

DR. CHRISTIAN LARSEN | DR. CLAUDIA GUGGENBÜHL

# YOGA

Die 5 Schlüssel zur Gesundheit



**G|U**

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Felicitas Holdau

Bildredaktion: Nadia Gasmi, München

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-7925-8

1. Auflage 2021

## Bildnachweis

Coverabbildung: Susanne Hassmann/kombinatrotweiss

Illustrationen: Nadia Gasmi; Susanne Hassmann/kombinatrotweiss; Ela Stricker/GU Archiv.

Fotos: Adobe Stock; AKG Images; Barbara Bonisolli/GU Archiv; DDP Images; Getty Images; Ghosh's Yoga College, Kalkutta; Imago Images; Interfoto; [iStock.com](https://www.iStock.com); Kaivalyadhama, Delhi; Claudia Larsen, [www.claudialarsen.com](https://www.claudialarsen.com) (Model: Irene Timm); Mauritius Images/Alamy; Michael Shapiro/Ghosh Yoga; Sivananda Yoga Vedanta Zentrum; Shutterstock; Stockfood; Stocksy; The Yoga Institute, Mumbai; Wildlife; Wikipedia Commons. Die Abbildung Yesudian stammt aus dem Titel: Selvarajan Yesudian/Elisabeth Haich: Sport und Yoga; Drei Eichen Verlag, Engelberg u. München 1972

Syndication: [www.seasons.agency](https://www.seasons.agency)

GuU 8-7925 08\_2021\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](https://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)

## **Audioanleitung**

Mit der GU MIND&SOUL PLUS APP können Sie die Asanas aus diesem Buch unter der Anleitung von Frau Dr. Guggenbühl üben – wie das geht, steht auf [>](#).

## **Wichtiger Hinweis**

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung beziehungsweise Erfahrung der Autorin und des Autors dar. Sie wurden von ihnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin und Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# EIN WORT ZUVOR

## Tradition & Schulmedizin **YOGA IN NEUEM LICHT**

Dies ist ein ungewöhnliches Yogabuch. Zwei sehr unterschiedliche Autoren haben sich zusammengetan, um ein Buch zu schreiben, das die ganze Spannweite des Themas umfasst: von den Anfängen vor 3500 Jahren bis zum modernen Yoga, von philosophischen Aspekten bis zu konkreten Übungsanleitungen, von alten und neuen Versprechungen bis zu aktuellen medizinischen Erkenntnissen.

Wir beide gehen sehr individuell an das Thema heran und haben auch eine ganz eigene Weise, unser Wissen und unsere Erfahrungen zu vermitteln – das werden Sie beim Lesen merken. Wir kennen und wertschätzen uns seit über zwanzig Jahren, und es ist genau diese Kombination von unterschiedlichen professionellen Zugängen und die uns verbindende kritische Sicht auf das Thema, die wir spannend und zeitgemäß finden. Sie spiegelt die große Bandbreite des Yoga wider: das weite Feld von Meditation und Erlösungssuche bis hin zu Workout und Wohlfühlyoga, die Vielfalt heutiger Yogaformen, die jeder und jedem einen individuellen Weg ermöglicht. Über all das schreiben wir in diesem Buch, jeweils aus der eigenen wissenschaftlichen Perspektive und persönlichen Erfahrung.

Von Claudia Guggenbühl stammen die Kapitel über Geschichte und Tradition des Yoga sowie die praktischen Anleitungen. Christian Larsen hat das Buch konzipiert und die medizinischen Beiträge geschrieben.

## Die fünf Schlüssel zur Gesundheit

Ein spezielles Anliegen ist uns das Thema »Yoga und Gesundheit« und die Frage, was Yoga in dieser Hinsicht zu bieten hat.

In den yogischen Anfängen spielte Gesundheit keine Rolle, denn den ersten Yogis ging es ausschließlich um die Erlösung vom irdischen Dasein. Erst im Laufe der Zeit kam der körperliche Aspekt ins Spiel, fand mit dem Bodybuilding-Yoga in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts einen vorläufigen Höhepunkt und steht heute mit der *Asana*-Praxis meist im Vordergrund des Übens. Körpertraining, gesundheitliche Aspekte und Sehnsucht nach Entspannung sind die Hauptbeweggründe, um auf die Yogamatte zu gehen. Zumal der moderne Yoga Erlösung in jeder Hinsicht verspricht – für Körper, Geist und Seele.

In diesem Buch schauen wir uns diese Versprechungen systematisch an, jeweils aus historischer und schulmedizinischer Sicht. Wir gehen dabei davon aus, dass es fünf entscheidende »Schlüssel« zu Vitalität und Gesundheit gibt: Bewegung, Ernährung, Sexualität, Atmung und Bewusstsein. Jedem Bereich widmen wir ein eigenes Kapitel.

Die fünf Schlüssel haben eines gemeinsam: Sie sind durch Lifestyle und Übungspraxis beeinflussbar – im Gegensatz zu Genetik, Alter, Gesundheitswesen, Umwelt und all den anderen Bedingungen, die sich dem Einfluss des Einzelnen entziehen. Zudem bieten sie in ihrer Gesamtheit wie auch einzeln Möglichkeiten, die eigene Gesundheit spezifisch zu verbessern, für Energie, Vitalität und Regeneration zu sorgen, Erkrankungen vorzubeugen, außerdem Selbstwahrnehmung, Erkenntnis und Spiritualität zu fördern und so ein erfülltes, freud- und sinnvolles Leben zu führen. Yoga bietet dafür Körper- und Atemübungen, Meditation und Philosophie an. Tantra und Ayurveda, die eng mit Yoga verknüpft sind, komplettieren das moderne yogische

Gesundheitskonzept, das wir Ihnen vorstellen wollen. Zu jedem »Schlüsselbereich« finden Sie fünf ausführliche Übungsanleitungen oder Tipps, die Ihnen ermöglichen sollen, die Quintessenz des Gelernten auf einfache Art praktisch umzusetzen und – im Idealfall – in Ihren Alltag zu integrieren.

