

Die Auffassung des Menschen im Yoga

Anand Nayak

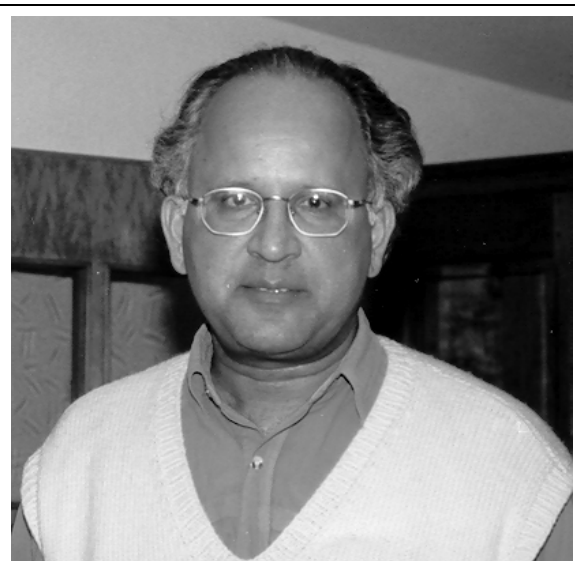
Der nachfolgende Text basiert auf einem Vortrag anlässlich einer Mitgliederversammlung des Schweizer Yogaverbandes.

Unsere Auffassung von uns selbst als Menschen ist die Grundlage für all unsere Fragen und all unsere Handlungen. Wie wir uns definieren, so definieren wir unsere Welt und unseren Gott. Die Frage ist nicht nur in der Philosophie von grosser Bedeutung, in der Suche nach Antworten auf die Fragen nach unserer Existenz und der Existenz der Welt und eines Lebens nach dem Tod, sie ist die Grundlage aller spirituellen Suche. Der griechische Philosoph Anaxagoras (500-428 v. Chr.) sagte, wenn die Pferde eine Idee von Gott hätten, würden sie ihn als ein grosses Pferd beschreiben. Kurz gesagt, die Frage nach dem Menschen betrifft alle Bereiche unseres Lebens, sowohl intellektuell als auch praktisch.

Die Menschen haben alle unterschiedliche Visionen von sich selbst: das Verständnis des Menschen in einer Kultur ist nicht dasselbe wie das in einer anderen Kultur. Während wir hier im Westen den Menschen als „rationales Tier“ bezeichnen, versteht ihn der Afrikaner als eine Gesamtheit vieler Elemente, wie einen Garten, der aus vielen unterschiedlichen Pflanzen unter der Obhut eines Gärtners entsteht. Der Chinese definiert sich naturgemäss anders als der Japaner, ein Inka und Maya anders als ein europäischer Kolonisator.

Diese Frage erhält im Bereich des Yoga eine besondere Bedeutung. Der Yoga ist die Disziplin, die sich mit den innersten Bereichen des Menschen – Körper und Geist – befasst. Wie sieht Yoga den Menschen? Definiert man im antiken Indien, in dem Yoga sich entwickelte, den Menschen auch als eine Zusammensetzung von Körper, Geist und Seele? Die Frage, die ich hier stelle, ist nicht nur eine rationale und philosophische Frage. Sie hat einen sehr praktischen Sinn, denn das in Indien geborene Yoga wird auch in Europa praktiziert und entwickelt sich auch im Westen. Der hinduistische Yoga wird hier auf westliche Art gese-

hen, er wird sozusagen ein westlicher Yoga. Wie aber rechtfertigt der westliche Mensch die Integration eines Phänomens in sein Leben, das aus einer gänzlich anderen Weltsicht heraus entwickelt wurde? Und wie entwickelt sich Yoga in Indien weiter, gerade in den Regionen, die vom Westen nicht oder nur wenig berührt werden?



Anand Nayak (1942-2009) wurde in Mangalore (Süd-Indien) in einer katholischen Familie geboren. Er verbrachte mehrere Jahre mit dem Studium der Lehren des Hinduismus, Buddhismus und Christentums an den indischen Universitäten und religiösen Zentren. 1976 promovierte er in Paris in katholischer Theologie und in Religionswissenschaften. Bis zu seinem Tod war er Professor für Missiologie und Religionswissenschaften an den Universitäten Fribourg und Neuchâtel und Lehrer der Sadhana Meditation.

