

 WISSEN

C.H. BECK

Vanamali Gunturu

YOGA



Geschichte, Philosophie, Praxis

## **Zum Buch**

Die philosophische Lehre des Yoga betrifft den Geist ebenso wie den Körper, ja spannt beide zusammen, um zur Vervollkommnung des Menschen zu führen. Während in manchen traditionellen Schulen die körperlichen Übungen eine rein dienende Funktion hatten, drohen sie heute zum Selbstzweck zu werden. Vanamali Gunturu beschreibt die Geschichte des Yoga vom Yogasutra des Patanjali bis zum modernen Hatha Yoga und zeigt, wie zentral auch heute die Philosophie des Yoga für die Praxis ist.

## **Über den Autor**

*Vanamali Gunturu*, Dr. phil., studierte Sanskrit-Literatur und Philosophie in Hyderabad und München. Seine Yoga-Ausbildung machte er bei dem indischen Yoga-Meister Suriraghaya Dikshitulu. Er lehrt Religionswissenschaft und Philosophie an der Pädagogischen Hochschule Tirol und der Universität Salzburg. Mit seinen Einführungen in die indische Kultur und Geisteswelt hat er eine große Leserschaft erreicht.

# Inhalt

## Yoga: Ein Wort und viele Bedeutungen

### 1. Ursprünge, Traditionen und heilige Schriften

Yoga, so alt wie die Götter

Der Gehörnte und der Ficusbaum

Kulturerbe der Indostal-Zivilisation

Die Indo-Arier und ihre vedische Religion

Paradigmenwechsel: Die Upanishaden

Yoga-Elemente im Jainismus

Buddha und die Vier edlen Wahrheiten

Die großen Epen

### 2. Yoga als philosophisches System

Gemeinsamkeiten zwischen Yoga und europäischer  
Philosophie

Samkhya und Yoga – warum man philosophiert

Erkenntnis: Zwischen Materialismus und Idealismus

Urstoff und Bewusstsein: Prakriti und Purusha

Die Evolutionslehre des Yoga

Der Blinde und der Lahme oder Die große Illusion

### 3. Die philosophische Praxis

Das *Yogasutra* und der achtgliedrige Erlösungsweg

Yogasutra

Das erste Glied

Das zweite Glied

Das dritte Glied

Das vierte Glied

Das fünfte Glied

Das sechste, siebte und achte Glied

Die Welt löst sich auf

Übersinnliche Kräfte und Heilige

### 4. Der Yoga in den indischen Traditionen

Jainismus, zur Religion gewordener Yoga

Der Buddhismus und das Leid

Hindu-Mythologie und Gottesverehrung

Advaita-Vedanta und der absolute Geist

Hinduistische Ethik

Strömungen um Vishnu und Shiva

Bhakti Yoga: Liebe zu Gott

Karma Yoga: Handeln

Jnana Yoga: Wissen

### 5. Hatha Yoga für ewige Jugend, Schönheit und Glückseligkeit

Der Körper als Mittel zum Glück

Nadis und Chakren

Bewegungen der Lebenskraft Prana

Gebote und Verbote



Praktiken: Asanas, Mudras und Pranayama



Sechs Reinigungshandlungen



Trance und Erlösung



Asanas für den Alltag



## 6. Yoga vom Mittelalter bis heute

Der Yoga im Indien unter islamischer Herrschaft



Widerstandskraft gegen die britischen Kolonialherren



Weltweite Erfolgsgeschichte



Epilog: Unterwegs zum Glück

Grundwortschatz Yoga

Literaturhinweise

Bildnachweis

Register

*Für meine Kinder  
Priyanka Padmavathi Gunturu  
und Aditya Gunturu,  
meine zwei Brücken zu Prakriti*

*Mein Dank gilt Benita von Bonin für ihre sprachliche Betreuung, meinem Yoga-Lehrer Yogasanacharya Suri Raghava Dikshitulu (1904–2000), Yoga-Lehrer Uppala Balaji, den Professoren Jonathan M. Kenoyer und Asko Parpola für ihre klärende Korrespondenz und vor allem meinem Lektor Dr. Ulrich Nolte für wertvolle Vorschläge und Fragen.*

