sich selbst und anderen zu sein.

Satya, Wahrhaftigkeit: Die eigene authentische Wahrheit zu leben, ehrlich zu sich selbst und anderen zu sein.

Asteya bedeutet Nicht-Stehlen, aber auch, dass wir nie mehr nehmen sollten, als wir wirklich benötigen, oder etwas behalten, das anderen gehört.

Bramacharya: Mäßigung oder Keuschheit, was bedeuten soll,

dass wir weder unseren eigenen Körper und Geist noch den anderer missbrauchen sollten.

Aparigraha bedeutet keinen Besitz begehren, sondern das wertschätzen, was man im Leben schon hat.

Interessanterweise begann Gandhi seinen Befreiungskampf in Indien mit den ersten beiden Prinzipien der Yamas – Gewaltlosigkeit und Wahrhaftigkeit.

### **2. Niyama**

*Niyama bedeutet Disziplin oder Selbsterkenntnis und ist der zweite Schritt, bei dem wir unseren Blick nach innen richten und uns fragen, wie wir uns gegenüber uns selbst verhalten.*

Niyama bedeutet Disziplin oder Selbsterkenntnis und ist der zweite Schritt, bei dem wir unseren Blick nach innen richten und uns fragen, wie wir uns gegenüber uns selbst verhalten. Niyama basiert auch auf 5 Konzepten: Saucha, Reinheit, wir sollten bestrebt sein unsere Gedanken und unsere Sprache positiv und klar zu halten, sowie reine Kleidung und einen reinen Körper zu haben.

Santosa bedeutet Zufriedenheit, und erinnert uns daran, glücklich mit uns selbst zu sein, dankbar für das, was wir haben und nicht dem nachzulaufen, was wir nicht haben können.

Tapas bedeutet wörtlich „Asketismus“ oder „Schnur“, es geht hier aber mehr um Selbstdisziplin. Wir können dies in den Yogaweg einbinden, etwa in dem wir die Disziplin haben, regelmäßig zu üben.

Svadyaya bedeutet Selbststudium und bedeutet in diesem Fal-

le vor allem spirituelles Studium aber auch die Untersuchung der eigenen Gedanken, der Worte und dem Verhalten anderen gegenüber. In dem du dich selbst kennst, kannst du auch andere besser verstehen.

Isavara Pranidhana: Hingabe an Gott. Das könnte sich für unseren westlich geschulten Geist etwas drastisch anhören, bedeutet aber das Gewahrsein des Göttlichen in und um uns.

### **3. Asana**

Haben wir einmal das Bewusstsein über unser soziales Verhalten (yama) gewonnen und wie wir uns um unseren eigenen Geist (niyama) kümmern, wird es Zeit, zu schauen wie wir unseren Körper entwickeln. Der dritte Teil des achtfachen Pfades sind die Asanas, oder „Positionen“ – und an die Asanas denken wir heute am ehesten, wenn wir das Wort Yoga hören. Das Ziel der Körperübungen ist, alle Teile des Körpers zusammenzubringen und zusammenarbeiten zu lassen und den Geist still werden zu lassen. Mit unserer modernen Vorstellung können wir das verstehen, in dem wir uns bewusst machen, dass man in so mancher schwierigen Position an nichts anderes mehr denken kann als an die Position, in der man sich gerade befindet.

Interessanterweise werden im Yoga Sutra keine Asanas beschrieben, das einzige, was erwähnt wird, ist das ein Asana komfortabel und stabil sein sollte. In diesem Fall wird wohl nicht von einer der akrobatisch-coolen Yogapositionen gesprochen, die heute gerne Yogamagazine zielt

– hier ist wohl eher eine Meditationspose gemeint.

#### **4. Pranayama**

Pranayama ist der vierte Zweig des Asthanga Baumes. Es bedeutet Atemübungen. Durch das Beobachten und Kontrollieren des Atems, sagt Patanjali, zerreißen wir den Vorhang, der unser inneres Licht zurückhält. Mit Atemübungen können wir unser Körperbewusstsein intensivieren und durch den Fokus auf dem Atem kommen wir immer in den gegenwärtigen Moment.