Der Yoga im Westen im Vergleich mit dem indischen Yoga

Die Zielsetzung des westlichen Yoga ist nicht vergleichbar mit dem Ziel des indischen Yoga. Hier im Westen interessiert man sich für Yoga nicht aus dem Grund, aus dem es seiner-

zeit erdacht wurde, nämlich, um die Befreiung und das Heil (moksha) zu finden, sondern hier dient er dem irdischen Wohlbefinden des Menschen, der Gesundheit von Körper und Geist. *Isvara* und *Isvara-pranidana* haben im westlichen Yoga nicht viel Platz. Im Gegenzug räumt man hier im Westen einem Bereich grosse Wichtigkeit ein, den es im indischen Yoga nicht gibt: der Anatomie. Der westliche Yoga möchte so zeigen, dass es zwischen den anatomischen und wissenschaftlichen Grundsätzen und denen der Yoga-Lehre keine Widersprüche gibt. Der indische Yoga dagegen möchte zeigen, dass man durch seine körperliche Haltung und Atmung die Naturgesetze, die den Menschen in seinem Geist und Körper betreffen, überwinden kann. Es scheint mir, als ob der westliche Yoga den indischen Yoga in westlicher Manier wahrnimmt, was durchaus legitim ist.

Aber kann man bei einer derartigen Reduktion noch von Yoga sprechen? Und weitaus wichtiger: Wie fasst man die Bereiche der Energien und Siddhis an, deren tiefer Sinn nicht das Wohlbefinden des Menschen ist, sondern die Überwindung des menschlichen, irdischen Zustandes?

Ich möchte hier weder den westlichen Yoga kritisieren, noch versuchen, die Überlegenheit des indischen Yoga in irgendeiner Form aufzuheben. Meine Absicht ist hier lediglich, die hinduistische Vision des Menschen hinter der Yoga-Entwicklung zu zeigen. Das erlaubt uns vielleicht, die Probleme und Anomalien besser zu erkennen, die regelmässig beim Yoga auftauchen, d.h. die Frustrationen, ja sogar Depressionen, die bei einer intensiven Praxis des Yoga auftauchen können. Diese Disziplin, die zur Union, zur Integration des Menschen geschaffen wurde (vergessen wir nicht, dass die Wurzel *yuj* dieselbe wie die des Wortes *Union* ist), viel zu häufig das gegenteilige Resultat hervorruft, die Zerstreuung des Geistes und auch des Körpers, eine innere Verwirrung, die die Lebensenergien untergräbt – und dies nicht nur hier, sondern auch bei vielen Yogis in Indien. Ein besseres Verständnis des Menschen hinter dem Yoga kann uns dazu führen, die verwendeten Methoden und Techniken, um das Ziel zu erreichen, besser zu verstehen. So können wir die Beziehung zwischen den Techniken und der Absicht dahinter besser verstehen und wie sie in gewissen Fällen unersetzbar und unüberwindbar sind.

Die indischen Yogis

Ich habe bereits gesagt, dass die Vorstellung vom Menschen im Yoga nicht eine rein akademische und philosophische Frage ist, sondern auch eine praktische Seite hat. Ich war mit dieser Frage in den letzten Jahren auf eine existentielle Weise konfrontiert. Auch wenn ich in Europa lebe, so stehe ich doch in ständigem Kontakt mit Indien, gerade auch durch meine Studienreisen. Jedes Jahr fahre ich mit einer Gruppe von Schweizern, die sich für Indien interessieren, nach Indien. Ich kenne die westliche Entwicklung des Yoga recht gut, da ich seit mehr als 20 Jahren regelmässig von Yogaschulen eingeladen werde, um Konferenzen oder Kurse zu geben. Ich habe während dieser Jahre gelernt, was das Yoga hier im Westen bedeutet und welche Formen Yoga annimmt. Dagegen entdeckte ich gerade jetzt das Yoga in Indien, damit meine ich das indische Yoga, das von westlichen Interessen fern bleibt. Mir fällt auf, dass es viele hinduistische Yogis gibt, die Yoga in den unterschiedlichsten Formen und Umgebungen unterrichten und praktizieren; Yogis, die von der westlichen Welt abgeschnitten sind, da ihre Zentren und Arbeiten nicht von europäischen Interessenten aufgesucht werden und sie selbst auch nicht die Mittel, oft sprachlicher Natur, und das Interesse haben, mit Europa in Kontakt zu treten.

