

YOGA



Yoga ist zunächst ein Wort, ein Begriff, welcher im alten Indien ursprünglich für das “Anschirren”, “Anjochen” oder “Zusammenführen” von Zugtieren (Ochsen, Pferden etc.) vor einen Wagen gebraucht wurde. Wenn man Zugtiere vor einen Wagen oder einen Pflug spannt, dann geschieht zweierlei: Die Tiere, die vorher für sich waren, werden miteinander verbunden, es erfolgt also eine Vereinigung. Andererseits bekommt der Fuhrmann oder Bauer mit dem Joch und Geschirr aber auch Kontrolle über die Tiere, es findet damit eine Lenkung der Zugtiere statt. Als die Inder begannen, die menschliche Natur systematisch zu ergründen, erkannten sie, dass die menschlichen Sinne und Triebe – gleich Zugtieren – an den “Wagen” des Geistes “angejocht” werden müssen, um den Geist zu klären und zu beruhigen. Die Weisen des alten Indien erkannten auch den tieferen Zusammenhang dieses Bildes. In den Upanischaden (ab etwa 900 v.Chr.)

heisst es sinngemäss: “Dieser menschliche Körper ist das Fahrzeug der Seele (eigentlich des “Selbst” = âtman), und die menschlichen Sinne sind zunächst wie wilde Tiere. Sie müssen gebündelt (vereinigt) und kontrolliert (gelenkt) werden, damit der Mensch mit seinem Fahrzeug zur “Selbst-Verwirklichung” gelangen kann. Yoga entwickelte sich demnach zu einer Methode der Geistesschulung, welche der obigen Analogie folgend, eine Einheit des limitierten individuellen Selbst mit dem Absoluten, Unendlichen oder Gott herbeiführt und dabei die Kontrolle über die “Antriebskräfte” – damit das “Fahrzeug” mit gebündelter Kraft in eine Richtung fahren kann – sicherstellt.

Der Begriff Yoga sollte in den folgenden Jahrhunderten in Indien zum Oberbegriff für ein ganzes Bündel von Methoden und Techniken der Konzentration, der Verinnerlichung und der (Wieder)-Herstellung der wahren Wesensidentität des Menschen werden, die – obschon teilweise radikal differierend – alle von der

gemeinsamen grundlegenden Annahme ausgehen, dass der Mensch mehr ist als der physische Körper und dass es durch das disziplinierte Beschreiten eines erprobten Wegs möglich ist, dieses “mehr” zu entdecken.

Obwohl Yoga im Laufe seiner langen Entwicklung eine Verbindung mit den verschiedensten Geistesströmungen Indiens (v.a. Hinduismus, Buddhismus und Jainismus) eingegangen ist, kann Yoga nicht als Religion im westlichen Verständnis charakterisiert werden. Denn Yoga besitzt weder eine höchste Autorität, noch einen dogmatischen Kodex, noch eine Kirche oder kirchen-ähnliche Organisationsstruktur. Yoga ist ein weltanschaulich neutrales, praktisches System höchster menschlicher Bildung, dessen einziges Ziel es ist, den Übenden systematisch und wissenschaftlich der eigenen Vervollkommnung näher zu bringen. Yoga bezeichnet also ein transformatives spirituelles System, das es dem Menschen durch bestimmte körperliche, mentale und geistige Übungen erlaubt, sich vom Gebundensein an die Last des Körperlichen zu befreien.

Erreicht wird dies durch das Festhalten an den folgenden drei grundlegende Prinzipien: (1) Yoga lebt aus der Praxis und für die Praxis. Oder anders ausgedrückt: Yoga macht die eigene Erfahrung des Übenden zum entscheidenden Kriterium für das Fortschreiten auf dem Weg. (2) Yoga wird in einer engen Verbindung vom erfahrenen Lehrer an den Schüler weitergegeben. Der Lehrer sorgt dabei für die kompetente Betreuung des Schülers und begleitet die korrekte Anwendung der gelehrt Techniken. Dabei lässt er jedem Schüler die Freiheit, seine eigenen Erfahrungen zu machen. (3) Erfahrene Yoga-Praxis be-

müht sich um Klarheit in der Methodik des Vorgehens und in der Ausrichtung auf das anvisierte Ziel der Selbst-Transformation. Diese Systematik im Aufbau und in der Stufenfolge des Yoga-Weges ist besonders im “achtgliedrigen” Yoga-System des indischen Weisen Patañjali – den sog. Yoga-Sûtras – erkennbar.

