

Der authentische Yoga

Für mich ist dies weder ein offizielles Treffen noch ein formeller Vortrag. Für mich ist das mein Leben selbst. Ich habe kein anderes Ziel und keinen anderen Grund, als zu versuchen, meinen Mitmenschen zu dienen. Dieser Dienst ist gleichzeitig auch die Anbetung des Göttlichen, das in Ihrem Körpertempel eingeschlossen ist. Für mich ist das ein geheiligter Ort des Gottesdienstes. Ich weiß, dass nichts zufällig geschieht. An diesem Punkt in Ihrem und meinem Leben gibt es eine karmische Verbindung zwischen uns, die uns zusammengebracht hat. Durch diese Begegnung möchte die Höchste Realität etwas für Sie tun. Was auch immer geschieht: Es ist nur die Ausführung Ihres Willens für Sie auf dieser Erde. Wir sind nur Instrumente, um Ihre Pläne für jeden Einzelnen von uns zu verwirklichen.

Es gibt nichts, was ich als von mir selbst getan bezeichnen könnte. Seien wir uns also dieses Aspektes unseres Zusammenkommens heute bewusst. Wenn der Allmächtige den Wunsch hat, die Hand auszustrecken und das im Menschen schlummernde Bewusstsein zu erwecken, schafft er Seine eigenen Gelegenheiten und Methoden, um es zu berühren. Sein einziger Grund, das innere Erwachen herbeizuführen, ist, uns zu Ihm zu ziehen, damit unser Leben irgendwann in dem höchsten Wohl gipfelt. Das Universelle Wesen ist allumfassend und vollkommen und verfolgt keine eigenen Ziele.

Dieses Erwachen wird durch Seine überwältigende Liebe und Gnade herbeigeführt, damit wir das höchste Glück erlangen können. Dieses Erwachen ist eine Manifestation der göttlichen Liebe. Wenn der Fluss zum Ozean fließt und ihn endlich erreicht, ist es der Fluss, der etwas gewinnt, nicht der Ozean. Ich bin glücklich, dass wir alle hier sind, um diese Manifestation Seiner spontanen Gnade zu erleben. Lasst uns den Beschluss fassen, dass wir unser Leben immer so führen werden, dass wir diese anhaltende Gnade verdienen, ihrer würdig sind.

Mein Ziel wird nicht so sehr darin bestehen, Ihnen etwas zu sagen, das Sie noch nicht wissen, sondern vielmehr darin, etwas dem hinzuzufügen, was Sie bereits wissen. Ich möchte Sie auch das, was Sie bereits wissen, aus einem neuen Blickwinkel betrachten lassen. Ich werde Ihnen nicht nur einige der grundlegenden Prinzipien und Praktiken, die in den Schriften über den Yoga erklärt wurden, vermitteln, sondern mit Ihnen auch einige persönliche Einsichten teilen, die ich durch meinen Kontakt mit dem

großen Meister Indiens, Swami Sivananda, gewonnen habe. Der geliebte und verehrte Swami Sivananda war ohne jeden Zweifel einer der größten zeitgenössischen Lehrer der Menschheit – zumindest was Yoga und die Vedanta-Philosophie betrifft. Sein Name ist auf allen Kontinenten bekannt. Er war ein erleuchteter Meister, dem zu dienen ich das Privileg hatte – was ich mit aller Demut erwähne. Ich werde das, was ich von seinem Leben gelernt habe, an Sie weitergeben. Mein Beweggrund ist, Ihnen zu helfen, Ihr Leben effektiver zu führen und sich auf das große Ziel des Lebens zuzubewegen.

