

Einführung

Was brauchen wir Menschen in der heutigen Zeit? Was ist mit unserem inneren Frieden geschehen? Ein alter chinesischer Fluch lautet: „Mögest du in interessanten Zeiten leben.“ Das Wort ‚interessant‘ deutet darauf hin, dass viel passiert, dass das Leben aufgrund all der Konflikte um uns herum sehr schwierig ist. Das trifft tatsächlich genau auf die Zeit zu, in der wir gerade leben. Die Welt ist im Umbruch, überall herrscht Chaos, in persönlichen Beziehungen, auf politischer Ebene und in der Umwelt. Viele Menschen haben den Kontakt zu ihren spirituellen Wurzeln verloren und unser Bewusstsein kann mit dem raschen Wandel, der sich vollzieht, nicht mithalten. Auch unser Gefühlsleben ist durch die Überflutung mit mentalen Eindrücken, emotionalen Reizen, denaturierter Nahrung und Getränken sowie durch vieles mehr beeinträchtigt. Und obwohl es in vielen Regionen der Welt nicht genügend Nahrung gibt, nehmen wir in den reichen Ländern viel zu viel Fett, Salz, Zucker und verunreinigte Nahrungsmittel zu uns.

Gerade jetzt, wo überall nach Lösungsmöglichkeiten für das sich immer weiter verschärfende menschliche Dilemma gesucht wird, breitet sich die jahrtausendealte Wissenschaft des Yoga immer schneller aus. Was ist Yoga? Können wir Yoga verstehen? Hält er für uns eine Erklärung dafür bereit, wie wir miteinander umgehen? Kann Yoga uns helfen, einander zu verstehen? Welchen Nutzen können wir von Yoga erwarten? Kann er uns helfen, die Eigenschaften unserer Persönlichkeit zu entwickeln? Die Antwort auf alle diese Fragen ist ein klares „Ja“.

Es ist die uralte Frage: Warum verhalten sich andere Menschen so, wie sie es tun? Warum verhalte ich mich so? Irgendwie sind wir uns alle sehr ähnlich und doch ganz verschieden. Wenn wir nicht wissen, warum *wir selbst* so denken, fühlen und handeln, wie wir es tun, dann können wir auch den anderen nicht verstehen. Und wo so wenig Verständnis herrscht, wie könnten wir einander dann lieben? So viele der ‚Missverständnisse‘ zwischen Menschen, Ländern, kulturellen Gruppen, Religionen usw. sind darauf zurückzuführen, dass wir die Unterschiede zwischen uns nicht verstehen und auch nicht wissen, wie sie entstehen. Wenn wir es schaffen, uns selbst kennen zu lernen und einander zu verstehen, dann wird es uns möglicherweise gelingen, mit uns selbst, mit anderen Menschen und der Welt um uns herum in Einklang zu leben. Wenn wir lernen können, uns selbst zu verstehen, können wir beginnen, uns in Richtung unseres höchsten Potenzials zu entwickeln. Aber wie?

Yoga hat eine einzigartige Antwort auf die Frage der menschlichen Persönlichkeit und ihrer Entwicklung. Die tiefen Einblicke in die Persönlichkeitsstruktur sind über einen Zeitraum von einigen Tausend Jahren von Menschen in hohen Bewusstseinszuständen mittels Intuition und spiritueller Einsicht entwickelt worden. So ist es kaum überraschend, dass einige dieser Antworten den Schlussfolgerungen sehr ähnlich sind, die von westlichen Beobachtern unserer Zeit gezogen wurden. Einige Antworten sind jedoch ganz anders und diese sollten im Westen größere Beachtung finden.

Wonach suchst Du?

Wenn du als ein ganz normaler Mensch auf der Suche nach innerem Frieden und dem Sinn des Lebens bist, dann findest du in diesem Buch Erläuterungen zur yogischen Sicht des menschlichen Lebens und seiner Bestimmung. Es zeigt, wie wir unser Potenzial entwickeln können. Für den Anfang wirst du auch einige einfache aber effektive Übungen finden.

Wer weitergehen und seiner innersten Natur näher kommen will, wird hier einige Antworten und Vorschläge für seine weitere Suche finden.

