

ANNA TRÖKES

YOGA
der Verbundenheit

Die Kraft des Herzens
wahrnehmen und entfalten

O.W.BARTH 

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind allgemeiner Natur und können eine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen. Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zurate ziehen, um abzuklären, ob das hier dargestellte Übungsprogramm für sie infrage kommt. Das gilt insbesondere für einige der Yoga-Positionen, die unter Umständen der individuellen Anpassung bedürfen.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasser und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



© 2017 O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Susanne Klein
Alle Zeichnungen im Innenteil: Nike Schenk
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München/shutterstock
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29264-8

Inhalt

Ein Wort vorab	9
Das Herzensbedürfnis nach Verbundenheit	13
Mit sich selbst in Resonanz treten	15
Der Weg zu sich selbst	17
Kurzer Überblick über grundlegende Quellentexte	19
Die Grundlagen – Coaching-Tools der Yoga-Praxis	23
Die Yoga-Praxis und das Leben aktiv gestalten	24
Das innere Feuer entfachen	24
Die eigenen Muster erkennen lernen	27
Annehmen, was ist	33
Die Balance zwischen Bemühung und Gelöstheit	35
Die Rolle des inneren Beobachters	41
Den inneren Beobachter etablieren und stärken	45
Die Entwicklung der vier heilsamen Geistesqualitäten	59
Die Entfaltung des Herzens	84
Die drei Herzen des Menschen	84
Der Weg zum Herzen	106
Karma-Yoga – aktiv werden für die Welt	109
Sinnvoll handeln	109
Absichtsloses Handeln	111
Selbstverpflichtung statt Disziplin	116

Bhakti-Yoga – Weg der liebenden Hingabe an das eigene Sein	120
Transformation durch Seelenarbeit	121
Von der Dunkelheit ins Licht	123
Die Praxis – Übungen zum Yoga der Verbundenheit	125
Asana – sich mit seinem Körper anfreunden	126
Das Entwickeln einer angemessenen Übungspraxis	128
Yoga Mudra	134
Sich öffnen und schließen	137
Die Kobra	141
Im Stand die Energien von Erde und Himmel verbinden	144
Bewegungsablauf für Weite und Kraft im Herzen	148
Die Haltung des Helden	160
Der Hund, der nach unten schaut	167
Entspannung finden	172
Yoga und Entspannung	175
Anspannung loslassen	180
Den Ausatem fördern	181
Sich mit der Stabilität und Ruhe der Erde verbinden	182
Die innere Mitte finden	184
Den Stirnraum entspannen	186
Pranayama – sich den eigenen Atem zum Freund machen	189
Den Atem beobachten	190
Sich über den Atem mit der Kraft des Lebens verbinden	192
Mit dem Herzen atmen	193

Sitkarin Pranayama – die Kraft der Liebe entfalten	196
Meditation über den einen Atem, der alles eint	198
Meditation – mit sich selbst vertraut werden	204
Zeit mit sich verbringen	207
Sich Raum geben	208
In sich selbst Zuflucht finden	209
Das Einüben von Mitgefühl und liebender Güte	211
Selbstvergebung üben	215
Das eigene Herz stärken	218
Sich mit der eigenen Vergänglichkeit anfreunden	220
Die Konsequenz – Verbundenheit mit der Welt entfalten	225
Die verschiedenen Ebenen des Wir-Bewusstseins	230
Die horizontale Ebene des Wir	230
Die vertikale Ebene des Wir	233
Die kosmozentrische Bewusstseinssebene	236
Ich als Teil des großen Netzes – die Sichtweise des Tantra	238
Alles kommt aus einer Quelle	238
Tantra und moderne Physik	242
Alles fühlt – die biologischen Grundlagen der Verbundenheit	247
Interbeing	252
Geben und Nehmen als Teil der Verbundenheit	255
Sich an die Welt verschenken	257
Geben zum Wohl aller Wesen – das Bodhichitta-Prinzip	260

Das Prinzip der Resonanz	265
Gemeinsame Schwingung finden	265
Eigene Resonanzräume gestalten lernen	269
Die Ethik des Yoga als ein konkreter Weg der Verbundenheit im Alltag	273
Die Yamas	275
Die Niyamas	282
Ein Wort zum Schluss	289
Dank	291
Literatur	293
Quellenangaben	296
Anmerkungen	296
Bewegungsablauf für Weite und Kraft im Herzen – Übersicht	303