Ich möchte einige wenige Worte über den Begriff „authentisch“ sagen. Gibt es einen Yoga, der authentisch ist, und kann es einen Yoga geben, der nicht authentisch ist? Ich stelle diese Frage, um Ihnen das in den westlichen Ländern vorherrschende Konzept des Yogas bewusst zu machen. Nehmen Sie eine beliebige Zeitschrift, die sich mit Yoga befasst, und öffnen Sie sie auf einer beliebigen Seite. Sie finden dort garantiert Abbildungen von Personen, die verschiedene Yogastellungen ausführen. Sie können in jedes Yoga-Lernzentrum in jeder Stadt in Europa, Amerika, Kanada oder sonstwo gehen: Die Hauptaktivität dieses Zentrums wird die Vermittlung dieser verschiedenen Asanas und anderer Übungen sein. Manchmal sind ein wenig stille Konzentration und Meditation im Unterricht enthalten, aber meistens sind das weniger als zehn Prozent, während mehr als neunzig Prozent den körperlichen Übungen gewidmet sind.

Das bringt uns zu einem weiteren, ebenso wichtigen Punkt. Viele dieser yogischen Stellungen wurden zu bloßen körperlichen Übungen degradiert. Zweifellos stellen Körperübungen auch einen Aspekt des Yogas dar, aber das eigentliche Wesen des wahren Yogas ist die unbewegliche Stabilität. Auch in der Wissenschaft des Hatha-Yogas ist die Bewegung der unwichtigste Teil. Trotzdem stellt man – egal in welches Yoga-Lehrzentrum in einem westlichen Land man geht – fest, dass dort die Bewegung betont wird. Diese Überbetonung der körperlichen Übungen ist eine völlige Verzerrung des korrekten Konzepts des Yogas. Nichtsdestotrotz beobachtet man sie überall auf der Welt. Die Bücherregale sind voll von Büchern über Yoga, von denen fast alle Bildbände über Hatha-Yoga sind.

Hatha-Yoga ist jedoch nur eine untergeordnete Wissenschaft, die nur die ersten Grundsteine für den wahren Yoga legt. Authentischer Yoga geht über den Hatha-Yoga hinaus. Es gibt viele Zweige des authentischen Yogas, die nicht mal das kleinste bisschen Hatha-Yoga enthalten. Ich will damit sagen, dass Hatha-Yoga nicht unverzichtbar und nicht unbedingt ein integraler Bestandteil des authentischen Yogas ist. Weil der moderne Mensch im phy-

sischen Körperbewusstsein verwurzelt ist, kann Hatha-Yoga am Anfang sicherlich helfen. Der Hatha-Yoga kann eine sehr nützliche Rolle in Ihrem Yoga-Leben spielen und deshalb empfehle ich ihn. Einst habe ich ihn auch selbst gelehrt und praktiziert.

Yoga ist eine universelle Wissenschaft

Aber das Konzept nur auf den Hatha-Yoga zu beschränken, würde den wirklichen Yoga, der darüber hinausgeht, verfehlen. Yoga hat sich aus einer Notwendigkeit heraus entwickelt, die der Mensch im Leben in dieser Welt hat. Yoga ist eine universelle Wissenschaft, denn diese Notwendigkeit, die ihn hervorgebracht hat, ist in allen Menschen auf der ganzen Welt vorhanden, und es wird sie so lange geben, wie es Menschheit auf dieser Erde geben wird. Denken Sie nur für einen Moment über Ihr eigenes Leben nach. Wie ist Ihre Situation auf dieser Welt wirklich? Sie alle müssen zugeben, dass Sie weder vor langer Zeit in der Vergangenheit existierten noch in ferner Zukunft weiter existieren werden.

Daher ist die erste Wahrheit über Ihre Situation, dass Sie vorübergehend hier sind – Sie sind kein ständiger Bewohner dieser Erde. Dieses Leben ist wie eine kurze Reise und Sie sind eine Pilgerseele, die sich auf den Weg begeben hat – und diese Pilgerreise geht bald zu Ende. Eine Reise beginnt irgendwo und sie hat irgendein Ziel. Es wäre also gut zu erkunden, woher Sie kommen und wohin Sie gehen. Jemand, der sich diese Fragen nicht gestellt hat, lebt noch nicht – er tappt nur in der Dunkelheit und lebt nicht im Licht.