Es gibt zwei unterschiedlichen Typen von Yogis in Indien: die Yogis, die auf Englisch lehren und die in ihren Zentren viele westliche Schüler haben. Hier im Westen kennt man sie sehr gut, ich denke dabei an Iyengar oder Desikachar oder Yogis, die während der letzten Jahre ihr Yoga den westlichen Fragen und Bedürfnissen geöffnet haben. Sie haben auch indische Schüler, aber ihr Renommee und ihr Erfolg hängen wesentlich vom Westen ab.

Im Gegensatz dazu gibt es viele andere Schulen und Gruppen, die im Westen nicht bekannt sind und die vice versa auch den Westen nicht gut kennen. Vor einigen Jahren habe ich in Haridwar im Norden Indiens eine Bestandsliste¹ dieser Gruppen, welche auf Hindi verfasst wurde, entdeckt. Bei einem Treffen mit einem hinduistischen Yogi, der der Nath-Schu-

¹ *Yogi Vilasanath, Praaciina Bharthari Guphaa Mahaatmyam, Shrii Naath siddhon ke thiirth sthalon ka vivran, Haridwar, Akhila Bharatavarsiyi avadhuu bhes baaraha panth yogii mahaasabhaa, 2001.*

le angehörte, holte er diese Liste hervor, die ca. 1000 Yoga-Zentren und Yogis samt Adressen umfasst. All diese Informationen sind auf Hindi verfasst, so dass der europäische Interessent naturgemäss Schwierigkeiten damit hat. Das Buch gibt aber präzise Adressen von hinduistischen Yogis und Zentren, die in den unterschiedlichsten Städten Indiens leben. Durch die Beschreibung kann man viele verschiedene Arten von Yoga finden, nicht nur das Yoga von Patanjali oder das reine Hatha-Yoga, sondern auch ein Yoga, das oft mit religiösen Praktiken oder Traditionen verbunden entstanden ist, speziell die Schulen oder Traditionen der Asketen. Man findet auch Brahmanen und Tapasvin (Asketen) die Yoga lehren, auch viele andere Personen anderer Kasten, die eine Art Yoga lehren, die an eine religiöse oder spirituelle Praxis von Mantrarezitationen, den Japas, angelehnt ist. Es gibt hier Yogis unterschiedlichster Art der Annäherung an die Götter und Mächte. Normalerweise leben die Yogis in der Gesellschaft und gehen einer Beschäftigung nach, häufig sind sie Arbeiter oder Verkäufer in den Geschäften. Yogis üben ihr religiöses Leben auch aus, indem sie über ihre Kleidung und andere Zeichen dieses nach aussen hin darstellen.

Wenn man diese Bestandsliste anschaut, dann kommt einem als erstes die Frage in den Sinn, was Yoga in Indien bedeutet. Und die zweite Frage, die ich mir gestellt habe, war: Wie wird der Mensch hinter all diesen Praktiken angesehen? Was bedeutet es, Mensch zu sein hinter diesen Praktiken?

Das indische Yoga umfasst ein recht breites Sinnspektrum: Yoga bedeutet für viele Lehrer eine Art, sich mit einer höheren Energie zu verbinden, einer Gottheit oder einem inneren spirituellen Zustand. Diese Art Yoga wird über die Praxis von Aasana und Pranayama ausgeübt, aber auch durch religiöse und spirituelle Praktiken, durch Fasten und schwere asketische Übungen. Der einzige gemeinsame Punkt zwischen all den unterschiedlichen Schulen ist, dass die Yoga-Spiritualität als Verbindung von Körper und Geist angeboten wird. Aber warum eine derartige Menge an seltsamen und unverständlichen Praktiken in dieser körperlichen und spirituellen Entwicklung? Was sucht der Mensch mit all den Praktiken, die manchmal wirklich schwierig durchzuhalten und körper- und geistfeindlich sind, zu erreichen? All das kann man nicht rational erklä-

ren. Der Grund dafür ist die Auffassung des Menschen selbst und die Bedeutung des menschlichen Daseins.

Das Menschsein ist nur ein Zustand der Wahrnehmung

Allgemein geht man heute in akademischen Kreisen davon aus, dass die Yoga-Philosophie auf der Samkhya-Philosophie beruht, eine im Westen eher schwer verständlichen Philosophie. In der Realität ist die Idee von Sankhya grundlegend für Yoga und praktisch jede Hindu-Spiritualität und auf gewisse Weise Teil eines jeden Hindu. Die Samkhya-Philosophie, wie sie häufig unterrichtet wird, ist nicht so sehr eine Philosophie in dem Sinn, als dass sie die Dinge erklärt, sondern mehr in dem Sinn, als dass sie sich mit dem Sinn der menschlichen Existenz als solches befasst.