#### **5. Pratyahara**

Der nächste Schritt ist Pratyahara, was „Entbehrung der Nahrungsaufnahme“ bedeutet, manchmal wird es auch übersetzt mit „Rückzug der Sinne“. Man könnte darunter verstehen, dass man sich aus dem normalen Leben zurückziehen sollte und aufhören, rationale, normale Gedanken zu haben. Es beschreibt aber einen Zustand, indem man, anstatt zerstreuten Gedanken nachzugehen, diese sammelt und dadurch ruhiger wird. Dies kann bedeutet, sich selbst von negativen Gedanken loszusagen und den Geist freudvolleren und energievolleren Gedanken zuzuwenden.

#### **6. Dharana**

Dharana bedeutet Konzentration und ist der nächste Schritt. Wenn wir unseren Geist bewusst in Pratyahara gesammelt haben, sind wir in der Lage, auf eine Sache zu fokussieren: ein Geräusch, ein Objekt oder einen Punkt in uns selbst. Es kann ein Mantra sein (ein

Wort/Satz der in uns selbst wiederholt wird), die Flamme einer Kerze oder der Blick nach innen und auf ein Chakra fokussieren. Dharana ist eine Art tiefer Konzentration, die wir jeden Tag in uns haben können und die wir als „Flow-Zustand“, tiefen Frieden und Präsenz bei dem was wir tun, erleben können.

#### **7. Dhyana**

Der siebte Schritt ist Dhyana oder Meditation. Wir sind dann in der Lage, uns intensiv auf einen bestimmten Punkt zu konzentrieren und das Objekt unserer kollektiven Aufmerksamkeit zu entfernen. Der Geist wird frei von „Geschnatter“ und wird klar. Der Fokus auf das Nichts wird in der Zen Meditation „kein Geist“ genannt und es geht dabei darum, vollkommen im gegenwärtigen Moment zu ruhen. Der Effekt ist so etwas wie eine „mentale Urlaubsreise“, ohne Analyse, Bewertung oder Planung.

#### **8. Samadhi**

Wenn der Geist friedvoll und still ist, haben wir endlich die Möglichkeit, unser wahres und tiefstes Selbst zu sehen und Samadhi, oder Extase, zu erreichen. Wir erkennen, dass das Glück nicht außerhalb von uns zu finden ist, sondern in uns und dass in unserem Wesen eine reine Glückselig-

keit liegt. Der Unterschied zwischen dem „Ich“ und dem „Rest der Welt“ verschwinden und wir erkennen, dass wir die Welt sind und die Welt ist in uns. Wir treffen unseren inneren Kern und bekommen Einsicht darin, was das Leben bedeutet und was seine wahre Essenz darstellt.

### **Vedanta**

Während Patanjalis Sutras und seine dualistische Herangehensweise ans Leben eine Blütezeit erlebten, blieben Vorstellungen der vedischen Periode im Hintergrund immer präsent: Die Philosophie, dass alles eins ist, und dass das Göttliche überall und Teil von allem ist (Ekvata) oder wie man auf einem Konzertticket schreiben würde: Eintritt zu allen Bereichen an allen Tagen. Die nondualistischen philosophischen Vorstellungen, die ganz deutlich nicht der Philosophie der Dualität des Samkhya folgten, wurden zur eigenen Strömung im System des Vedanta. Vedanta bedeutet „das Ende der Vedas“ und die Vedas selbst sind ein Teil der Upanishaden. Als eine philosophische Schule wurde Vedanta um 600 berühmt und es kristallisierte sich der nicht-dualistische Ansatz Advaita Vedanta heraus (Advaita bedeutet nicht-dualistisch) mit dem Philosophen Samkara als der wichtigstem Vertreter (ca. 700-750 n.Chr.).

Laut Samkaras Interpretation der Upanishaden ergibt sich die absolute Realität aus der vollständigen Übereinstimmung des Selbst (Atman) mit dem unpersonellen Absolutem (Brahman)



Diese absolute Realität wird "nirguna brahman" genannt – wobei nirguna ohne Attribute und Charakteristika meint – und ist eins mit dem einen wahren Selbst.

In anderen Worten gibt es im Advaita Vedanta keine Trennung in der Welt; ganz im Gegenteil alles ist verbunden, weil wir alle dieses Selbst oder Atman, der in perfekter Harmonie mit dem Absoluten bzw. Brahman existiert, besitzen.

So könnte man unser Selbst als unseren inneren Kern und als das mit allem in Verbindung stehende Absolute verstehen.