## Yoga: Ein Wort und viele Bedeutungen

In den westlichen Ländern hat das Wort Yoga eine einfache Bedeutung. Sagt jemand, dass er Yoga «macht», so weiß man, dass er Leibesübungen indischen Ursprungs praktiziert oder lernt. Man weiß auch, dass diese sich von den abendländischen darin unterscheiden, dass beim Yoga keine Gewichte wie Hanteln oder andere Geräte zum Einsatz kommen, dass es sich nicht um Bodybuilding handelt und keine Musik gespielt wird, die die Gruppen zu rhythmischen Bewegungen antreibt. All das erwartet man nicht bei Yoga. Selbst wenn viele Menschen in einem Raum Yoga üben, scheinen sie keine Gruppe zu bilden. Man bekommt den Eindruck, dass jeder Teilnehmer als Individuum bei sich ist. Nicht selten sind das Menschen, die sich für eine «alternative» Lebensführung entschieden haben, wozu auch der Vegetarismus und der Verzicht auf überflüssigen Konsum gehören können. Sie scheinen einer friedfertigen Weltanschauung anzuhängen, obwohl man ab und zu auch von Power Yoga hört, der die Menschen anscheinend dynamisieren soll.

In Indien, dem Land seines Ursprungs, hat das Sanskrit-Wort dagegen mehrere Bedeutungen und stammt aus zwei verschiedenen Wurzeln: *yuj* mit der primären Bedeutung «Konzentration» und *yujir*, was «Verbindung» meint und mit dem deutschen Wort «Joch» verwandt ist. Es hat wie die meisten Sanskritwörter viele Bedeutungen – als würde jedes Wort dieser uralten Sprache die vielen Schichten der Geschichte in sich tragen.

So bedeutet «Yoga» Körper, ein Kettenhemd, das Rüsten wie das eines Heeres, Vorbereitung, das Gespann (eines Wagens) – worin wir den Anklang des indoeuropäischen Wortes *anjochen* wiederfinden –, Anwendung oder Gebrauch, Stabilität, Strategem, Spion, Geld, Gewinn, Gelegenheit, Unternehmen oder Geschäft, Erwerb und sogar Betrug. Nach der Sanskrit-Enzyklopädie *Sabdakalpadruma*

bedeutet es aber auch Liebe, Vereinigung, Mischung, Gemisch, Arzneimittel und Kur.

Yoga steht auch für Anspannung der Kräfte, Fleiß oder Eifer. Im sprachwissenschaftlichen Sinn bedeutet es Etymologie – Worterklärung aus seiner Wurzel heraus (wie *yujir* oben) – sowie eine Regel der Grammatik.

In bestimmten Kontexten erscheint das Wort Yoga in der Alltagssprache mit einer anderen Konnotation. Reitet jemand auf einer Glücks- oder Erfolgswelle, dann sagt man: Ihn hat guter Yoga gepackt! Erleidet er aber Unglück, so ist die Rede von *duryoga*, schlechtem Yoga. Der Yoga kann so punktuell auf ein Ereignis bezogen sein oder auch auf einen Zeitabschnitt. Sei es positiv oder negativ, Yoga bezeichnet hier eine nicht rational erklärbare Kraft, die das Menschenleben beeinflusst.

Indische Astrologie versucht, diese Kraft rational zu erklären und ihre Wirkung im Voraus zu bestimmen. So ergeben sich siebenundzwanzig verschiedene Yogaarten, Hinweise auf günstige oder ungünstige Tagesabschnitte im traditionellen Kalender der Hindus, die anhand der Position des Mondes am Himmel unterschieden werden. Diese werden heute noch beim Antritt einer Reise, eines Jobs oder beim Beginn einer neuen Aufgabe besonders von der ländlichen Bevölkerung beachtet. Der Ananda Yoga zum Beispiel führt zum Geldgewinn, der Dhumra Yoga (Rauch-Yoga) in Gefahren. Der Manasa Yoga unterstützt Liebeserfolg, während Mudgara Yoga einen in den Tod stürzen lässt.