Die ersten Spuren yogischer Techniken in Form von Sandstein-Fresken sowie die theoretischen und philosophischen Grundlagen des Yoga gehen in die Frühzeit der indischen Religionsgeschichte, ins vedische Zeitalter, zurück. Die Veden (skt. Wissen), die ältesten indischen Heiligen Schriften aus der Zeit um 3500 v.Chr., sind in einer frühen Form der alten indischen Sprache des Sanskrit geschrieben und enthalten nebst dem Hauptkörper von Texten, die von den Priestern der Vedischen Religion während Zeremonien gesprochen oder gesungen wurden, verschiedene Glieder. Dies sind Hilfswissenschaften zum Verständnis und zur korrekten Überlieferung des Veda wie Grammatik, Metrik, Etymologie, Astrologie, Mathematik/Geometrie, Rechtsvorschriften u.a.m.

Die vedische Zivilisation, auch unter der Bezeichnung Indus-Sarasvati (nach den beiden das Reich abgrenzenden Flüssen) Zivilisation bekannt, war eine Hochkultur, die u.a. Mehrstockwerkhäuser, ein geniales Abwassersystem und geometrisch perfekt ausgerichtete Kopfsteinpflasterstrassen kannte und in regem (Gedanken-) Austausch mit Mesopotamien und anderen Teilen des Mittleren Ostens und Afrikas stand.

Vedisches oder Archaisches Yoga war auf intimste Art und Weise mit dem rituellen Leben der alten Inder verbunden und entstand im Kontext der Idee

einer Opfergabe als Mittel, die materielle, physische Welt mit der immateriellen, unsichtbaren Welt des Geistes zu verbinden. Um die anspruchsvollen Rituale korrekt durchführen zu können, mussten die Opfergebenden im Stande sein, ihren Geist auch über längere Zeitperioden fokussieren zu können. Solch transzendierende innere Konzentration ist die Wurzel des Yoga. Der erfolgreiche vedische Yogi erfuhr infolgedessen eine "Vision" oder Erfahrung der transzendentalen Realität und war befähigt, hinter den Vorhang dieser (unserer) materiellen Existenz zu blicken.

Der Zeitraum zwischen 2000 v.Chr. und 200 n.Chr. wird als Ära des präklassischen Yogas bezeichnet. Seine frühen Manifestationen waren noch immer eng mit der opferorientierten vedischen Kultur verbunden und erst mit Entstehung der Upanishaden, einem gnostischen Kompendium, welches die vormals geheime Lehre über die ultimative Einheit jeglichen materiellen und immateriellen Lebens enthält, löst sich Yoga aus dem bisherigen rituellen Kontext. In diesen Textsammlungen wurde in Gesprächsform zwischen Lehrer und Schüler über die existenziellen Fragen der Menschheit nachgedacht. Zu dieser Zeit entstand die Vorstellung von der Wiedergeburt, dem persönlichen Schicksal und Karma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Verschiedene präklassische Schulen entwickelten unterschiedliche Meditationstechniken, um durch tiefes Versinken das Bewusstsein von Körper und Geist zu transzendieren und zur wahren Natur, dem eigentlichen Selbst des Menschen vorzustossen. In dieser Ära wurde auch die Bhagavad Gîtâ (der Gesang des Erhabenen), in welcher der

Gott Krishna dem Kriegshelden Arjuna den Weg des Yoga darlegt, geschrieben. Sie ist eines der Standardwerke der geschriebenen yogischen Tradition und gilt als die Heilige Schrift Indiens. Sie ist das sechste Kapitel eines grossen indischen Nationalepos, des Mahâbhârata.