Ein Wort vorab

Viele Jahre schon ist der Plan zu einem Buch mit diesem Thema in mir gereift. Ich bin sehr viel unterwegs und unterrichte in den verschiedensten Schulen und Yoga-Lehr-ausbildungen im deutschsprachigen Raum, sodass ich sehr gut mitbekomme, was die Menschen bewegt und was genau sie im Yoga suchen. Mir wurde immer wieder deutlich, wie wichtig allen das Gefühl der Gemeinschaft in ihrer Yoga-Gruppe ist, denn das soziale Klima in unserer Welt wird seit Langem spürbar kühler. Was die meisten aber noch kaum bedenken, ist, dass die Gemeinschaft der Menschen, die sich mit Yoga beschäftigen und sich seinen Werten und seiner Ethik verbunden fühlen, zwar ständig wächst, dass es aber abgesehen von Aspekten der gesunden Lebensführung (zum Beispiel Veganismus) kaum Überlegungen gibt, was es heißen könnte, *Yoga wirklich zu leben*.

Als ich diese Fragestellung für mich selber reflektierte, kristallisierte sich für mich eine Einsicht ganz deutlich heraus: *Yoga zu leben* heißt NICHT, irgendeinem Dogma zu folgen. Dagegen spricht schon, dass sich im Laufe der vielen Jahrhunderte unzählige Traditionslinien und Schulen entwickelt haben, die bis heute ein großartiger Ausdruck der Diversität des Yoga sind.

Vielmehr ließen die Quellentexte und die Begegnungen mit Menschen, die schon lange Yoga und Meditation unterrichten, etwas ganz anderes in den Mittelpunkt rücken: Yoga zu leben heißt, ihn als einen Weg und eine Praxis zu verstehen, die uns hilft, mit uns selbst in Beziehung zu treten, das Heilsame und Gute in uns zu kultivieren (wie zum Beispiel Mitgefühl) und unser eigenes Er-

kennen, Wissen und Handeln in den Dienst der Menschheit zu stellen.

Für mich persönlich wurde dabei ganz deutlich, dass ich mich als Yoga-Übende und noch viel mehr in meiner Funktion als Yoga-Lehrende als einen Menschen und eine Bürgerin sehe, die gerade durch die stetige Beschäftigung mit den Themen des Yoga zu einem bewusst politischen Menschen geworden ist. Und ich denke, dass wir, wenn wir die Aufgabenstellung und die Ethik dieses Weges ernst nehmen und wirklich versuchen, demgemäß zu leben, einen kaum zu unterschätzenden gesellschaftlichen Beitrag leisten können. Wenn wir das erkennen, werden wir lernen, diesen Beitrag durch aktives und proaktives Handeln noch angemessener zu gestalten.

Der wesentlichste Beitrag von uns Yoga-Übenden für unser gesellschaftliches Wohlergehen besteht vielleicht darin, dass wir mit der Unterstützung der Konzepte des Yoga beginnen können, gut für unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit und Entwicklung zu sorgen. Damit setzen wir auf jeden Fall dem aktuellen Trend etwas entgegen, der sich in einer signifikanten Zunahme von psychischen Störungen ausdrückt, die unter anderem darin gründen, dass wir gar nicht mehr mitkriegen, in welchem Maße uns der Wahn der Selbstoptimierung ergriffen hat und wie sehr wir uns oft selber ausbeuten und uns dadurch in körperlicher, seelischer, geistiger und vor allem auch sozialer Hinsicht vernachlässigen.

Als ich im Prozess des Schreibens für dieses Buch selber alles las, was mir zum Thema Verbundenheit wichtig erschien, wurde mir erst einmal bewusst, welche Brisanz in dieser Arbeit steckt. Mir wurde klar, dass ich die Fähigkeit zu wahrer Verbundenheit nur dann würde entwickeln können, wenn es mir gelänge, sie mit mir selbst zu

verwirklichen. Diese Erkenntnis bewirkte bei mir einen intensiven Selbsterforschungsprozess, bei dessen Bestandsaufnahme sich vor allem zeigte, wie stark die Prägungen meiner Erziehung mich noch immer beherrschten. Das bewirkte, dass mich die Bearbeitung der Themen Selbstakzeptanz, Selbstliebe, Selbstvergebung und Entfaltung der Herzqualitäten in einen wahren Strudel der Emotionen riss, die in der Erkenntnis gründeten, wie wenig nahe ich mir doch in Wahrheit war und dass auch ich unter dem ständigen Druck selbstständiger Arbeit deutliche Tendenzen der oben beschriebenen Vernachlässigungen zeigte.