Ohne die Kenntnis Ihrer Quelle und Herkunft und Ihrer letztendlichen Bestimmung können Sie Ihr Leben nicht sinnvoll leben. Ohne Ziel und Zweck fehlt dem Leben eine Richtung. Ein Leben ohne Ziel und Richtung ist allen Kräften ausgeliefert, die Sie in dieser materiellen Welt umgeben. Es ist ohne Kraft, machtlos. Die ursprüngliche Frage, die dem Yoga vorausgeht, lautet also: „Woher komme ich, wohin gehe ich und was bin ich?“ Die Wissenschaft des Yogas bringt uns dieses Wissen.

Im Verlauf der Geschichte hat die Menschheit wunderbare Verbesserungen erzielt und es hat große Fortschritte in Wissenschaft und Technik gegeben. Die Menschen hofften, dass sie dadurch ihr Glück finden werden. Das allen Menschen gemeinsame Bestreben ist die Überwindung von Schmerz und Leid und die Erlangung von Glück. Aber trotz aller Bemühungen, die-

se begehrte Erfahrung durch den Erwerb einer Vielzahl von Dingen zu erreichen, ist es der Menschheit nicht gelungen, dieses Ziel zu verwirklichen. Völlige Freiheit von Schmerz, Leid und Trauer ist vom modernen Menschen noch genauso weit entfernt wie vom altertümlichen Menschen. Abso- lutes und vollkommenes Glück ohne jede gegenteilige Erfahrung bleibt unerreichbar wie der Horizont.

So ist der Mensch trotz viel Wissens, Fortschritts und vieler Besitztümer noch nicht wahrhaft frei von Schmerz und Leid. Aber genau das wollen alle. Wenn diese Freiheit nicht hier gefunden werden kann, wo dann? Zunächst einmal sind wir uns nicht im Klaren darüber, was genau dieses Glück ist, das wir uns so sehr wünschen. Wenn wir es aber nicht wissen, wie können wir auf intelligente und wirksame Weise danach suchen?

Zweitens gibt es die irrige Vorstellung, dass dieses Glück durch Gegenstände in der Welt um uns herum gefunden werden kann. Wahres Glück kann man nur verstehen, wenn man die Anatomie des Elends kennt. Wenn der Mensch nicht in der Lage ist herauszufinden, warum er unglücklich ist, wird er keine vernünftigen Anstrengungen unternehmen können, um sein Glück zu finden. Sie durchqueren lediglich diese irdische Ebene und Ihre Verbindung mit allen Dingen und Wesen hier ist nur von kurzer Dauer. Ihre Beziehung zu ihnen ist nicht immerwährend und daher letztendlich nicht real. Gleichzeitig kommen Sie aus einer bestimmten Dimension der Existenz, die Ihre Quelle und Ihre Wurzel ist. Wenn die kurze Episode dieses Erdenlebens abgeschlossen ist, kehren Sie wieder in den Zustand zurück, in dem Sie sich befanden, bevor Sie in diesen Körper kamen. Ihre physische Erfahrung ist nicht Ihre dauerhafte oder wirkliche Existenz. Daher müssen Sie über den körperlosen Existenzzustand ernsthaft nachdenken.

Sie sind eine geheimnisvolle Kombination aus dem Physischen, dem Psychischen und dem Spirituellen. Der physische Aspekt Ihres Wesens ist in seiner Natur tierisch. Geburt, Tod, Hunger, Durst und Schlaf sind allen Lebewesen gemeinsam. Ihre Einzigartigkeit als Mensch ist Ihre Fähigkeit, zu denken, zu fühlen und zu urteilen – das macht Ihre menschliche Natur aus. Diese Fähigkeit des Denkens, Fühlens und Urteilens ist auch für die Befriedigung des physischen und sinnlichen Teils Ihrer Natur dienlich.