Wie können wir mit einem Non-Dualen Blick auf Advaita Vedanta das Problem lösen, dass wir nicht wahrnehmen, dass alles eins ist? Wie erklären wir Trennung, Konflikte und Unvollständigkeit in dieser Welt?

Vom Standpunkt des Advaita Vedanta liegt unser Problem darin, dass wir uns nicht daran erinnern, wie alles mit allem verbunden ist und dass unsere Ignoranz unseren Blick mit einem Schleier der Illusion (Maya) umhüllt.

Unser Blick ist ganz einfach getrübt und wir erkennen unsere Verbindung mit dem Rest des Universums nicht.

Um den Schleier der Illusion zu lüften, soll auf die Verse der Upanishaden meditiert werden, so zum Beispiel tat tvam asi (du bist das), Atman ist eins mit Brahman; oder mittels Kontemplation auf Worte der Upanishaden (Birhadarankaya):

Führe mich vom Unwahren/Dunkel ans Wahre/Licht, führe mich vom Tod in die Unsterblichkeit.

*"Warum sollte der Körper als ein*

*zu unterdrückender Gegner betrachtet werden?"*

## **Tantra Yoga**

Wie entwickelte sich Yoga in der physischen Praxis der heutigen Zeit?

Bis hierhin haben wir gesehen, dass die Lücke zwischen der wahren Welt und der heutigen Realität durch Meditation geschlossen werden kann und dass der Körper hierbei als etwas erscheint, das ruhig gehalten werden soll und so der Meditation dient. Wie auch immer ergab sich in der späteren Periode des Vedanta folgende Frage: "Warum sollte der Körper als ein zu unterdrückender Gegner betrachtet werden?" Oder wie es der Yogahistoriker Georg Feuerstein sagte: "Warum müssen wir das Vergnügen aufgeben, um Glückseligkeit zu erleben?"

Im siebten Jahrhundert ergab sich eine neue spirituelle Sicht, in welcher der Körper als ein Katalysator diente, um das Göttliche oder Glückseligkeit zu erkennen. Oder wie wir heute sagen, "Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper, mens sana in corpore sane". Die erste Yogarichtung, welche den Körper als Mittel zur Erleuchtung sah, war das Tantra Yoga.

Tantra bedeutet erweitern bzw. ausdehnen, was sich auf drei Erweiterung des Wissens beziehen soll. Tantra Yoga existiert sowohl im Buddhismus (heutzutage in erster Linie im tibetischen Buddhismus) und im Hinduismus (sowie häufig entweder bei den Anhängern Shivas oder Vishnus). In der hinduistischen Tradition

des Tantra variieren die Angaben über die Anzahl an Texten, wobei 64 angegeben sind, aber sicherlich mehr Texte existieren. Die Inhalte der Tantra Texte gehen in viele Richtungen:

Magie, Rituale, physische Techniken zur Reinhaltung/Reinigung des Körpers, Abbilden des esoterischen Körpers mit seinen Chakren, und zu guter Letzt Sexualität. Das Konzept, dass der Körper nicht länger als ein Hindernis sondern vielmehr als ein Werkzeug gesehen wird, stellt ein zentrales Element in den Texten des Tantra dar.

Nicht obwohl, sondern weil wir einen Körper besitzen, können wir Erleuchtung erlangen.

Dieser Theorie nach entsteht menschliches Leid, weil wir uns als getrennt von unserem wahren Selbst und anderen menschlichen Wesen erleben. Durch den Körper werden alle Widersprüche vereint und alle Gegensätze mit eingeschlossen, wie beispielsweise gut und böse, männlich und weiblich und durch das Praktizieren von Tantra Yoga wird man vom Leiden befreit. Anstatt sich von der Welt zu entfernen, um die Bewegungen des Geistes zu stoppen und sich um eine höhere Spiritualität zu bemühen, soll die physische Existenz in die spirituelle Wirklichkeit integriert werden.

Einer oft wiederholten Redensart zufolge wird das Denken des Tantra wie folgt beschrieben:

„Samsara gleicht dem Nirvana“, was bedeutet, dass der Zyklus der Wiedergeburt (Samsara) der Erleuchtung und der Freiheit (Nirvana) gleicht.