Wir existieren in der Zusammensetzung von Purusa und Prakriti. Diese beiden sind dort auf gewisse Weise vereint und präsent, wo das Bewusstsein ist. Das Bewusstsein selbst gehört nicht zu Purusa, diesem höchsten perfekten Zustand der absoluten Klarheit, des Selbstgenügsamen und des Ewigen. Mit einem Wort: Der Zustand von Purusa ist derjenige der Transzendenz, was wir in anderen Philosophien und Religionen Gott nennen. Im Gegensatz dazu stehen das Bewusstsein, die Intelligenz, der Wille, die Gefühle, die Empfindungen. Der Körper und die körperliche Welt sind lediglich Manifestationen von Prakriti. Sie ist nicht perfekt, sie hat nicht die Qualität, ewig zu sein, sie ist mit Werden und Leiden verbunden. Sie erscheint zeitlich zu einem bestimmten Zweck. Wie eines der Bücher über Sankhya erläutert, eine Tänzerin, die auf der Szene erscheint und die einige Zeit tanzt und dann verschwindet.

Die praktische Arbeit, die der Yoga anbietet, ist eine Sammlung, die im Inneren von Prakriti stattfindet. Das Bewusstsein der wahren, menschlichen Identität ruht jedoch nicht in Prakriti selbst, sondern dort wo die innere Sicht auf Purusha gewendet ist. Dieser ewige und perfekte Zustand ist die wirkliche Identität des Menschen. In Prakriti befindet sich auch die Entwicklung, ein dauerhafter Wechsel. Yoga ist in gewisser Weise eine vereinte Arbeit all dieser unterschiedlichen Elemente innerhalb eines Wesens. Dies ist mit der Ar-

beit eines Gärtners vergleichbar, der in seinem Garten viele verschiedene Blumen und Früchte anpflanzt, wobei er weiss, dass das Wachsen und Gedeihen nicht allein von ihm abhängt, sondern dass er mehr die Aufgabe hat, ein gutes Umfeld zu schaffen. Dies ist vergleichbar dem menschlichen Bewusstsein, welches sich durch stetiges Yoga von Körper und Geist trainiert. Man muss ihn kultivieren, wo es notwendig ist, man muss ihn bezähmen, wenn es nötig ist, man muss Freuden geniessen und Schmerzen ertragen, um Yoga, um die Einheit zu verwirklichen. Das Ergebnis ist das Bewusstsein, dass die ganze Prakriti nur ein Moment ist, ein Augenblick in der Entwicklung, kein endgültiges Ziel. Es geht nicht darum, den schönen Garten, den ich mir angelegt habe, für immer zu behalten, sondern darum, durch den Garten in den wirklichen Garten der Perfektion, Purusa, hindurchzugehen.

In der Übertragung von Samkhya-Karika² hat Paul Deussen bereits anfangs des vergangenen Jahrhunderts, bemerkt, dass der Text verschiedene Ebenen des Menschen in der Entwicklung des Yoga berührt, die physische und metaphysische, psychische, eschatologische sowie die Ebene des Heils. Ich bin nicht sicher, ob man eine derartige Teilung heute noch aufrechterhalten kann, denn diese Kategorisierung ist sehr westlich, was die Theologie und Philosophie betrifft. In Indien werden nicht derartige Kategorisierungen gemacht und die grundlegende Idee bleibt die des Samkhya in der Unterscheidung von Purusa und Prakriti. Währenddessen kann man über Purusa nicht viel sagen, dafür mehr über Prakriti, da all unsere Worte und all unser Handeln die Welt von Prakriti betreffen, von dort können wir die Vision erhalten, die Samkhya entwickelt hat.

