

Elvira Friedrich

# Yoga

Wege zur  
Unabhängigkeit

Überarbeitete Neuauflage

BERENBERG

Einführung zur Neuauflage – 7

Zur Aussprache der indischen Wörter – 14

Vorwort – 16

## **I. Einleitung – 20**

1. Yoga: Wort und Begriff – 20
2. Sechs Erlösungssysteme – 20
3. Das indische Schrifttum und seine zeitliche Einordnung – 28
4. Allgemeine Auffassungen – 34
5. Schöpfung und Erlösung – 50

## **II. Das klassische Sāṃkhya – 64**

1. Lehre – 64
2. Die Sāṃkhyakārikā des Īśvarakṛṣṇa – 97

## **III. Der klassische Yoga – 113**

1. Lehre – 113
2. Praxis – 133
3. Das Yogasūtra des Patañjali – 189

## **IV. Verschiedene Yogaformen – 210**

1. Bhaktiyoga – 212
2. Mantrayoga – 214
3. Jñānayoga – 216
4. Layayoga, Kuṇḍalinīyoga – 218
5. Haṭhayoga, Rājayoga – 220

## **V. Yoga heute – 223**

Nachwort – 231

Literatur – 234

*»Das Selbst ist der Herr des Wagens, wisse, der Körper aber der Wagen; der Verstand ist der Wagenlenker, wisse, und das Denken eben die Zügel. Die Sinne, sagt man, sind die Pferde, die Sinnesobjekte ihre Laufbahn [...]«*

Kaṭha-Upaniṣad 3.3 und 4a

## Einführung zur Neuauflage

Zusammen mit mehreren hundert Menschen saß ich vor Jahren in der Abflughalle des Flughafens in Taschkent in Usbekistan. Es war früher Morgen, und ich wartete auf den Aufruf zu meinem Flug. Die hier versammelten Reisenden waren alle müde, weil wahrscheinlich keiner in der vergangenen Nacht schlafen konnte. Zu früh musste man zum Flughafen aufbrechen. Formalitäten für die Ausreise aus Usbekistan mussten erfüllt, Pass- und Zollkontrollen erledigt, Sicherheitskontrollen durchlaufen werden. In der Abflughalle versuchten sich die Reisenden auf den Sitzen einzurichten, wenige legten sich einfach auf den Boden der Abflughalle und probierten liegend ein wenig zu dösen, wieder andere vertrieben sich die Zeit in einem der Restaurants oder in dem einen Geschäft, das es in der Abflughalle gab. Hin und wieder mischte sich in die Geräuschkulisse der Aufruf zu einem Abflug. In dieser Atmosphäre sah ich plötzlich einen Mann, etwa dreißig Jahre alt. Er hatte sich wohl gerade seine Matte auf den Boden ausgelegt und machte darauf Yogaübungen. Er war vollkommen auf sich und seine Bewegungen konzentriert. Mir schien, als würde er das Treiben um sich herum überhaupt nicht zur Kenntnis nehmen. Ungeachtet der vielen Menschen in der Abflughalle bewegte er sich auf seiner Yogamatte und verharrte in der eingenommenen Haltung, um sie dann aufzulösen

und die nächste Haltung einzunehmen. Ich beobachtete ihn fasziniert. Wie in einem Raum mit unsichtbaren Wänden war er auf sich konzentriert und isoliert vom Rest der Flughafengäste. Sicher übte er schon etliche Jahre diese Yogapositionen. Er meisterte viele Übungen, die eindeutig eine strenge Disziplin und viel Ausdauer erforderten. Seine Gliedmaßen schienen wie Gummi, als hätte er keine Knochen oder als wären seine Gelenke ausgehängt. Ich bemerkte, dass ihn viele Menschen beobachteten. Sie bewunderten seine Figuren, die er scheinbar so mühelos machte. Nach einiger Zeit wurde auch mein Flug aufgerufen, und ich ging zu meinem Flugsteig. Der Mann war immer noch mit seinen Yogaübungen beschäftigt.

Das Bild prägte sich mir ein: Die Abflughalle mit den vielen müden und teils genervten Menschen, die Unruhe und der Lärm, und mitten drin der Mann, der unbeeindruckt von allem um ihn herum seine Übungen machte. Man kann ihn vielleicht für exzentrisch halten oder wenigstens für eigenartig, dass er in solch einer Umgebung die Matte ausrollt und sich inmitten der Menge auf die Übungen konzentriert, bevor auch sein Flug aufgerufen wird. Nichtsdestotrotz hat er das Bild vermittelt von einem Ruhepunkt inmitten der Hektik und der Konzentration auf die Übungen inmitten des sich Unwohlfühlens, das von den Reisenden ausging. Damit hat der Mann vorgeführt, was der Yoga unter anderem bewirken kann: Ruhe im Moment der Unruhe. Unabhängigkeit von der situationsbedingten Hektik.