Psychatern, Psychologen oder Therapeuten wird dieses Buch eine erweiterte Sicht der menschlichen Persönlichkeit und ihrer Möglichkeiten geben, die als Ergänzung zu ihrem bereits erworbenen Wissen dient. Es wird ihnen ein ganzheitliches Bild der menschlichen Persönlichkeitsstruktur und Bestimmung vermitteln, das weit umfassender ist, als wir im Westen auch nur erahnen können.

Yoga ist einfach zu verstehen, und die Übungen kann jeder, angemessen vorbereitet ist, gut ausführen.

Im Voraus eine Bitte um Entschuldigung ***Eine Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache***

Beim Sprechen oder Schreiben versuche ich immer, beide Geschlechter gleichermaßen zu berücksichtigen, aber das ist bei der Verwendung des Singulars nicht immer einfach. Die Pluralform ist unproblematisch. Ich schreibe einfach ‚sie‘, wie zum Beispiel „wenn Menschen lachen, stärken *sie ihr* Immunsystem.“ Beim gleichen Sachverhalt im Singular war es lange üblich, das Maskulinum zu benutzen, zum Beispiel „wenn jemand lacht, stärkt *er sein* Immunsystem.“ Das ist heutzutage jedoch nicht mehr akzeptabel, weil es diskriminierend ist. Welche Möglichkeiten haben wir also? Wir könnten ‚*er oder sie*‘ oder umgekehrt oder mal *er* und mal *sie* am Anfang verwenden. Möglich wäre auch ‚*er/sie*‘, ‚*sie/er*‘ oder beide abwechselnd. Doch diese Formen wirken ein wenig hölzern und sie verlangsamen das Lesen. Ich habe auch schon eine Kombination von *s/he* gesehen, doch auch das überzeugt mich nicht. Die Lösung, die ich für mich und dieses Buch gewählt habe, ist die Regeln eines nicht diskriminierenden Umgangs miteinander höher zu achten als die Regeln der Grammatik. Und so benutze ich *sie, ihre, ihnen* usw. für den Plural und den Singular. Ich weiß, dass das grammatisch falsch ist, doch dient es dem Lesefluss und ist gängige Praxis in der gesprochenen Sprache, selbst bei hoch gebildeten Menschen.

In einem Fall weiche ich jedoch grundsätzlich von diesem Prinzip ab, nämlich wenn ich direkt aus dem Werk eines anderen Autors zitiere. Denn hier besagt die Regel eindeutig, dass der Name des Autors und die Quelle genannt werden müssen und dass das Zitat wörtlich sein muss.

Eine Anmerkung zu den Sanskrit Begriffen

Warum habe ich in diesem Buch Sanskrit Begriffe verwendet? Hätte ich nicht einfach bei einer modernen Sprache wie Englisch oder Deutsch bleiben können? Was ist Sanskrit überhaupt? Sanskrit ist die Sprache des alten Indien, daher wurden die klassischen Schriften, aus denen Yoga entstanden ist, in dieser Sprache verfasst. So ist es kaum verwunderlich, dass Yoga voll von Sanskrit Begriffen ist, aber in diesem Buch habe ich immer dann darauf verzichtet, wenn es ein passendes deutsches Äquivalent gibt (auch wenn dieses manchmal etwas ungenau ist). Häufig habe ich den Sanskrit Begriff kursiv oder in Klammern dahinter gesetzt, damit es einfacher ist, ihn in den Schriften der Literaturempfehlungen zu finden. Du kannst, wenn du willst, erst einmal darüber hinweggehen, und später, wenn du sie brauchst, zu ihnen zurückkehren.

Doch manche Begriffe haben keine passende Übersetzung. Sie stehen für Konzepte und Bewusstseinszustände, von denen der nicht yogisch Denkende nicht einmal träumt. Deshalb gibt es keine entsprechenden Worte in Englisch, Französisch, Spanisch, Arabisch, Deutsch oder einer anderen Sprache. Für diese Begriffe musste ich das Sanskritwort verwenden. Zudem ist es so, dass die Übersetzung den Sachverhalt manchmal nicht gänzlich trifft. Selbst das Wort ‚Haltung‘ zur Beschreibung der ‚Asana‘ genannten körperlichen Übung gibt sie nicht völlig in allen ihren Wirkungen wieder. Aber wir tun unser Bestes.