Diese Evolution, von der Samkhya spricht, ist eine Entfaltung des Menschen selbst. Das harmonische Prakriti wird in seinem Ursprung von drei Guna gebildet, die auf natürliche Weise die Realität von Purusa widerspiegeln. Das ist das Bild der endgültigen Perfektion. Leider ist jedoch diese Perfektion durcheinander gebracht und diese Unruhe hat auch die Multiplizität hervorgerufen. Wir sind am Ende dieser Entwicklung von Vielfalt. Da die primor-

² Paul Deussen, *Die Samkhya-Karika, übersetzt und erklärt. Allgemeine Geschichte der Philosophie, Leipzig, 1920 (3. Aufl.)*

diale Einheit gänzlich durcheinander gebracht wurde, daher ist unser Bewusstsein verwirrt und kann die wirkliche Realität nicht mehr erkennen. Diese fundamentale Verwirrung beginnt beim Menschen mit dem Erscheinen einer Illusion, Ahamkara, die Illusion des Ich, Ego. Die Prakriti beginnt danach, sich eine eigene Identität zu geben und sich für unabhängig von seinen Ursprüngen, dem Purusa, zu erklären. Unsere Vision ist in dem Sinne falsch gelenkt worden, als dass sie sich jetzt um eine illusionäre Idee dreht, die diejenige des Ich ist. Diese Illusion dehnt sich mit Mitteln aus, die auch selbst wieder illusorisch oder verwirrend sind, wie die Sinne, ihre Fähigkeiten und deren Objekte, die gesamte Sinnenwelt, in der wir leben und an die wir uns dann in dieser radikalen Illusion des Ich hängen.

Yoga als Integration

Die Möglichkeit zur Integration, die von Samkhya und gerade vom Yoga angeboten wird, muss nun alle unterschiedlichen Elemente wieder im Ich vereinen, damit der perfekte primordiale Zustand wieder gefunden werden kann. Diese Praxis ist geprägt durch Yama und Niyama sowie die Arbeit mit dem eigenen Körper, vor allem in bezug auf Haltung und Atmung. Aber auch andere Techniken wie die Rezitation von Mantras, das Lesen heiliger Texte oder das Halten von Sadhanas, können die ursprüngliche Einheit wieder herstellen und die illusorischen Störungen zum Verschwinden bringen.

Wenn wir in der Geschichte des Yoga einen deutlich formulierten Plan von Patanjali haben, ist es nicht die einzige Möglichkeit, denn die indischen Traditionen haben viele unterschiedliche Konzepte des Yoga erhalten, die alle dasselbe Ziel der Einheit und Integration haben. Die in Hindi verfasste Liste, von der ich zu Beginn gesprochen habe, ist eine deutliche Präsentation der unterschiedlichen Formen und Annäherungen, die heute in Indien existieren.

An dieser Stelle will ich die „Auffassung des Menschen im Yoga“ nochmals mit anderen Worten zusammenfassen: der Mensch ist im Yoga nicht ein Wesen, das Anfang und Ende in sich selbst findet, der Meister von sich selbst und der Welt ist, sondern es bedeutet, dass der Zustand, ein menschliches Wesen zu sein,

ein Zustand der zeitlichen Wirklichkeit ist. Mann und Frau zu sein bedeutet, einen Moment im Fluss des Lebens zu erkennen, einen Moment lang eine Melodie zu sein, einen Moment lang ein Tanz zu sein. Man muss diesen Tanz leben und Teil davon werden, aber der Blick sollte niemals auf den Tanz, sondern auf Purusa gerichtet werden.

Das Bild des Menschen, das vom Yoga gegeben wird, ist mit einem grossen Fluss vergleichbar. Dieser Fluss fliesst, im Gegensatz zu den Flüssen unserer Erde, nicht Richtung Ozean, sondern, im Gegenteil, fliesst er vom Ozean her und entfernt sich durch Verästelung immer mehr von seinem Ursprung.³ Das Wasser, das in der Einheit die tiefe Ruhe selbst war, ist nun mit seinen Wasserfällen und Nebenarmen ständig über der ungeraden und ungleichen Ebene der Erde geleitet. Der Ozean, der eine Einheit war, ist nun auch eine Vielheit geworden. Das vereinigende Prinzip von Prakriti, das in seiner tiefen Ruhe Purusha widerspiegeln soll, ist nun in 1000 Zweige verästelt, die unfähig sind, die Einheit von Purusha widerzuspiegeln.