## SCHREIBWEISEN

Sanskritbegriffe sind im Buch so geschrieben, wie es im deutschen Sprachraum gebräuchlich ist:

- *Upanischaden* (deutsches »sch« und deutscher Plural: -en),
- *Chakren* (deutscher Plural),
- *Asana*-Namen mit englischem sh (für »sch«) und Plural-s: *Asanas*.

Das Wichtigste zur Aussprache:

- ch = »tsch« (Beispiel: *Chakra*),
- j = »dsch« (Beispiel: *Vajra*),
- s = ss (Beispiel: *Asana*),
- h wird aspiriert ausgesprochen, auch mitten im Wort (Beispiel: *Dhanur*).

## Von Dr. phil. Claudia Guggenbühl: Geschichte und Übungspraxis

»Yoga in seinen vielfältigen Ausprägungen (Meditation, Philosophie, physische Praxis) hat mich über 35 Jahre durch alle Phasen meines Lebens begleitet. Mein Weg führte mich vom Kopf in den Körper, von intellektuellen und geistigen Höhen auf den Boden der Realität und ins ganz konkrete Leben.

Der Körper ist mir wichtig geworden. Ich habe ihn als wunderbares Instrument und feinsinnigen Begleiter schätzen und lieben gelernt. Dabei geht es nicht nur um

Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit, sondern ich habe auch erfahren, dass der Körper ein Tor zu mehr Bewusstheit sein kann.

Schon die Hatha-Yogis haben sich ihres Körpers bedient, um in andere Sphären zu gelangen, allerdings waren ihre Methoden rigoros und mit viel Anstrengung verbunden. Heutige Wege sind sanfter: Mit dem inneren Tastsinn feinste genauso wie größere Bewegungen mit ganzer Präsenz wahrzunehmen und dabei im Kontakt mit der inneren Stimmung zu bleiben, kann die Übenden in weite Bewusstseinsräume führen, wo die Zeit stillsteht und sie nicht mehr wissen, ob sie im Universum fliegen oder im Ozean schwimmen.

In diesem Buch möchte ich Altes und Neues im Yoga auseinanderhalten und zusammenbringen. Das Alte soll verstanden und gewürdigt, das Neue als solches erkannt und weiterentwickelt werden. Ich wünsche mir, dass dieses Buch vielen Menschen neue Zugänge zum eigenen Körper eröffnen kann, Wege zu mehr Wohlbefinden in der eigenen Haut, zu mehr Bewusstheit und Dankbarkeit gegenüber dem Wunder, das uns Tag für Tag durchs Leben begleitet.«

## **Von Dr. med. Christian Larsen: Medizin und Evidenz**

»Ethnomedizinische Studienreisen haben mich durch die halbe Welt geführt – immer auf der Suche nach Wissen um Quellen der Gesundheit. Mein besonderes Interesse galt der Verbindung von Bewegung, Bewusstsein und Gesundheit. Daraus ist mein Forschungsschwerpunkt entstanden: Wie genau hat die Natur im Verlauf der Jahrtausende den menschlichen Körper gebaut? Meine Forschungskollegin Yolande Deswarte, Physiotherapeutin aus Paris, und ich stießen schließlich auf das Spiralprinzip als roten Faden der menschlichen Anatomie: aufrechter Kreuzgang, muskuläres Doppelschrägsystem, Drehscharniergelenke, Kreuzbänder ...

Aus diesen Forschungsarbeiten ist die Spiraldynamik® entstanden – eine komplementär-integrative Therapiemethode, die schulmedizinisches Wissen mit Bewegungsprinzipien der Natur verbindet.

Als Arzt und als Yogapraktizierender interessierten mich die körperlichen Grundlagen des Hatha-Yoga. Yoga und Spiraldynamik entpuppten sich als Traumpaar. Yoga als »Seniorpartner« blickt auf eine lange und bewegte Tradition zurück, die Spiraldynamik als »Juniorpartner« steuert das Funktionsprinzip definierter spiralförmiger Bewegungen bei. Das alte Erfahrungswissen verschmolz mit dem neuen funktionellen Verständnis von Anatomie und Biomechanik. Die gegenseitige Befruchtung war groß und ermöglichte es, *Asanas* präzise, dreidimensional und im Kontext der individuellen Konstitution zu analysieren und bei Bedarf zu korrigieren.

