

Yoga – was ist das?

Ein kulturhistorischer Überblick

von

Anna Boskamp

Yoga lässt sich heute als eine Anzahl von Lehr- und Praxis-Konzepten bezeichnen, mit deren Hilfe sich die potentiellen Möglichkeiten des Menschen in eine bestimmte Richtung entwickeln lassen. Das Ziel könnte heißen:

Die beste Art und Weise, Mensch zu sein.

Wer solche Konzepte anwendet, begibt sich auf einen Lern- und Übungsweg, auf dem sich vorgegebene kreatürliche, aber auch erworbene physische und psychisch-geistige Kräfte anverwandeln, entfalten, integrieren lassen, so dass sie zu ethischer und emotionaler Reife gedeihen, zu Intelligenz, Umsicht, Weisheit und Klarsicht.

Das bedeutet Wandlung, Erhellung und Erweiterung des Bewusstseins von einem eher unbewusst konditionierten, von Doktrinen und Ideologien, Erwartungen, Irrtümern und Missverständnissen eingefärbten, unter Umständen dissoziierten, in ein klareres, freieres, offeneres, wissenderes Bewusstsein. Was einen Zustand von Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen, Selbst-Stabilität fördert, von sozial verantwortlicher Selbst-Bestimmung, von emotional kompetenter Körper- und Geistes-Gegenwart, von *Mut* und *Kraft*, von *Ge-Wahren*, *Ein-Sicht* und *Mit-Gefühl*.

Das Sanskrit-Wort Yoga hat die Bedeutung *Verbindung*. Es geht aus der Verbwurzel yuj (sprich jutsch) = anschirren, verbinden hervor. Wörtlich übersetzt heißt Yoga Joch. Und in dieser Bedeutung des verbindenden Jochs für Ochsenpannen wird Yoga in den vedischen Texten erwähnt, denn die damals von Nordwesten den indischen Kontinent erobernden Indo-Arier waren Nomadenstämme mit großen Rinderherden. Sehr viel später, am Ende der vedischen Epoche, wird Yoga=Joch als Metapher benutzt. Man war inzwischen zu der Vorstellung gelangt, dass die zur Verfügung stehenden menschlichen Kräfte organisiert werden müssen. So verband man mit Yoga das Anschirren, Sammeln, Verbinden, Führen, Bremsen, Integrieren all unserer uns individuell zur Verfügung stehenden Potentiale (Körper, Sinne, Bewusstsein, Seele, Erfahrungen, Intellekt, usw.). Man entdeckte dieses Anschirren als eine sinnvolle Maßnahme, diese Kräfte bestmöglich einzusetzen, um einen Menschen zu realisieren, der sich - damaligem Menschenbild entsprechend – aus »niederer« materiell-physischer Natur-Gebundenheit und aus dem

Kreislauf der Wiedergeburten erlösen kann in die Freiheit eines metaphysischen, immateriellen Geistes.

In einer der Upanishaden (altindische Lehr- und Weisheitsbücher der nachvedischen Zeit), der Katha Upanishad, wird hierfür das Bild eines Ochsengespanns gebraucht: Die Ochsen sind die Sinne, der Fahrweg die Sinnesobjekte, der Wagen ist Körper und Seele, die Zügel sind Gefühle und Gedanken, der Kutscher Verstand und Intellekt, Herrin und Herr des Fahrzeugs das ge-wahrende bewusste Selbst, das man sich als von allem Körperlichen trennbar vorstellte.

So entstanden um die Mitte des letzten Jahrtausends vor Chr. die Yoga-Konzepte im alten Indien. Sie wurden Bestandteile seiner vielfältigen, weit gefächerten kulturellen Traditionen. In diesen Traditionen, in denen es in alter Zeit keine Trennung gab zwischen Naturwissenschaft, Geisteswissenschaft und Religion, gelangten die Yoga-Ideen in die sich zunehmend absondernden religiösen Strömungen (Hinduismus, Jainismus, Buddhismus, Tantrismus), wurden zentrales Element ihrer philosophisch-metaphysischen Spekulationen, Theorien und religiösen Alltagspraxis. Dem Yoga verwandte Ideen finden sich später auch im Islam (Sufismus) und Christentum (Mystik).