Es ist nicht zwangsweise ein negatives Bild, den fließenden Ozean zu sehen, da es in jedem Moment die Möglichkeit gibt, den Weg zur Einheit wieder zu finden, denn auch ein Fluss kann den Ozean wieder finden. So haben auch wir die grosse Möglichkeit, immer in Kontakt mit der Quelle zu bleiben. Der Fluss muss auf irgendeine Art zum Ozean fließen, um seine Einheit wieder zu finden. Dies ist der Sinn von Pratyahara, d.h. sich durch Yoga über das Äussere dem Inneren zuwenden. Dies ist nicht einfach eine mentale Handlung, sondern in dem Sinne ein kosmischer Akt, in dem die Rückkehr zur inneren Welt durch die äussere Welt geschieht. Dies ist auch der Sinn der Regeln und Tugenden des yogischen Lebensstils (Yama und Niyama), der Körperübungen und Atemtechniken (Asana und Pranayama und dem Eintreten in die tiefe Wirklichkeit mit Konzentration und Meditation (Dharana, Dhyana und Samadhi).

³ *Die Bhagavadgita hat ein ähnliches Bild, der Ashvatta-Baum: "In seinem Ursprung oben verwurzelt und mit seinen Ästen ausgestreckt nach unten sagt man von dem Ashvatta-Baum, er sei ewig und unvergänglich.....Wenn man aber diesen fest verwurzelten Ashvatta-Baum mit dem scharfen Schwert des Freiseins von jeglicher Verhaftung abgehauen hat, sollte man nach jenem höchsten Ziel trachten." (15, 1 u. 4)*

Mit Yoga die Dämme des Ego zerstören

Aber diese Rückkehr ist nicht leicht, da man im Fluss viele Hindernisse entdeckt, die das Wasser daran hindern, zu seinen Quellen zurückzukehren. Diese Dämme führen zu Seen, die unabhängig von ihrer Quelle ihre eigene Identität fordern. Auf diese Art und Weise ist der natürliche Fluss blockiert. Der grösste Damm ist die Unkenntnis, d.h. die Unfähigkeit, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Es ist zunächst eine mentale und dann erst eine physische Unfähigkeit. Ahamkara oder das „Ichmachende“, welches die Aufgabe hat, das Fließen und die Diversifikation des Flusses zu lenken, erhält nun eine unabhängige Rolle, Selbst zu sein wie der höchste Meister in der Evolution. Es hat lediglich die Aufgabe, zum Licht, zur Quelle, zu Purusa zu lenken, aber auf Grund der Unkenntnis stellt es sich seine eigene Wirklichkeit zurecht, so dass das Fließen immer schwieriger wird. Die Unkenntnis nimmt in der Folge die konkretere Form der „Gier“ an und schafft sich eine eigene Welt nach den Erwartungen für sein eigenes Wohlbefinden.

Die grosse Arbeit, die Yoga hier leistet, ist gerade, dies alles wieder zu einer Einheit zusammenzufügen, die Dämme des Ego zu zerstören, damit das Wasser wieder frei fließen kann und das Ego wieder in die richtige Richtung zur Quelle zu führen. Dies ist der Sinn des achtfachen Pfades, im Yoga. Es muss zudem hier angemerkt werden, dass die Arbeit nicht nur eine Arbeit des Einzelnen ist, sondern zunächst und vor allem eine soziale und kosmische Arbeit, d.h. die ganze Natur und Menschheit ist auf gewisse Weise in der Realisierung des Yoga gegenwärtig. Der Mensch, der Yoga praktiziert, ist nicht eine geschlossene Einheit, sondern stellt einen Zustand des Geistes und des Körpers in stetiger, dynamischer Bewegung dar.

Gefahr der Auflösung des Ego

Wir dürfen bei dieser Vision aber nicht die Gefahren vergessen, die sich zeigen können. Wenn ein Yogi sehr hart und streng an der Destruktion seines Ego arbeitet, gibt es häufig einen gegenteiligen Effekt. Anstatt das Ego zu zerstören, wird es gesteigert. Dies kann man oft bei Yogis, egal ob in Indien oder im

Westen, bemerken: anstelle sich der Natur und den Menschen zu öffnen, sehen sie sich als einzigartige Meister. Dies ist eine wirkliche Gefahr, eine Gefahr, die einen grossen Schaden im spirituellen Leben und der spirituellen Suche anrichten kann. Der Yogi muss lernen zu unterscheiden (viveka), man muss klar zwischen Licht und Schatten, dem Wahren und Falschen, dem Schlechten und Guten unterscheiden. Dies ist absolut unerlässlich, wenn man das richtige Yoga ausüben will. Die Unterscheidung lernt man hauptsächlich in den Momenten des Leidens. Wenn der Geist beschäftigt ist, ist es der Moment, die Unterscheidung zu beginnen. Die Quelle aller Leiden entsteht aus diesem falsch geleiteten Ego, ein Ego, das nicht seine grundlegende Aufgabe erfüllt.