Ich entschloss mich, meinen Fokus nicht nur im Alltag, sondern auch in der Übungspraxis nun ganz auf die Entfaltung von Verbundenheit zu mir selbst und meiner Umwelt auszurichten, was bewirkte, dass die Übungen eine deutlich andere Wirkung auf mich entfalteten. Ich bemerkte, dass ich irgendwie weicher, durchlässiger, freundlicher wurde – und ich merkte auch, dass ich oft ziemlich verwirrt war, weil ich den sicheren Boden vertrauter Prägungen und Verhaltensmuster zu verlassen begann. Je tiefer ich in die Thematik eintauchte und je tiefer ich sie verstand, desto mehr wurde mir klar, wie sich die Normen unserer Gesellschaft auf die Art, wie wir unser Leben gestalten, auswirken – und in welchem starkem Maße ich dieses Spiel mitgespielt hatte.

Das Recherchieren und Schreiben ließ mich aber nicht nur vieles hinterfragen, sondern stellte mir gleichzeitig auch genügend Konzepte zur Verfügung, um weiter an mir zu arbeiten und einen Prozess zu durchleben, den ich heute als nicht nur hilfreich, sondern sogar insgesamt als segensreich beschreiben würde. Genauer gesagt, befinde ich mich noch immer in diesem Prozess. Er wurde kürz-

lich noch einmal richtig angestoßen durch die Lektüre des gerade zum Abschluss dieses Manuskriptes erschienenen wundervollen Titels *Buch der Freude*, in dem der Journalist Douglas Abrams Gespräche mit Erzbischof Desmond Tutu und dem Dalai Lama führt, um zu ergründen, wie es möglich ist, dass sie so viel Freude erfahren und diese ständig großzügig um sich herum verbreiten, obwohl sie selber doch jahrelang schwerstes Leid erfahren haben. Die beiden Friedensnobelpreisträger ließen keine Zweifel daran, dass sie nur deshalb dazu in der Lage seien, weil sie erkannt hatten, wie wichtig es ist, Mitgefühl zu entwickeln und die Mitmenschen als Wesen zu sehen, die genau wie wir glücklich und frei von Leid sein möchten. Besonders der Dalai Lama betonte immer wieder, dass er seine Kraft und seine Entschlossenheit daraus schöpft, dass er sich als »einer von sieben Milliarden Menschen« versteht. Er fühlt sich als einer von ihnen, der sein Denken, Fühlen, seine Meditationen und sein Handeln ganz in den Dienst der Allgemeinheit gestellt hat. In seiner Widmung, ein Leben zum Wohle aller Wesen zu führen, sieht er die Quelle seiner Freude. Und sicher ist das auch der Grund, warum er uns heute als eines der großen Symbole für Verbundenheit und Mitgefühl steht, wonach wir uns alle so sehr sehnen.

Das Herzensbedürfnis nach Verbundenheit

In unseren modernen westlichen Industrienationen strebt offenbar alles in die Vereinzelung. Etwa seit Mitte des letzten Jahrhunderts und mit der drastischen Zäsur durch den Zweiten Weltkrieg scheint die Auflösung tradierter Familienstrukturen unaufhaltsam, viele Dörfer veröden und in den Städten wie Berlin oder Hamburg liegt der Anteil der Single-Haushalte bereits bei ca. 30 Prozent – Tendenz steigend. Inzwischen haben sich die meisten von uns daran gewöhnt, dass unsere sozialen Beziehungen zunehmend unverbindlicher werden und immer häufiger der persönlichen Begegnung entbehren. Ich weiß aus meinem eigenen sozialen Kontext, dass eine Verabredung mit einer Freundin oft genug einer langwierigen logistischen Meisterleistung gleicht und dass die Einladung zu einem Geburtstag oder einem Abendessen von vielen weniger als eine Freude, sondern vielmehr als eine zusätzliche Belastung empfunden wird.