Trotz dieser religiösen Vereinnahmung ist Yoga keine Religion, stellt kein eigenes kanonisiertes Glaubensbekenntnis dar. Er lehrt nicht Glauben an, Unterwerfung unter eine alles beherrschende, omnipotente Gottes-Autorität, sondern die individuell zu erfahrende Annäherung an die genannten Qualitäten, in einer einzigartigen Verbindung von Theorie und Praxis. Eine Verbindung, die sich auch als Kommunikation und Kooperation von Bewusstsein und Körper, Kommunikation und Kooperation mit sich selbst also umschreiben lässt. Wobei Verständnisqualitäten entstehen, die nicht nur einen ehrlichen Umgang mit sich selbst verstärken, sondern auch den Umgang mit anderen zu bereichern vermögen und zu angemessenerem Verständnis der äußeren Lebensumgebung beitragen. So lehrt Yoga besonnene Autonomie, lehrt aus geklärter Selbst-Wahrnehmung hervorgehende Selbst-Bestimmung und Selbst-Verantwortung, auch als Voraussetzung für ein friedliebendes, sozial verantwortungsvolles Zusammenleben.

Um bei der Entwicklung dieser Qualitäten der Tendenz zu anthropozentrischer oder egozentrischer Überheblichkeit vorzubeugen, wird zugleich mit dem Üben und Erlernen seelisch-geistiger Emanzipation und Reife zu Demut angeleitet, was vielfach als religiöser Aspekt interpretiert wird (Hingabe an Gott).

Solcherart Ethik ist das Fundament des Yoga.

Der in Religionen eingebundene Yoga in der indischen Tradition

Hinduismus*: Mit der Ablösung des Brahmanismus (hier hatte die Priester-Kaste das alleinige Vorrecht auf Yoga-Praxis) durch die im letzten Drittel des letzten Jahrtausends v. Chr. nun autonom gewordenen verschiedenen Religionsgemeinschaften, die später Hinduismus genannt werden, entstand eine Art »Volks«-Yoga, wo sich für jede Schicht eine ihrem sozialen Status entsprechende Yoga-Möglichkeit herausbildete:

Für die Ärmsten der Armen, die außer ihrer Frömmigkeit sonst nichts hatten:

bhakti-yoga = Yoga der bedingungslosen (Gottes)-Liebe; Dienen

Für die Tätigen, Handwerker, Bauern und Krieger:

karma-yoga = Yoga des bedingungslosen Tuns; Opfern

Für die Gelehrten und Intellektuellen:

jnana-yoga = Yoga der bedingungslosen Erkenntnis (Forschung, Wissen, Weisheit, Lehren); Gültigkeit der Lehre

In der *Bhagavadgîtâ* (*Gesang des Erhabenen*, das Heilige Buch der Hindus), einem Teil des großen, ca. im 3.Jh.v.Chr. entstandenen Epos *Mahâbhârata* (mahâ – groß; bharatâ der indigene Name für Indien, also: Großes Indien), das von einer Schlacht zwischen zwei indoarischen Wanderstämmen handelt, werden diese drei Yoga-Aspekte im Gespräch zwischen dem Krieger Arjuna und seinem Wagenlenker Vasudeva (einer Inkarnation Vishnu/Krishnas) ausführlich erörtert.

Diese drei Aspekte haben aber über ihre damalige sozial-religiöse Anbindung hinaus in der weiteren Yoga-Tradition ihren Platz und ihre Gültigkeit behalten. So nennt man heute den Yoga des Umgangs mit Gefühlen des Dienens, der Demut, das Lernen von Hingabe und Mitgefühl ***bhakti-Yoga***; das Üben jenes Tuns, das nicht um der Anerkennung, Belohnung, um des Erfolges willen geschieht ***karma-Yoga***; den Yoga der (Geistes-)Wissenschaft im Sinne von Wahrheits- und Weisheitserkenntnis, ***jnana-Yoga***.

