

Yogatheorien und Yogapraxis in der Schweiz

Yoga-Zentrum, Ennetbaden

Yoga ist der Zustand der Realität jedes Menschen

Ich begrüße Sie alle herzlich zu meinem Referat und ich möchte mich herzlich bei Herr Prof. Schreiner und Frau Prof. Burger für die Einladung zu diesem Kolloquium bedanken. Ich bin der stellvertretende Leiter der Ausbildungsschule zum/zur klassischen Yogalehrer/in des Indischen Yogi Dhiranandaji und gleichzeitig sein Sekretär in der Schweiz. Da er jeweils im Januar und Februar nach Indien zurückkehrt, konnte er leider der Einladung zu diesem Kolloquium nicht nachkommen. Es ist mir eine grosse Ehre, hier in seinem Namen sprechen zu dürfen.

Bei meinem heutigen Thema geht es mir weniger darum, über Yoga als Übung oder als eine der sechs Philosophien Indiens zu sprechen. Die meisten Ausbildungsschulen unterrichten gemäss den Richtlinien des EBP (Europäisches Basisprogramm) der EYU (Europäische Yoga Union), so auch unserer Ausbildung. Da in diesem EBP festgelegt ist, was die Ausbildungsschulen lehren müssen, möchte ich heute eher von der Grundhaltung bzw. dem Hintergrund des Yoga sprechen, welche eigentlich die Hauptbasis oder -Fundament ist oder sein sollte. Der Titel dieses Referats lautet daher: **Yoga ist der Zustand der Realität jedes Menschen.**

Meistens spricht man davon, dass Yoga eine Philosophie, ein Heilsweg oder eine Übung ist. Selten hört man die grundlegende Bedeutung von Yoga, nämlich, dass Yoga in erster Linie **Einheit** bedeutet - von *yuj* - anjochen, verbinden, vereinen. Yoga ist der Zustand der Einheit zwischen dem Körper, dem menschlichen Bewusstsein (*citta*) und dem transzendenten Bewusstsein (Atman, Selbst, göttlicher Funke, usw.). Damit wird Yoga zu einem überreligiösen Thema, das die ganze Menschheit betrifft. Dieses Anjochen oder Verbinden zur Transzendenz kommt in jeder Religion vor - einzig dass andere Namen für das Transzendente, wie z.B. Gott, Allah, Brahman, Manitu, usw., verwendet werden.

Rishi Patanjali hat im 2. Sutra der Yogasutren eine ganz klare Definition von Yoga gegeben: *yogas citta-vritti nirodhah*. Dies bedeutet: Yoga ist, wenn, alle Neigungen (*vritti*) von *citta* (dem menschlichen Bewusstsein, bestehend aus Ego - *ahamkara*, *manas* - engl. mind und Intelligenz/Verstand - *buddhi*) versiegt (*nirodhah*) sind. Dies beschreibt ganz klar einen Zustand des Menschen, nämlich dem Nirudd-

ha-Zustand oder Samadhi-Zustand. Yoga meint also jenen Zustand, bei dem das menschliche Bewusstsein so zur Ruhe gekommen ist, dass die Transzendenz (wir sprechen im Yoga von Atman), welche jeden Moment in uns anwesend ist, bewusst wahrgenommen und verwirklicht werden kann. Dieser Zustand der Einheit ist in jedem Menschen da, bei den meisten aber unbewusst. Somit ist also jeder Mensch unabhängig von seiner Religion ein Yogi oder eine Yogini. Das Ziel wäre, von einem unbewussten Yogi oder einer unbewussten Yogini, zu einem bewussten Yogi bzw. einer bewussten Yogini zu werden. Deshalb ist Yoga der Zustand der Realität jedes Menschen, unabhängig von seiner Religionszugehörigkeit.

Jesus macht in der Bergpredigt eine ähnliche Aussage wie Patanjali: *Selig sind die geistig Armen*. Hier kann man selig mit allglücklich oder *ananda*, der Qualität der ewig währenden Freude von Atman oder Paramatman gleichsetzen. Diese Qualität lässt sich wiederum nur dann verwirklichen, wenn man geistig arm oder arm an Geist ist. Letzteres meint das zur Ruhe kommen des Geistes (menschliches Bewusstsein) oder wie Patanjali es ausdrückt: *citta-vritti nirodhah*.