Auch in den Yoga-Kursen schleicht sich diese Unverbindlichkeit ein. Die Menschen kommen, ziehen sich um, legen sich auf die Matte, üben mit sich, ziehen sich wieder um und sind dann auch schon wieder verschwunden. Niemand scheint mehr die Zeit oder auch nur das Interesse für ein Gespräch, für ein Glas Wein danach in vertrauter Runde zu haben. In vielen Yoga-Studios bleibt man lieber anonym – und ungestört. Wo könnte da Raum bleiben für Kontakte, die unsere Herzensbedürfnisse nach Verbundenheit stillen?

Dieser Rückzug in die Abgrenzung, in das Leben als

Einzelgänger, bleibt nicht ohne Folgen. Untersuchungen der Krankenkassen belegen eindeutig, dass Menschen, die alleine leben und nur wenig sozial aktiv sind, sehr oft vereinsamen. Einsame Menschen haben nachweislich ein anfälligeres Immun- und Herz-Kreislauf-System. Sie leiden mehr unter stressbedingten Erkrankungen und vor allem an Depressionen und Angststörungen. Und man hat sogar festgestellt, dass sie signifikant weniger lange leben als Menschen, die sich in eine feste Beziehung oder Gemeinschaft eingebunden fühlen. Viele Singles sind keineswegs freiwillig allein, aber den meisten von ihnen fehlt es bedingt durch ihre hohe Arbeitsbelastung schlicht an Zeit und Gelegenheit, um andere Menschen kennenzulernen und eventuell entstehende Beziehungen zu pflegen. Virtuelle Kontakte sind da oft der einzige Ersatz. Und weil wir immer mehr arbeiten, wächst auch die Zahl der Einsamen stetig weiter. Viele dieser Menschen, die sich vereinsamt fühlen, berichten, dass sie ihr Herz verschließen, um sich ihren Gefühlen nicht so aussetzen zu müssen und sich weniger verletztlich zu fühlen. Sie schotten sich damit emotional ab.

Einsam fühlen sich vor allem diejenigen, die nie die Gelegenheit hatten zu lernen, mit sich selbst in Beziehung zu treten – eine Fähigkeit, die weder in der Erziehung durch die Eltern oder in unseren Schulen noch gesamtgesellschaftlich gefördert wird. Vielleicht hängt es damit zusammen, dass man noch nicht so lange weiß, wie hochgradig sozial unsere menschlichen Gehirne veranlagt sind. Die neurowissenschaftlichen Forschungen der letzten Jahre belegen jedoch klar, dass unser Gehirn *vor allem ein soziales Organ* ist. Ohne den Kontakt zu anderen Menschen kann sich unser Gehirn in der Kindheit nicht genügend entwickeln und in seinen verschiedenen Bereichen

vernetzen, denn wir lernen das meiste nicht ausschließlich durch Nachahmung, sondern besonders in den ersten Lebensmonaten durch die Mimik und Körpersprache, mit der unsere Eltern und andere Familienmitglieder auf unsere frühen Kommunikationsversuche reagieren. Und wir entwickeln uns vor allem dadurch, dass wir uns gesehen und geliebt fühlen. Gerade in der Kindheit ist unser Herz noch sehr offen, und wir suchen die Sicherheit und Geborgenheit von Herzensbeziehungen, um Vertrauen in uns selbst und die Welt zu entwickeln.

Neurobiologen wie Joachim Bauer konnten außerdem sehr deutlich nachweisen, dass Kooperation, also ein Miteinander-in-Beziehung-Treten, ein Sich-gegenseitig-Sehen, eine emotionale Resonanz und gemeinsames Handeln etwas ist, was offensichtlich von der Evolution gefordert und gefördert wird, denn besonders in der Kindheit hängen unser Wohlbefinden und unsere psychische und körperliche Gesundheit entscheidend davon ab, in welchem Maße unser neurobiologisches (!) Bedürfnis nach Bindung befriedigt werden kann.¹