Sicher, ein gutes Buch hätte das beispielsweise auch bewirkt. Und es gibt vieles andere, was einem dabei einfällt und

vielleicht am Flughafen leichter zu praktizieren wäre. Dieser Mann wählte eben seine Yogaübungen.

Nach einer Umfrage des *Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland e. V.* treiben etwa 3,4 Millionen der Deutschen Yoga. Die Menschen beginnen mit Yoga oft aus gesundheitlichen Gründen: Sie hoffen auf eine Besserung ihres körperlichen Befindens und sogar auf Leistungssteigerung. Viele Befragte geben an, dass sich tatsächlich auch eine positive Wirkung gezeigt hätte. Gleichzeitig erkennen viele Yogaübende bald, dass sich mit der Besserung des körperlichen auch eine Besserung des geistigen Befindens einstellt. Körperpositionen und Atemtechniken, wie sie seit Jahrhunderten der Yoga lehrt, machen die Übenden aufmerksam auf jeden Teil des Körpers. Nerven, Muskeln, Gewebe, Gelenke, die Atmung, das Gehirn finden Beachtung und werden trainiert. Die physischen Haltungen haben ihre psychischen Entsprechungen. Die zahlreichen Haltungen strecken und dehnen die kleinsten Einheiten des Körpers und kräftigen mitunter Muskeln. Das Verharren in den Positionen lässt die Übenden die Körperspannung spüren und Ausdauer lernen. Viele Körperhaltungen trainieren das Gleichgewicht der linken und der rechten Körperhälfte. Die dadurch gewonnene Ausgeglichenheit verspüren die Übenden auch mental. Standhaftigkeit des Körpers geht über auf die Psyche, und die Willensanstrengung und Disziplin der Übungen verleihen Selbstvertrauen. Solche Ergebnisse überzeugen immer mehr Menschen davon, mit Yoga zu beginnen. Yoga ist für jedes Geschlecht und für jede Altersgruppe geeignet. In Städ-

ten und Gemeinden gibt es mittlerweile zahlreiche Angebote unterschiedlicher Yogaarten. Schon längst ist der Yoga auch zu einem Wirtschaftsfaktor geworden. Obwohl für die Übungen nur bequeme Kleidung und eine rutschfeste Unterlage notwendig sind, haben Yogaausstatter gute Geschäfte gewittert, und ihre Umsatzerfolge geben ihnen Recht. Sie verkaufen Yogamatten, Yogakissen, Yogadecken, Yogabekleidung, Yogataschen und anderes Zubehör. Entsprechende Ernährungsprodukte wie verschiedene Teesorten bis zu Trinkbechern gibt es speziell für Yogaübende im Angebot. Yogaferien, oft zusammen mit Ernährungskursen, Yogalehrerausbildungen, Yogaangebote in Wellnesshotels und vieles mehr liegen im Trend. Interessierte können dabei auswählen, ob sie im eigenen Land oder in fernen Ländern Kurse nehmen wollen. Es hängt dabei meist vom Geldbeutel ab. Unzählige Angebote finden sich im Internet. Verschiedene Apps sind konzipiert, die den modernen Yogaübenden unterstützen.

Üblicherweise meinen wir, wenn wir heute über den Yoga sprechen, Leibes- und Atemübungen, die ausgesprochen nutzbringende Wirkungen auf den Körper und den Geist dessen haben, der die Übungen regelmäßig durchführt. Doch würde diese Definition dafür ausreichen, dass sich in Indien im ersten nachchristlichen Jahrtausend ein System entwickelt hat, das sich »Yoga« nennt, ein System, das den Menschen einen Weg weist zur spirituellen Erlösung und Unabhängigkeit von der sie umgebenden Welt, die es – indischem Denken folgend – zu überwinden gilt? Ist der Yoga nicht viel mehr als »das Einnehmen einer Körperhaltung«