Wenn Sie Ihr Leben offen und unbefangen analysieren, werden Sie zu einem wenig schmeichelhaften Ergebnis kommen. Sie sind gebildet, haben sich Kenntnisse angeeignet und sich für die Ausübung eines Berufes oder eines Gewerbes qualifiziert. Die Entwicklung und die Anwendung Ihrer Intelligenz und Urteilskraft haben nur das Ziel, erfolgreich den Lebens-

unterhalt zu bestreiten. Die Anhäufung von Reichtum und Eigentum und die Führung eines bequemen Lebens sind die eigentlichen Ziele auch der intellektuellen Menschen. Schulen, Hochschulen und Universitäten bereiten die Menschen auf eine Karriere vor mit dem Ziel, die Verdienstmöglichkeiten zu verbessern, um diese Ziele zu erreichen.

In dieser Situation stellen wir fest, dass unser Menschsein nie für die wahre Aufgabe genutzt wird, für die es uns gegeben wurde. Das Einzigartige an dem Menschsein ist das Potenzial, zum Göttlichen überzugehen. Durch die Nutzung unserer menschlichen Fähigkeiten sollen wir etwas erreichen, was Tiere nicht erreichen können. Diese Leistung besteht darin, die richtige Antwort auf die Fragen „Wer bin ich und was bin ich?“ zu erhalten. Unser menschlicher Status wurde uns nicht in erster Linie geschenkt, damit wir uns um unser materielles Wohlergehen kümmern, sondern damit wir die höhere, göttliche Ebene des Menschseins entwickeln.

Die Ziele des authentischen Yogas sind die Disziplinierung des animalischen Teils unseres Wesens, die Bildung und Veredelung unserer menschlichen Persönlichkeit und das Erwachen und die letztendliche Erfahrung des Göttlichen in uns. Diese Erfahrung unserer grundlegenden Göttlichkeit bringt einen Frieden des Geistes, der über das Verständnis hinausgeht und uns Freude, Freiheit und Furchtlosigkeit schenkt. Die Wissenschaft des authentischen Yogas lehrt uns also, wie wir uns richtig in unserem Körper einrichten, wie wir die Sinne veredeln und kontrollieren, wie wir unser Herz und unseren Geist reinigen und trainieren und wie wir die schlummernde Göttlichkeit in uns entfalten.

Wo dieser Prozess stattfindet, gibt es den authentischen Yoga. Wenn dieser Prozess nicht stattfindet, gibt es keinen Yoga. Man lebt nur dann wirklich, wenn diese innere Entwicklung stattfindet. Wenn nicht, lebt man sein Leben nicht wirklich: Man hat seinen Weg verloren und wandert umher. Das Leben ist eine zielgerichtete Bewegung in Richtung göttlicher Vollkommenheit und spiritueller Erleuchtung. Das Leben ist eine kluge und gut geregelte Bemühung, die zur Selbsterkenntnis führt.

Ich bin gefragt worden, ob Yoga eine Religion ist. Die Antwort ist ein deutliches „Nein!“. Dennoch gibt es keine Religion, die nicht Yoga in sich trägt. Religion kann ohne Yoga nicht existieren. Wenn Yoga in ihr enthalten ist, ist sie lebendig. Wenn in einer Religion die Dynamik des Yogas nicht vorhanden ist, dann ist diese Religion nicht mehr lebendig und nur noch eine tote Struktur. Wir können mit Recht sagen, dass Yoga für die Religion das ist, was Hefe für Brot ist. Man kann das Brot nicht ohne Hefe ba-

cken, denn es wird nicht aufgehen. Die Hefe ist nicht das Brot, aber man kann ohne sie kein gutes Brot haben. Yoga ist zwar keine Religion, aber er macht sie erst zur wahren Religion, denn Yoga impliziert die Bewegung des Menschlichen zum Göttlichen.

Ihre Heimreise

Yoga ist der Aufstieg des individuellen Bewusstseins zum universellen Bewusstsein, die faszinierende Reise des Menschen zu Gott und der Flug des Endlichen zum Unendlichen. Yoga ist die Rückreise von diesem seltsamen Ort zurück nach Hause, von wo wir gekommen sind. Je früher Sie diese Reise unternehmen und heimkommen, desto besser für Sie. Ich brauche nicht zu sagen, warum das so ist. Dieser seltsame Ort, an dem wir uns befinden, war bis vor Kurzem mehr oder weniger erträglich, aber aufgrund der Entdeckungen und Erfindungen des Menschen ist er jetzt nicht mehr erträglich. Es ist buchstäblich ein zu heißer Ort geworden.