Mit sich selbst in Resonanz treten

Auch als Erwachsene erfahren wir unsere Umwelt als einen emotionalen Resonanzraum, auf den wir ständig unbewusst reagieren, aber auf den wir auch mit unserem eigenen Gestimmtsein spürbar einwirken. Eigentlich handelt es sich um zwei stark miteinander vernetzte Räume: einen äußeren und einen inneren Resonanzraum. Der *innere Raum*, den wir hier als Erstes betrachten wollen, ist der Bereich, in dem wir mit uns selbst unser ganzes Leben verbringen. Obwohl dies unser eigentlicher Lebensraum

ist, kennen ihn die meisten von uns kaum. Wir sind uns im Innersten fremd, wissen wenig über uns, bzw. es stellt sich das, was wir über uns zu wissen meinen, bei genauem Hinschauen nur als ein Konglomerat all der vielen Meinungen und Sichtweisen über uns selbst heraus, die man uns beigebracht und anerzogen hat. Wir kennen unseren Charakter, unsere Persönlichkeit, und damit unser Ego, und wir kennen die vielen Rollen, die wir im Leben zu spielen haben, inklusive der damit jeweils verbundenen Konzepte, Ansichten und Gefühle. Da aber leider niemand uns beigebracht hat, eine Herzensbeziehung zu uns selber einzugehen, kennen wir unser eigentliches Wesen nicht. Wir können ihm näherkommen, wenn wir uns fragen, ob ein bestimmter Persönlichkeitsaspekt («ich bin immer sehr freundlich») oder eine Rolle (die der Frau, der Yoga-Lehrerin, des Vaters usw.) tatsächlich alles ausdrückt, was uns *im Wesentlichen* ausmacht. Die Antwort kann dabei immer nur Nein sein, denn wir spüren und wissen ganz natürlich, dass wir viel mehr sind als nur dieser eine Aspekt. Es ist unser Herz, das mit seiner Sehnsucht unsere Vision von Ganzheit und Verbundenheit in sich trägt und hütet.

Um mit uns selbst vertraut zu werden und uns als den Menschen kennenzulernen, der unter all diesen Rollen und Charakterzügen steckt, braucht es nicht nur Zeit. Was es vor allem braucht, ist die Ahnung, dass es da jemanden in uns gibt, der der eigentliche Bewohner dieses inneren Raumes ist, und es braucht das Interesse, dieses innere Wesen zu spüren und ihm begegnen zu wollen. Der Weg zu uns selbst ist also ein Weg des Spürens, des Sich-Öffnens und des Sich-Einlassens – und damit *immer* ein Weg des Herzens.

Wenn man uns darauf aufmerksam macht, erinnern

wir uns alle an eine Instanz in uns, die uns schon durch unser ganzes Leben begleitet. Sie war mit uns, als wir noch ein Kind waren, als wir uns durch die Gefühlsstürme der Pubertät quälten und auch als wir ins Berufsleben starteten. Es ist dieses innere Wesen, das wir treffen, wenn wir uns einmal die Zeit nehmen, die Augen zu schließen und in uns zu gehen. Es ist alterslos und unveränderlich, es ist das Herz-Bewusstsein unseres Da-Seins. Wie ein stiller Beobachter erfüllt es unseren inneren Raum. Im Yoga wird es das *Selbst (Atman)* genannt und seit mehr als 2500 Jahren genau erforscht. Wenn wir unser Selbst kennenlernen, bewusst damit zu leben lernen und schließlich mit ihm in Beziehung treten, werden wir nie wieder einsam sein. Wir haben damit die wichtigste und lohnendste Beziehung überhaupt begründet: eine Herzensbeziehung und Verbundenheit mit uns selbst. Über die Wichtigkeit, uns selbst zu verstehen, schrieb C. G. Jung: »Deine Vision wird nur dann klar, wenn du in dein eigenes Herz schaust. Wer nach außen schaut, träumt; wer nach innen schaut, erwacht.«

Der Weg zu sich selbst

Seit alters her ist der Yoga ein Weg der Selbsterforschung und der Selbsterkenntnis. In all den bedeutenden Yoga-Schriften, die uns überliefert sind, geht es nicht darum, eine Philosophie und damit eine Theorie des Yoga zu entwickeln und zu entfalten, sondern vielmehr darum, eine Wissenschaft des Selbst (*Atma Vidya*) zu begründen. In den Quellentexten finden wir die Konzepte, die uns helfen, die verschiedenen Ebenen unseres Seins zu erkennen und einzuordnen. Vor allem aber zeigen uns diese Texte

eine Vielzahl an Methoden, die uns – am besten mit der Unterstützung eines erfahrenen Lehrers – darin unterstützen, mit unserem Herzen und damit mit uns selbst in Kontakt zu treten. Yoga lädt uns ein, nicht nur mit unserem Verstand, sondern auch vom Herzen her zu erforschen, wodurch unser Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln geprägt worden ist und in welchen Automatismen wir gefangen sind. Dieses methodische Wissen, das über Generationen hinweg immer wieder erprobt und verfeinert wurde, stellt uns Kriterien zur Verfügung, anhand derer wir überprüfen und vor allem spüren können, ob das, was wir denken, fühlen und tun, für uns förderlich, hilfreich und heilsam ist – oder eben nicht. Ist es förderlich, führt es uns in den Kontakt mit uns selbst; ist es nicht förderlich, bewirkt es, dass wir uns verlieren. Nicht unser Verstand, sondern unser Herz ist die Instanz, die zweifelsfrei weiß, welcher Weg uns in die Verbundenheit führt.