Mit dem Wort Yoga meinen Astrologen auch verschiedene Verbindungen von Planeten im Horoskop, die auf einen besonders guten oder schlechten Einfluss auf das Leben des Menschen hindeuten – auf politische Macht und Einfluss, Reichtum, Philanthropie, Askese, Leid, Feigheit oder Korruption in einem ungewöhnlich großen Ausmaß. Der Astrologe berücksichtigt diese Yogas, bevor er Vorhersagen trifft. So zum Beispiel sorgt Chamara Yoga dafür, dass die Person von den Herrschern und Aristokraten respektiert wird; sie wird ein großer Gelehrter und gewandter Gesprächspartner. Aus dem Daridra Yoga ergeben sich dagegen Geldverluste, Armut und niedere Motive.

Diese Erläuterung des Wortes Yoga wäre unvollständig ohne seinen Bezug zu Esoterik oder Spiritualität. So ist Yoga ein übernatürliches Mittel, ein Zauber, oder er bezeichnet bestimmte übersinnliche Kräfte, mit deren Hilfe eine Seele willentlich Besitz vom Körper eines anderen Menschen ergreift und ihn lenkt. Im wohl bekanntesten indischen Epos *Mahabharata* gibt es ein interessantes Beispiel dafür: Der Guru Deva Sharma bittet seinen Schüler Vipula, seine schöne Frau vor dem bösen Götterkönig Indra zu schützen, und verlässt die Eremitage. Der Schüler besetzt daraufhin den Geist der Ehefrau seines Lehrers durch seine yogische Kraft *paradeha praveshaka* und herrscht über ihre Gemütsregungen. So bleibt die Frau des Gurus immun gegen die Verführungsversuche des Götterkönigs (Lanman 1918: 370f.). Besonders dramatisch erscheint diese Kraft dann, wenn durch sie auch Leichen in Bewegung gesetzt und gelenkt werden, wie es in den Gruselgeschichten der Sanskritliteratur vorkommt.

Yoga bedeutet vor allem auch tiefe abstrakte Meditation, Meditation auf den absoluten Geist.

Im Altertum bezeichnete Yoga eine langfristige Vorbereitung auf einen sanften Tod, die Methode eines planmäßigen Sterbens im hohen Alter, wobei die Seele des Menschen friedlich den Körper verlässt und sodann eins wird mit dem absoluten Bewusstsein.

Der Sanskrit-Dichter Kalidasa erzählt in seinem Klassiker *Raghuvamsha*, dass die Könige der Raghu-Dynastie am Ende ihres Lebens durch yogische Übungen dahinschieden. Die heilige Schrift Shri Bhagavatam nennt diese Methode *sadyomukti*-Yoga und hat ausführliche Anleitungen für den Sterbenden: Er soll in einer bequemen, aber stabilen Körperhaltung sitzen. Dann soll er sein Gemüt von den Sinnesorganen lösen und nach innen auf seinen Geist lenken und durch Atemübungen, genannt Pranayama, die Lebenskraft vom Wurzelchakra (*muladhara*) hinauf durch die anderen Chakren, die Energiezentren im Körper, zum tausendblättrigen Chakra im Schädel bewegen. Dort vereinigt sich die Seele des Menschen mit dem Absoluten, erreicht also die Erlösung. Hier bedeutet Yoga auch Aufmerksamkeit, Meditation, Kontemplation und Sammlung; ferner Anspannung der Kräfte,

Bemühung, Fleiß und Eifer sowie die davon geprägte Lebensführung.

