

WISSEN

C.H.BECK

Vanamali Gunturu

YOGA



Geschichte, Philosophie, Praxis

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.

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.

Vanamali Gunturu

YOGA

Geschichte, Philosophie, Praxis

C.H.Beck

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

Mit 13 Abbildungen

Originalausgabe

1. Auflage. 2020

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2020

Reihengestaltung Umschlag: Uwe Göbel (Original 1995, mit Logo),

Marion Blomeyer (Überarbeitung 2018)

Umschlagabbildung: Yogi bei einem Asana des Hatha Yoga.

Indische Miniatur, 18. Jahrhundert. The Palace Museum, Alwar,

Rajasthan. © Roland und Sabrina Michaud/akg-images

Satz: C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

ISBN Buch 978 3 406 75604 7

ISBN eBook (epub) 978 3 406 75605 4

ISBN eBook (PDF) 978 3 406 75606 1

Die gedruckte Ausgabe dieses Titels erhalten Sie im Buchhandel
sowie versandkostenfrei auf unserer Website

www.chbeck.de.

Dort finden Sie auch unser gesamtes Programm
und viele weitere Informationen.

Inhalt

Yoga: Ein Wort und viele Bedeutungen	7
1. Ursprünge, Traditionen und heilige Schriften	11
Yoga, so alt wie die Götter	11
Der Gehörnte und der Ficusbaum	13
Kulturerbe der Indus-Zivilisation	16
Die Indo-Arier und ihre vedische Religion	19
Paradigmenwechsel: Die Upanishaden	21
Yoga-Elemente im Jainismus	26
Buddha und die Vier edlen Wahrheiten	28
Die großen Epen	30
2. Yoga als philosophisches System	34
Gemeinsamkeiten zwischen Yoga und europäischer Philosophie	34
Samkhya und Yoga – warum man philosophiert . . .	35
Erkenntnis: Zwischen Materialismus und Idealismus	37
Urstoff und Bewusstsein: Prakriti und Purusha	41
Die Evolutionslehre des Yoga	45
Der Blinde und der Lahme oder Die große Illusion . .	49
3. Die philosophische Praxis	52
Das <i>Yogasutra</i> und der achtgliedrige Erlösungsweg .	53
Die Welt löst sich auf	65
Übersinnliche Kräfte und Heilige	66
4. Der Yoga in den indischen Traditionen	71
Jainismus, zur Religion gewordener Yoga	71
Der Buddhismus und das Leid	73
Hindu-Mythologie und Gottesverehrung	74

Advaita-Vedanta und der absolute Geist	77
Hinduistische Ethik	78
Strömungen um Vishnu und Shiva	79
Bhakti Yoga: Liebe zu Gott	82
Karma Yoga: Handeln	84
Jnana Yoga: Wissen	86
5. Hatha Yoga für ewige Jugend, Schönheit und Glückseligkeit	88
Der Körper als Mittel zum Glück	88
Nadis und Chakren	91
Bewegungen der Lebenskraft Prana	94
Gebote und Verbote	95
Praktiken: Asanas, Mudras und Pranayama	97
Sechs Reinigungshandlungen	100
Trance und Erlösung	101
Asanas für den Alltag	102
6. Yoga vom Mittelalter bis heute	110
Der Yoga im Indien unter islamischer Herrschaft . .	110
Widerstandskraft gegen die britischen Kolonialherren	111
Weltweite Erfolgsgeschichte	114
Epilog: Unterwegs zum Glück	119
Grundwortschatz Yoga	120
Literaturhinweise	123
Bildnachweis	125
Register	126

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-Enzy-

klopädie *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 (*mula-dhara*) 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 Aufmerk-

samkeit, 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 erkenntnistmäßige 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 Yogäübenden.

Bei Vishnu, dem Beschützer des Universums, scheint der Yoga als Ziel und als Mittel ineinanderzuzießen – 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, Yogavidamneta. 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.

Die Tausend Namen des Elefantengottes Ganesha preisen ihn ebenfalls als «den Herrn über den Yoga» (der 109. Name),

den die Frommen nur durch Yoga erkennen können (der 596. Name) – Yoga hat hier eine Erkenntnisfunktion. Ganesha sei auch der Verwalter der Früchte eines Lebenswandels, der vom Ashtanga Yoga, also von den acht Gliedern des klassischen Yogawegs, geprägt wird – so lobt ihn der 888. Name. Der Affengott Hanuman wird nicht nur als Meister und Kenner des Yoga gepriesen, sondern auch als Garant für den Erfolg der Schüler, die den klassischen Yoga üben.