Beim noch nicht selbstverwirklichten Menschen ist eine mehr oder weniger starke Wand zwischen dem menschlichen Bewusstsein und dem transzendenten Bewusstsein oder Atman vorhanden, zudem ist das menschliche Bewusstsein durch viele Verdrängungen und durch falsches Denken getrübt. Der Zustand der Einheit ist noch nicht bewusst da. Der Unterschied des Verhaltens im Vergleich zu einem selbstverwirklichten Menschen oder jemand der den Yoga-Zustand bewusst erfahren hat, zeigt sich vor allem dann, wenn ein Problem auf den entsprechenden Menschen einwirkt. Dann wird der sonst schon unruhige Geist (*mind*) noch unruhiger und der Mensch reagiert eher emotional. Hingegen bleibt der selbstverwirklichte Mensch, dessen menschliches Bewusstsein völlig klar sowie gereinigt ist und dauernd die direkte Verbindung mit Atman spürt, völlig ruhig.

Wir sehen also, dass Yoga in erster Linie ein innerer Zustand der Einheit ist. Viele Yoga-Wege und Traditionen haben zwar verschiedene Methoden und Wege, doch alle führen zum gleichen Ziel, bei dem der Zustand der Einheit bewusst erfahren wird. Eine weitere Methode oder Prinzip die hilft, dieses Ziel einfacher zu erreichen, stammt aus der originalen Kriya-Yoga-Tradition. Mit Kriya-Yoga werden oft auch verschiedene Reinigungsübungen gemeint oder es wird mit Yoga der Tat oder Karma-Yoga gleichgesetzt. Worüber ich hier jetzt sprechen möchte, ist das Kriya-Yoga-Prinzip des originalen Kriya-Yoga, welche im Westen vor allem durch das Buch 'Autobiografie eines Yoga' von Paramahansa Yoganandaji bekannt geworden ist. Da unsere Yoga-Tradition in der Tradition des originalen Kriya-Yoga wurzelt, beeinflusst das Prinzip des Kriya-Yoga auch die Einstellung und den Hintergrund unserer Yogalehrerausbildung.

Zunächst möchte die Wortbedeutung erklären, welche Aufschluss gibt, was die Methode des Kriya

Yoga meint. *Kri* bedeutet tun, gemeint sind alle Handlungen, welche wir tun. Mit *ya* ist Atman oder das in uns anwesende transzendente oder göttliche Bewusstsein gemeint. *Yoga* bedeutet, wie schon oben erläutert, Einheit. Kriya Yoga bedeutet also: Einheit mit Atman oder unserer immanenten Transzendenz in jeder Handlung. Somit kann man Yoga (Einheit) in jeder Handlung, sei es bei der Arbeit oder in der Freizeit, bewusst spüren und verwirklichen. Es geht also um eine Aufmerksamkeit oder ein bewusstes Spüren der Einheit in jedem Moment, zum Beispiel wie ich jetzt dieses Glas zum Mund führe, um zu trinken. Dies heisst aber auch, dass man nicht unbedingt ein Mönch mit Rückzug von der Welt werden muss, sondern dass man als Familienmensch in der Welt das Ziel des Yoga erreichen kann.

Ich möchte das Kriya-Prinzip mit der Hilfe des 1. Sutras des 2. Padas (Sadhana-Pada) von Patanjali erklären: *tapah svadhyaya ishvarapranidhanani kriyayogah*. Oft wird dieser Sutra wie folgt übersetzt: Der Yoga der Tat besteht aus Askese, Schriftenstudium und Hingabe an Gott.