Yoga bezeichnet auch den Weg zu Gott, etwa in den Formen Jnana, Karma und Bhakti Yoga. Der Jnana Yoga ist die erkenntnismäßige Suche nach Gott. Beispiele für diese Form sind der Monismus des Philosophen Shankara (siehe S. 78) und die Samkhya-Schule der Philosophie (siehe Kap. 2). In beiden spielen Meditation und philosophische Spekulation eine wichtige Rolle. Karma Yoga ist dagegen ein Weg der Handlungen, worunter vor allem die rituellen zu verstehen sind. Durch in höchster Präzision vorschriftsgemäß vollzogene Feueropfer (*yajnas*), Gottesdienste (*pujas*), beschwerliche Pilgerreisen oder das Baden in heiligen Flüssen erhofft sich der Fromme, Gott zu erreichen. Bei diesem Weg besteht die Gefahr, dass die Rituale mit der Zeit komplexer werden und einen mechanischen Zug annehmen. Das Gegenteil davon ist der Bhakti Yoga, der Weg der emotionalen Bindung an Gott. Wer diesen Weg wählt, der sieht in Gott die Mutter, den Vater, den Sohn, die Tochter oder den Geliebten und gibt sich ihm anheim. Das Ziel ist, durch Liebe Gott so nah wie möglich zu kommen, seine Nähe, *sannidhya*, zu erleben, aber nicht eins mit ihm zu werden – wie eine Biene am Rand des Kelches zu sitzen und den Nektar zu genießen, ohne darin zu versinken –, also ohne die eigene Identität zu verlieren.

Wenn Inder mit Yoga die Körperstellungen und damit verbundene Verfahren meinen, die gegen Gelenkschmerzen, Migräne, Hautkrankheiten, Schlaflosigkeit oder Ähnliches helfen und die Gesundheit von Leib und Seele fördern sollen, dann nennen sie dies nicht Yoga, sondern *Yogasanas*.

In diesem Buch geht es überwiegend darum, wie der Yoga im klassischen Yoga des Gelehrten Patanjali, im Hatha Yoga und in anderen Yoga-Traditionen verstanden wird.

# 1. Ursprünge, Traditionen und heilige Schriften

## Yoga, so alt wie die Götter

Hindu-Götter sind mit Yoga eng verbunden. Auskunft darüber bekommen wir von ihren Tausend Sanskrit-Namen, die in den Epen und der Mythologie Indiens, z.B. in den Puranas, den heiligen Schriften, enthalten sind. Diese haben ihre heutige Form zwischen dem 4. Jahrhundert vor und dem 11. Jahrhundert nach Christus angenommen. Den Lobpreisungen der Götter mit Tausend Namen zufolge praktizieren alle Gottheiten Yoga, sie lehren ihn oder regulieren seine positiven Früchte, die den Yoga-Praktizierenden zugutekommen sollen.

Die wichtigste dieser Gottheiten ist Shiva, der Glückverheißende, der auch für das Vergehen des Universums zuständig ist. Historisch-archäologisch gesehen hat er die längste Verbindung zum Yoga. Seine Tausend Namen preisen ihn als Yoga-Kenner (Yogaparanga und Yogavid), Yoga-Lehrer (Yogacarya) und als einen, der im Yoga Vollkommenheit erreicht hat. Auch in seiner Erscheinungsform als Lehrmeister (Dakshinamurti) übt er sich im Yoga. Lobpreisungen berichten uns, er sitze unter der Banyan-Feige (*ficus benghalensis*) und übe Yoga; er sei der Beste unter den Yogaübenden.

Bei Vishnu, dem Beschützer des Universums, scheint der Yoga als Ziel und als Mittel ineinanderzufließen – seine Tausend Namen nennen ihn Yoga und auch jemanden, der durch Yoga zu erreichen ist. Mehr noch: Vishnu ist auch der Anführer von Yoga-Kennern, Yogavidameta. Seine Löweninkarnation Narasimha gilt als personifizierter Yoga (Yogarupa). Krishna, eine andere Inkarnation von Vishnu, wird von seinen Tausend Namen als der Herr der Yogis gepriesen und als der Beherrscher des Yoga-Wissens.