Der yogische Ansatz zu leben

Mit diesem Bild und dieser Konzeption des Menschen können wir über die unterschiedlichen Bereiche unseres Lebens nachdenken und sehen, welchen Sinn ihnen Yoga gibt. Da ist zunächst der Bereich der Gesundheit, der in allen Kulturen für den Menschen sehr wichtig ist. Die Gesundheit ist nicht nur ein Zustand, der einzig mit einem bestimmten Individuum verbunden ist, sondern zuerst einmal ein mentaler Zustand, da das, was wir Krankheit nennen, nicht nur aus dem Körper kommt, sondern vorab mentaler Natur ist. Die Dynamik des Lebens ist abgeschnitten, die Energie kann nicht mehr fließen. Auf der körperlichen, physischen und natürlichen Ebene kann es viele Veränderungen geben, die wir Krankheit nennen, auch wenn es vielleicht in Wahrheit eine Art Leiden ist, das nicht wirklich körperlichen Ursprungs ist, sondern durch Hindernisse des Erreichens eines persönlichen Zieles hervorgerufen wird. Ein Yogi kann viele körperliche Schmerzen ertragen, Probleme, die z.B. durch das Klima hervorgerufen werden, die Hitze, die Kälte, durch das Fasten oder extreme Körperhaltungen, aber all dies steht für ihn nicht im Gegensatz zur Gesundheit, da sein Geist ruhig ist, sein Prakriti reflektiert gänzlich Purusha, dies ist der Zustand der Perfektion in allem, auch der Gesundheit. Denn die Gesundheit bezieht sich im Yoga nicht allein auf die physische Gesundheit, sondern auf die Perfektion des ganzen menschlichen Körpers. Dies bedeutet nicht das Verschwinden physi-

scher oder psychischer Schmerzen, sondern ihre Integration in der Art und Weise, damit man mit ihnen in Harmonie mit sich und dem Universum leben kann.

Ein zweiter wichtiger Bereich ist der der Spiritualität, die Spiritualität der Natur ist grundlegend für Yoga. Spiritualität will hier nicht sagen, irgendeine Lehre anzunehmen, sondern es ist der Zustand, in dem der Kosmos, die Natur und der Geist miteinander in Harmonie, leben. Es gibt dort keine wirkliche Spiritualität, wo die Kräfte nicht frei fließen können und durch Furcht und Angst blockiert sind. Die Spiritualität nach dem Bild des Menschen im Yoga ist die „Feier“ des Glücks, des Friedens, der Grösse von Purusa, die sich im Leben zeigt. Die ist der Ruf zur Kontemplation, den Patanjali als kaivalya bezeichnet. Der Mensch ist allein in einer sichtbaren Einsamkeit, aber er ist nicht wirklich allein, er reflektiert in sich die Totalität der Existenz und auch die Totalität dessen, was darüber hinausgeht, das Unendliche, Purusa.

Dieser Heilsakt hat nicht nur ein einzelnes Resultat für die ausübende Person, sondern auch für die ganze Welt. Die beseligende Vision wirkt sich auch auf die Natur und auf alle Lebewesen aus, da diese kraftvolle Energie, nicht nur auf das Individuum beschränkt bleibt, sondern auf alle Wesen ausstrahlt. So wird Yoga zu dem, was die Bhagavadgita loka-sangraha nennt, d.h. Vereinigung der ganzen Welt.

Der wirkliche Sinn des menschlichen Wesens ist, nach dem Yoga, die Freiheit zu leben. Freiheit meint hier nicht, alles das zu machen, wozu man Lust hat oder was man will ohne Rücksicht auf andere, sondern meint die volle Wahrnehmung dessen, was man ist und wie man lebt. Es kann eine Art Gefängnis geben, das einem von aussen oder von anderen Menschen aufgezwungen wird, aber man kann trotzdem in grosser innerer Freiheit leben, da man unterscheiden kann zwischen dem, was um einem herum geschieht und dem, was wirklich ist. Das ist präzise kaivalya d.h. von allen Zwängen frei sein. Ein Zwang ist dann ein Zwang, wenn man sich wirklich mit ihm identifiziert.