Aus Kriya-Yoga Sicht ist mit **tapas** eine innere Askese gemeint. Das 6. Chakra oder Ajna-Chakra wird auch Tapah-Loka genannt. Im Kriya-Yoga versuchen wir jeden Moment das Bewusstsein in Tapah-Loka zu halten, das heisst jede Bewegung und jede Handlung von dort aus zu spüren. Der 'Wohnort' von Atman oder des transzendenten Bewusstseins ist in diesem Chakra. In der Schriften steht geschrieben: Atman wohnt in der Höhle des Herzen. Hier ist aber nicht das physische Herz gemeint, sondern das spirituelle Herz. Aus Kriya-Sicht liegt dieses im Bereich des Ajna-Chakra. Durch dieses Halten des menschlichen Bewusstseins im 6. Chakra machen wir Atman zum Zeugen in jeder Handlung. Wie schon gesagt wird **svadhyaya** wörtlich mit Schriftenstudium übersetzt. Yogi Dhiranadaji empfiehlt seinen Kriya-Yoga Schülern folgende Schriften zu lesen: die Bibel, die Upanishaden und die Bhagavadgita. Dies ist das äussere svadhyaya. Aus Kriya-Yoga Sicht ist aber vor allem das innere svadhyaya wichtig. Sva bedeutet selbst, adhyaya bedeutet Studium, svadhyaya bedeutet somit Selbststudium oder Studium des SELBST oder Atman. Gemeint ist das Kennenlernen von Atman. Dies kann man nicht durch Lesen von Büchern oder Studieren des Veda erreichen, sondern nur durch Innenschau und Meditation. Der dritte Punkt im Kriya-Yoga-Sutra von Patanjali ist **ishvara pranidhanani** oder Liebe, Hingabe, Vertrauen in Gott. Dies meint sich führen zu lassen vom Gott (Ishvara). Gott ist als Funken oder als transzendentes Bewusstsein (Atman oder Selbst) in jedem Lebewesen anwesend und spricht jeden Moment zu uns. Doch das menschliche Bewusstsein kann seine Worte nicht hören. Je mehr die Wand oder der Vorhang zwischen dem menschlichen Bewusstsein und Atman dünner wird, desto besser können wir SEINE Botschaft verstehen. Es geht also darum, dass sich das menschliche Bewusstsein vom transzendenten Bewusstsein führen lässt. Je mehr der Zustand der Einheit verwirklicht ist, das heisst Yoga

etabliert ist, desto besser ist ishvara pranidhanani möglich.

Wir haben jetzt gehört, welche Grundhaltung bzw. welches Prinzip unsere Tradition der Yogalehrerausbildung charakterisiert, nämlich: Yoga als Zustand der Einheit und das Prinzip des Kriya-Yoga, dem bewussten Spüren der Einheit in jeder Handlung. Doch wie können wir dies in den Yoga-kursen in die Praxis umsetzen?

Praktisch jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin hat einen anderen Beweggrund, mit der Yogaübungspraxis zu beginnen. Einige Personen kommen ins Yoga, um ihre Figur zu verbessern, andere weil sie gestresst sind, weil sie der Arzt geschickt oder der Nachbar Yoga empfohlen hat, wieder andere möchten beweglicher werden, ruhiger werden, besser atmen können. Nur wenige wissen vom Ziel des Yoga und möchten die Übungen meditativ ausführen. Aus diesem Grund ist das erste Grundprinzip im Yogaunterricht, die Leute dort abzuholen, wo sie sind. Dies heisst, dass wir jede Person in ihrem Beweggrund, der sie zum Yogaunterricht gebracht hat, ernst nehmen müssen. Dies heisst aber auch, dass wir uns bei Anfängerkursen vorsichtig ausdrücken sollten. Wir können nicht von Anfang an von Atman, Gott usw. sprechen. Man kann aber sehr gut das, in diesem Referat erklärte Grundprinzip, mit anderen Worten anleiten. Neben dem Anleiten der klassischen Yogaübungen (Asanas, Mudras und Pranayama-Übungen), können die Yogapraktizierenden dahin geführt werden, dass sie die Aufmerksamkeit in jede Bewegung geben, dass sie den Atem bewusst wahrnehmen lernen, usw. Es geht also darum, nicht nur die Technik zu vermitteln, sondern vor allem das Fördern der Aufmerksamkeit und des Spürens voranzutreiben, das heisst alles zu verinnerlichen, was mit der Zeit zum bewussten Erfahren der Einheit führen kann.

Leider kommen immer mehr Yoga-Arten auf uns zu, welche das Grundprinzip der Einheit nicht mehr beinhalten und somit eigentlich nichts mehr mit Yoga zu tun haben. Wo das rein körperliche Prinzip überwiegt, verlagert sich Yoga - oder die Einheit von Körper, Geist und Seele (Atman) immer mehr zu einem reinen Körperbewusstsein. Und dies ist eine Separation und keine Einheit (Yoga) und sollte aus den, in diesem Referat, ausgelegten Erklärungen nicht mehr als Yoga bezeichnet werden.

Jean-Pierre Wicht
Yoga-Zentrum, Ennetbaden