Buddhismus: Mit Entstehung des Buddhismus (ca. 4.Jh.v.Chr.) integriert auch der Buddhismus die Anschauungen des Yoga. In seiner späteren großen Verzweigung zum Hinayana-Buddhismus (Kleines Fahrzeug) und Mahâyâna-Buddhismus (Großes Fahrzeug) entsteht innerhalb der Mahâyâna-Schule eine Nur-Bewusstseinslehre (vijñânâvâda), deren zentrale Praxis Meditation ist (dhyâna) und die sich Yogâchâra nennt

* "Hinduismus" ist ein westlicher Begriff für die Vielzahl von Religionsgemeinschaften im nachvedischen Indien. Die Inder selbst nennen ihren "Religionsverbund" Sanâtana-Dharma, die "Ewige Religion". Seit Ende des 19. Jh. allerdings gibt es den »Neo-Hinduismus«, den insbesondere Vivekananda als Einheitsreligion im Westen zu präsentieren versuchte.

.Diese Yogâchâralehre gelangte ca 50 n.Chr. nach China, wurde dort über viele Stufen, Erneuerungen, Schulen zum Ch'an-Buddhismus (ch'an = dhyâna = Meditation) weiterentwickelt, gelangte dann nach Japan. Und die japanische Übersetzung von ch'an ist Zen.

Eine weitere Integration der Yogâchâra-Schule findet sich im tibetischen Buddhismus, genannt Vajrayâna (Diamant-Fahrzeug), einer okkult-magisch-tantrischen (Tantrismus s. weiter unten) Variante des Mahâyâna-Buddhismus, verschmolzen mit vielen Elementen der alt-tibetischen Schamanenreligion Bon.

Tantrismus: Während der Buddhismus in Indien allmählich an Bedeutung verlor, da er auch aktiv aus Indien zugunsten des Hinduismus vertrieben wurde, entstand im ersten Jahrtausend n.Chr. eine revolutionär-religiöse Bewegung, genannt *Tantrismus* (tantra=Gewebe). Diese Bewegung gewann große Popularität, breitete sich in den meisten östlichen Kulturen aus und bestimmte deren ganzes Mittelalter. Er erweiterte das naturwissenschaftliche Weltbild, stellte die polaren Gegensätze (damit auch das Weibliche und Männliche, Frau und Mann auf sexueller Ebene), deren Beziehung zueinander, in den Mittelpunkt seiner Betrachtung, behauptete deren Evidenz, sah im Mikrokosmos der menschlichen Verkörperung eine Entsprechung zum Makrokosmos, bezog darum Körper, Leben, Alltag in seine rituelle Praxis ein, kurzum die gesamte phänomenale Welt und die Kunst ihrer Abbildung. Der Tantrismus prägte insbesondere den buddhistisch-tibetischen und kaschmirischen Yoga.

Im Tantrismus beleben sich darüber hinaus ganz stark archaische Kulte und Rituale, (auch solche der vor-indoarischen Zeit), darunter auch die Verehrung der in jeder Frau inkarnierten Gottheit/Göttin als umfassende Repräsentanz des Lebens und des Weiblichen (Mutter, Geliebte, Gefährtin, Tochter, Schwester,), genannt Shaktismus, und eine, sowohl aus vedisch-brahmanischer Zeit als auch vor-indoarischer Zeit bekannte mystische Erotik.

In diese von vielen magischen, auch okkult-bizarren Kulturen beherrschte tantrische Zeit gehört die Entstehung des **Hatha Yoga**. Dieser Yoga bedeutete ursprünglich eine radikale und intensive Anstrengung (hatha = Gewalt, Zwang), innerhalb einer Lebenszeit (im Unterschied zu den normalerweise zu erwartenden Wiedergeburten) die Materie des physischen Körpers durch beharrliche und die Bedürfnisse des Körpers »vernichtende« Askese in seine leuchtende Ursprungsenergie zurück zu verwandeln, zu unsterblichem Geist und Licht zu transformieren – eine alchemistische Vorstellung. Er ist überliefert in den Hauptschriften *Hatha Yoga Pradîpikâ* (Die Laterne des Hatha Yoga), *Gherandasambhitâ* (Sammelwerk des Gheranda) , *Shivasambhitâ* (Sammelwerk des Shiva).