Eine Anmerkung zu meiner Herangehensweise

Ich werde in diesem Buch einen sehr kleinen Teil des riesigen Themengebietes Yoga präsentieren, eines Systems, das unzählige Verzweigungen hat, grobstofflich und feinstofflich.

Zur Vereinfachung habe ich versucht, mich auf den Aspekt der *Persönlichkeit* und die Themen zu konzentrieren, die meiner Meinung nach als wichtigste yogische Konzepte ihrer Entwicklung anzusehen sind. Sollten Yoga Gelehrte mir nun vorwerfen, dass ich ihren Spezialgebieten nicht genügend Aufmerksamkeit gewidmet hätte oder meine Betrachtungsweise ungewöhnlich sei, dann kann ich dem nur zustimmen. Aber vielleicht, nur vielleicht, ist genau das von Wert.

Was erwartet uns also?

Wir wollen nun gemeinsam einige der Grundprinzipien von Yoga näher beleuchten, um uns so einen Überblick über die yogische Sicht der Persönlichkeit und ihrer Entwicklung zu verschaffen. Dann können wir verstehen, wie jeder von uns auf dem Weg der Weiterentwicklung durch Yoga und die entsprechenden Techniken eine große Hilfe erhält.

Zunächst werde ich im ersten Kapitel der Frage nachgehen „Was ist Yoga?“ und direkt versuchen, die Frage zu beantworten. In den nächsten fünf Kapiteln werde ich einige der Grundlagen von Yoga erläutern. Das zweite Kapitel zu den Koshas wird unsere Sichtweise erweitern, so dass wir das volle Ausmaß des menschlichen Potenzials erfassen können. Das dritte Kapitel wird in das System der Chakras einführen, der Zentren, die die verschiedenen *Aspekte unserer Persönlichkeit* repräsentieren und definieren. Dann befassen wir uns im vierten Kapitel mit den Gunas, die, neben anderen Dingen, den Grad der *Evolution unserer Persönlichkeit* erklären. Dies führt uns im fünften Kapitel zu dem wichtigen Prinzip *unseres inneren Gleichgewichts* und danach, in Kapitel 6, zur *Funktionsweise des menschlichen Geistes* aus yogischer Sicht. Dabei werden wir auch die Bereiche herausarbeiten, in denen Einvernehmen mit der westlichen Psychologie besteht.

Anschließend wird es in Kapitel 7 – 10 unsere Aufgabe sein, die bis dahin behandelten Prinzipien zu einem klaren Gesamtbild *zusammenzufügen*, das uns zeigt, wie diese gemeinsam unsere Persönlichkeit formen. Daraus ergeben sich klare Richtlinien, wie wir unsere Persönlichkeit entwickeln können.

So wird in Kapitel 7 anschaulich dargestellt, wie das *Chakra System* die *verschiedenen Aspekte unserer Persönlichkeit* repräsentieren. In Kapitel 8 werden die unterschiedlichen Ebenen der *Entwicklung* dieser Persönlichkeitsaspekte aus der Perspektive der Gunas heraus betrachtet. Wie die Persönlichkeit eines Menschen durch die *Dominanz* eines oder zwei dieser *Aspekte* beeinflusst wird, erfahren wir im 9. Kapitel. Schließlich werden all diese Konzepte in Kapitel 10 zu einem *siebendimensionalen Modell der menschlichen Persönlichkeit* zusammengefügt.

In Kapitel 11–15 werden dann hilfreiche Yoga Grundlagen vorgestellt, die sich in das Leben integrieren lassen, gefolgt von einer praktischen Übersicht in Kapitel 16–17 über eine ganze Reihe yogischer Techniken, die unseren yogischen Lebensstil bereichern und so zur Entfaltung unserer Persönlichkeit beitragen. Schließlich fügen wir in Kapitel 18–19 alle bis dahin behandelten Grundsätze zu einem Gesamtbild zusammen, das die Evolution aller Aspekte unserer Persönlichkeit durch Yoga beschreibt.