Klassisches Yoga basiert auf den vom indischen Weisen Patañjali um die Zeitwende verfassten Yoga-Sûtras. Patañjali, der oft fälschlicherweise als "Vater des Yoga" bezeichnet wird, fasste darin das zu seiner Zeit vorhandene Wissen, die Philosophie und die Praxis des Yoga neu in 195 kurzen aber stringenten Merkversen (sûtras) zusammen und begründete damit die bis heute aktuell gebliebene systematische Wissenschaft des Yoga. Die den vier Kapiteln über die Versenkung, die Übung, die übernatürlichen Kräfte und die Freiheit zugeordneten Aphorismen gliedern den Yoga-Weg systematisch in acht aufeinander folgende Stufen ("Achtgliedriger Yoga-Pfad"): (1) Yama (Verhaltensregeln - Moral, Ethik) (2) Niyama (Selbstdisziplin) (3) Asana (Körperhaltung), (4) Pranayama (Atemführung), (5) Pratyahara (Sinnenbeherrschung), (6) Dharana (Konzentration), (7) Dhyana (Meditation), (8) Samadhi (Erleuchtung und Entspannung – Alleinheit, Eins-Sein). Da es um die Zeitwende noch keine Bücher gab und die Sûtras auswendig gelernt wurden, reduzierte der Autor die Merksprüche auf das Wesentlichste. Des Weiteren fügte er seinen Aphorismen bewusst keine Kommentare hinzu, wodurch jedem Suchenden ermöglicht wird, sich selbst den Inhalten der einzelnen Sûtras meditativ zu nähern und deren Bedeutung zu erfassen. Patañjali lehrte eine Art des mentalen Yoga, welche den Praktizierenden mit

seiner reinen geistigen Natur in Verbindung brachte und ihm eine Separation von der bindenden Materie erlaubte. Gemäss Patañjali befähigt Yoga den Geist, sich ausschliesslich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen. Nur so kann der menschliche Geist als ein helles Fenster zur Welt dienen, nur dann besteht die Möglichkeit, etwas vollständig zu erkennen (Yoga-Sûtra, Kapitel 1, Vers 3). Die Yoga-Sûtras von Patañjali sind neben der alle Yogawege umfassenden Bhagavad Gîtâ der zweite grosse Grundlagentext des Yoga, und es erstaunt somit nicht, dass sich heute alle authentischen Yogarichtungen auf einen der beiden beziehen.

Einige Jahrhunderte nach Patañjali, in der Ära des postklassischen Yogas, begannen grosse Meister das verborgene Potential des menschlichen Körpers zu erproben. Während unzählige Generationen von Yogis und Yoginis (weibliche Yoga Praktizierende) dem Körper keine besondere Aufmerksamkeit schenkten und stattdessen ihre Energie auf Kontemplation der nicht-physischen, formlosen, geistigen oder spirituellen Ebenen der menschlichen Natur lenkten, begann im 6. Jh. eine neue Schule von Yoga Meistern unter dem Einfluss der alchemischen Tradition und des aufstrebenden Tantrismus ein System zu entwerfen, welches den Körper verjüngen und die Lebensspanne verlängern sollte. Der Körper wurde nicht länger als Hindernis, als nutzlose stoffliche Hülle oder blosses Werkzeug auf dem Weg zur geistigen Vervollkommnung angesehen, wie dies im klassischen vortantristischen Yoga der Fall war. Im Gegenteil, der

Körper wurde fortan als Tempel des unsterblichen Geistes betrachtet, und man sah in ihm eine wunderbare Möglichkeit, das menschliche Leben durch sinnliche Erfahrungen zu bereichern. Die damit verbundene intensive Auseinandersetzung mit der humanen Anatomie führte zur Kreation des körperbezogenen Übungsweges des Hatha-Yoga. Unter dem Einfluss der liberalen aufstrebenden Tantriker wurde auch erstmals esoterisches und religiöses Wissen, welches im Sanskrit geschrieben wurde und bis dahin nur privilegierten Personen zugänglich war, in die unzählig vielen regionalen Sprachen Indiens übersetzt. Weiterhin erfuhr das Weibliche im Tantrismus eine grosse Wertschätzung und die Frau wurde fortan als Verkörperung des schöpfenden universellen Prinzips verehrt. Diese matriarchalischen Einflüsse zeigten sich in verschiedenen sozialen Regeln: Junge Witwen durften wieder heiraten, die Witwenverbrennung wurde verboten und Frauen hatten erstmals seit langer Zeit wieder die Möglichkeit, ihren spirituellen Bedürfnissen Rechnung zu tragen. Hatha-Yoga in seiner Reinform stand während der folgenden Jahrhunderte sowohl Männern als auch Frauen als Weg der psycho-spirituellen Transformation offen, egal welcher Religion oder Kaste sie angehörten.