Sein besonderer Schwerpunkt ist eine nunmehr über Jahrhunderte tradierte und erprobte, zuweilen akrobatische, heute jedoch angepasste Körperarbeit (Üben von Körperhaltungen = *âsana*) als Vorbereitung für die subtileren Übungstechniken wie Atemlenkung, Atemerweiterung, Atemverhaltung (*prânâyâma*), Reinigungstechniken (*dhauti*), Verschlusstechniken (*bandha* und *mûdra*) und Meditation (*dhyâna*). Dank dieses körperlichen Schwerpunktes (der aber ursprünglich die Transformierung, also rituelle »Vernichtung« des Körpers bedeutete, was hier als Endziel mit *Raja-Yoga* bezeichnet wird) ist der Hatha Yoga im Westen zur populärsten Yogaübungsweise geworden, stark angeglichen an westliche Gegebenheiten, insbesondere auch an körperliche Konstitutionen, so dass vielfach nur eine Art Gymnastik übriggeblieben ist. Wobei dann auch die Kenntnisse um seine Herkunft, Entstehung und seinen ideengeschichtlichen, kulturhistorischen Hintergrund verlorengegangen sind.

Wird die Hatha-Yoga-Praxis benutzt, um in uns scheinbar gebundene, »schlafende« Kräfte gezielt zu erwecken, sie vom Unterleib, ihrem mythischen »Schlaf«-Platz, in den Kopf (den mythischen Sitz der postulierten Überlegenheit und Unbegrenztheit des Geistes oder des Göttlichen) zu lenken, spricht man von *Kundalini-Yoga* (*kundalini* = Schlange). Diese Yogapraxis, die in der Hathayogapradipika erwähnt wird, sonst aber nicht zu den klassischen zählt, wird im Westen von Vertretern der Sikh-Religion (einer kashmirisch-indischen Glaubensgemeinschaft, die seit dem 16. Jh. existiert, sich von Hinduismus und Islam abzusetzen versucht und an ihrer Turban-Vorschrift zu erkennen ist) vertreten. Konzept und Sprache folgen von traditioneller Yogaterminologie abweichenden Regeln. Der seit einigen Jahren im Westen angebotene *Kundalini-Yoga* ist die Idee eines kaschmirischen Geschäftsmannes. In den alten Schriften der Sikhs hingegen wird Yoga als Heilspraxis (wie andere rituelle Praktiken auch) eher abgelehnt.

In allen religiösen, und auch nicht-religiösen Yoga-Übungsweisen werden **mantra** (Worte, Silben oder Sprüche bestimmten Inhaltes), Sprache also, Stimme, Töne als Mittel des Übens benutzt, was als **mantra yoga** bezeichnet wird oder **japa yoga** (*japa* bedeutet die häufige und beharrliche Wiederholung des Mantra).

In der Unterweisungstradition des alten Indien lebten Schüler und Lehrer in einer Art Wohngemeinschaft (*gurukûla*) zusammen (was einerseits eine Kinder versorgende Heim- und Erziehungsinstitution war, auch individuelle Möglichkeiten förderte, in der Hauptsache aber der Erhaltung der Tradition diente). Daraus leitet sich eine gewisse tantrische Doktrin ab, die besagt, dass das Ziel des Yoga nur der erreicht, der sich bedingungslos einem Guru (geistiger Lehrer) anvertraut, unterwirft und dessen Lehre und Anweisungen strikt folgt. Das Konzept, das diese Doktrin vertritt, nennt sich **guru yoga**. Auch wenn sich eine solche Doktrin, selbst aus grundlegenden Yoga-Gesichtspunkten, heute in Frage stellen lässt oder sogar als überholt gelten muss, ist eine Unterweisung in

Yoga durch - allerdings seriös qualifizierte und nachvollziehbar ausgebildete - kompetente Lehrkräfte unbedingt erforderlich.

Klassischer Yoga

Was den **klassischen Yoga** von den vorher genannten Yoga-Konzepten unterscheidet, ist seine völlige Unabhängigkeit. Er vertritt keinerlei Lobby, weder eine religiöse noch soziale noch philosophische (auch wenn im Hintergrund die *Samkhya*-Philosophie, eine atheistisch-dualistische Anschauung, in Erscheinung tritt).