Nicht anders ist es bei Dattatreya, in dem die Götter Brahma, Vishnu und Shiva zu einer Gottheit verschmelzen. Er gilt als der Lehrmeister schlechthin, der seine Schüler in verschiedenen Wissensbereichen unterweist, wobei er selbst als der große Herr des Yoga und als der größte Exponent dieses Wissens – Yoga Prakashanah – gepriesen wird. Als Lehrer haben Dattatreya und Dakshinamurti die größte Affinität zum Yoga.

Nach der indischen Mythologie haben Hindu-Göttinnen ebenfalls eine große Nähe zu Yoga. Griechische Quellen vorchristlicher Zeit wie Strabos *Geographie* berichten über das Indien von damals, Reisende, die Alexander den Großen auf seinem Feldzug dorthin begleiteten, lernten Yogis kennen und erzählen nicht nur von weisen Männern, sondern auch von Frauen, die ihr Leben nach asketisch-yogischen Prinzipien gestalteten (Roller 2014: 669, 671).

So ist es nicht verwunderlich, dass mindestens dreißig Namen aus dem *Skandapurana*, das die Familiengeschichte von Shiva erzählt, der Gelehrsamkeitsgöttin Saraswati, der Gemahlin des Schöpfergottes Brahma, eine Affinität zum Yoga zuschreiben. Diese Göttin, zuständig für Sprache, Wissen und bildende Künste, wird als Kennerin des Yoga, als Garant für die Früchte der Yoga-Praktiken gepriesen. Sie sei Yogini, die Yoga in Person, eine, die vom Yoga durchdrungen sei, die Mutter vom Herrn des Yoga, die Mutter des Yoga überhaupt!

Lakshmi, die Göttin des Reichtums, wird als jemand gepriesen, der den achtgliedrigen Yoga übt. Auch können Menschen in der Endphase ihrer Yoga-Übung sie erblicken. Parvati, die Gemahlin Shivas, wird in mehreren Schriften die Herrin des Yoga genannt.

Hindu-Gottheiten üben Yoga, sie sind Experten auf diesem Gebiet, sind Yoga-Lehrer und gewähren den Aspiranten die Früchte des Yoga. Diese Beziehung zwischen Göttern und Yoga wirft zwei wichtige Fragen auf: Wozu benötigen Götter Yoga? Und warum üben sie Yoga? Nach der Definition sollten Götter eigentlich allwissend und auch allmächtig sein – für sie sollte es nichts geben, was durch Übungen noch zu lernen oder zu beherrschen wäre. Trotzdem üben sie Yoga, um den Menschen ein gutes Beispiel zu geben, so die Erklärung heiliger Schriften.

Die zweite Frage betrifft das Alter von Yoga. Götter sind per Definition ewig da. Wenn das so ist, üben sie auch Yoga seit Ewigkeit. Dann müsste man fragen, ob auch der Yoga die gleiche zeitliche Dimension hat wie die Götter – eine sich bis in die Ewigkeit hinausdehnende Vergangenheit.

Wie alt ist der Hinduismus, wenn Götter ewig da sind? Gibt es auch ihn ewig? In der Tat nennt sich der Hinduismus *sana-tana dharma*, die ewige Religion. Könnte auch Yoga eine ewig lange Vergangenheit haben?

Der Gehörnte und der Ficusbaum

Bis vor hundert Jahren haben die Wissenschaftler geglaubt, dass der Hinduismus mit der Ankunft der sogenannten Indo-Arier um 1800 v. Chr. in Indien entstanden sein müsste. Dann wäre mit der Suche nach den Anfängen des Yoga in den Veden, den ältesten Schriften der sogenannten Indo-Arier (der späteren Hindus) zu beginnen. Mit der sensationellen Entdeckung uralter Städte im nordwestlichen Teil des Subkontinents, im Einflussgebiet des Indus, war diese Annahme im Jahr 1921 schlagartig überholt. Nach hundert Jahren archäologischer Arbeit an mehr als tausend Orten weiß man heute, dass diese hochentwickelten Städte einer Zivilisation angehörten, die mit einer Fläche von rund 1,3 Millionen Quadratkilometern als die weltweit größte Kulturzone im 3. und 2. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung gilt. Aufgrund dieser Entdeckung schätzte man nun, dass die Geschichte Indiens und des Hinduismus mehr als fünftausend Jahre zurückreicht.