Diese Erkenntnisse sowie ein medizinwissenschaftlicher Hintergrund prägen meinen Blick auf Yoga und seine Wirkungen.«

## Über dieses Buch

Es muss im Jahre 2001 gewesen sein, als wir beide uns das erste Mal trafen. Seither hat uns eine tiefe Liebe zu Bewegung und Bewusstsein verbunden, und unsere Wege haben sich immer wieder gekreuzt. Vor einem Jahr haben wir beschlossen, zusammen ein Buch über Yoga zu schreiben. Keine heile Übungswelt, vielmehr ein kritisches Buch mit Tiefgang. Ein Buch, das die traditionellen Wurzeln des Yoga im Kontext moderner Entwicklungen beleuchtet und gleichzeitig den medizinischen Nutzen und die gesundheitlichen Risiken unter die wissenschaftliche Lupe nimmt. Schulmedizin und Yoga auf dem Prüfstand, kritisch durchleuchtet, Gefahren und Potenziale aufzeigend, mit Tipps aus der Praxis für die Praxis. Ideal für Yogapraktizierende und Yogalehrende, die sich für die

Schnittstelle Yoga, Tradition, Medizin und praktisches Üben interessieren.

Begleiten Sie uns nun bis in die Tiefen der Yogageschichte und -philosophie und auf den Pfaden, die die Schulmedizin in Richtung Yoga einschlägt. Lassen Sie sich von den Anleitungen zu neuen Erfahrungen inspirieren. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!

*Dr. Claudia Guggenbühl*

*Dr. Christian Larsen*

# YOGAGESCHICHTE IM HISTORISCHEN ZEITRAFFER

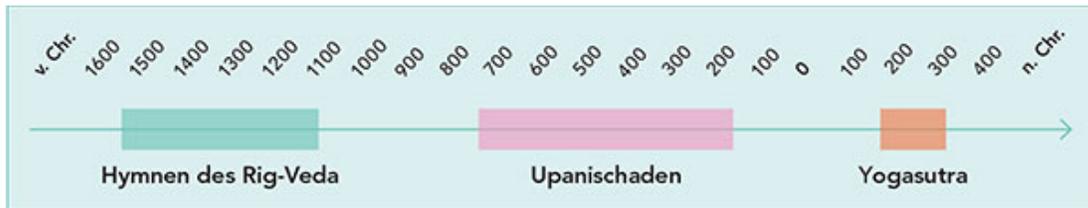
**ASHTANGA VINYASA ANUSARA YIN IYENGAR  
JIVANMUKTI KUNDALINI VINI SHIVANANDA HOT UND  
POWER YOGA OFFICE CHAIR CANDLELIGHT MOON  
SUN GUIDING SUN SUNSET SUNRISE STERN BLUMEN  
BAUM MAMA-BABY HERZ BAUCH HAND FUSS SOUL  
PEACE SHANTI FLAT-BELLY BIER YOGA**

Yoga ist nicht gleich Yoga! Die moderne Yogaszene gleicht einem dichten Dschungel. Es gibt unzählige Angebote – selbst ich finde es nicht immer leicht, mich zurechtzufinden. Neben etablierten Stilen von Ashtanga- bis Power-Yoga schießen täglich weitere Yogaarten wie Pilze aus dem Boden (siehe Wort-Cluster). Meist handelt es sich dabei um persönliche Neukreationen: von Office-Yoga über Sunrise-Yoga bis zu Bier-Yoga! Man nehme ein x-beliebiges Wort und hänge »Yoga« dran – und schon kann man ein Studio eröffnen. Auch wenn kein Mensch weiß, was da genau praktiziert wird.

Was die frühen Yogis wohl zu diesen bunten Blüten sagen würden, die ihr altehrwürdiger Baum heute treibt? Das eine oder andere Element könnten sie wohl wiedererkennen, aber das meiste von dem, was heute unter Yoga angeboten wird, bliebe ihnen fremd. Denn Yoga wurde im 20. Jahrhundert neu erfunden – auch wenn viele moderne Yogis überzeugt sind, dass ihre Praxis Tausende von Jahren alt ist. Die Wurzeln des Yoga aber reichen tatsächlich sehr weit zurück, in eine ferne Zeit und in ein fremdes Land. Kultur

und Denken unterschieden sich in jeder Hinsicht von allem, was wir heute kennen. Yoga wurde nicht als Körperheilungsmethode oder zur Reduktion von Stress erfunden. Die alten Yogis würden auch darüber staunen, dass ihre Lehren zu psychologischen Leitfäden uminterpretiert wurden – dass zum Beispiel das *Yogasutra* Sinnsuchenden von heute als Ratgeber für ein bewussteres Leben im Spannungsfeld von Beruf, Familie und Umwelt dient. Ja, sie wären vermutlich entsetzt darüber, dass ihre Texte, die sie ausschließlich mündlich an auserwählte Schüler weitergegeben hatten, heute auf den Nachttischchen liegen. Und nichts lag ihnen ferner als ein straffer Bauch und ein wohlgeformter Po. Am meisten aber würden sie wohl über die vielen Frauen staunen, die sich in der Yogaszene tummeln. Ihre Praxis war reine Männersache, bis ins 20. Jahrhundert hinein, mit ganz wenigen Ausnahmen. Reisen wir also zurück zu den Anfängen dieses heute so erfolgreichen, weltweiten Phänomens. Wie hat alles angefangen? Was bezweckten die ersten Yogis? Was genau praktizierten sie? Wie hat sich ihr Üben verändert und entwickelt? Was am heutigen Yoga ist alt, und was ist wann dazugekommen?

# Wagenlenker-Yoga: UPANISCHADEN UND YOGASUTRA



Yoga in seinem Ursprung ist Meditation. *Asana* bedeutet »Sitzen«. Sitzen ist die Haupttätigkeit der ursprünglichen Yogis. Sie sitzen und versuchen, ihr Inneres zur Ruhe zu bringen. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Atem: Sobald der Atem kontrolliert – das heißt angehalten! – ist, kann auch der Geist zum Stillstand kommen.