Nach 1500 n.Chr. verlor das inhärent undogmatische und an keine Institution gebundene Yoga an Popularität, da sich die ursprünglich strengen religiösen Strömungen vermehrt wieder durchzusetzen begannen. Es folgten drei lange Jahrhunderte (1600 bis 1900) während derer Yoga weitgehend in der Versenkung verschwand.

Die Geschichte des Modernen Yoga begann mit dem Parlament der Weltreligionen in Chicago im Jahre 1893, wo der junge Swami (skt. Meister) Vivekananda in einer mitreissenden Rede über Indien's spirituelles Erbe und dessen Relevanz für die Moderne Welt die anwesenden Vertreter verschiedenster Glaubensrichtungen und das amerikanische Publikum generell begeisterte und tiefe Spuren hinterliess. Im Zentrum vieler Vorträge, die Vivekananda im Anschluss an seine Rede in Amerika und Europa hielt, stand seine Neuinterpretation der traditionellen Yoga-Wege. Damit war der Anfang getan, Yoga-Gedanken im Westen zu verbreiten. Viele indische Lehrer folgten erfolgreich dem Beispiel Vivekananda's. Weitere grosse Rollen bei der Verbreitung des Yoga im Westen spielten unter anderem Paramahansa Yogananda, Sri Aurobindo und Swami Sivananda und dessen Schüler. Bei aller Aufgeschlossenheit gegenüber den Einstellungen und Voraussetzungen des Westens, eines war und blieb für Vivekananda – und für das Gros der indischen Yogis – unbestritten: das spirituelle Ziel des Yoga. Yoga allein zur Entspannung und körperlichen Fitness war den meisten Indern zu jenem Zeitpunkt (noch) völlig unbekannt. Auch die ersten Yoga-Praktiker im Westen teilten diese spirituelle Orientierung des Yoga. Als beispielsweise gegen Ende des 19. Jhs. in Deutschland theosophische Kreise damit begannen, Yoga systematisch zu praktizieren, taten sie dies vor allem, um ihre spirituelle Entwicklung voranzubringen. Aus diesem Grunde liessen sich die frühen Theosophen auch nicht auf das körperbetonte Hatha-Yoga ein. Yoga sollte in der Theosophie (und in der frühen

Anthroposophie) allein "geistigen" Zielen dienen.

Parallel zu den genannten Entwicklungen hatte seit Mitte des 19. Jhs. eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Yoga begonnen und zwar vor allem auf dem Gebiet der Psychologie. Diese interessierte sich für den Yoga im Hinblick auf die durch Yoga-Praxis hervorgerufenen Bewusstseinszustände und subsumierte sie unter die Begriffe des Somnambulismus, der Trance, Hypnose und Suggestion. Am Anfang des 20. Jhs. erfuhr Yoga zudem eine ungeahnte Wiederbelebung durch das rege Interesse westlicher Indologen, Philosophen und Religionswissenschaftler. Wichtige Grundlagentexte des Yoga erwachten infolgedessen aus einem Jahrhunderte langen Dämmer Schlaf und wurden der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Wenig später begann man an verschiedenen Universitäten mit ersten wissenschaftlichen Forschungen zu den medizinischen und psycho-spirituellen Wirkungen der durch Yoga induzierten Versenkungszustände, und die zum Teil 3000 Jahre alten Techniken wurden unter klinischen Bedingungen verifiziert. Mit erwachendem Interesse im Westen wuchs gleichzeitig auch unter indischen Yogis vermehrt das Bedürfnis, die Botschaft des Yoga mit den Menschen anderer Kulturen zu teilen, um auch ihnen die Möglichkeit zu geben, durch Yoga gesünder, klarer und verantwortlicher zu leben sowie das höchste menschliche Gut, spirituelle Vervollkommnung, zu erlangen. Während die ersten Lehrer des körperbetonten Hatha-Yoga und des klassischen Yoga Patañjalis im Westen noch traditionsbewusst, d.h. den zentralen Aspekt der Selbstfindung, der Selbstverwirklichung und der Spiritualität betonend, unter-

richteten, verwässerte Yoga ab den 60er Jahren zu einem exotisch angehauchten Entspannungs-, Gesundheits- und Fitness-Programm.