Das Konzept des **klassischen Yoga** ist im **Yoga Sûtra** niedergelegt, einer sehr knappen, in verdichteter Sprache bzw. Stichworten formulierten Abhandlung über das menschliche Bewusstsein, seine Struktur, seine empirische Arbeitsweise und die ihm innewohnende Möglichkeit, sich als mit sich selbst identisch zu erkennen, sich selbstbezüglich reflektieren zu können. So gesehen stellt das **Yoga Sûtra** den Versuch einer Bewusstseinstheorie nach damaligem Stand des Wissens dar, in Verbindung mit der Vorstellung, der Mensch könne sich nicht nur aus seiner körperlichen Natur sondern auch aus seinen Denk- und Bewusstseinszwängen befreien und könne dabei zugleich bestimmte Befähigungen (*siddhi*) steigern. Für dieses im **Yoga Sûtra** einerseits theoretisch skizzierte Bewusstseins- und Mensch-Modell wird eine systematische Praxis vorgeschlagen, damit die Bewusstseinsgrenzen »in praxi« auf diese Befreiung hin überschreitbar werden und eine (hypothetisch-metaphysische, der Vergänglichkeit nicht unterliegende) Wesens- oder Selbstidentität zum Vorschein kommt, die hier **puruṣa**, Mensch genannt wird..

Das *Yoga Sûtra* besteht aus 196 Merksätzen (Sûtra - Leitfaden), die in vier Kapitel gegliedert sind, und hat den Umfang eines halben Schulheftes. Solche Stichwort-Texte waren zu jener Zeit üblich, da sie einprägsamer waren und darüber hinaus auf Versammlungen mündlich ausführlicher erläutert und diskutiert wurden.

Als Verfasser gilt PATANJALI. Ob er mit dem berühmten Grammatiker gleichen Namens identisch ist, ist nicht geklärt. Die Entstehungszeit des *Yoga Sûtra* wird in der Regel mit dem 2. Jh. v. Chr. angegeben. Aus text-wissenschaftlicher Sicht jedoch sind spätere, unter anderem buddhistische Einarbeitungen erkennbar, so geht man heute von einer Entstehungszeit zwischen dem 2. Jh. vor bis zum 4. Jh. nach Chr. aus.

Das erste Kapitel des *Yoga Sutra* beginnt mit:

Jetzt (Nun) Theorie und Praxis des Yoga.(YS 1,1)

Im zweiten Sûtra wird Yoga definiert:

Yoga ist Innehalten aller Bewusstseinsaktivitäten (citta-vritti nirodha),(YS 1,2)

woraus sich, sagt das dritte Sûtra, das Selbstgewahren ergibt. Modern könnte man sagen: der Zustand des leeren Sehens, was nichts anderes als ein vom Denken und allen Attributen (vorübergehend) befreites Ich ist.

Das Sehende ruht dann in seinem Wesen, seiner eigenen Gestalt (svârûpa) (YS 1,3)

Diese **leere** Ich-Identität, hier »das Sehende« genannt, oder diese pure »leere« Bewusstheit seiner selbst, geht immer dann verloren, wird verschleiert, eingetrübt, überlagert

wenn sich das Bewusstsein auf eine Identifizierung (facere = machen) mit seinen eigenen Aktivitäten einrichtet (vritti-sârûpa). (YS 1,4)

Im vierten Sûtra ist von diesem Vorgang die Rede. Es ist jenes Bewusstseinsgeschehen, wo die scheinbare Leere des Bewusstseins durch Anhaftungen und Identifizierungen eingefärbt, möbliert, seine vermeintliche Klarheit und Transparenz eingetrübt wird; wo sich zwischen Wahrnehmenden und Wahrgenommenem Interpretationen schieben, Bedeutungen und viele Eindrücke mehr. Hier als »Aktivitäten des Bewusstseins« bezeichnet : *citta vritti*.

Die fünffach sind. Und alle können sie sowohl Leid zur Folge haben, aber auch leidlos sein, (YS 1,5)

Das wird im fünften Sutra gesagt (ob leidvoll oder leidlos ist jedoch nicht immer erkennbar).