Wenn wir diese Methoden der Selbsterforschung nutzen, kann neben Selbstverbundenheit auch Selbstwirksamkeit entstehen – also die Fähigkeit, zu erkennen, was wir wirklich brauchen, und als Konsequenz das Vermögen, achtsam für uns selber zu sorgen. Auf dieser Selbstfürsorge gründet dann bald eine natürliche innere Bereitschaft, sich auf die Menschen, die einem nah sind, und auch ganz generell auf andere Menschen einzulassen. Hier beginnt die Herzensbildung des Yoga.

In vielen Quellentexten des Yoga finden wir solche gangbaren und im Alltag umsetzbaren Methoden, um diesen Weg zu gehen. Genau davon soll dieses Buch handeln. Es ist ein Yoga-Buch, in dem die geistige und emotionale Übungspraxis im Vordergrund steht. Diese Entfaltung von emotionaler, sozialer und somit spiritueller Kompe-

tenz im Sinne einer Herzensbildung wird Ihre körperliche Übungspraxis befruchten und ihr eine heilsame Ausrichtung geben, die Ihre Seele nähren und beglücken wird.

Kurzer Überblick über grundlegende Quellentexte

Der wichtigste Quellentext, auf den ich mich hier beziehen werde, ist das *Yoga-Sutra*. Es entstand ungefähr um Christi Geburt und wird dem Yoga-Meister Patañjali zugeschrieben. Wir wissen so gut wie nichts über diesen Autor, noch nicht einmal, ob er wirklich gelebt hat. Dennoch hat sein Werk die Jahrhunderte in großer Frische überstanden und ist heute so aktuell wie damals. Das Sanskritwort *Sutra* bedeutet »Faden«, und somit versteht sich das *Yoga-Sutra* als ein Leitfaden des Yoga. Es behandelt in vier Kapiteln und 198 *Sutras* (Versen) die Methodik des Yoga. Gleichzeitig ist es eine äußerst genaue Analyse der Funktionsweise des menschlichen Geistes und unserer Emotionen. Patañjali beschreibt genau und umsetzbar, wie Yoga zu üben sei, damit der Geist nachhaltig zu Ruhe und Klarheit finden kann. Er verdeutlicht, wodurch ihm diese Ruhe und Klarheit normalerweise abhandenkommt, wenn er sich in den Projektionen seiner selbst und der anderen Menschen verliert. In diesem Zustand ist der Geist nicht mehr in der Lage zu erkennen, dass in ihm etwas lebt und wirken will, das unabhängig von all dem existiert, was ihn unablässig beschäftigt, bewegt und umtreibt: das Selbst.

Patañjali beschreibt sehr genau alles, was unseren Geist eintrübt, und dann auch schrittweise den Weg in die Klarheit, in der wir uns selbst wiederfinden können. Wenn wir

mit seiner Hilfe lernen zu erkennen, was uns von uns selbst entfernt, verliert dies an Kraft, mit der es normalerweise im Unbewussten wirkt. Aus der Erkenntnis unserer geistigen Strukturen und der störenden Kräfte kann sich Achtsamkeit entwickeln. Patañjali liefert uns dazu alle Werkzeuge, die wir brauchen. Im Folgenden werde ich detailliert auf sie eingehen.