Diese (Um-)Orientierung des Yoga – hin auf eher materielle Zwecke und alltags-praktische Nützlichkeiten wie der Steigerung der persönlichen Effizienz

wurde u.a. durch das wachsende Interesse von immer mehr Psychologen und Medizinerinnen begünstigt, welche die verschiedenen Körper- und Geistes-Techniken des Yoga nach den Kriterien moderner westlicher Wissenschaft zu prüfen suchten und – zumindest in grossen Teilen – für nützlich befanden.

Literaturverzeichnis

- Aurobindo, Sri (1993). The Integral Yoga. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press.
- Bivolaru, Gregorian (1992). Yoga – An Introduction to the System. Online im Internet: URL: <http://www.natha.dk> [Stand 15.12.2004].
- Brunton, Paul (1934). A Search in Secret India. New Delhi: Srishti Publishers & Distributors.
- Eliade, Mircea (1954). Yoga, Immortality and Freedom. Princeton: Princeton University Press.
- Feuerstein, Georg (1989). The Yoga-Sûtra of Patanjali: A New Translation and Commentary. Rochester, Vermont: Inner Traditions International.
- Feuerstein, Georg (1996). Forty Types of Yoga. Online im Internet: URL: <http://www.yrec.info> [Stand 16.12.2004].
- Feuerstein, Georg (1996). The Philosophy of Classical Yoga. Rochester, Vermont: Inner Traditions International.
- Feuerstein, Georg (1996). Time Table of Yoga. Online im Internet: URL: <http://www.yrec.info> [Stand 16.12.2004].
- Feuerstein, Georg (1997). What is Yoga? Online im Internet: URL: <http://www.yrec.info> [Stand 12.12.2004].
- Feuerstein, Georg (1998). A Short History of Yoga. Online im Internet: URL: <http://www.yrec.info> [Stand 16.12.2004].
- Feuerstein, Georg (1998). Is Yoga a Religion?. Online im Internet: URL: <http://www.yrec.info> [Stand 16.12.2004].
- Feuerstein, Georg (1998). Great Masters from Yoga's Remote Past. Online im Internet: URL: <http://www.yrec.info> [Stand 17.12.2004].
- Feuerstein, Georg (1999). Ten Fundamental Principles of Yoga. Online im Internet: URL: <http://www.yrec.info> [Stand 18.12.2004].
- Feuerstein, Georg (2000). Georg Feuerstein Comments on Contemporary Yoga. Online im Internet: URL: <http://www.yrec.info> [Stand 17.12.2004].

- Feuerstein, Georg (2000). *Yoga: The Art and Science of Self-Transcendence*.
Online im Internet: URL: <http://www.yrec.info>
- Feuerstein, Georg and Miller, Jeanine (1998). *The Essence of Yoga*.
Rochester, Vermont: Inner Traditions International.
- Iyengar, B.K.S. (1995). *Light on Yoga*. New Delhi: HarperCollins Publishers.
- Larson, Gerald James (1994). “Is South Asian Yoga ‚Philosophy’, Religion’,
Both or Neither?” In: Bianchi, Ugo (ed.), *The Notion of ‘Religion’ in
Comparative Research*, Rom: L’Erma di Bretschneider. S. 261–270.
- Nikhilananda. (1963). *The Upanishads (Abridged Edition)*. New York:
Harper Torchbooks.
- Paramahansa Yogananda (1946). *Autobiography of a Yogi*. Mumbai: Jaico
Publishing House.
- Swami Krishnananda (1979). *The Yoga System*. Online im Internet:
URL: <http://www.rsl.ukans.edu/~pkanagar/divine> [Stand 08.12.2004].
- Swami Sivananda (1943). *The Essence of Yoga*. Online im Internet:
URL: <http://www.rsl.ukans.edu/~pkanagar/divine> [Stand 13.12.2004].
- Swami Vivekananda Saraswati (1999). *Yoga – what is it really?* Online im
Internet: URL: <http://www.tantricyoga.net> [Stand 14.12.2004].
- Swami Vivekananda Saraswati (2003). *The Mechanics of Yoga*. Online im
Internet: URL: <http://www.tantricyoga.net> [Stand 14.12.2004].