Yoga findet im Bewusstsein statt. Das Ziel ist die Überwindung des Leids, das mit dem menschlichen Dasein untrennbar verbunden ist. Als leidvoll wird auch der Kreislauf der Wiedergeburt empfunden – wieder geboren zu werden bedeutet, wieder sterben zu müssen. Yoga ist ein Ausweg aus diesem Wiedergeburtenskreislauf. Am Ziel des Yogaweges wird der Yogi eins mit dem Göttlichen. Er wird selbst zu Gott. Für christliche Ohren klingt das ungeheuerlich.

Jeder Mensch erfährt das Göttliche gleich: Es ist ewig, bewusst und glücklich. Auf dem Weg zu seiner eigenen Göttlichkeit lässt der Yogi nicht nur seinen Körper, sondern auch sein Denken, seine Gefühle, seine Individualität, seine ganze Persönlichkeit hinter sich. Er verliert sein Eigenes, um im All-Ganzen aufzugehen. Der Tropfen fällt in den Ozean und wird eins mit ihm.

## AM ANFANG WAREN ROSS UND WAGEN

Der Begriff *Yoga* taucht erstmals in den *Hymnen des Rig-Veda* auf, die zwischen 1500 und 1000 v. Chr. verfasst wurden. Hier hat er die Bedeutung »Anschirren, Zurüsten (des Streit- oder Lastwagens)« (Witzel/Goto 2007, 588). *Yoga* bezeichnet ursprünglich die Vorrichtung, mit der Pferdegespann und Wagen verbunden wurden. Der Begriff *Yoga* ist denn auch mit dem deutschen Wort »Joch« verwandt.

Streit- und Lastwagen spielten damals eine zentrale Rolle. Die Männer, die den *Rig-Veda* gedichtet haben, waren von Zentralasien ins heutige Pakistan und nach Indien eingewandert. Sie zogen als Nomaden mit Ross und Wagen, Sack und Pack, Weib und Kindern in Richtung Süden und Osten. Dabei stießen sie auf die ursprünglichen Bewohner des Subkontinents. Sie wurden in zahlreiche kriegerische Auseinandersetzungen verwickelt und gingen im Laufe der Jahrhunderte eine kulturelle und soziale Assimilation mit der indischen Urbevölkerung ein.



In den Upanischaden wird der Yogi mit einem Wagenlenker verglichen, der seine Sinne, sein Denken und seine Gefühle fest im Griff hat. Die Pferde repräsentieren die fünf Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren. Die Zügel sind das Denken und die Gefühle. Der Wagenlenker ist die Einsicht/ Erkenntnis. Der Wagen ist der Körper. Der Reisende (der Besitzer des Wagens) ist die Seele (*Atman*).

## Die Zügel in der Hand: der Wagenlenker

In den *Upanischaden* wird Yoga zum ersten Mal beschrieben, und zwar als spirituelle Praxis. Die *Upanischaden* gelten als die ersten philosophischen Texte Indiens. Es gibt – je nach Sichtweise – zwischen 12 und 16 *Upanischaden*, die ungefähr zwischen 700 und 100 v. Chr. von unbekanntem Autoren verfasst wurden. Die *Katha-Upanischad* aus dem 3. Jahrhundert v. Chr. schildert am eindrucklichsten, was man damals unter Yoga verstand. Sie verwendet dafür das Bild des Wagens:

»Wisse, dass die Seele der Herr des Wagens ist / und der Körper der Wagen, / die Einsicht ist der Wagenlenker / und das Denken die Zügel. / Die Sinne vergleicht man mit den Pferden, / die Sinnesobjekte sind ihre Bahn [...] / Wer aber einsichtsvoll ist, / wessen Denken und Fühlen immer / gezügelt ist, / dessen Sinne sind gefügig, / so wie gute Pferde ihrem Lenker. [...] / Diese ruhige Beherrschung der Sinne, / darunter versteht man Yoga.« (Katha-Up. III.3-6 und VI.11; Bäumer 1986, 215-216 und 224)

Yoga in seinem Ursprung bedeutet also, das Denken, das Fühlen und die Sinne zu zügeln und zu beherrschen. Über den Körper erfahren wir nichts, außer dass »ein Weiser aufrecht sitzen und mit reduziertem Atem« atmen soll. Es wird zudem empfohlen, »an einem ruhigen Ort, in einer windstillen Höhle zu üben«. (Shvetashvatara-Up. II.8-10; Bäumer 1986, 129-130)



Das Rad der Wiedergeburt, hier in einer buddhistischen Darstellung, dreht sich endlos.

Hier wird eine meditative Praxis beschrieben, die von einem einsamen, reglos dasitzenden Yogi ausgeübt wird. Er versucht, alle Kräfte in sich zu sammeln, zu konzentrieren und zu beherrschen, sodass sie ihm gehorchen wie wilde Pferde einem starken Wagenlenker. Aber wozu diese Praxis? Weshalb ist sie entstanden, und was war ihr Ziel? Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir uns dem Thema der Wiedergeburt zuwenden.

## Gefesselt an eine leidvolle Welt

In der vedischen Religion (ca. 1500 bis 600 v. Chr.) gab es noch keine Vorstellung von Reinkarnation. Damals glaubten die Menschen an ein Weiterleben im Himmel. Sie sicherten sich einen Platz im Jenseits durch Opfer. Auch für alles andere im Leben ließen sie Priester Opferrituale durchführen. Dabei wandten sie sich an eine Vielzahl von Göttern. Sie strebten nach Land und Besitz – vor allem Kühe –, nach vielen Nachkommen – insbesondere Söhne – und nach Siegen über verfeindete Stämme.