Der zweite für unser Thema interessante Quellentext ist die *Bhagavadgita*. Dieser »Gesang (*Gita*) des Erhabenen (*Bhagavan*)« schildert die Belehrung des Fürsten und Kriegers Arjuna durch Krishna, als dieser, bedingt durch eine Reihe extrem ungünstig verlaufender Ereignisse, vollkommen verzweifelt ist; denn Arjuna soll einen Krieg mit einem Zweig seines eigenen Clans führen, was er ablehnt, da er dann womöglich Mitglieder seiner eigenen Familie töten müsste. In dieser ihm ausweglos erscheinenden Situation erläutert ihm sein Lehrer Krishna die Wege des Yoga, die ihm helfen, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen, sich zu beruhigen und wieder klar und entscheidungsfähig zu werden. Krishna gilt in Indien als Inbegriff eines spirituellen Lehrers. Er ist ein Aspekt des großen hinduistischen Gottes Vishnu, der als Erhalter der Welt das Prinzip des Lebendigen an sich verkörpert. Dieser Gott wird in der *Bhagavadgita* als der höchste Lehrer angesehen, denn er ist bis in das Tiefste dem Wissen an sich (*Vidya*) verbunden. Dadurch erschließt sich ihm natürlicherweise die ganze, große Lebensperspektive seines Schülers Arjuna, und er weiß, welche Aufgabe dieser in seinem Leben zu erfüllen hat, um dem großen Ganzen (der Weltordnung – *Dharma*) zu dienen.

Dazu führt ihn Krishna in die vier Yoga-Wege der *Bhagavadgita* ein:

- den *Jñana-Yoga* (Weg der Erkenntnis)
- den *Dhyana-Yoga* (Weg der Meditation)
- den *Karma-Yoga* (Weg des absichtslosen Handelns) und
- den *Bhakti-Yoga* (Weg der Hingabe an das Göttliche).

Die *Bhagavadgita* beschreibt den Prozess, in dem Arjuna lernt, sein Selbst zu erkennen und sich als Teil des Göttlichen zu verstehen. Wir können Krishnas Lehren aber auch modern interpretieren als Coaching-Tools auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Einsicht in das eigene Dasein, und damit als einen Weg zu mehr Akzeptanz und Hingabe an das, was das Leben für uns bereithält. Vor allem aber lehrt uns die *Bhagavadgita*, sich dem eigenen Herzen zuzuwenden und sich damit der Liebe für das Leben und das Sein zu öffnen. Und in diesem Sinne werde ich mich auch für unseren Kontext auf diesen Text beziehen.

Die dritte Gruppe an relevanten Texten zu unserem Thema sind die *Upanishaden*. Die Bezeichnung kommt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich »das Sich-in-der-Nähe-Niedersetzen«; gemeint ist damit, sich zu Füßen eines Lehrers (*Guru*) hinzusetzen, also die traditionelle Form der spirituellen Belehrung.

Die *Upanishaden* sind eine Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus und Bestandteil der uralten indischen Weisheitstexte, die unter dem Begriff *Veda* (Wissen) zusammengefasst werden. Sie sind Ausdruck der Sichtweise der philosophischen Schule des *Advaita-Vedanta*, die davon ausgeht, dass es nur das Eine – ohne ein Zweites – gibt, das alles durchdringt. Dieses Eine gilt als das Absolute, also als das, was als göttliches Prinzip

über bzw. hinter allen Göttern des hinduistischen Pantheons steht.

Die meisten Upanishaden-Texte entstanden zwischen dem 2. und 6. Jahrhundert v. Chr. Sie sind trotz ihres Alters Zeugnisse einer zeitlosen Weisheit und Mystik, mit der sie jeden Menschen in der Tiefe seines Herzens anzusprechen vermögen, denn diese Texte berühren die tiefsten Fragen, die die Menschheit seit je bewegen. In unserem Zusammenhang interessiert vor allem, welche Erkenntnismethoden und welche Wege der Selbsterforschung sie uns überliefern. In einer der ältesten *Upanishaden* heißt es eindringlich: »Du bist, was dein tiefstes, treibendes Begehren ist. Wie dein Begehren ist, so ist dein Wille. Wie dein Wille ist, so ist dein Tun. Wie dein Tun ist, so ist dein Schicksal.« (*Brihadaranyaka Upanishad*, IV.4.5.)

Hier wird uns die Notwendigkeit aufgezeigt, genau zu erforschen, was uns bewegt und antreibt. Auch dieser Frage werde ich versuchen in diesem Buch auf den Grund zu gehen.

Da ich mich all diesen Texten schon sehr lange verbunden fühle, wird vieles von dem Wissen, das sie vermitteln, in meinen Ausführungen ineinanderfließen, denn schließlich vermitteln uns ja all diese Quellen die Essenz des Yoga: die Erkenntnis der Verbundenheit allen Bewusstseins und allen Seins.