(wörtlich für Sanskrit *āsana*) und »das Anhalten des Atems« (wörtlich für Sanskrit *prāṇāyāma*) mit den entsprechenden wohltuenden Folgen? Viele Menschen in Europa machen regelmäßig Yoga, um damit mehr zu erreichen als körperliche Fitness. Der Yoga bietet mehr als Leibes- und Atemübungen. Sie sind die ersten Voraussetzungen auf dem Weg, den jeder Übende antreten kann, wenn er sich darauf einlässt. Die ersten gelungenen Yogaübungen machen Freude, Yoga kann aber darüber hinaus zur inneren Ruhe führen, zur Unabhängigkeit von negativen Empfindungen, die sich bei jedem Menschen leicht einstellen, der zulässt, dass er von seiner Umgebung zu sehr beeinflusst wird. Gerade in Zeiten der Unruhe, in Zeiten der Beeinflussung durch Werbung in allen Medien, durch ständige Einflussnahme auf den Menschen durch das Internet und vieles mehr bietet der Yoga eine Möglichkeit, sich von vielem zu lösen, was auf jeden von uns eindringt, was wir teils unbewusst aufnehmen, ohne uns dagegen wehren zu können. Der Yoga lehrt, wie wir uns davon freimachen und den Angriffen auf die inneren Reize entgegenzutreten können.

Mit der steigenden Zahl von Yogaübenden ist es zwangsläufig zu einer Vermarktung des Yoga gekommen, was nicht unbedingt zielführend für die Übenden ist. Weil so viele unterschiedliche Yogaarten angeboten werden, ist es für Anfänger schwierig, sich für einen Weg zu entscheiden. Gerade darum schadet es nicht, noch einmal auf den Kern der Yogalehre zu blicken. Dieser Kern der Lehre findet sich im berühmten *Yogasūtra* des Patañjali. Dass die Götter und

die heiligen Männer, die sogenannten »Seher« (*r̥ṣi-s*), Yoga nutzbringend einsetzen auf dem Weg zu höherer Erkenntnis, wird Jahrhunderte vor der Entstehung des Yogasūtra in indischen Quellen tradiert. Vor allen in den als heilig geltenden Mythensammlungen, den *Purāṇa-s* (wörtl.: »Die Alten«, sind über mehrere Jahrhunderte verfasst worden und fanden ihren Abschluss etwa im 10. Jahrhundert), steht Yoga als spiritueller Weg, den die Götter wählen, oft im Mittelpunkt. Die Hindu-Religionen verwenden den Begriff dementsprechend für eine Lehre, die von den Göttern ausgeht. Śiva gilt beispielsweise seinen Anhängern als der große Yogalehrer. Er unterrichtet von seiner Wohnstatt, dem Berg Kailāsa nach Süden gerichtet, also vom Himālāya herab auf Indien blickend, seine Schüler, die großen Seher, im Yoga. Erst Patañjali fasst aus der Fülle der unterschiedlichen Ideen eine Lehre zusammen, die nicht auf einen Gott ausgerichtet ist und deswegen für alle Menschen akzeptabel geworden ist. Die Lehre des Patañjali wendet sich an alle Menschen, die bereit sind, sich Zeit und Mühe dafür zu nehmen. Die komplexen Zusammenhänge erfordern Bereitschaft, sich auf eine zunächst unbekannte Einstellung einzulassen, die den Menschen und sein Eingebunden-Sein in die ihn umgebende Welt betrifft. Unabhängig davon, welchem kulturellen und religiösen Umfeld die Interessenten angehören, stellt Patañjali die Zusammenhänge der Verflechtung des Menschen in die ihn umgebende Welt und seine Abhängigkeit davon dar. Patañjali zeigt, wie die sich oft schmerzhaft und bittere Abhängigkeit des einzelnen Menschen von seiner erlebten

Umwelt auflösen lässt. Wo im ersten nachchristlichen Jahrtausend in Indien vieles nur Männern vorbehalten blieb, haben sich schon lange Frauen die gleichen Domänen erkämpft. In Indien und – von dort herkommend – in der ganzen Welt üben heute Frauen und Männer Yoga. Yogin-s und Yoginī-s begeben sich auf einen Weg, der sie körperlich stark macht und innerlich wachsen lässt.

*Hamburg, Frühjahr 2021*

## Zur Aussprache der indischen Wörter

Die verwendeten indischen Wörter kommen aus dem Sanskrit. Sanskrit ist eine altindische Sprache für den sakralen und gelehrten Sprachgebrauch. Die älteste Form des Altindischen wird Vedisch genannt oder vedisches Sanskrit. Daneben gibt es das eigentliche Sanskrit, unterteilt in »klassisches«, »episches« und »buddhistisches« Sanskrit. Traditionell wird Sanskrit mit der Devanāgarī-Schrift fixiert.