Die Priester ließen sich fürstlich für ihre Dienste bezahlen und sicherten sich eine große Machtfülle. Zum Beispiel behaupteten sie, dass die Sonne am Morgen nicht aufgehen würde, wenn sie nicht das Sonnenaufgangsritual durchführten! Damit überspannten sie schließlich den Bogen und verloren ihre Glaubwürdigkeit. Sie hatten sich über die Götter erhoben. Eine wachsende Anzahl Menschen lehnte sich gegen das Gebaren der Priester auf und begab sich auf die Suche nach einem anderen Zugang zum Göttlichen als das priesterliche Opfer.

Diese Menschen begannen zu meditieren. Sie entdeckten hinter der Welt der materiellen Erscheinungen eine allumfassende Kraft, einen Urgrund, aus dem alles hervorgegangen ist: *Brahman*. Und sie fanden heraus, dass *Brahman* sich auch im Innersten jedes Menschen verbirgt, als *Atman* (siehe [>](#)).

Verglichen mit diesem *Atman/Brahman* erschien ihnen die vergängliche Welt plötzlich wie ein Gefängnis. Im irdischen Dasein sahen sie nur noch Leid: Kein menschliches Leben blieb von Krankheit, Alter, Furcht, Hunger, Durst und Tod verschont. Wozu also noch Land erobern und Nachkommen zeugen? War es nicht viel lohnender, sich auf den Weg zu machen zu jener ewig-bewusst-glückseligen Realität, die hinter den flüchtigen Erscheinungen wie ein Paradies wartete?

Sie erkannten auch, dass jede Handlung die Menschen an diese leidvolle Welt kettet. Jedes einzelne Tun (*Karma*) erzeugt eine Wirkung. Diese Wirkung aber gehört zum Handelnden wie die Handlung selbst. Das heißt: Wenn ich handle und damit eine Wirkung auslöse, muss diese Wirkung auch von mir erlebt werden. Und weil ein einziges Leben zu kurz ist, als dass ich alle Wirkungen meiner Taten darin erfahren könnte, müssen gewisse Wirkungen auf ein nächstes oder übernächstes Leben verschoben werden. Nur: Ich handle ja auch in künftigen Leben und produziere dadurch wieder Wirkursachen! Die Folge: Ich bleibe auf ewig im Kreislauf der Wiedergeburt (*Samsara*) verstrickt wie in einem Teufelskreis.

## ATMAN/BRAHMAN

**Brahman:** Wörtlich »Wachstum, Ausdehnung«, aber auch »Aushauch« im Sinne von Entströmen; oder Äußerung eines Lauts, einer heiligen Silbe, eines Gebets. *Brahman* bezeichnet die höchste göttliche Kraft, den Ursprung allen Seins, das Allumfassende.

**Atman:** wörtlich »Atem, Seele, Selbst«. *Atman* bezeichnet die göttliche Kraft (*Brahman*) im Innersten des Menschen. *Atman* und *Brahman* sind von ihrem Wesen her identisch, so wie ein Wassertropfen von gleicher Beschaffenheit ist wie das Wasser des Meeres. Dieses Wesen von *Atman/Brahman* wird später mit den Begriffen »*sat-chit-ananda*« umschrieben, das heißt: »ewig seiend, bewusst und glücklich«.