Und als *citta-vritti*, »Aktivitäten des Bewusstseins« werden im sechsten Sûtra fünf strukturelle Kategorien vorgeschlagen:

Wissen (gültiges, nachprüfbares, überliefertes), Irrtum, Vorstellung, Schlaf, Erinnerung, (YS 1,6)

Identifizierungen (*svârûpa*) sind hermetische Anhaftungen (wir machen uns mit etwas anderem gleich), die die **wahrnehmende** Unterscheidungsfähigkeit einerseits behindern bis ausschalten können, andererseits aber, sobald wir geboren sind, auch zu unserem Menschsein, unserer Bewusstseins- und Seelenentwicklung gehören, hilfreiche und zuweilen überlebensnotwendige Funktionen erfüllen. Das *Yoga Sûtra* vertritt nun die Auffassung, dass die Dynamik, die uns zu Identifizierungen motiviert und antreibt, die unsere Neigungen, Triebe, Willigkeiten, Automatismen, unsere seelischen, zuweilen hermetischen Konditionierungen hervorruft, uns zur Falle werden kann, und fasst sie mit fünf Stichworten unter dem Begriff **klesha** = Plage, Leid, Schmerz zusammen:

1. Nicht-Wissen	a-vidyâ	Nicht-Sehen, ideologisch eingefärbtes Sehen, Nicht-Verstehen, Unwissenheit
2. Ich-bin-heit,	asmitâ	Egoismus, Nicht-Wissen über die Ich-Funktion; Ego-Manie.
3. Leidenschaft	râga	unkontrolliertes sich von etwas angezogen Fühlen, Begehren und Zustimmung, Wünschen und Wollen, blinde Bedürftigkeit, Verblendung
4. Ablehnungsdrang	dveshâ	Hass, Zurückweisung, Abneigung, Abscheu
5. (Über-)Lebensdrang	a-bhiniveshâ	Lebenslust/Todesangst, Lebensgier, Leben um jeden Preis

Innehalten - das heißt nun: Das Gewahren und Ent-binden der Bewusstseins-Anhaftungen, die zu unklarem, gar verfärbtem Verständnis einer Sache führen. Und das schafft gute Voraussetzungen für klare Ein-Sicht und verstehendes Mit-Gefühl als Qualitäten emotionaler und sozialer Reife und Geistesgegenwart. Darum kann *Innehalten*, sagt das *Yoga Sûtra*, durchaus eine Strategie vermitteln, noch nicht-geschehenes Leid zu verhindern. Das erfordert eine übende Beschäftigung (*abhyâsa*) mit all diesen Vorgängen. Und dafür bietet das *Yoga Sûtra* ein gezieltes Übungsprogramm an: Als **ashtanga sâdhana** ist diese Übungsanleitung zentraler Bestandteil der klassischen Yoga-Praxis.

Ashtanga sâdhana – Achtgliedriges Übungskonzept

1. yama	Das, was zu lassen ist. Psychisch-ethische Klärung des Bewusstseins, Verhaltenskontrolle, emotionale Bildung, soziales Lernen:	
	<i>a-himsâ</i>	Nicht-Töten (Nicht-Verletzen)
	<i>satya</i>	Nicht-Lügen (Wahrhaftigkeit)
	<i>a-steya</i>	Nicht-Stehlen
	<i>brahmacarya</i>	Nicht-Begehren (Nicht-Sucht)
	<i>a-parigrahâ</i>	Nicht-Besitzen (Nicht-Anhaften am Besitz)

2. niyama	Das, wohin die Klärung des Bewusstseins führen sollte:
<i>shaucha</i>	Reinheit, Läuterung, Klarheit
<i>samtosha</i>	Genügsamkeit, sich zufrieden geben können, innerer Frieden
<i>tapas*</i>	Üben (mit »Feuereifer«; ursprünglich sich selbst zum Opfer bringende Askese)
<i>svādhyāya*</i>	Studieren (selbständiges Studieren, Selbstreflexion; emotionales Lernen, Therapie, d.h. frühere Identifizierungen entbinden; ursprünglich: Studieren heiliger Schriften um darin der ausgewählten Gottheit zu begegnen)
<i>Ishvara pranidhānā*</i>	Demut, Hingabe, Selbst-Vertrauen, (sich auf Erfolge dieser Praxis nichts einbilden; ursprünglich: sich der gewählten Gottheit übereignen) (Ishvara wird meist mit Gott übersetzt)

*Üben, *Studieren, *Selbst-Vertrauen sind die drei Pfeiler des Yoga-Tuns (**kriya yoga**).