Alles, was zur spirituellen

Erleuchtung benötigt wird, existiert bereits in der Welt, in der wir leben, und in den Körpern, die wir besitzen. Weder wünschen wir, noch meditieren wir über die Hoffnung auf die Wiedergeburt in eine bessere als die bereits zur Verfügung stehende Welt.

Der tantrischen Philosophie gemäß ist der plötzliche Erfolg (Erleuchtung) möglich. Der Samen unserer eigenen Befreiung liegt begraben in der Kundalini Kraft oder dem Kundalini Shakti, welches einer zusammengerollten Schlange, die an der Basis unserer Wirbelsäule ruht, gleicht. In diesem Fall bedarf es keiner äußeren Kraft oder Entsagung, um spirituelle Erleuchtung zu erlangen, da diese Fähigkeit allzeit in unserem Innern ruht. Diese Denkweise führt uns zum Erblühen des gesamten Chakra-systems.

Spezifisch für das Tantra Yoga ist, dass die weibliche Lebenskraft und -energie, Shakti, verehrt und gefeiert werden. Shakti ruht an der Basis der Wirbelsäule, während die entgegengesetzte männliche Kraft, Shiva (entspricht dem gleichnamigen Gott), an der Krone des Kopfes ruht. Wenn Shakti erwacht und sich ihren Weg in Richtung Shiva bahnt, ist die Kundalini Energie in Bewegung. In Fortsetzung der Idee über die Vereinigung von Gegensätzen werden die konträren Kräfte von Shiva und Shakti durch die Kundalini Kraft, welche im heutigen Kundalini Yoga zum Ausdruck kommt, vereint. Da der Körper nicht länger als ein Problem, sondern als etwas Göttliches galt, verwundert die

Signifikanz körperlicher Experimente (Praktiken) innerhalb des Tantra Yoga nicht.

Techniken zur Erfüllung mentaler und physischer Reinheit wurde erforscht, man gab sich heiligen Ritualen hin und weichte sexuelle Tabus auf. Genau diese Techniken – auch bekannt als “left-hand-Tantra”- schockierten die Menschen im Indien des Mittelalters, was zu einer Abwertung aller Tantrapraktiken führte. Tatsächlich war lediglich ein kleiner Teil von Tantraanhängern unter spiritueller Anweisung promiskuitiv. Erst durch Tantra Yoga wurde der Körper als etwas Positives gesehen, wodurch dankenswerter Weise der Weg des Hatha Yoga generiert werden konnte.

## **Hatha Yoga**

Letztlich entstand der wohl bekannteste Weg des Hatha Yoga. Hatha bedeutet kraftvoll und steht in enger Verbindung zu den Gegensätzen im Tantra. Ha bedeutet Sonne und tha Mond, und ähnlich dem Tantra Yoga soll auch hier die Kundalini Shakti erweckt werden.

Die Übungen erstrecken sich auf die üblichen Varianten, Asanas (Körperübungen), Bandhas (Energieverschlüsse oder muskuläre Kontrolle diverser Körperteile), Kriyas (reinigende Techniken), Mudras (Verschlüsse/Siegel) und Pranayama (Atemtechniken). Die Herausforderung, diese innere Kraft erwecken zu wollen, bewirkt einen angenehmen Nebeneffekt: (unsere) Muskeln und Gelenke fühlen sich durch Hatha Yoga angenehmer an, dies wurde in den

letzten 100 Jahre sowohl im Osten als auch im Westen ziemlich schnell herausgefunden.

Von den philosophischen Strömungen des Yoga können wir uns inspirieren lassen, die (Yoga) praxis nicht nur als Asanas, Atemübungen und reinigende Techniken, sondern außerdem als einen enormen Perspektivwechsel zu betrachten, durch welchen wir die Welt mit anderen Augen sehen.

## **Über die Autorin:**

Josephine hat ihre Wurzeln in der Bühnenkunst und ist ausgebildete Tänzerin und Schauspielerin. Seit 1999 hat sie Yoga-Erfahrungen in der ganzen Welt gesammelt, unter anderem in Ashtanga Yoga, Hatha Yoga, Anusara Yoga und Iyengar Yoga. Studium der Kunstgeschichte, Tanz- und Theaterausbildung in London u. Stockholm, Filmmacherin, 2007 Gründerin des Nordic Yoga Institute, Tv-Serie zu Yoga, drei Buchveröffentlichungen, Workshops in Berlin, Dresden, Stockholm, Oslo und Indien.