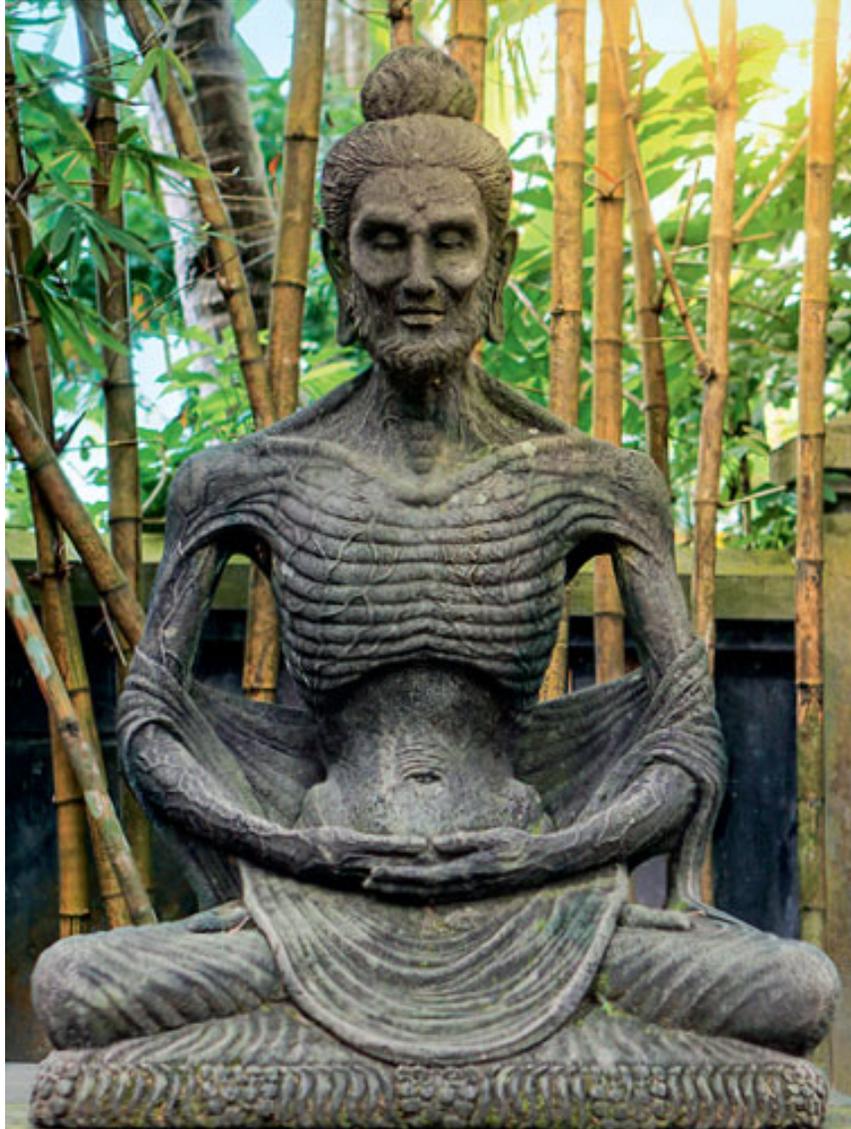
## Moksha: Befreiung aus der Welt

Wer sich diese Weltsicht zu eigen gemacht hat, kennt nur noch ein Ziel: *Moksha*, die Befreiung aus dem Wiedergeburtenskreislauf (*Samsara*). Diese Befreiung tritt ein, wenn der Mensch sich nicht länger mit seinem

vergänglichen Körper, seiner Herkunft und seiner gesellschaftlichen Stellung identifiziert, sondern erkennt und erfährt, dass er in Wahrheit *Atman* und somit auch *Brahman* ist. Wenn *Atman* sich in *Brahman* auflöst – wie der Wassertropfen, der ins Meer fällt – und die beiden eins werden, endet der Kreislauf der Wiedergeburt und somit auch alles Leid.

Hunderte von Asketen wanderten damals (ab ca. 600 v. Chr.) von Lehrer zu Lehrer. Sie hatten sich von der Gesellschaft, die weiterhin dem vedischen Opferritual frönte, abgewandt. Es war eine Zeit, die von den unterschiedlichsten Weltanschauungen geprägt war. Weise Männer saßen in Wäldern und Höhlen und teilten ihre Erkenntnisse und Einsichten den Vorbeikommenden mit. Wer Interesse bekundete, konnte bleiben und wurde in den praktischen Übungsweg eingewiesen.

Auch Siddharta Gautama, der spätere Buddha, war im 5. Jahrhundert v. Chr. als Wanderasket unterwegs. Von ihm wissen wir, dass er bei zwei Lehrern Yogameditation gelernt und bis zur Vollkommenheit gemeistert hat. Aber er fühlte sich nicht erlöst und zog weiter. Nun wandte er sich dem sogenannten »Sterbefasten« zu. Das war eine verbreitete Praxis, die die Wirkursachen des Wiedergeburtenskreislaufs radikal auszumerzen versuchte. Wenn Handlung das Rad der Wiedergeburt in Gang gesetzt hatte, galt es, möglichst nichts mehr zu tun, um das Rad wieder anzuhalten. In letzter Konsequenz erreichten die Asketen das dadurch, dass sie sich einfach hinsetzten und nichts mehr aßen, bis sie tot waren – in der Hoffnung, damit alles *Karma* vernichtet zu haben und vom Leid der Welt befreit zu sein. Als der Buddha, völlig ausgemergelt, kurz davor war, das Bewusstsein zu verlieren und zu sterben, erkannte er, dass er auch durch diese Methode nicht die Erlösung erlangt hatte.



Der ausgemergelte Buddha beim Sterbefasten: »Wenn ich meinen Bauchnabel berührte, hatte ich die Wirbelsäule in der Hand.«

Er begann wieder zu essen und fand bald darauf die Erleuchtung (*Bodhi*). Als Erwachter (*Buddha*) entwickelte er seinen eigenen, »mittleren Weg« und die entsprechende Lehre, den Buddhismus.

Auch der in der *Katha-Upanischad* beschriebene Yogi strebt einzig und allein nach der Befreiung aus dem Wiedergeburtenskreislauf (*Moksha*). Nicht durch Fasten, sondern indem er seinen Körper, den Atem, die Sinne und den Geist zügelt.

»Auf den einfachsten Nenner gebracht bedeutet *Yoga*, Bewegung zu hemmen durch das Anhalten von allem, was sich im Körper bewegt.« (White 1996, 273)

Mit anderen Worten: Der Yogi drosselt die körperlichen und geistigen Aktivitäten (*Karma*) und damit deren Wirkungen. Je stiller und unbewegter es in seinem Inneren wird, desto eher wird es ihm gelingen, seine ganze Konzentration auf *Atman* zu richten. Durch diese Konzentration wird er zunehmend eins mit seinem göttlichen Wesenskern (*Atman*), bis sich dieser im großen Ganzen (*Brahman*) auflöst. Im Moment der Verschmelzung von *Atman* mit *Brahman* werden alle Wirkursachen und somit alles *Karma* vernichtet. Der Yogi tritt in einen ewigen leidlosen Zustand ein.