Dieses Tun schließt den ganzen Menschen ein. So sind die Mittel des Tuns:

3. āsana	Üben mit dem Körper (um den Körper in ein äußeres und inneres Gleichgewicht zu bringen)
4. prānāyāma	Üben mit dem Atem (um den Atem zu verfeinern, seine energetische Kapazität zu vergrößern, seine Kraft zu nutzen)
5. pratyāhāra	Üben mit den Sinnen (um Einfluss zu nehmen auf die gewöhnlich automatische Ablenkung durch die Sinneseindrücke)
6. dhāranā	Üben der Konzentration , der Kraft der Aufmerksamkeit
7. dhyāna	Üben der Leere , des Innehaltens, der ungebundenen Gegenwart des <i>Sehenden</i> , des leeren Ich.
8. samādhi	<i>Körper-Ich-Selbst</i> = Eins-sein - Integration dieser Erfahrung

Der **Klassische Yoga** umschreibt einen Prozess menschlicher Entwicklungs- und Erfahrungsmöglichkeit mit dem Ziel eines »sehenden« Ich-Bewusstseins, das sich einerseits zu »leeren« vermag, zugleich erfüllt ist von der Fülle seiner integrierten, und im

Prozess der Auseinandersetzungen reflektierten und geklärten Eindrücke. Dieses leere, zugleich erfüllte Bewusstsein, dem ein der Realität und ihrer Wahrheit angemessenes Sehen und Verstehen zugetraut wird, gilt im *Yoga Sûtra* als das essentielle menschliche Potential, und damit als das »wahre« Menschsein.

Selbst wenn nach modernem Verständnis im traditionellen Konzept des Yoga Sûtra etliches inzwischen überholtes Menschenbild ist, einem umstrittenen Dualismus Körper - Geist zugerechnet werden muss mit seiner Erlösungs- und Vollkommenheits-Utopie, vieles also nach neueren Erkenntnissen der Hirn- und Bewusstseinsforschung aufgegeben werden müsste, oder neu und anders zu formulieren wäre, ist jeder Erfolg auf diesem Weg lohnend. Jede Station, jeder Teil der Yoga-Praxis - was, wie wir gesehen haben, eine intensive Kommunikation, Kooperation, eine intensive und integrierende Auseinandersetzung mit sich selbst bedeutet - hat einen spezifischen Gewinn: Von körperlicher Vitalität und Ausgeglichenheit, größerer Lebenskraft und Lebensfreude, Zufriedenheit, mitfühlendem Handeln, bis zur Fähigkeit, Anforderungen, Schwierigkeiten oder Unglück mit entsprechend zu organisierenden Kräften angemessen begegnen zu können, reichen die Möglichkeiten, Yoga für die eigene Entwicklung, das eigene Wachsen und die Entfaltung von Selbstvertrauen und Selbststabilisierung zu nutzen. Und all das ist zugleich die bestmögliche individuelle Voraussetzung für eine besonnen tolerante, intelligente, mit-fühlende, solidarische, vitale und weise Gemeinschaft von Mensch und Mensch, von Mensch und Natur.

Pitsidia, 1998 / 2008

Die wichtigsten literarischen Quellen:

MIRCEA ELIADE: *Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit*. Frankfurt a.M. 1985

HELMUTH V. GLASENAPP – *Die Philosophie der Inder*. Stuttgart 1985

EDWARD CONZE – *Der Buddhismus*. Stuttgart 1986

HERMANN OLDENBERG – *Die Religion des Veda*. Stuttgart 1923

MICHAEL WITZEL – *Das alte Indien*. München 2003;

MICHAEL WITZEL und andere – *Rig-Veda. Das Heilige Wissen. Erster und zweiter Liederkreis*. Leipzig 2007

PATANJALI – *Yoga Sûtra*. Eigene und neun verschiedene andere Übersetzungen; insbesondere

JAMES HAUGHTON WOODS - *The Yoga Sutra of Patanjali*; New York 1927/2003

PANCHAM SINH/KLAUS RICHTER - *The Hatha Yoga Pradipika* . Velbert 1985

R. B. S CHANDRA VASU - *The Gheranda Samhita*. New Delhi 1980

Upanishaden, Mahabharata, Bhagavadgita , verschiedene Ausgaben

KAREN ARMSTRONG – *Die Achsenzeit. Vom Ursprung der Weltreligionen*. München 2006