Sie alle kennen die Geschichte von der Gans, die goldene Eier legte. Jeden Tag legte sie ein goldenes Ei, aber nur ein einziges, sodass der Besitzer irgendwann auf die verrückte Idee kam, das herauszuholen, was auch immer in der Gans war. Er schnitt die Gans auf, bekam ein Ei und verlor die Gans. Der Mensch, der gierig ist und alles auf einmal bekommen will, hat die Erde, die Luft und das Wasser völlig zerstört – alles ist verschmutzt. Fische können nicht mehr in den Flüssen leben und Vögel nicht mehr in den Wäldern. Es ist für den Menschen gefährlich geworden, die Luft zu atmen. Sie werden mir zustimmen: Wir sollten besser nach Hause zurückkehren.

Was wir hier suchen und nicht finden, findet sich in seiner vollkommenen Form in der Erlangung der absoluten Glückseligkeit, die aus der Befreiung des Menschen von allen Begrenzungen resultiert. Wie leitet man diesen Prozess ein? Es ist diese Frage, die uns zu den Prinzipien und Praktiken des Yogas führt. Das erste Prinzip ist, dass man ein klares Verständnis über das Ziel haben muss, für das man auf die Erde gekommen ist. Das Ziel des Lebens ist die Verwirklichung in Gott. Ohne dieses Verständnis kann das Leben im Yoga nicht beginnen. Wenn man die Größe dieses Ziels versteht und den Wunsch danach verspürt, muss man im nächsten Schritt ein starkes Verlangen entwickeln, dieses Ziel zu erreichen. Dies ist das zweite unverzichtbare Prinzip des Yogas. Als Nächstes muss man die wahre Natur der Objekte dieser Welt erkennen. Man wird sein wirkliches Wesen nicht wahrnehmen können, wenn man die Welt, die uns umgibt, nicht tiefgrün-

dig hinterfragt. Die Intelligenz, die Fähigkeiten des logischen Denkens und des Urteilsvermögens sind dem Menschen genau für dieses Hinterfragen und diese Entdeckung gegeben worden.

Das ernsthaft praktizierte Hinterfragen zeigt den vergänglichen Charakter all dessen, was es in dieser Welt gibt. Alle Dinge sind vorübergehend und vergänglich. Sie sind unbeständig und verändern sich dauernd. Sie sind endlich und begrenzt in Zeit und Raum und unsere Verbindung mit ihnen muss eines Tages enden. Wenn diese Erkundung uns die Wahrheit über die äußeren Objekte enthüllt, werden wir weise. Es ist töricht, diesen vergänglichen Objekten hinterherzulaufen und von ihnen Glück zu erwarten. Ein weiser Mensch wird sich nicht mehr von ihrem attraktiven Äußeren täuschen lassen. Er wird etwas suchen, das beständig und unveränderlich ist. Es ist genau diese unvergängliche Essenz, die wir die Höchste Realität nennen.

Nur in der ewigen Wirklichkeit gibt es wahren Frieden und Freude. Dieses Nachdenken führt zur Abkehr von der vergänglichen Welt der vorübergehenden Erscheinungen, zum Erwachen einer neuen Weisheit und zu einer großen inneren Stärke. Man erhält die Kraft, der Verlockung der äußeren Objekte zu widerstehen, und man erhebt sich über das Verlangen nach ihnen. Dieses Stadium wird Vairagya oder Fähigkeit zum inneren Loslassen genannt. Die suchende Seele, obwohl inmitten der Welt der Objekte, entwickelt eine innere Sachlichkeit. Vairagya ist ein sehr wichtiges Prinzip des authentischen Yogas, denn es ist dieses innere Loslassen, das es einem ermöglicht, der Meister seines eigenen Lebens zu werden. Die Dinge können einen solchen Menschen nicht mehr versklaven und die Versuchungen können ihn nicht überwältigen und nach unten ziehen. Die Kraft, die aus dem erworbenen Verständnis und klarer Wahrnehmung hervorgegangen ist, befähigt ihn, diesen Versuchungen zu widerstehen.