## ANSPRUCHSVOLL: YOGA BEI PATAÑJALI

*Yogas-chitta-vritti-nirodhah*: »Yoga ist das Anhalten der Bewegungen des Geistes.« Das ist einer der bekanntesten Sätze der gesamten Yogaliteratur. Er stammt von Patañjali, der ungefähr im 4. Jahrhundert n. Chr. das *Yogasutra* verfasst hat (Maas 2018, 52). Über Patañjali wissen wir nichts, außer dass er in seinem Leitfaden (*Sutra*) alle damals bekannten Yogawege zusammengetragen hat. Wir finden darin ausschließlich Meditationstechniken und keine Yogastellungen.

# योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

*Yogas-chitta-vritti-nirodhah:* »Yoga ist das Anhalten der Bewegungen des Geistes.« Das ist Patañjalis berühmte Definition von Yoga.

Patañjalis berühmte Definition von Yoga knüpft nahtlos an die upanischadische Tradition an. Das Ziel des Yogi ist die Herrschaft über sich selbst. Dann wird er eins mit dem Göttlichen. Der Yogazustand erlöst ihn vom Wiedergeburtenskreislauf und von allem Leid. Patañjalis Erklärung für das menschliche Leid führt zu seinem wegweisenden Konzept des achtfachen Pfads.

## Einsicht: Alles ist Leid

Patañjali sagt: Wenn ein Erlöster auf die Welt und den Menschen schaut, sieht er nur Leid. Er sieht, wie verschiedene Kräfte in der Materie gegeneinander arbeiten. Er sieht, dass sich alles wandelt und nichts bleibt. Er sieht, dass der Mensch von Kummer und Sorgen geplagt wird und unter den Auswirkungen früherer Handlungen leidet. (YS II,15)

Die Ursache für dieses Leid liegt für Patañjali in der Beziehung, die das Göttliche mit dem Weltlichen eingegangen ist (YS II,16-27). Das Göttliche nennt er *Purusha*, das Weltliche *Prakriti*. Hätten die zwei sich nicht getroffen, wäre der Mensch nie in den leidvollen Kreislauf der Wiedergeburt (*Samsara*) geraten.

Wieso aber hat sich *Purusha* mit *Prakriti* verbunden? Weil das Göttliche von einer fundamentalen Unwissenheit oder Verwirrung (*Avidya*) befallen wurde. Auch wenn dies nicht wirklich nachvollziehbar ist, ist es laut Patañjali dennoch geschehen. Jetzt sei es die Aufgabe des Yogi, diese

göttliche – aber natürlich auch menschliche! – Unwissenheit wieder rückgängig zu machen. Dafür brauche er Unterscheidungskraft. Sobald er zwischen dem Geistigen und dem Materiellen unterscheiden könne, sei er in der Lage, sich vom Weltlichen abzuwenden und ganz im Göttlichen aufzugehen.

Die Erlösung des Yogi bedeutet also bei Patañjali, *Purusha* von *Prakriti* zu befreien. Das entscheidende Hilfsmittel ist die Unterscheidungskraft. Diese muss der Yogi in seinem Geist entwickeln. Und wie erlangt ein Yogi diese Kraft? Indem er den achtgliedrigen (*Ashtanga*) Yogaweg beschreitet.

## Ausweg: der achtgliedrige Pfad

Viele Jahrhunderte vor Patañjali hat Buddha seinen Anhängern den »edlen achtfachen Pfad« an die Hand gegeben. Es ist wohl kein Zufall, dass Patañjali seinen Übungsweg ebenfalls in acht Stufen eingeteilt hat. Wir finden diesen Weg im *Yogasutra* II,28 bis III,3 (Übersetzung des *Yogasutra* von C. G.).

1. **Fünf Verbote** (*Yama* = Zügelungen): Gemeint ist Kontrolle im sozialen Verhalten, etwa nicht stehlen, nicht lügen und so weiter.
2. **Fünf Gebote** (*Niyama* = Zügelungen): Gemeint ist Kontrolle in Bezug auf sich selbst, zum Beispiel Reinheit, innere Zufriedenheit, Askese, sexuelle Enthaltensamkeit.
3. **Sitzen** (*Asana* = das Sitzen): Gemeint ist das aufrechte Sitzen in einer Meditationshaltung. Dieses Sitzen sei »fest und angenehm«, das heißt, der Übende soll lange stabil sitzen können. Der Körper darf ihn nicht in seiner Konzentration stören.
4. **Zurückhalten der Atemkräfte** (*Pranayama* = Zügelung von *Prana*): *Prana* ist Lebensenergie, die sich unter anderem in der Atmung manifestiert.

Patañjali beschreibt die Zügelung des Atems als »Unterbrechung der Bewegung von Ein- und Ausatem«, mit anderen Worten: Es geht darum, den Atem anzuhalten.