Die indischen Namen und Wörter sind in ihrer international üblichen Transliteration geschrieben. Diese Umschrift ist an der Devanāgarī-Schrift ausgerichtet und ermöglicht eine präzise Aussprache.

1. Ein Strich über einem Vokal bedeutet dessen Länge. Z. B. *nāgarī* wird wie *a* in »Nagel« und wie *ie* in »Tier« gesprochen. *e* und *o* sind immer lang.

2. *h* hinter einem Konsonanten bedeutet einen verstärkenden Hauchlaut, etwa wie im deutschen »Tee«. (Dabei muss bemerkt werden, dass Deutsch-Muttersprachler automatisch hinter den Konsonanten einen Hauchlaut sprechen. Weniger leicht gelingt es ihnen dagegen, Konsonanten ohne Hauchlaut zu sprechen.)

3. *c* wie *tsch* im Hamburgischen »**tschüss**«.

4. *j* wie *dsch* im deutschen »**Dschungel**«.

5. *v* wie *w* in **Wild**.

6. Ein Punkt unter dem Konsonanten (außer *m*) zeigt, dass er mit zurückgebogener Zunge gesprochen wird.

7. Punkt oder Tilde über *n* (*ñ* oder *ñ̃*) oder Punkt unter dem *m* (*ṃ*) zeigen einen Nasal.

8. Punkt unter *r* (*ṛ*) wird gesprochen wie *ri* (*brhad* wie »**brihad**«).

9. Wenn *s* mit einem Zeichen versehen ist (*ś* oder *ṣ*), wird es wie *sch* gesprochen (*īśvara* wie »**īschvara**«) oder *mokṣa* wie »**mokscha**«).

Für diese Ausgabe gilt: **-s** nach Sanskritwörtern oder Sanskritnamen geben ihren Plural an (z. B. *Yoginī-s* oder *Mant-ra-s*).

## Vorwort

In den ersten nachchristlichen Jahrhunderten hat sich in Indien der Yoga entwickelt. Er bildet ein komplexes System von sittlichen, physischen und psychischen Übungen, welche die Befreiung aus dem Leiden in der Welt und die Erlangung der Unabhängigkeit zum letzten Ziel haben. Jahrhundertelange Beobachtungen kosmischer Zusammenhänge und der menschlichen Psyche fassten indische Denker zu einem faszinierenden Entwurf zusammen, wobei sie stets die Bedürfnisse und Wünsche des Einzelnen berücksichtigten und den Menschen im Zusammenhang mit seinen Stärken und Schwächen verstanden. Ein Anhänger des Yoga lernt das richtige Verhalten in der Gesellschaft und wird im Verlauf der Übungen schrittweise zur Beherrschung und Erkenntnis seiner selbst geführt. So gelangt der Schüler immer wieder zu neuen Einsichten, die eigene Erfahrungen besser verstehen und Zusammenhänge erkennen lassen. Er lernt, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, und beginnt, sein Bewusstsein einerseits als Hindernis, andererseits als Zugang zu dem Weg zu begreifen, an dessen Ende die Unabhängigkeit steht.

Beachtung fand die Lehre zunächst in ihrer Heimat und später auch über Indiens Grenzen hinaus. Über die Anhänger des Yoga kursieren unterschiedliche Vorstellungen, sie werden entweder als Menschen mit übernatürlichen Kräf-

ten oder als einsame Asketen betrachtet. Bereits Marco Polo (1254–1324), der bedeutende Reisende des Mittelalters, berichtet von einer Gruppe außergewöhnlicher Männer, die es in Indien gebe. Er schreibt, dass sie ein asketisches Leben führen und ausgesprochen lange leben. Diese Leute müssen den Venezianer sehr beeindruckt haben, was einerseits ihr eigentümliches Aussehen bewirkt haben dürfte, denn er beschreibt sie als Männer, die manchmal vollkommen nackt durch die Lande ziehen. Andererseits aber haben ihn wohl auch die Erzählungen von ihren außergewöhnlichen Fähigkeiten in Erstaunen versetzt und seine Neugierde geweckt. Marco Polo nennt sie »Chughi«, vielleicht handelt es sich um eine Verballhornung des Wortes Yogin, womit meist Anhänger des Yoga bezeichnet werden.