Die zentrale Lehre der Bhagavad Gita, des großen Handbuchs des Yogas, ist das Leben der vollkommenen Loslösung inmitten dieser Welt und ihrer Objekte. Allerdings können alte Gewohnheiten, die die Sinne schon seit langer Zeit haben, sich immer wieder durchsetzen. Solange diese gewohnheitsmäßige Neigung der Sinne nicht völlig beendet ist, besteht die Notwendigkeit, Selbstbeherrschung zu praktizieren. Auch das ist ein Prinzip des authentischen Yogas, weil es ohne Selbstbeherrschung keinen Yoga gibt.

Lassen Sie mich etwas Wichtiges sehr deutlich machen. Die yogische Selbstbeherrschung ist etwas anderes als die Unterdrückung oder Verdrän-

gung, die in der Freudschen Psychologie beschrieben wird. Sie ist freiwillig und wird mit Vernunft und Verständnis enthusiastisch ausgeübt. Eines der wichtigsten Prinzipien des authentischen Yogas ist die Mäßigung in allen Dingen. Auch bei der Selbstbeherrschung muss man Extreme vermeiden. Die Vermeidung von Extremen ist ein Grundprinzip der Selbstkontrolle. Dies schließt jedoch eine vollständige Enthaltensamkeit in bestimmten wichtigen Dingen nicht aus. Wir dürfen nicht vergessen, dass die Praxis des authentischen Yogas im Rahmen unserer Persönlichkeit erfolgen muss. Schließlich sind die Instrumente des yogischen Lebens menschlich. Nur durch Körper, Denken, Emotionen und Verstand können die Praktiken des Yogas angewandt werden und alles, was für eines dieser Instrumente schädlich wäre, hat im authentischen Yoga keinen Platz.

Aus diesem Grund sind die Yogalehrer in Bezug auf bestimmte Gewohnheiten und Schwächen des Menschen so streng. Warum ist das Trinken in allen Systemen der spirituellen Disziplin verboten? Nicht so sehr, weil es eine Sünde ist, sondern vielmehr, weil es dem wichtigsten Instrument, das den Menschen zum Menschen macht, schädigt. Trotz des Prinzips der Mäßigung hat das Prinzip der totalen Entsagung im Yoga einen Platz erhalten, wenn es um Dinge unspiritueller Natur geht. Alles, was den Menschen in die entgegengesetzte Richtung führt, kann natürlich keinen Platz im Yogaleben haben. Es liegt an jeder suchenden Seele, über diesen Punkt gründlich nachzudenken und zu entscheiden, was dem Prozess des Yogas förderlich und was schädlich ist. Auf der Grundlage dieses Nachdenkens findet man seine eigenen Bereiche der Entsagung.

Ein weiteres Prinzip des Yogas ist die ständige innere Aufmerksamkeit und die Wachsamkeit gegenüber allem, was einen zurückwerfen könnte. Wer sich auf dem Pfad des authentischen Yogas befindet, kann es sich nicht leisten, bei einer Unachtsamkeit ertappt zu werden. Man sollte sich ununterbrochen bewusst sein, was man gerade tut. Aus diesem Bewusstsein heraus entsteht eine Wachsamkeit, die einen davon bewahrt, vom Pfad abzuweichen. Die Erkenntnis über unsere wahre Natur erhöht außerdem das innere Trachten nach der Erreichung des Ziels.

Ich bete, dass Sie zu dieser inneren spirituellen Identität erwachen und sich des höheren Zwecks des Lebens hier auf der Erde bewusst werden. Ich bete für Ihren Frieden, Ihre Glückseligkeit und Ihre spirituelle Erleuchtung. Ich danke Ihnen.