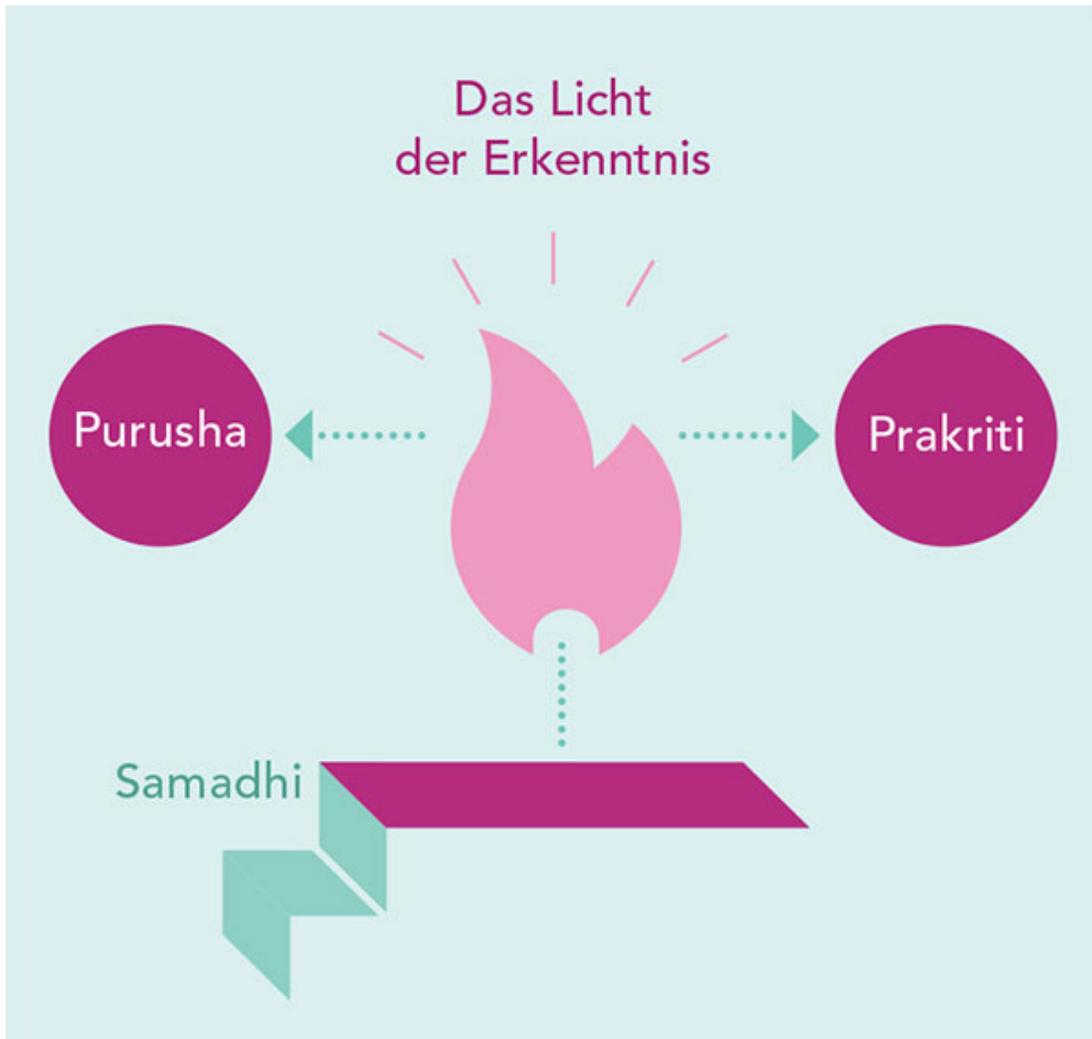
- 5. Zurückziehen der Sinneskräfte** (*Pratyahara* = Rückzug, Zurückgezogenheit): Die Sinneskräfte sind zurückgezogen, »wenn sie keinen Kontakt mehr zu ihren Objekten haben«, das heißt, wenn das Auge nicht mehr sieht und das Ohr nicht mehr hört. Die Sinnesorgane sind weiterhin funktionsfähig, aber die Verbindung zwischen ihnen und dem Gehirn ist unterbrochen. Der Yogi hat jene Kraft, die in allen Sinnesorganen sitzt und dafür sorgt, dass man sehen, hören, riechen, schmecken und Berührung wahrnehmen kann, vollständig in sein Inneres zurückgezogen. Das heißt, er hat keinen Kontakt mehr zur äußeren Welt.

An diesem Punkt enden die äußeren Stufen des achtfachen Pfads. Der Yogi hat gelernt, sich zu zügeln. Er kontrolliert sein Verhalten in Bezug auf seine Mitmenschen und auf sich selbst. Er hat seinen Körper immobilisiert, seinen Atem angehalten und seine Sinne gekappt. Er ist ganz in sich zurückgezogen. Er hat »die höchste Beherrschung der Sinne« erreicht. Er ist zum Meister über seinen Geist geworden, zum wahren Wagenlenker, der seine Pferde zügelt und dorthin lenkt, wohin er will.

Jetzt beginnen die inneren Stufen:

- 6. Konzentration** (*Dharana* = Halten, Stützen, Sammlung, Konzentration): Gemeint ist das Festhalten des Geistes an einem Ort.
- 7. Meditation** (*Dhyana* = Gedanke, Meditation): Das ganze Bewusstsein wird auf einen Punkt gerichtet.
- 8. Versenkung** (*Samadhi* = die Vereinigung, die Einheit): Es gibt nur noch diesen einen Punkt, alles andere verschwindet.

Die Stufen 6 bis 8 beschreiben einen fortlaufenden Prozess. Die Konzentration verdichtet sich zusehends, bis nichts mehr existiert außer dem Punkt, auf den sich das Bewusstsein mit ganzer Kraft ausgerichtet hat.



Am Ziel des achthgliedrigen Pfads erstrahlt das Licht des Wissens und der Erkenntnis, das die Verbindung zwischen *Purusha* und *Prakriti* trennt.

## Am Ziel: unterscheidende Erkenntnis

Wer alle acht Stufen durchlaufen hat, erlebt ein »Aufleuchten der Erkenntnis«. Erleuchtung bedeutet Wissen: »Das Licht des Wissens reicht bis zur unterscheidenden Erkenntnis.« (YS II,28)