Heutzutage finden sich in den indischen Medien immer wieder Berichte über Yogin-s, die sich für Wochen in einen luftdichten Raum einschließen lassen und anschließend ohne merkliche Schäden ihrem selbstgewählten Gefängnis entsteigen. Manchmal erregen auch Männer Aufsehen, die behaupten, durch die Lüfte fliegen oder sich zur gleichen Zeit an zwei Orten aufhalten zu können. Da es der Yoga aber verbietet, solchen übernatürlichen Kräften nachzustreben, handelt es sich wohl kaum um seine wahren Anhänger. Sicher ist allerdings, dass gerade solche Geschichten die Neugier vieler Menschen im Westen geweckt haben. Die romantische Verklärung Asiens hat auch Indien zu einem Wunderland gemacht, zu dem Berichte über zauberkräftige Männer gut passen. Marco Polo war nicht der einzige Reisende, der

ein märchenhaftes Bild von einer unbekanntem, fernen Welt nach Hause brachte. Lange Zeit war das Interesse an Indien und seinen Weisheiten schwärmerischer Natur – und ist es in mancherlei Hinsicht bis heute geblieben.

Yogin-s heißen aber auch Menschen, die ihr ganzes Leben in Zurückgezogenheit den vorgeschriebenen Übungen widmen. Ihr Lehrer ist oft die einzige Person, mit der zusammen sie den Yoga praktizieren. Sie zeichnen sich durch Gleichmut und innere Ruhe aus, bekannt ist ihre kaum vorstellbare Körperbeherrschung, die es ihnen erlaubt, selbst in schwierigsten Posituren lange Zeit ausharren zu können. In indischen Berichten wird ihnen ein großes Maß an Weisheit zugesprochen, und weite Teile der Bevölkerung verehren sie. Dieses Bild wird den Anhängern des klassischen Yoga eher gerecht. Wer den Yoga als Weg zu höchster Erkenntnis übt, wird dies in der Einsamkeit unter Anleitung eines Lehrers tun, der ihm nicht allein Techniken vermittelt, sondern den ganzen Menschen betreut.

Die Lehre des Yoga besteht aus kosmologischen, psychologischen und ethischen Elementen, die eine lange Tradition in der indischen Geisteswelt besitzen und bis in die früheste Zeit der indischen Überlieferung zurückverfolgt werden können. Kaum ein Bereich der indischen Kultur erfreut sich bei uns ähnlicher Beliebtheit wie der Yoga, doch sind Darstellungen selten, die der Komplexität des Themas gerecht werden, ohne sich in Detailproblemen zu verlieren.

Das vorliegende Buch gibt eine Einführung in das klassische System des Yoga, wie es von Patañjali gelehrt wur-

de. Dies ist Voraussetzung für jede weitere Entwicklung des Yoga, und alle seine späteren Formen lassen sich darauf zurückführen. Der erste Teil stellt die Voraussetzungen des Yoga dar und zeigt ihre Verwurzelung in der indischen Tradition. Der zweite Teil erläutert die Lehre des mit dem Yoga eng verbundenen Sāṃkhya und bietet eine deutsche Übersetzung der Sāṃkhyakārikā von Īśvarakṛṣṇa (Abk. SK), des Textes, in dem das klassische System zusammengefasst ist. Das Sāṃkhya gehört, wie auch der Yoga, zu den sechs philosophischen Systemen; einige Gelehrte betrachten den Yoga sogar als eine Schule des Sāṃkhya. Im dritten Teil werden Lehre und Praxis des Yoga dargelegt; eine Übersetzung des Yogasūtra von Patañjali (Abk. YS) schließt sich an. Die Darstellung der Lehre hält sich möglichst eng an die Texte: Immer wieder wird auf die beigefügten Übersetzungen Bezug genommen. Sie sind von der Autorin nach Konsultation bereits vorliegender neu angefertigt worden und halten sich, soweit möglich, wortgetreu an die Originale.

Leseprobe aus:

**Elvira Friedrich**

**Yoga**

**Wege zur Unabhängigkeit**

240 Seiten · Klappenbroschur · 120 × 183 mm

© 2021 Berenberg Verlag GmbH, Sophienstraße 28/29, 10178 Berlin

Konzeption | Gestaltung: Antje Haack | [www.lichten.com](http://www.lichten.com)

Satz | Herstellung: Büro für Gedrucktes, Beate Zimmermanns

Einbandillustration: Antje Haack

Printed in Germany

ISBN 978-3-949203-12-1

Auch als E-Book:

eISBN 978-3-949203-19-0



BERENBERG